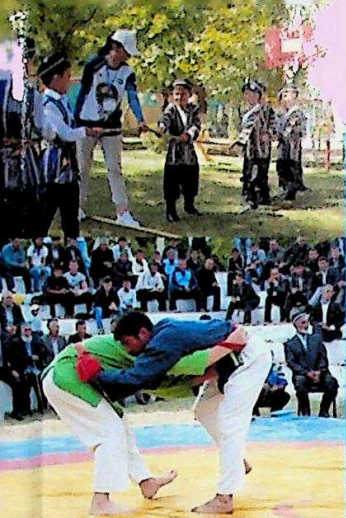




M.ULUG'BEKOVA

MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI

GULISTON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
JISMONIY MADANYAT NAZARIYASI VA METODIKASI
KAFEDRASI

M.ULUG‘BEKOVA

MILLIY VA HARAKATLI
O‘YINLARNI O‘QITISH
METODIKASI

O‘quv qo‘llanma



“Ziyo nashr-matbaa”XK
Guliston – 2025

M.Ulug'bekova

“Milliy va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi” [Matn]:o'quv qo'llanma/M.Ulug'bekova. – Guliston: “Ziyo nashr-matbaa”, 2025.-152 b.

ANNOTATSIYA

Mazkur o'quv qo'llanma milliy va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fani paydo bo'lish tarixi, kelib chiqishi, fanning umumiy talablari, xorij tajribalari, hakamlilik asoslari, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish usullari kabi masalalar yoritilgan bo'lib, undan jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari, maxsus sirtqi yo'nalishi talabalari hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari foydalanishlari mumkin.

АННОТАЦИЯ

В данной инструкции освещена история науки методики преподавания народных и подвижных игр, ее истоки, общие требования науки, зарубежный опыт, принципы судейства, методы организации и проведения соревнований. Может быть использовано студентами факультетов физической культуры, студенты-заочники и преподаватели физкультуры

ANNOTATION

This book covers issues such as the history of the emergence of the subject of the methodology of teaching national and action games, origin, general requirements of science, foreign experiences, the basics of arbitration, methods of organizing and conducting competitions, which can be used by students of the educational direction of Physical Culture, students of a special correspondence course, as well as physical education teachers.

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2025-yil 14-apreldagi 136-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat etilgan.

Taqrizchilar

B.D.Ergashev – Guliston davlat pedagogika instituti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası dotsent v.b p.f.b.f.d(PhD).

Sh.N.Sultonov – Guliston davlat universiteti “Sport faoliyati” fakulteti dekani, dotsent.

ISBN 978-9910-641-61-9

© M.Ulug'bekova, 2025.
© “Ziyo nashr-matbaa” XK, 2025

KIRISH

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev rahbarligida olib borilayotgan siyosiy, ijtimoiy, iqtisodiy, va ma'naviy-ma'rifiy hayotimizdagi tub islohotlar ta'lim-tarbiya va sport – sog'lomlashtirish ishlarini ham mutlaqo yangicha mazmun, shakl va vositalarda tashkil etish, ular uchun yaratilgan mislsiz imkoniyatlardan yanada to'laroq foydalanib, o'sib kelayotgan yoshlarimizni Vatanga munosib farzandlar qilib tarbiyalashdek o'ta muhim vazifalarni hal qilishga undaydi.

Davlatimizda keyingi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash bobida bir qancha chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu qatorda, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga tatbiq etish, yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng qamrab olish va ular orasidan qobiliyatli sportchi o'quvchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchi o'quvchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va o'quvchilarni o'z ustida doimiy ishlashlari uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Mamlakatning maqsadli siyosati evaziga jismoniy tarbiya va sport yanada rivoj topmoqda. Sportchilarni tayyorlash tizimi va tuzilmasini takomillashtirishga qaratilgan Prezident Farmonlari va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining muhim qarorlari buning isbotidir. Shu bilan birga 2022-yil 22-dekabrdagi Shavkat Mirziyoyevning Murojaatnomasida ham ta'lim sohasini rivojlantirish to'g'risidagi fikr va takliflarida davlatimizning kelajak avlodni ta'lim olishida yoshlarni jahon bilan bellasha oladigan darajadagi ta'lim sifatini rivojlantirish, bu yo'lda ularning dunyoqarashlarini har tomonlama oshirishdagi rejalar haqida o'z mulohazalarini va takliflarini, kerak bo'lsa talablarini bildirdilar. Bu yo'lda sportning ham o'rni va ahamiyati kattaligini ta'kidlab o'tdilar.

Hozirgi kunda xalqimiz hayotida o'z aksini topib kelayotgan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun (2015), O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev

huzurida o'tkazilgan 2018-yil 20-sentyabrdagi majlisi bayoni, 2019-yil 4-sentyabrda bo'lib o'tgan videoselekt yig'ilishi asosida 2019-2023-yillarda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan konsepsiyasida belgilangan vazifalarga muvofiq Respublikadagi va jahon ilg'or tajribalari nuqtai nazaridan umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi "Jismoniy tarbiya" fanini o'qitish metodikasini takomillashtirishning strategik yo'nalishlari tizimini hamda asosiy maqsad va vazifalarini belgilab beradi.

Shunday ekan, o'zbek sportining kelajak istiqbolini ta'minlash va uni xalqaro miqyosga mos, raqobatbardosh darajaga olib chiqish ushbu sohani ilmiy texnologik asosda taraqqiy ettirishni talab etadi.

Jismoniy tarbiya insoniyat madaniyatining ajralmas qismi bo'lib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Zero, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarzi – millat salomatligi garovi va milliy havfsizlikning asosidir.

Fanni o'qitishdan maqsad – fan bo'yicha tarixiy taraqqiyot davomida o'ynalgan o'yinlarni tiklash, ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga o'rgatish, uning estetik jihatlari, o'yinlar orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga o'rgatish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Fanning oldiga qo'ygan vazifalari – quyidagilardan iborat:

- milliy va harakatli o'yinlarni tarixiy taraqqiyotini o'rganish va ularni tahlil qilish;
- milliy va harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish;
- milliy va harakatli o'yinlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlashni amaliy tanishtirish;
- milliy va harakatli o'yinlarda hakamlik qilish;
- milliy va harakatli o'yinlarning estetik xususiyatlarini anglatish;
- milliy va harakatli o'yinlar orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib toptirish malakalarini shakllantirish;

– milliy va harakatli o‘yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish va oshirish yo‘llarini o‘rgatish;

– sport turlari bo‘yicha mashg‘ulotlarni o‘tkazish uchun milliy va harakatli o‘yinlardan foydalanish;

– maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchi bolalarni yoshiga mos holda jismoniy tarbiya daqiqalarida milliy va harakatli o‘yinlarni qo‘llash;

– umumta‘lim maktab o‘quvchilarini yoshiga mos holda jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o‘yinlarni qo‘llash;

– katta yoshdagilarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullantirishda jismoniy qobiliyatlariga mos holda milliy va harakatli o‘yinlarni qo‘llash kabi vazifalar amalga oshiriladi.

Shunday qilib, o‘quv qo‘llanmada siz fanni o‘rganish dasturiga kiritilgan barcha mavzularni o‘rganish bo‘yicha asosiy tavsiyalar bilan tanishasiz. Nazorat vazifalarini ongli ravishda amalga oshirish milliy harakatli o‘yinlar darslari uchun zarur bo‘lgan o‘yinlarni tahlilini ishlab chiqish va takomillashtirishni ta‘minlaydi, ham tahliliy, ham konstruktiv xarakterdagi vazifalar taklif etiladi. Ayrim topshiriqlarni bajarish talabalardan jiddiy mustaqil tadqiqot ishlarini talab qiladi. Qo‘llanma o‘qituvchi rahbarligida ham, materialni mustaqil o‘rganishda ham talabalarning ishiga qaratilgan.

1-MAVZU: FANGA KIRISH, MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI TARIXI VA FANNING UMUMIY TALABLARI

- 1. Milliy va harakatli o'yinlar tushunchasi**
- 2. Jahon xalqlarining harakatli o'yinlari**
- 3. O'zbek milliy harakatli o'yinlari**

Milliy va harakatli o'yinlar tushunchasi

Milliy va harakatli o'yinlar inson faoliyatining jismoniy tarbiya vositasi sifatida tarbiyaviy jarayondir. O'yinlar esa harakat faoliyatlarini o'stiruvchi va rivojlantiruvchi tabiiy va amaliy omillardan biridir. Ularning mutanosibliigi esa harakatli o'yinlar tushunchasini hosil qiladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida harakatli o'yinlar eng muhim vosita sifatida insonlarning jismoniy kamolotini tarbiyalashda xizmat qiluvchi pedagogik jarayon hisoblanadi.

Milliy va harakatli o'yinlarning vujudga kelishi va rivojlanishi haqida aniq ma'lumotlar beruvchi manbalar juda ko'p. Ulardan, asosan, ikki yo'nalishdagi tarixiy voqelikni keltirishning o'zi kifoyadir.

O'zbek xalq harakatli o'yinlarining paydo bo'lishida va rivojlanishida shu kungacha saqlanib qolgan (yunon, rim, arab-fors mualliflarining qo'lyozmalari, turkiy bitiklar) qadimiy me'morchilik obidaları va amalga oshirilgan arxeologik qazilmalarning natijalari, shuningdek, xalq og'zaki ijodi namunalari (epos, doston, rivoyat, afsona, topishmoq, o'yin, raqs, musiqa va boshqalar) g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi. O'zbek xalq madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan o'zbek xalq harakatli o'yinlari jismoniy madaniyat, yosh avlodni tarbiyalash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda alohida o'rin tutadi. O'rganilgan ilmiy-uslubiy va maxsus manbalardagi ma'lumotlarga ko'ra, ajdodlarimizning madaniy taraqqiyoti, ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy va maishiy rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan. Bu esa o'yinlarning xalqimiz madaniy turmush tarzi va jismoniy madaniyati bilan uyg'unlikda taraqqiy etib kelganligidan dalolat beradi. Lekin ajdodlarimiz o'yinlarining tarixiy taraqqiyotini turli ijtimoiy tuzum davrlaridagi madaniyati, ma'rifati, tarixiy voqealari hamda an'analaridan alohida ajratib o'rganib bo'lmaydi. Ibtidoiy odamning e'tiqod va tasavvurlari olamni bila borish va idrok etish darajasi bilan bog'liq bo'lgan. Darhaqiqat,

Z.Husaynovaning yozishicha: “O‘tmishda tabiat va tabiat hodisalarining og‘zi bir jumboq bo‘lganki, odamlar uning sirini bilmaganlar va yecha olmagaylar, ularga u sirli bir mo‘jizadek bo‘lib ko‘ringan”. Shaxs o‘zini qurshab turgan tashqi obyektiv olamni taniy boshlagan bir paytda undagi narsa va hodisalarning qaysi

1 Z. Husaynova. Topishmoqlar.



Taniqli olim Vissarion Belinskiy “Xalqlarning o‘ziga xosligi ularning fikrlashida, atrofga, narsalarga munosabatida, dini va tilida, ayniqsa, urf-odatlarida namoyon bo‘ladi. Bu xususiyatlar orasida urf-odatlar eng muhimi bo‘lib, xalqning eng xarakterli fazilatlarini o‘zida ifodalaydi”, deya ta’kidlaydi. Chindan ham millatni, xalqni o‘rganar ekanmiz, uning odatlari, an‘analariga birinchi bo‘lib e’tibor qaratish lozim. Bolalar folklori ham elning urf-odatlari va milliy udumlarining ajralmas qismi hisoblanadi. Xususan, o‘zbek xalqida ham shunday. Diyorimizda bolalar milliy o‘yinlarining xorijlik olimlar tomonidan o‘rganilish jarayoni XIX asrlardan boshlangan. Ayniqsa, 1928-1929-yillarda Qoraqalpog‘istonda orenburglik o‘lkashunos, etnograf olim

Aleksandr Lavlentevich Melkov boshchiligidagi ekspeditsiya guruhi bu borada qiziqarli ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borganl.

Ekspeditsiya davomida qoraqalpoqlarning kundalik hayoti, turmushini xarakterlovchi materiallar – eski uy buyumlari, milliy liboslar, zargarlik buyumlari, hunarmandchilik, dehqonchilik va chorvachilik, baliqchilik anjomlari, shuningdek, mingga yaqin fotosuratlar to'plangan[2]. Jumladan, qoraqalpoq milliy bolalar va o'smirlar o'yinlari ham tadqiqotchilar nazaridan chetda qolmagan. Melkov Qoraqalpog'istonning shimoliy tumanlari Kegeyli, Taxtako'pir va Chimboy tumanlarida bo'lib, milliy o'yinlar: "Ashelemen-dushelemen", "Ot-eshek", "Kurash", "Qazan", "Iyt Quyriq", "Arqan tartis", "Or-teke" va "Qaraqulmaq" kabi o'yinlaridan fotolavhalar oladi. (Ushbu suratlar ayni paytda Rossiya Fanlar akademiyasining Buyuk Petr nomidagi antropologiya va etnografiya muzeyida saqlanadi[3])

Xo'sh, Melkov suratga olgan o'yinlarning ko'rinishi, o'yin qoidalari, ularning bolalar tarbiyasidagi o'rni qanday bo'lgan? Quyida shularni tahlil qilamiz.

"Birinchi men-ikkinchi sen". Bu o'yin kichik yoshdagi bolalarga mo'ljallangan bo'lib, unda ikki yoki undan ortiq bolalar doira shaklida, oyoqlarini bir-biriga tekkizgan holda oldga cho'zib, tizilib o'tirishadi. Ulardan biri oyoqlarni izma-iz:

Birinchi men, ikkinchi sen

Salqan itning soni bilan

Avaz mulla qayerga ketdi

Tuzga ketdi

Qachon kelar

Yozda kelar

Yozda kelmasa

Kuzda kelar

Pallampish

Sen tur, Sen chiq!! deya sanaydi.

1 Usmanxo'jayev, A.Po'latov, S.Tajibayev, F.Pulatov "Sport va harakatli o'yinlar". Darslik. Cho'lpon Toshkent-2018- 23b.



Eng so'nggi "Pállámpish, sen tur, sen chiq" buyrug'i aytilganda barmoqqa to'g'ri kelgan oyoqlar chiqib ketadi. Shu tariqa eng so'ngida kimning oyog'i o'z o'rnida qolsa shu bola yutgan bo'ladi. Ma'lum bo'ladiki, bu o'yin bolalarning til boyligini oshirish bilan birga, ularni chaqqonlikka, topqirlikka undaydi.

Qazan (qozon) o'yini bolalar orasida ikki tomonlama eshigi mavjud aylanma burchakli va yarim doira qozoni bor maydon (chiziq) orasida o'ynaladi. O'yinda qozon chiziqlarining kengligiga qarab, beshga-besh, yettiga-yetti va o'nga-o'n tarzida ikki guruhga bo'linib o'ynash mumkin. Unda bolalar to'rtburchakning eng yuqori qismiga joylashadi. Ular raqib guruhning xonasiga ochiq yo'l orqali kirib, belgilangan yerga oyoq bossa, upay (ochko) yoziladi. Bundan keyin o'yin yana boshlanadi. Qozonda turib qolganlarni tashqaridagilar tortib chiqarsa ham bo'ladi. Ammo, ular o'z xonasini qo'riqlab turadi. O o'yinda g'o'olib guruh shu tariqa, ya'ni qaysi guruh raqib xonasiga kirib borib, belgilangan yerga ko'p marotaba oyoq bosgani bilan aniqlanadi[5].



“Arqon tortish”. (Arqon tortishuv)

O'yinni boshlash uchun 8-12 metr arqon kerak bo'ladi. Hakamlar tomonidan qoq o'rtadan chegara chizig'i chizilib, 6, 10 va 15 boladan iborat ikki guruhga bo'lingan, ishtirokchilar arqonni qarama-qarshi, ya'ni o'zlari tarafga birlashib tortadi. Qaysi guruh arqonni o'rtadagi chegara chizig'idan o'zlari tarafga o'tkazsa, shu guruh g'olib hisoblanadi. O'yinni shu tarzda ikki-uch marotaba qaytarib o'ynash mumkin[6].



“Iyt quyriq” (It dumi) o‘yinida o‘yinchilar ikki guruhga bo‘linib, ikki “kolonna”da bir-birining belidan quchoqlab ushlab turadi. Har guruh sardori eng so‘nggi o‘yinchisini ushlashga harakat qiladi. Bunda “kolonna” buzilmasligi kerak. Ko‘p o‘yinchini chiqargan guruh g‘olib bo‘ladi. O‘yin bolalarda bir bo‘lib harakat qilish, do‘stlik tuyg‘usini kuchaytirishga xizmat qiladi[7].



“Ot-eshek” (ot-eshak) bolalarning chaqqonligini oshirishga qaratilgan. O‘yin shartiga ko‘ra, dastlab ikki juft bola o‘rtaga bir chuqur qazib, undan 3 yoki 4 metr uzoqlikda turadi. Keyin o‘rik danagidek keladigan 4 toshni olib chuqurga uloqtiradi. Chuqurga toshlarning bittasi tushsa eshak, ikkisida ot, uchtasida vazir, to‘rttala tosh ham tushsa shoh bo‘ladi. O‘yin shartiga ko‘ra bitta tosh tushirib eshak bo‘lgan bolaning beliga faqat vazir mina oladi. Ikki toshni tushirib ot bo‘lgan bolaning beliga shoh mina oladi. O‘yin shu taqlid davom etadi. Bu o‘yin bolalar o‘rtasida “shoh-vazir” o‘yini deb ham nomlanadi.



“Kurash” – (kurash) xalqimizning eskidan kelayotgan, mardlik va botirlik timsoli bo‘lgan milliy o‘yinlardan biri hisoblanadi. Bellashuv qoidasi bo‘yicha polvonlar bir-birining choponi (chekmani), belbog‘i, yoqa va yengidan ushlab, qo‘l-oyoqlarini ishlatgan holda raqibining yovurini (orqasi)dan yerga tekkizishga harakat qiladi. Milliy kurashda hakam tomonidan polvonlarga “kurash!”, “to‘xta!” buyruqlari, “tanbeh”, “dakki” yoki “g‘irrom” ogohlantirishlari, “chala”, “yonbosh” va umumiy g‘oliblikni bildiruvchi “halol” darajalari beriladi.



Melkov ekspeditsiyasi vaqtida bu o'yinlardan tashqari bizga faqat o'yin atamasi ma'lum bo'lgan "Ór-teke" (O'r-taka) va "Qaraqulaq" (qoraquloq), shuningdek, yana nomsiz harakatli o'yinlar rasmga olinganki, ular ham e'tibor berishga, tahlil qilishga arziydi.

"O'r-taka" (O'r-taka) deb nomlangan suratda ikki bola bir-biriga qarama-qarshi o'tirgan holda, o'rtadagi yerga ko'zlari tikilgani aks etgan. O'yin nomidan uni chorvachilikka bog'liq o'yin bo'lishi mumkinligini taxmin qilish mumkin.



“Qoraquloq” (qoraquloq). Qoraquloq bu – mushuklar sinfiga kiradigan yirik cho‘l mushugi (qora qoli) bo‘lib, qoraqalpoq oilalarida itni ham shu nom bilan ataydilar. Shu nomli suratda qumlikka yig‘ilgan bir guruh o‘yinchilar va o‘rtada tizzalagan holda qo‘llarini yengiga tiqib, bukchayib o‘tirgan bola tasvirlangan. Bolaning choponi ichiga solingan nimadir orqasida do‘ppayib turganini, boshiga ro‘mol bilan ikki xurpaygan, qalin qora yungdan ishlangan “quloq” bog‘langanini ko‘rish mumkin. Bu yerda ular *qoraquloqning* ikki qulog‘i vazifasini o‘tagani aniq. Afsuski, bu o‘yinining ham to‘liq qoidasi ma’lum emas.



Nomi noma'lum bo'lgan yana bir o'yin surati odamni o'yga to'ldiradi. Diniy marosimlarni eslatuvchi o'yinda bir guruh bola doira shaklida yig'ilgan. O'rtadagi bolakay esa ikki qo'lini osmonga uzatib, hukm o'qib turgan kishi sifatida ko'rinish bergan. Uning oyoqlari ostida esa boshqa bir bola chalqanchasiga yotibdi. Davrani o'rab turgan boshqa bolalar ham qo'llarini oldinga cho'zishgan. Bu o'yinni qaysidir diniy marosimlarni ko'rgan yoki eshitgan bolalarning kattalarga taqlidi deyish mumkindir, balki.



Suratlarda aks etgan bu o'yinlarning ba'zilari hozir ham qoraqalpoq bolalari o'rtasida o'ynalsa, ba'zilari hatto kattalarning ham yodidan ko'tarilgani rost. Bunga sabab faqatgina texnologiyalar rivoji, avlodlar o'rtasidagi ayrolik emas, balki ularning kam o'rganilishi, targ'ib qilinmasligida ham deyish mumkin. Milliy o'yinlar faqatgina oddiy o'yin emas, balki millat bolasining ruhini, xarakterini, tarbiyasini belgilashga ko'makchi ekan, nega ularga beparvo bo'lishimiz kerak. Afsuski, bugun bu narsa jamiyat nazaridan chetda, soyada qolgandek. Bugun qo'liga telefon "yopishib" qolgan, boshini internet o'yinlaridan ko'tarmaydigan avlod ertaga onlayn qimor o'ynovchi, ruhi siniq, harakatsiz, intilishsiz bolalarga aylanmaydi, deya olamizmi? Shunday ekan, milliy o'yinlarimizni o'rganish, farzandlarimiz hayotiga qaytarish borasida hali ko'p izlanishlar olib borilishi kerak, nazarimda. Chunki, millat bolasining taqdiri o'yin emas.

Ular quyosh, oy, yulduzlar harakatining, chaqmoq chaqishi, bulut kelishi, shamol esishi, qor-yomg'ir kabilarning mohiyatini to'la anglab yetmaganlar va animistik tushunchalarga asoslanib, ularning hammasida jon bor deb tasavvur qilganlar. Chunki, inson hali tabiat va uning sirlarini to'g'ri tushunib yeta olmagan, totemistik tushunchalar hukmron bo'lgan paytda Quyosh va Oyni otalik va onalik boshlang'ich – ota va ona deb tasavvur etgan. O'zbek xalq dostonlarida G'iro't, Boychibor, Jiyrongush, Majnunko'k kabi ot

obrazlarining nufuzli o'rin tutishi, ot totemi naqadar kuchli bo'lganligidan dalolat beradi. Shunday qilib, tabiat va xayol haqida yuzaga kelgan ibtidoiy tushuncha va e'tiqodlar animistik hamda totemistik qarashlarni vujudga keltirgan. Tarixiy manbalarga qaraganda, quyi paleolit davrida (taxminan 40-41 ming yil ilgari) yer yuzining shimoliy qismida totemga oid «ayiq bayramlari» ham bo'lgan. Totem-ayiqqa bag'ishlangan afsonalarda bu bayram haqida ba'zi ma'lumotlarni o'qish mumkin. «Ayiq bayrami»ning variantlari va elementlari Sibir xalqlarining ba'zilarida XX asr boshlarida ham saqlangan va bunday bayramlarda ayiq timsolidagi kishi bosh qahramon bo'lib, u ayiqning qiliqlarini bajarib raqsga tushib yurgan. O'rta Osiyoda esa «Ayiq o'yini» (pantomimik raqs sifatida) hozirgi davrgacha yetib kelgan. O'zbekiston hududida, shuningdek, Turkiya, Hindiston mamlakatlari hamda Kavkazorti respublikalarining ayrim shahar ko'chalarida ayiq o'ynatib yurgan odamni ko'rish mumkin. Ular odamlar gavjum joylarda kichik tomosha ko'rsatib yurishadi. Ehtimol, bu qadimiy ayiq o'yinidan bizgacha yetib kelgan totem hayvonlar o'ynining bir ko'rinishi ham bo'lishi mumkin. O'yinlarning tabiiy-tarixiy taraqqiyoti mehnat jarayoni bilan bog'liq. O'yinning ilk boshlang'ich ko'rinishi ibtidoiy jamiyatda sinkretik (qorishiq) san'at qismi sanalib, insonning mehnat va kundalik faoliyatini ifodalagan. Ular qo'shiq, raqs, musiqa bilan ajralmas bo'lgan. Ishlab chiqarish qurollarining takomillashuvi va tilning taraqqiyoti bilan o'yinlar fikrlash faoliyatining mustaqil turiga ajralgan hamda o'z mazmuniga ko'ra boyib borgan, ularning harakatni talab qiladigan shakllari paydo bo'lgan. O'yinlar faoliyatining mustaqil turi sifatida muayyan darajada hamma vaqt jamiyat hayot tarzini belgilagan desak, mubolag'a bo'lmaydi. Ko'pgina mamlakatlarning olimlari va pedagoglari o'yinlar mohiyatini, uning kelib chiqishi, taraqqiyoti va ahamiyatini o'rganmoqdalar. Shunga ko'ra o'yinlarning mohiyati va kelib chiqishini ifodalovchi turli xil nazariyalar, fikrlar va qarashlar mavjud.

Ijtimoiy muhit – bu zaruriy shart, negaki undan tashqarida insonning shakllanishi va rivojlanishi mumkin emas. Inson o'z tabiatiga ko'ra ijtimoiy mavjudot hisoblanadi, faqat jamiyatdagina u o'zining tabiatini ochib beradi. Insonning biologik sifati bevosita ijtimoiy muhit orqali namoyon bo'ladi va jamiyatdagi munosabatlarda o'z ifodasini topadi. Biologik zamin insonning ma'naviy rivoji uchun kerak va ayni paytda zarur. Shuning uchun ham jamiyat hayotida mehnat o'yindan ko'ra katta kuchga ega, deb yuritilgan. Bolaning

o'yin faoliyati mazmunining manbai, yuqorida qayd qilinganidek, uni o'rab turgan hayot sharoiti bilan bog'liq bo'lgan.

Demak, bolalar o'yinlarining tavsifi shunday, deb uqtiriladi. Insoniyat taraqqiyoti tarixida mehnat o'yinlari katta o'rin tutgan, ammo inson hayotida o'yin, uning kelajakdagi mehnat faoliyatidan oldin turadi. Masalan, bola o'ynab rivojlanadi, undagi shartli reflekslar birinchi va ikkinchi signallar tizimi, doimiy ravishda organizm atrof-muhit bilan o'zaro faoliyat va tarbiyaning hal qiluvchi ta'siri paytida tashkil etilgan pedagogik jarayon sifatida shakllanadi. Shaxsning shakllanish va rivojlanish jaravoni insonning ijtimoiy tajribasini o'zlashtirish jarayoni hamdir.

Tarbiya oldindan ma'lum maqsadga yo'naltirilgan bo'lib, bolaning ulg'ayishida muhim ahamiyat kasb etadi. Jamiyatdagi tajribani o'zlashtirishda hal qiluvchi holat bolaning o'ziga, uning faolligi, tashqi muhit bilan o'zaro munosabat doirasiga bog'liq. Shuning uchun o'yin – bu ijodiy faollikni improvizatsion (tayyorgarliksiz) holatida erkin namoyon qilishdir.

Qadimiy ajdodlarimizning yovvoyi hayvonlarni ovlashlari va ularni o'zlariga bo'ysindirishga intilishlari ov voqealarini ijod qilish hamda namoyish qilishga zarurat tug'dirgan. Mashhur olim D.U.Elkonin o'yinlarining kelib chiqishini o'rganib: "...ibtidoiy kishilar ov, urush voqealarini va boshqa jiddiy faoliyat turlarini o'yinlarda ifodalaganlar. Ovdagi muvaffaqiyatsizlikni o'ynash ularga yo'l qo'yilgan xatolarni hamda muvaffaqiyatsizlikning sabablarini aniqlashda yordam bergan", – deb xulosa chiqaradi.

O'zbek xalq o'yinlarining paydo bo'lishi bizning eramizgacha bo'lgan davrlarga, aniqrog'i ibtidoiy jamoa tuzumi davrlariga to'g'ri keladi. Buni tarixiy, arxeologik, etnografik, folklor va boshqa manbalar to'la-to'kis isbotlaydi. Qadimgi rim yozuvchisi Elianning guvohlik berishicha, ajdodlarimiz bo'lgan saklar qabilasida o'yin musobaqalari juda keng tarqalgan va ular xalqning sevimli odati sanalgan. Uning tasdiqlashicha, saklar qabilasining yigitlari ana shu o'yin-musobaqada o'zlari yenggan qizlarga uylanish huquqini olganlar.

Yunon tarixchisi Pomney Trog (eramizning I asrlari) qoldirgan ma'lumotlarga qaraganda, bir vaqtlar O'rta Osiyo hududida yashagan qadimgi qabilalar mushtlashishni yaxshi biladigan mohir jangchilar, ya'ni harbiy salohiyatga ega bo'lgan kishilar bo'lgani qayd qilinadi.

O'zbek xalq o'yinlari jamiyat ehtiyoji tufayli bir necha yuz yillar muqaddam vujudga kelgan. O'yinlarning yuzaga kelish tarixi

mamlakatimizdagi tarix, arxeologik, etnografik, folklor, pedagogika, falsafa fanlarining, sport, teatr, raqs va sirk san'atining rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir. O'zbek xalq o'yinlari mazmunan g'oyatda boy, shaklan xilma-xil bo'lib, muayyan ijtimoiy tarixiy tavsifga egadir.

R.Yo'ldosheva qayd qilganidek, "O'yinlar xalq tantanalari va tomoshalarining eng yaxshi an'analarini o'zida jamladi, betakror o'ziga xosligi va xususiyatlari bilan milliy madaniyatni nihoyatda boyitdi, avlodlar vorisligining xalq an'analarini o'zida mujassamlashtirdi".

O'yinlarning ibtidoiy jamoa davrida mavjudligi tan olingan bo'lsa-da, biror xalq o'yinlarining paydo bo'lishi va uning taraqqiyoti masalalari hanuzgacha to'laqonli tadqiq qilinmagan. Lekin shu kungacha mavjud bo'lgan manbalarga tayangan holda, xalq o'yinlarining ilk paydo bo'lishi haqida mantiqiy fikr yuritisa va ular to'g'risida muayyan tasavvur hosil qilsa bo'ladi. Xalq o'yinlarining paydo bo'lishini aniqlashda O'rta Osiyo xalqlariga oid mehnat va ov qurollari, qadimiy inshootlarning qoldiqlari, qabrlar, tog'dagi konlar va g'orlar, qoyalarga ishlangan suratlar asosiy manbaa bo'lib xizmat qiladi.

Ba'zi manbalarda insoniyatning ilk vatani Sharqiy Afrika deb berilgan bo'lsa-da, arxeologiya fanining eng so'nggi ma'lumotlariga ko'ra ilk neolit davrining oxiridan boshlab O'rta Osiyoda ibtidoiy odamlar yashay boshlagan (Farg'ona vodiysidagi Seleng'ur manzilgohi). Ayrim arxeolog olimlar O'rta Osiyoga ibtidoiy odamlar Afrika qit'asidan Sharqiy Osiyo orqali kelgan degan fikrni bildirgan bo'lsalar (V.A.Ranov), boshqa bir guruh olimlar O'rta Osiyo ham insoniyat beshigi deb hisoblaydilar. O'zbekiston hududida eng qadimgi odamlar manzilgohi Farg'ona vodiysidagi Seleng'ur g'or makoni bo'lib, bu ilk paleolit davriga mansubdir¹. Mamlakatimiz janubidagi mo'tadil iqlim va atrof-muhit bu yerda juda qadimdan insonning yashashi hamda tirikchilik qilishi uchun qulay manzilgohlar bo'lganligini tasdiqlaydi. Surxondaryo viloyatidagi Boysuntog' va Ko'hitang tog'larida mavjud g'or va o'ngirlar ibtidoiy davr odamlari uchun makon vazifasini o'tagan. Viloyat hududidagi eng qadimgi makon – neandertal odamning manzilgohi – Boysun tog'idagi Teshiktosh g'ori bo'lib, o'rta tosh (muste) davriga oiddir.

Ibtidoiy odamlarning yovvoyi hayvonlarni xonakilashtirish jarayoni ham aynan ana shu davrda sodir bo'lgan. Machay g'oridan topilgan toshdan yasalgan mehnat qurollari, tayyorlanishi va shakllari

bilan O'rta Osiyodagi boshqa mezolit davri manzilgohlarida topilgan qurollardan bir muncha farq qiladi.

O'rta tosh asr ibtidoiy odamlar tasavvurlari va e'tiqodlarida keskin o'zgarish yuz bergan davr hisoblanadi. Bu jarayonni O'rta Osiyoning eng qadimgi rang-tasvirlaridan bo'lmish Ko'hitangdagi Zarautsoy suratlarida kuzatish mumkin. Zarautsoyda tabiat hosil qilgan ayvonga o'xshash joy qismida va g'or ichida 200 taga yaqin qizil bo'yoqlarda bitilgan suratlar saqlanib qolgan. Bu lavhalarda ov manzarasi, hayvonot olami va ibtidoiy davr odamlari tasviri o'z ifodasini topgan.

Ba'zi bir olimlarning (A.A. Formozov) ta'kidlashicha, bu lavhalarda sehr ov marosimi aks ettirilgan. Ibtidoiy odamlar ovga chiqish oldidan yoki ovdan qaytgan chog'ida, Zarautkamar g'ori va uning atrofida ov bilan bog'liq turli xil xatti-harakatlarni ijro etganlar.

Shuningdek, Zarautkamar suratlari O'rta Osiyoning ilk rangtasviri turkumidan bo'lib, qadimda bu o'lkada san'atning dastlabki namunalari shakllanganidan dalolat beradi.

"Zarautsoy-98" xalqaro simpoziumi qatnashchilarining xulosasiga ko'ra, Zarautkamar ilk ibtidoiy maktablardan biri deb tan olingan. Chunki ajdodlarimiz qoldirgan qadimiy suratlar va yozuvlar bu haqda guvohlik beradi. Tarixiy ma'lumotlarga qaraganda, ibtidoiy odamlar hayotida ovchilik o'yinlari salmoqli o'rin tutgan. Ba'zi manbalarda o'yinlar ovdan oldin o'tkazilishi yozilgan bo'lsa, boshqalarida ovdan so'nggi o'yinlar haqida fikrlar bayon qilingan. Agar, bu ma'lumotlarni chuqurroq tahlil qiladigan bo'lsak, unda ovchilik o'yinlari ovdan oldin ham, undan keyin ham o'tkazilgan deyish mumkin. Ovdan oldingi o'yinlar ov oldi mashqlari (ovga tayyorgarlikni tekshirish, ovga ruhiy va jismoniy shaylanish) vazifasini o'tagan hamda jiddiy o'ziga xos kichik marosim shaklida uyushtirilgan. Bu o'yin jarayonida ibtidoiy odamlar o'ljaga yaqinlashishni, so'ngra uni osongina qopga tushirishni o'rganishgan, buning uchun niqob kiyib, hayvon qiyofasiga kirishgan, uning yurish-turishlari, xatti-harakatlari mashq qilingan, ularning tovush chiqarishlari o'rganilgan. Aynan ana shunday o'yinlar jarayonida yoshlarni ham ov qilishga o'rgatishgan. Shu bois u o'ziga xos maktab vazifasini o'tab, bir tomondan ovchilik mahoratini o'stirishga yordam bergan bo'lsa, ikkinchi tomondan ularda taqlid qilish san'atini shakllantirgan va rivojlantirgan.

Ovdan so'nggi o'yinlar ov muvaffaqiyatli tugagandan keyin uyushtirilgan deb taxmin qilish mumkin. Chunki, ovdan o'lja bilan qaytish, ziyofat, xursandchilik qilishga, butun jamoaning bayram

qilishiga imkon yaratgan¹. Ovchilar bunday o'yinlar yordamida, kun bo'yi ov qilib, charchab qaytgach, kechqurunlari o'z a'zoyi-badanlariga dam berish, bugungi taassurotlarni, kayfiyat va tuyg'ularni, ovdan mamnunliklarini, to'qchilikni, sho'hliklarini ifodalashgan. Keyinchalik bu jarayonlar, ya'ni har muvaffaqiyatli ovdan keyin o'yinlar ijro etish an'ana tusini olgan².

Mashhur qomusiy olim Mahmud Qoshg'ariyning "Devon-u lug'atit turk" asarida ov haqidagi qadimiy qo'shiq va termalarni uchratamiz. Devon sahifalarida ovchilik bilan bog'liq bo'lgan qo'shiqlar o'ziga xos o'rin olgan. Ularda ov qilishning dastlabki namunalari: it va qush yordamida, o'q-yoy bilan ov qilish tajribalari madh etilgan: ov qushlarini ushlab, tulki, to'ng'iz tishlatib, itlarimiz ishlatib, hunar bilan gerdaydik.

Mamlakatimiz hududlaridagi eng qadimgi davrlar haqida ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilgan bo'lib, ularning natijalari xalq o'yinlarining paydo bo'lish tarixi haqida ham ayrim xulosalar chiqarish imkonini beradi.

Ilk paleolit davri. Bundan taxminan 800 ming yil ilgari boshlanib, 100 ming yil avval tugagan. Bungacha iliq iqlim bo'lib, odamlar yer yuzining katta hududlariga tarqalgan. Bundan 140-150 ming yil avval (o'rta paleolit) – Muste davrida atrof-muhitni muzlik qoplay boshladi. Shunda odamlar yashash uchun tabiat bilan kurash boshladilar. Toshlardan qurollar yasash takomillashdi, yirik hayvonlar va baliq ovlash odamlarning kundalik ehtiyojiga aylandi. Ov chiqarish vositalari kashf qilinib, yashash uchun g'or, yertola va boshqa turli xil boshpanalardan foydalana boshlandi. Mehnat qurollarining yangi turlari – qirg'ich, pichoq kabilar paydo bo'ldi. O'tkazilgan ilmiy-tadqiqot natijalari ko'rsatadiki, mamlakatimiz hududlarida odamlar ilk davrlarda hayvonlar va baliqlarni ov qilish uchun turli qurollardan foydalanishgan. O'ljani poylash va qo'lga kiritish uchun turli xil murakkab harakatlarni (yugurish, sakrash, uloqtirish va h.k.) bajarishga to'g'ri kelgan. Bolalar ham ana shunday jarayonlarda faol qatnashganlar, hayotiy amaliy ko'nikma va malakalarni shu harakatlar asosida mustahkamlashgan. Natijada, xalq o'yinlarining unsurlari (yurish, yugurish, uloqtirish va boshqalar) vujudga kelgan.

Urug'chilik jamiyati. Hammaga ma'lumki, nayzani ushlab tartiblari, u bilan nishonni aniq mo'ljalga olish va uzoqqa uloqtirish unchalik qulay va osson emasdi. Undan tashqari nayzani uloqtirish uchun yetarli darajada kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chamalash, o'ljani aniq ko'zlay bilish va boshqa sifatlar ham zarur bo'lardi. Bundan

ko'rinib turibdiki, natijaga erishish uchun maxsus tayyorgarlik mashqlari yoki harakatlarga o'rgatish zaruriyati paydo bo'lgan. Hayvonlarni birgalashib haydash, tutish yoki belgilangan joylardan (choh, o'ra, jarlik va h.k.) haydab o'tkazish, ba'zan, kezi kelganda, ularni quvib yetish osonlik bilan kechmagandi. Bularning hammasi uchun tayyorgarlik ishlari olib borilardi. Bu davrda jamoani boshqarish o'rmini Matriarxat – Ona urug'i yetakchilik qilgan jamiyat egallagan edi. Tabiiy ravishda jinslar o'rtasida mehnat taqsimoti kelib chiqqan. Ayollar tirikchilik uchun kerak bo'lgan noz-ne'matlarni saqlash, ovqat tayyorlash, oilani zarur yoqilg'i bilan ta'minlash, bolani parvarishlash va tarbiyaviy ishlarda faollik qilishgan. Erkaklar esa, asosan, ovchilik bilan shug'ullanganlar, mehnat qurollarini yasaganlar.

Urug'chilik jamoalarining paydo bo'lishi va taraqqiy etishi bilan asta-sekin madaniyat sohasida ham o'zgarishlar sodir bo'ldi. Jamoa yig'inlarida qo'shiqlar, o'yinlar va raqslar, xalq o'yinlari ijro etila boshlandi. Bevosita mehnat bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina musobaqa o'yinlari mustaqil tarbiyaviy ahamiyat kasb etib, ulardan urug' jamoasining turli yoshdagi guruhlar foydalana boshlaydi. Jismoniy mashqlarning musobaqa o'yinlari shaklida vujudga kelishi ibtidoiy jamiyat kishisini tarbiyalashda tubdan o'zgarish yasadi.

Xalq o'yinlarining dastlabki namunalari insoniyatning ongi, tafakkuri, rivoji bilan bog'liq bo'lgan. Ov jarayoni hamda tafakkurning rivojlanishi voqea va hodisalar talqinida oddiy bayondan obrazli tasvirlashga olib keldi. Eng qadimiy xalq o'yinlari namunalari yozuv yuzaga kelmasdan ancha ilgari paydo bo'lgan.

Ilk xalq o'yinlari asl holda, to'laligicha bizga yetib kelmagan. Har bir o'yin turli xil ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy bosqichlarni bosib o'tganligi sababli, ularning shakl va mazmunida yangi-yangi usul va ko'rinishlar yuzaga kelgan hamda jamiyat manfaati yo'lida xizmat qilgan. Binobarin, xalq og'zaki ijodiyoti o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan so'z san'ati bo'lib, uning barcha namunalari jonli ijro jarayonlaridagina yashaydi, shu sababdan ayrim o'yinlarda so'z yetakchi bo'lsa, boshqalarida o'yinning ayrim unsurlari ustun turadi.

O'yinlarda dovyuraklik, mardlik, jasorat, dadil harakat to'la ifodalanadi. Darhaqiqat, o'yinlarning paydo bolishida mehnat hal qiluvchi o'rin tutgan, odamlar yerda tez harakat qilishni orzu qilib, otga minishni o'rganganlar, daryo oqimidan ham tez suzish istagi paydo bo'lib, bu esa, eshkak va yelkanni kashf qilishga olib keldi, uzoqdan turib dushman va hayvonni daf qilishga intilish esa palahmon

va kamonning yuzaga kelishiga sababchi bo'ldi. Ana shu tariqa mehnat jismoniy mashqlar va o'yinlarning yuzaga kelishini, ijtimoiy taraqqiyot tufayli mehnatning turli tarmoqlarga bo'linishi esa, o'z navbatida, turli o'yinlarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Jamiyat taraqqiyoti o'zgargan sari tabaqalanish vujudga kelib, xalq tushunchasining mohiyati ham o'zgardi, xalq ikki toifaga – xo'jayinlar va ularga mutelikka mahkum qilingan qullarga bo'lindi. Ijtimoiy-siyosiy munosabatlarning takomillashuvi, xalq estetik tafakkurining o'sishi va jismoniy mashqlarning mukammallashishi jarayonida, davrlar o'tishi bilan chavandozlik, qilichbozlik, nayzabozlik kabi alohida mashq turlari bo'yicha o'z mahoratlarini namoyish qila oladigan insonlar namoyon bo'la boshladi.

O'yinda an'anaviylik o'ziga xos xususiyatlardan bo'lib, uning g'oyaviy-estetik mohiyatini belgilaydi. An'anaviylik xalq ijodining u yoki bu o'yin matnini og'izdan og'izga o'tish jarayonida nisbatan barqarorligini anglatib qolmaydi, balki o'sha jarayonda dastlabki ijrochisiga xos xususiyatlari, shakli, vositalar va metodlari o'zgarmagan holda saqlab qolganini ham anglatadi.

Xalqning asrlar davomida shakllangan badiiy zavqi, estetik didi bor ekan, o'yin hamisha shu xalqona estetik tamoyilga amal qilib yashaydi. Bu o'yin uchun obyektiv qonuniyat. Ijtimoiy tafakkur taraqqiyoti xalq e'tiqodida yashashgan tub burilishlar asosida yangi o'yinlar vujudga keldi, ayrim o'yinlar e'tibordan qolib, unutilib ketdi. Shuningdek, an'anaviy o'yinlarda mavzular o'zgardi, yangi voqelik mazmuniga mos timsollar va qarashlar evaziga boyidi.

Ayrim o'yinlar turkumida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Jumladan, keyingi davrlarda yaratilgan o'yinlarda garchi an'anaviy xalq o'yinlariga xos epcillikka, tayyor qoliplarga, mavzularga asosiy urg'u berilsa-da, biroq bular endi an'anaviy xalq oyinlaridagidek g'ayritabiiylik asosida emas, balki hayotiylikka, obyektivlikka asoslangan holda ifodalanadigan bo'ldi. An'anaviy xalq o'yinlarining ideal qahramonlari g'ayritabiiy kuchlar madadkorligida harakat qilib, g'alaba qozonsa, yangi, zamonaviy o'yinlarning qahramonlari mavjud tarixiy shaxslar bo'lib, ular hozirgi voqelikka suyanib harakat qiladi va ko'zlangan maqsadga erishadi.

Variantlilikning muhim bir xususiyati versiyalarda mavjud bo'lishdir. Binobarin, versiya mohiyatan birmuncha keng hodisa bo'lib, u o'yinda ilgari surilgan g'oyaviy konsepsiya, shuningdek, o'yinning kompozitsiyasi va vositalari jihatidan bir-biridan keskin farq qiluvchi xalq milliy o'yinining bir syujet va bir yo'nalishdagi

namunalaridan iborat. Chunonchi, "Dog'lash", "Oqsuyak", "Muzlatamiz" va boshqa o'yinlarning o'zbek, qozoq, qirg'iz hamda boshqa xalqlarga mansublari mavjud. Ma'lumki, bir o'yinning bir xalqning o'zida bir necha versiyasi bo'lishi mumkin. Masalan, "Oq suyak", "Quloq cho'zma" va boshqa o'yinlar o'zbek xalqi orasida bir necha versiyada tarqalgan. Shunday qilib, variantlilik o'yinning xalqchilligini, ommabopligini hamda o'yinlarda kechayotgan o'zgarishlarning sabablarini aniqlashga, xalq o'yinlari ijodiyotida kechgan va kechayotgan jarayonlar asosida yotuvchi qonuniyatlarni ochish uchun boy manba bo'ladi. Chunonchi, xalq o'yinlarining eng qadimiy namunalari ba'zi tarixiy yodgorliklar, arxeologik qazilmalar, ilmiy asarlar va badiiy adabiyotlar orqaligina bizgacha yetib kelgan. Xalq jismoniy madaniyatining asosiy ko'rinishlari azaliy o'yinlar, jangnomalar, afsona va rivoyatlar, qahramonlik dostonlari, sanoqlar, raqslar va musiqalarda o'zining ifodasini topgan. Ajdodlarimiz qoldirgan moddiy va ma'naviy meros xalq o'yinlarining paydo bo'lish tarixi haqida shohidlik beradi. Xalq o'yinlarining paydo bo'lish tarixi jamiyat taraqqiyotining ilk bosqichlari bo'lgan uzoq moziyga borib taqaladi. Tarixiy, arxeologik va etnografik manbalarda ham xalq o'yinlarining kelib chiqishi hamda rivojlanishiga doir qiziqarli ma'lumotlarni uchratamiz. Mahmud Qoshg'ariyning "Devon-u lug'atit turk", Abu Ali ibn Sinoning "Tib qonunlari", Kaykovusning "Qobusnoma", Umar Xayyomning "Navro'znoma", Yusuf xos Hojibning "Qutadg'u bilig", Husayn Voiz Koshifiyning "Futuvvatnomayi Sultoniyy yoxud Javonmardlik tariqati", Alisher Navoiyning "Xamsa", "Lison-ut tayr", "Mahbub-ul qulub", Zayniddin Vosifiyning "Nodir voqealar", Amir Temurning "Temur tuzuklari", "Temurnoma", Zahiriddin Muhammad Boburning "Boburnoma" va boshqalar, shuningdek, Oybekning "Navoiy" tarixiy romani, "Bolalik" qissasi, Pirimqul Qodirovning "Yulduzli tunlar", Mirmuhsinning "Temur Malik", Raddiy Fishning "Jaloliddin Rumiy" va shu kabi tarixiy, ilmiy, badiiy asarlarda xalq o'yinlarining paydo bo'lishi tarixi va rivoji to'g'risida qiziqarli ma'lumotlar berilgan.

Undan tashqari, xalq o'yinlarini izlash, tadqiq qilish va xalq orasida targ'ib qilishda shu sohaning olimlari T.S.Usmanxodjayev, F.Nasriddinov, G.Jahongirov, Abdurahim Abdurahman Rahim o'g'li, M.M.Rahimov, X.A.Meliyevlar o'zlarining munosib ulushlarini qo'shganlar.

Xalq o'yinlari tasodifan paydo bo'lgan emas, qadimiy ajdodlarimiz ularni shu darajaga olib kelgunlaricha og'ir, mashaqqatli

yo'lni bosib o'tganlar. Har bir davrda o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan barkamol qilib tarbiyalash tabiiy va ijtimoiy zaruriyat edi.

Demak, ajdodlarimizning ovchiligi asosida "ovchilik o'yinlari", chorvachilik asosida "ho'kiz, ot, ayiq, bo'ri, tulki va boshqa o'yinlari", dehqonchilik asosida – "mehnat o'yinlari" shakllandi. Paleolit davrining oxirlarida otish qurollari – nayza, keyinroq esa kamon, yoydan otish kashf etildi.

Grek tarixchisi Gerodot Xorazmiylar bilan yonma-yon yashagan saklar qabilasidagi mohir merganlar haqida bunday deb yozgan: "Saklar dunyodagi merganlar orasida o'qni zoye ketkazmaydigan juda mohir merganlar sifatida shuhrat qozongan edi".

Rim yozuvchisi Kliment Aleksandriyskiy (eramizdan oldingi II asr) saklar qabilasining ayollari haqida bunday deb yozgan edi: "Sak ayollari ayyorlik bilan qochib keta turib, ot ustida xuddi erkaklarday orqaga burilib o'q uzar edilar".

Xalqimizning ajoyib dostoni bo'lgan "Alpomish" dostonida tiyrandozlik haqida so'z ketadi. Chunonchi, "Hakimbek yetti yoshga kirgan edi. Oltinbiy bobosidan qolgan o'n to'rt botmon birinchi bo'lgan parli yoyi bor edi. Ana shu yetti yashar bola – Hakimbek shul o'n to'rt botmon yoyini qo'liga ushlab ko'tarib tortdi, tortib qo'yib yubordi. Yoyning o'qi yashinday bo'lib ketdi. Asqar tog'ining katta cho'qqisini yulib o'tdi..." Dostonning asosiy qahramonlaridan bin bo'lgan Barchin erga tegish uchun to'rtta shart qo'ydi. Shartlarning ikkitasi o'q-yoy otish bilan bog'liq. Masalan, ikkinchi shart: ...yoy tortishsa, yoyi sinmay qolganga, men tegaman shul yoyandoz polvonga, – deydi.

Uchinchi shart:

Ming qadamdan tanga pulni urganga,

Men tegaman shul qarchig'ay merganga.

Mahmud Qoshg'ariyning "Devon-u lug'atit turk" asarida o'qyoy bilan bog'liq bo'lgan "atim, atim er" – o'q otishga usta odam, "mergan" degan so'zlar uchraydi.

Zayniddin Vosifiyning hikoya qilishicha, "Navro'z Ahmad kamondorlikda shu darajaga yetdiki, birorta pahlavon ham uningdek kamon tortolmasdi". Uning yoy o'qi dushman ko'ziga borib yetmay tinchimasdi, kamon tortgan vaqtida falak qavs chillaxonasidan turib tahsinga og'iz ochardi. O'qi otilgan vaqtda burchaklardan "Ofarin" ovozi ko'tarilardi.

Mahmud Qoshg'ariyning "Devon-u lug'atit turk" asarida o'qyoy bilan bog'liq bo'lgan "atim, atim er" – o'q otishga usta odam, «mergan» degan so'zlar uchraydi.

Zayniddin Vosifiyning hikoya qilishicha, "Navro'z Ahmad kamondorlikda shu darajaga yetdiki, birorta pahlavon ham uningdek kamon tortolmasdi". Uning yoy o'qi dushman ko'ziga borib yetmay tinchimasdi, kamon tortgan vaqtida falak qavs chillaxonasidan turib tahsinga og'iz ochardi. O'qi otilgan vaqtda burchaklardan "Ofarin" ovozi ko'tarilardi...

Zahiriddin Muhammad Boburning ijodiy merosi "Boburnoma"da tiyrandozlikka doir voqealar berilgan: "...O'qni o'rta chog'liq otar edi, bisyor zarb mushtibor edi, aning mushtindin yiqilmagan yo'qtur... Xasan Ya'qubbek mardona kishi edi, o'qni yaxshi otar edi".

Yana bir Fariddin Husayn Mirzo edi. Yoyni kuchluk tortib, o'qi qirq botmon ekanur...! Yana Islim barlos edi... o'ttiz-qirq botmon yoy kuch birla otib, taxtadin o'tkazur edi. Qaboq maydonida maydon boshidan chopib, yoyni tushurib ko'rib, otib qaboqni urar edi. Bir yoki bir yarim qarichlik ipni bir uchini yog'ochga bog'lab, ikkinchi uchi g'altakka o'xshab yig'ilar edi. G'altak holatidagi ipni chiziqdan o'tkazilar edi. Bunday turdagi o'yinlar ham bor edi.

Bobur Mirzoning o'zi ham chapdast, tiyrandoz bo'lgan. Xalq yozuvchisi Pirimqul Qodirov "Yulduzli tunlar" romanida uning merganligini shunday tasvirlaydi: "Chorbog' ichida o'n ikki yoshli Bobur Mirzo chavandozlik mashqlarini o'tkazmoqda. U chorbog' chetidagi yalanglikdan bo'z otni choptirib chiqdi-yu, birdan jilovini qo'yib yubordi. Kamonga chapdastlik bilan o'q o'rnatdi va chopib borayotgan ot ustidan nishonga otdi. Yoy o'qi nishon yog'ochga "taq" etib urilgani baralla eshitildi".

Xolchayontepa va Bolaliktepadagi arxeologik qazilmalar paytida topilgan kamon o'qlarining uchlari ajdodlarimizning azaldan tiyrandozlik bilan mashhur bo'lganliklariga dalildir.

Bu davrda yashagan xalqlar o'rtasida jangovarlikni oshirish, ov hududlarida osoyishtalikni ta'minlash va o'z vatanlarini himoya qilish, xalq farovonligini yuksaltirishga xizmat qiladigan diniy, madaniy marosimlar, rasm-rusumlar, to'ylar va xalq sayllaridagi kamondan o'q otish, qilichbozlik, qalqonbozlik, nayzabozlik, kurash, ot o'yinlari, sport turlari tantanali ravishda o'tkazilgan.

Shuningdek, o'zbek xalq o'yinlari orasida chavandozlik sport turi muhim o'rin tutgan. O'rta Osiyo xalqlari o'rtasida chavandozlik bilan bog'liq bo'lgan o'yinlar va sport turlari musobaqa-bahslar doimiy

ravishda o'tkazilib turgan, lekin ulardagi jismoniy mashqlarning asosiy yo'nalishi harbiy-amaliy tavsifga ega bo'lgan.

Xalqimizni otsiz tasavvur qilish qiyin, shuningdek, ilk bolalik chog'idanoq ot minish bu yerda yashovchilar uchun odat tusiga kirgan. Xalqimiz orasida ot bilan bog'liq "Ko'pkari-uloq", "Poyga", "Qiz quvmoq", "Ag'darish", "Ot ustida qilichbozlik", "Qovoq o'yini", "Chavgon" kabi xalq o'yinlari ko'plab o'tkazilgan. Abulqosim Firdavsiy "Shohnoma" asarida "Uloq" so'zini ko'p ishlatgan. Al-Maqsudiy Qurbon hayiti haqida yozganda: "Bayram kuni jurjonliklar bilan bekrobodliklar o'rtasida tuya kallasini qo'lga kiritish uchun tortishuv bo'ladi", – deb qimmatli ma'lumot qoldirgan.

Birinchidan, ibtidoiy jamoa davrida mehnat va ov qilishga o'rganish jarayonida hayotiy harakatlar, tabiatda uchraydigan turli voqelikni (hayvonlar, parrandalar hayoti, fasllarning almashishi va h.k.) ularni aks ettiruvchi o'yinlarning kelib chiqishiga sabab bo'lgan.

Ikkinchidan esa, ov qilish, kabilar orasidagi urushlar, mehnat jarayonlarining mazmunini ifodolovchi toshlarga o'yib chizilgan suratlar hamda toshlar, yog'ochlar va boshqa qattiq buyumlardan yasalgan shakllardir.

E'tirof etish joizki, bunday dalillarni taniqli rus olimi N.I.Ponomarev (Leningrad 1972), O'zbekistonlik arxeolog olimlar Ya.G'ulomov (akademik), T.Omonjo'lov (yosh iste'dodli olim) va boshqalarning tadqiqotlarida ham uchratish mumkin. Ya'ni, Termizdagi Dalvarzin tepa, Teshiktosh, Samarqandning Omonqo'ton tog'lari, Toshkent viloyatining Chotqol va Qurma tizma tog'laridagi toshlarga o'yib chizilgan suratlarida ko'rish mumkin bo'ladi.

O'zbekiston madaniyati va san'atining yetakchi olimlari U.Qoraboyev, M.Murodov, jismoniy madaniyat tarixi namoyondalaridan Yu.S.Sholomiskiy, J.Toshpo'latov (Termiz), H.Botirov (Buxoro), A.Abdumalikov (Toshkent), A.Akromov (Toshkent) va bir qator mutaxassislarning o'quv-uslubiy qo'llanmalarida ham harakatli o'yinlarning paydo bo'lishi, ularning ijtimoiy turmush va ta'lim-tarbiya jarayonlaridagi mohiyatlari bayon etilgan.

Tarixiy manbalar, maxsus adabiyotlarni o'rganish, "Harakatli o'yinlar" to'plamlarini ilmiy-nazariy va pedagogik jihatdan tahlil qilish natijalari shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar ijtimoiy tuzumlarning taraqqiyoti, insonlar ongining o'sishi hayot mazmunini ifodalovchi cheksiz ko'p harakatli o'yinlarni yuzaga keltirgan.

E'tiborli tomoni shundaki, harakatli o'yinlarning turlari, ularning mazmunlari va ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlari inson mehnati, aql-zakovati, jismoniy kamolotini tasvirlaydi. Shu asosda hosilni yig'ib olish, tabiat hodisalari, fasllarni aks ettiruvchi o'yinlar ko'proqdir. Hayvonlar, parrandalarning o'yinlari (mushuk va sichqon, zovurdagi bo'ri, kalhat, cho'loq hakka va h.k.) orqali insonlarning ijobiy yoki salbiy xislatlari ifoda etiladi.

Milliy va harakatli o'yinlar qaysi soha, yo'nalishda bo'lmasin ular insonlarning faol harakatini tezlashtiruvchi, jismoniy rivojlanishni ta'minlovchi va aql-zakovatini (tafakkur) o'stiruvchi ijtimoiy tarbiyaviy xususiyatlarga egadir.

Jahon xalqlarining milliy va harakatli o'yinlari

Insonlar qaysi qit'ada, qaysi davlatda yashamasin va millatidan qat'iy nazar sog'lom yashash va uzoq umr ko'rish niyatida bo'ladi. Ularning ijtimoiy turmush sharoitida va mehnat jarayonida barcha madaniy tadbirlar qatorida jismoniy tarbiya va sport muhim o'rin egallaydi.

Oila, tarbiya va o'quv muassasalarini jismoniy tarbiyasiz tasavvur qilish qiyin. Shuningdek, sog'lomlashtirish markazlari, dam olish maskanlari va ayniqsa, sport inshootlarida turli-tuman ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish jahon xalqlarining milliy an'alariga aylanib ketgan.

Ma'lumki, tarbiya va o'quv masalalarida jismoniy tarbiya davlat ixtiyorida bo'lib, barcha tadbirlar va ta'minot ishlari ularning nufuzida bo'ladi. O'quv dasturlari tarkibida esa harakatli o'yinlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Yer yuzidagi barcha davlatlarning milliy bayramlari va sport musobaqalarida harakatli o'yinlardan maqsadli foydalaniladi.

Ta'kidlash joizki, hozirgi davr sport turlarining aksariyat ko'pchilik qismi Yevropa, Osiyo, Amerika, Afrika xalqlarining milliy harakatli o'yinlaridan kelib chiqqan. Ya'ni XIX asrning ikkinchi yarmigacha, avvalo, oddiy tomosha sifatida va keyinchalik sport (musobaqalashish, kuch sinashish) xususiyatiga ega bo'lgan o'yinlar shaklida ommaviy tadbirlar o'tkazilgan. Ularda kurash, boks, qilichbozlik, o'q otish, suvda suzish va h.k. ko'proq qo'llanilgan. Shu bilan bir qatorda, qishloq sharoitlarida dehqonlar mehnati va ijtimoiy-madaniyatini aks ettiruvchi harakatli o'yinlar (Rossiya: "O'tin yorish",

“Kartoshka ekish”, “Sholg‘om tortish”, “Qarmoq”, “Qorbobo” va h.k.) chuqur singib ketgan.



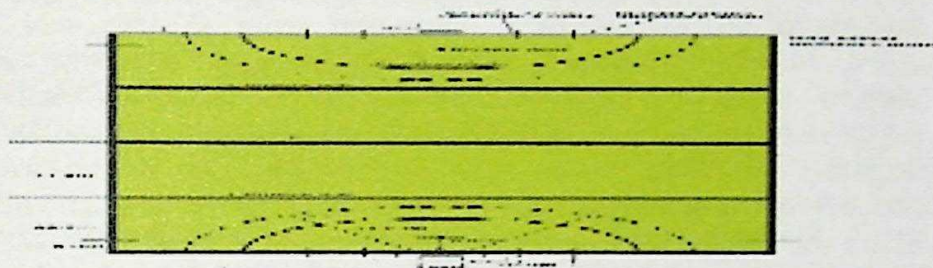
Bolalar uchun ochiq o‘yin "Kartoshka ekish". O‘yin uchun taxminan 10x20 metr o‘lchamdagi tekis maydon va toshlar kerak. O‘yinchilar soni 8 yoki undan ko‘p. 4-6 kishidan iborat ikkita jamoa tuziladi. O‘yinchilar boshlang‘ich chiziqda ustunlar bo‘ylab turishadi. Birinchi turgan o‘yinchi-kapitan. U qo‘lida beshta kartoshka (tosh) solingan sumkani ushlab turadi. Har bir jamoadan 20-30 qadam masofada beshta doira chiziladi. Signalda sardorlar aylanalarga yugurishadi va har bir aylanada bittadan kartoshka ekishadi, so‘ngra qaytib, kartoshkani "yig‘ish" uchun yuguradigan keyingi o‘yinchiga sumkani uzatadilar va hokazo. Birinchi jamoa "ekish" qiladi va barcha kartoshkani "yig‘sh" g‘alaba qozonadi.

Hind

xalqida

«Chim

xokkeyi»,



Xokkey Pokistonning milliy o‘yini bo‘lib, Hindistonning milliy o‘yini sifatida ham qabul qilinadi, garchi Hindistonda rasmiy ravishda milliy o‘yin yo‘q. Bu o‘yinni maysazorda yoki sun‘iy o‘t maydonida o‘ynash mumkin. Har bir jamoa o‘n bitta o‘yinchidan iborat, shu jumladan darvozabon. O‘yinchilar yumaloq va qattiq rezina to‘pni urish uchun yog‘och yoki shisha tolali tayoqlardan foydalanadilar.

Amerikada “Regbi”.

1. O'yin ikkita 40 daqiqalik bo'limga bo'lingan va ular orasida 10 daqiqa dam olish vaqti mavjud. O'yinning to'xtash vaqti yo'q va aynan 80 daqiqada tugaydi.

2. Har bir jamoa 15 nafar o'yinchi va 7 tagacha o'rinbosar bilan boshlashi mumkin. Maydonni tark etgan o'yinchilar faqat jarohatidan davolangan taqdirdagina qaytishlari mumkin.

3. Maydon uzunligi taxminan 100 metr va kengligi 70 metr bo'lishi kerak va kamida 10 metr o'lik to'p maydoni bo'lishi kerak. H shaklidagi maqsad balandligi bo'yicha cheklovlarisiz 6 metr kengligida bo'lishi kerak.

4. Maydon quyidagi belgilardan iborat; yarim yo'l chizig'i, 5 metrli chiziq, 22 metrli chiziq, 10 metrlik chiziq va o'lik to'p chizig'i. Shuningdek, urinish, penalti yoki gol urilgandan keyin o'yinni qayta boshlash uchun markaziy nuqta ham kiritilgan.

5. O'yinda bitta hakam va ikkita sensorli hakam bo'lishi kerak. Hakamning ishi vaqtni saqlash, o'yin davomida qaror qabul qilish va maydonda tartibni saqlash. Ikkita teginish hakami hakamga qaror qabul qilishda yordam berishi va o'yinchilar aloqada bo'lganda (o'yin chegarasidan tashqarida) hakamni xabardor qilishi mumkin.

6. Agar o'yinchi qoidabuzarlik qilsa, to'p o'yindan tashqariga chiqsa yoki gol urilsa, o'yin to'xtaydi.

7. Himoyachi jamoa o'yinchini ushlab, polga tortib olishi kerak. To'pni yelka balandligidan yuqori qilib bo'lmaydi va bu hakamga qoida buzilishiga olib keladi.

8. To'p tegib ketgandan so'ng, chiziqdan chiqish chaqiriladi. 7 tagacha o'yinchi chiziqdan tashqariga kirishi mumkin va bu o'yinchilarning har biri tashlanayotgan to'pni ushlab olish uchun ko'tarilishi mumkin. Ikkala jamoa ham to'pni yutib olish uchun raqobatlashishi mumkin.

9. Muvaffaqiyatli konversiya, penalti yoki darvozaga zarba faqat o'yinchi to'pni darvozaning yuqori qismidan tepishga muvaffaq bo'lganda sodir bo'ladi. Agar o'yinchi muvaffaqiyatsiz bo'lsa, to'p o'yin maydonlaridan birini kesib o'tmaguncha o'yinda qoladi.

10. Hujum qilayotgan o'yinchilar faol holatda to'p orqasida qolishi yoki ofsayd deb nomlanishi xavfi bor. O'yinga xalaqit bermaydigan o'yinchilar to'pning oldida bo'lishlari mumkin, lekin o'yinga aralashishdan oldin to'pning orqasiga qaytishlari kerak.

Xitoyda "Ushu", Yaponlarda "Karate", Shimoliy Yevropa mamlakatlarida (Norvegiya, Skandinaviya va boshqa) konkida uchish, chang'ida yurish, chanada o'ynash, itlar, bug'ularda poyga qilish kabi

harakatli o'yinlar milliy bayramlarning mazmuni bo'lgan. Ular hozirgi davrda ham o'z mazmuni va mohiyatini yo'qotmagan va ko'pchiligi xalqaro sport darajasiga chiqqan.

Qozog'iston, Qirg'iziston, Turkmaniston, Tojikiston va ularning atrofidagi davlatlarda (Kavkaz, Sibir, Afg'oniston, Eron, Turkiya va h.k.) milliy o'yinlar hisobida ot o'yinlari (poyga, qiz quvmoq, tortishish, ag'darish, otda to'p o'ynash), kaklik, qirg'iy (lochin) bilan ov qilish, to'y ma'rakalari va milliy bayramlarda kurash, yelka urishtirish, arqon tortishish kabi xalq milliy o'yinlari keng tarqalgan.

Markaziy Osiya qit'asining ulkan qismi g'arbda Kasbiy dengizidan Sharqda Xitoy bilan chegaradosh va shimolda Orol-Irtish suv havzasidan janubda Eron va Afg'oniston bilan chegaragacha cho'zilgan. Bu yerning tabiati boy va rang-barang. Qozog'iston shimolida cheksiz dashtlar, yarim cho'llar va cheksiz tekisliklar o'lkasida, tog' etaklarida, alp o'tloqlari etaklarida va Tyan-Shan tog'larida qordek oppoq tizmalari osmonga ko'tarilgan. Qozog'iston, Tojikiston, Turkmaniston, O'zbekiston o'tmishda ularda yashagan ko'chmanchi va o'troq xalqlar qadimdan o'z ona yurtlari chegarasidan tashqarida ham ot boqish, ko'paytirish va otda chopish bilan shug'ullanishgan.

Avlodan-avlodga, asrdan-asrga O'rta Osiyo va Qozog'iston yilqichilari o'zlarining ajoyib otlarini tanlab olib, bu otlar bugungi kungacha xalqning faxri, ajralmas yordamchisi bo'lib kelmoqda. Turkmanistonda asrlar mobaynida mashhur Axalteke oti mavjud bo'lib, u o'zining go'zalligi, ulug'vorligi va shakllarining yorqinligi bilan hozirgacha ot muhlislarini hayratga qoldiradi. Turkiston dashtlari va Toshovuz vohasida, Amudaryoning quyi oqimida ajoyib otliq Nomuz zoti yetishtirilgan bo'lib, u hozirda navli zotga aylangan. Bu otlar ot sporti o'yinlari uchun alohida ahamiyatga egadir. Bu zotli otlar unchalik kata emas, lekin har qanday yurishda chavandoz ustida muvozanat va barqarorlikni saqlashga qodir. O'zbekiston eng qadimgi qishloq xo'jaligi mamlakati hisoblanadi. Janubiy turdagi otlarni xonakilashtirish markazlaridan biri bo'lgan. Madaniyat va bog'dorchilik qadimdan aholi tomonidan juda qadrlangan, alohida e'tibor qaratilgan va qadimda o'z mevasini bergan. Mashhur Davan otlarini Xitoyga olib kelish uchun Xitoy imperatorlari bizning eramizdan bir necha asr oldin aynan hozirgi O'zbekiston hududiga bir necha bor ekspeditsiyalar jo'natilgan. Ularning ajoyib fazilatlarini antik davr tarixchilari Gerodot, Strabon tomonidan aytib o'tilgan. Aynan shu yerda tog'li sharoitlarda ishlashga yaxshi moslashgan, egar va

turli ot o'yinlarida keng qo'llaniladigan ajoyib qorabayr zoti yaratilgan. Qorabayer otlari shijoatli, to'siqlarni juda yaxshi yengib o'tadigan, ot sporti o'yinlarida juda barqaror, chaqqon harakatda bo'ladi. Shuni aytib o'tish lozimki, 1929-yilda O'zbekiston SSR "Qizil-dehqon" kolxozida tug'ilgan qorabayr zotli Ko'k-kaptar ayg'ir 1939-yilda ko'p karra champion



bo'lgan. Ko'pkarida O'zbekiston o'yinda 36 marta g'alaba qozongan, bu ko'pkari o'yinini boshqa hech bir ot uddalay olmagan.

Ot egari bu shunchaki ot jihozi emas, san'at asari hisoblanadi. Undagi bezak, kumush taqinchoqlar har bir chavandoz va ot sporti muhlislarini o'ziga jalb qiladi va har yili o'tkaziladigan ot sporti o'yinlarida keng qo'llanilib kelinadi. Tojikistonda azaldan zotdor otlar yetishtirilib kelinadi va ko'plab musobaqalarda bu o'z aksini topgan. Hozirgi davrda ham Tojikistonda Lokay zotli otlarining qadri yo'qolmagan. Qozog'iston hududida ham qozoq otlari zoti shakllangan bo'lib, bu qadimdan ishonchli transport vositamiz bo'lib xizmat qilgan va turli milliy ot sporti o'yinlarida hozirda foydalanib kelinmoqda. Qirg'izistonda ham eramizdan to hozirgi kungacha egar ostida mukammal harakatlar qila oladigan va ot sportida ham yuqori natijalarni qo'lga kiritadigan otlar yetishtirilib kelinmoqda. Bundan ko'rishimiz mumkinki, ot sportiga O'rta Osiyoda katta e'tibor qaratiladi va zotdor otlarni yetishtirib, milliy ot sporti o'yinlarida g'alabalarni egallab kelishmoqda. Markaziy Osiyoning zotli otlari qadim zamonlardan yevropaliklarni e'tiboriga tushgan. Otchilikning barcha murakkab va nozik tomonlarini mukammal bilgan va tushungan o'zbek, turkman, qirg'iz va boshqa ot sporti chavandozlarining iste'dodi va yaratgan ijod namunalari azaldan Yevropa xalqlarida mashhurlik va mehr qozongan. Otlarning osiyo zotlari o'ziga xos tashqi ko'rinishi, oddiyligi va chidamliligi bilan ot sporti o'yinlari uchun maxsus yaratilganga o'xshaydi, otlarning rivojlanishiga va mashhurligiga hissa qo'shgan. Zotdor otlar va ot sporti g'oliblari haqida O'rta Osiyoda afsonalar yaratilgan, nomlari

og'izdan og'izga, avloddan avlodga yetib kelmoqda. O'rta Osiyo xalqlari ko'plab qiziqarli milliy ot sporti o'yinlarini jonlantirib, shakllantiryapti. Qadim zamonlardan buyon o'ynalinib kelinayotgan ot sporti o'yinlari haligacha unitilib ketmagan, balki hayotbaxsh sotsialistik tuzum ta'sirida o'z ahamiyatini saqlab, gullab-yashnab kelmoqda. Biroq, tarixning qorong'u qopqog'i ko'plab ot o'yinlari paydo bo'lib kelgan davrni yashiradi va ularning bazilarini qaysi xalqqa tegishli ekanligini aniqlab aytib berolmaydi. Qaysi turdagi milliy ot sporti o'yini qaysi xalqning o'yini ekanligini aytib berish ot sporti mutaxxasislarni ham o'ylantirib qo'yadi. Ammo, halihanuz, ot sporti o'yinlarining soni va xilma-xilligi sohasidagi ustuvorlik Markaziy Osiyo xalqlarida saqlanib qolgan. Dunyoning hech bir mamlakatida ot sporti o'yinlari bunday nufuzli o'rinni egallamagan. O'rta Osiyo xalqlari orasida o'tmish va kelajak birdek saqlanib qolgan. Qadimda Yevropa davlatlarida ot sporti o'yinlarida ayollar ishtirok etishi va otga minishi taqiqlangan va bu cheklovlar XX asrning ikkinchi yarmining boshlarida ayollar ot sporti musobaqalarida qatnashish imkonini qo'lga kiritganlar. Hozirgi kunga kelib biz bilgan, polo ot sporti musobaqalarida ko'plab ayol chavandozlar yuqori natijalarni egallab kelishmoqda. XX asr mexanizatsiyasi tezlik bilan hayotimizga kirib kelib odamlar hayotining ko'plab sohalarini egallab oldi va o'tmishga beparvolik hissini keltirib chiqardi. Shu qatorida milliy ot sporti o'ziga xos o'yinlarining bazilarini adolatsiz ravishda unutilishiga olib keldi. Hozirgi kunda O'zbekiston, Tojikiston, Turkmaniston, Qirg'iziston va ko'plab boshqa davlatlar tomonidan milliy ot sporti musobaqalari o'tkazilib kelinmoqda va ularning turlari ham har xil bo'lib o'ziga xos nomlarga ega.

Yana bir e'tiborli tomoni shundaki, sobiq ittifoq davrida "Harakatli o'yinlar" (podvijniye igri) to'plamlari nihoyat darajada ko'p nusxada nashr etiladi. Ular ittifoqchi respublikalarning barcha o'quv yurtlari va maktabgacha ta'lim muassasalarida keng tarqalgan. Shu sababli mazkur to'plamlardagi harakatli o'yinlar xalq orasiga singib ketib, hozirgi davrda ham ulardan foydalanilmoqda.

E'tirof etish lozimki, hozir mavjud bo'lgan va qo'llanilayotgan harakatli o'yinlar mazmun-mohiyat jihatdan o'zining qiymatini yo'qotgan emas.

Xulosa qilib aytganda, jahon xalqlarining madaniy aloqalari asosida harakatli o'yinlar ham u yoki bu xalqning ijtimoiy-madaniy va tarbiyaviy jarayonlariga tobora chuqur singib bormoqda. Bu o'z

navbatida, xalqaro madaniy aloqalarni kengaytirish va ularning hayoti bilan yaqindan tanishishda, eng muhimi esa, o'quvchi-yoshlarni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalashda xizmat qiladi.

O'zbek milliy harakatli o'yinlari

O'zbek xalqining milliy harakatli o'yinlari besanoq ko'p. Ularning ko'pchiligi qadimgi ajdodlarimiz ijtimoiy mehnat va turmush madaniyati bilan bog'langan.

E'tiborli tomoni shundaki, "chillik", "oq suyak", "eshak mindi", "quloq cho'zma", "piyoda poyga", "yelka urishtirish" va shu kabi o'yinlar Respublikamizning barcha hududlarida sevib o'ynab kelingan. Lekin, Surxon va Qashqa vohasining, shuningdek, Zarafshon va Farg'ona vodiysi xalqlarining o'zlariga xos milliy harakatli o'yinlari ham mavjud. Sirdaryo oqimi oxirlaridagi xalqlarning ham mazmun jihatdan farq qiluvchi harakatli o'yinlari bor.

Usmon Qoraboyevning ta'rificha o'zbek xalq milliy o'yinlari va uning tarkibidagi harakatli o'yinlar bir necha ming yillik tarixga ega bo'lib, ular ijtimoiy turmushda o'ziga xos mazmunlarga egadir. Ya'ni ijtimoiy tuzumlar davrida vujudga kelgan o'yinlar mazmun va mohiyat jihatdan takomillashib borib, quyidagi yo'nalishlarga ega, ya'ni:

1. To'y marosimlari, bayramlardagi o'yinlar.
2. Oila, mahalla, ko'cha-maydonlarda o'ynalayotgan harakatli o'yinlar.
3. Yakka va juft bo'lib o'ynashlar.

Mazkur o'ynalishdagi harakatli o'yinlar mazmun jihatdan quyidagi turlarga ajratilgan:

- mehnat va ijtimoiy turmushni ifoda etuvchi o'yinlar;
- fasllarda o'ynaladigan yoki ularni aks ettiruvchi o'yinlar;
- hayvonlar, parrandalar hayotiga mansub bo'lgan o'yinlar.

Shu asosda milliy harakatli o'yinlarimizni o'rganishda F.N.Nasriddinov, T.S.Usmonxo'jayev, F.Xo'jayev, A.Sh.Qosimov, O.O.Po'latov, va boshqalarning to'plamlari amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

Ta'kidlash lozimki, deyarli barcha to'plamlar va o'quv qo'llanmalardagi harakatli o'yinlar araash holda joylashgan. Ya'ni, bog'cha va maktab o'quvchilari uchun maxsus o'yinlar bir tizim va tartibda berilmagan. Ba'zi to'plamlarda (O.O.Po'latov,

A.Sh.Qosimov, F.N.Nasriddinov) jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi yoki sport o'yinlari, mashg'ulotlari jarayonlarida qo'llanilishi mumkin bo'lgan o'yinlarni ketma-ket tartibda solib foydalanishga tavsiya etilgan.

Harakatli o'yinlarning yo'nalishlari (mazmun) va tarbiyaviy jihatlarini e'tiborga olgan holda bir tizim-tartib bo'yicha berilsa talabalar va mutaxassis xodimlar uchun bir muncha qulaylik yaratadi. Ya'ni, bolalar tarbiya muassasalari, o'quv yurtlari, ulardagi kasb-hunar yo'nalishlariga qarab o'yinlarni o'rgatish maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Pirovardida ta'kidlash lozimki, uzoq qishloqlar, ovullarda saqlanib kelinayotgan milliy harakatli o'yinlar to'laligicha va batafsil o'rganilgan emas. Ayniqsa, Qoraqalpoq, Xorazm, Navoiy, Surxon vohasi, Farg'ona vodiysidagi harakatli o'yinlarni yanada kengroq o'rganish lozim bo'ladi. Shuningdek, "Chillik", "Oq suyak", "Poda to'p", ("Cho'pon"), kabi harakatli o'yinlarni sport darajasiga ko'tarish lozim. Buning uchun esa ularni qishloq maktablarining «Jismoniy tarbiya» dasturi hamda ko'p bosqichli sport musobaqalarining dasturi tarkibiga kiritish lozim bo'ladi. Talabalarning mustaqil ishlarida mazkur o'yinlarni bajarishni talab etish, ularga sharoitlar yaratib berish hozirgi davr taqozosi bo'lishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, harakatli o'yinlarning mazmuni va mohiyatini aks ettiruvchi tarixiy davrlarni chuqurroq o'rganish zarur. Chunki ular milliy madaniyatimiz, ma'naviy-ma'rifiy tarbiyamiz bilan uzviy bog'liqdir.

Shu jihatdan qaraganda milliy kurashchilarimiz va ot o'yinlarimiz (ko'pkari-uloq, poyga, otdan ag'darish, qiz quvmoq, otda nayza sanchish, qilichlashish va h.k.) ijtimoiy-madaniy turmushimizda qanday mohiyat kasb etsa, ba'zi sportga xos milliy harakatli o'yinlar ham millat shon-shuhratini jahonga keng yoyishda xizmat qilishiga shubha yo'q.

Yana e'tiborli va muhim tomoni shundaki, jahon xalqlarining milliy harakatli o'yinlarini o'rganish, ularning ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi tomonlaridan amalda foydalanishni talabalarga chuqurroq o'rgatish zarur bo'ladi.

O'z navbatida, harakatli o'yinlarning qaysi millatga mansubligi, ularning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlari haqida o'quvchi-yoshlar va kasb-hunar yo'nalishlari bo'yicha talabalarga ma'lumot berish ham hozirgi davr talablaridan biri bo'lmog'i lozim.

Milliy va harakatli o'yinlar salomatlikni ta'minlovchi va milliy g'ururimiz, iftixorimizni anglashda ijobiy ta'sir etuvchi zarur omillardan ekanligini e'tirof etmoq kerak.

O'yin so'zi ko'p qirrali va tarixiy o'zgaruvchidir. U harakatni ifodalashda, turli xil xodisalarni ko'rsatishga xizmat qiladi.

"Narx o'yini", "O'yin kuchi" kabi iboralar tanish. "Qadimgilar o'yini", "Olimpiya o'yinlari", "Sport o'yinlari" degan so'zlar har xil ma'noni beradi.

O'yin madaniyat elementi sifatida yaratilgan odam o'ziga xos harakat faoliyati.

Jamiyatning madaniyati bilan rivojlanib borib kishilarning talab, istaklarini qondiradi. (dam olishda, ma'naviy va jismoniy kuchlar rivojlanishida)

O'yin faoliyati jamiyat va ba'zi bir shaxslar uchun juda qiziqarlidir.

U harakatning ko'p qirrali, maqsadlarning mohiyati bilan xarakterlidir.

Jiddiy reglamentlantirilgan mashqlar bilan ifodalanadi.

Lekin mustaqillik, ozod (erkin) harakatlar o'yinlarda majburiyatlar bilan beriladi.

O'yin faoliyatiga moddiy boyliklar yaratilmaydi va tabiatning boyligi, tiriklik uchun kerakli bo'lgan, o'zlashtirilmaydi.

Harakatli o'yinlar o'yin faoliyatining shunday bir qirralaridan biri-ki, unda harakatlarning roli juda yorqin ifodalgan.

Harakatli o'yinlar uchun ijodiy, faol harakatlar g'oyaviy, mazmunan salohiyatli bo'lishi lozim.

Bu harakatlar qisman qoidalar asosida bo'ladi (o'yinchilar yoki rahbarlar tomonidan tuzilgan, yoki ommaviy qoidalar asosida bo'ladi). Ular har xil qiyinchiliklarni yengish (to'siqlarning) o'z oldilariga qo'yilgan maqsad sari intilish (g'olib bo'lish, birinchilikni egallash, ba'zi bir usullarni o'rganish kabi).

To'siqlar bo'lib mexanik to'siqlar (kapop, uning ustidan hatlab o'tish) harakat usullari (ularni o'rganish) taktik maqsadlar va raqib komanda yoki intiluvchanlik harakati (ularni o'yin paytida yengib o'tish kerak bo'lsa) xizmat qiladi.

Harakatli o'yinlar yig'uvchan tushuncha.

U o'z ichiga turli xil o'yinlar, harakat asosida kurilgan bo'lsa, o'z ichiga oladi.

Ular ichida harakatli (asosiy, elementli) o'yin va sport o'yinlari (murakkabroq)ni ajratish mumkin. Harakatli o'yinlar maxsus tayyorgarliksiz bo'lishi mumkin.

Kalendar asosida reglamentlangan o'yinlar bundan mustasno. Ular va xuddi shu harakatli o'yinlar turli sharoitlarda o'tkazilib, miqdori turli qoidalar asosida qatnashuvchilar kam yoki ko'p bo'lishi mumkin.

Harakatli o'yinlarning ko'p nomlari va qoidalari mavjud. Harakatli o'yinlar bolalar va o'smirlar orasida keng tarqalgan.

Maxsus yo'nalish bo'yicha (sport mashg'ulotlari uchun, faol dam olish va davolash maqsadida o'smirlar, o'rta yoshli va katta yoshli bolalar orasida kam qo'llaniladi.)

Pedagogik faoliyatda asosiy o'rin harakatli o'yinlarga berilib, ularga kichik guruhlar yoki butun sinf bo'lib, sport seksiyalari va ba'zi paytlarda kattaroq jamoalar o'ynaydi.

Yakka tartibdagi (individual) harakatli o'yinlar bolalar tomonidan rejalashtirilib o'tkaziladi. Bu o'yinlarda har bir qatnashuvchi o'z rejasi asosida, o'ziga qiziq bo'lgan holda o'tkaziladi.

Harakatli o'yinlar tartibi (qatnashuvchilarning munosabati) uning mazmuni bilan aniqlanadi.

Gimnastika, sportning turli xillari, turizmda o'yin metodlari qo'llaniladi. Bunda musobaqa elementlari harakatlarning tabiiyligi, g'oyaviyligi ko'zda tutiladi.

Bunda harakatli o'yinlarda sport turlari bilan shug'ullanganda (maxsus tanlangan, xalq o'yinlari) o'yin texnikasini rejalashtirishga qaratilgan.

Pedagogik amaliyotda o'yin metodi jismoniy tayyorgarlik ko'rishga va sport mashg'ulotlarida keng qo'llaniladi.

Shu bilan birgalikda u qatnashuvchilarda ijobiy xislatlarni, irodani mustaxkamlashda, asosiy faktor bo'lib xizmat qiladi.

Harakatli o'yinlarning pedagogik guruhlariga bo'linishi o'yinlar mazmuni haqida aniq tushuncha berib, ularni to'g'ri tanlashga imkon beradi.

O'yinlar o'tkazilishining asosi jismoniy tarbiyada rivojlanishning g'oyaviy mohiyati, estetik tarbiya va o'yin metodlarini rejalashtirishga asoslangan.

O'yinning paydo bo'lishi

Insoniyatning qadim o'tmishida rivojlanish darsida ularning faoliyati hayvoniy mehnat faoliyatiga asoslangan. Bu vaqtda ularda ovqat topishda hayvoniy harakatlar bajarilar edi.(hayvoniy o'yinlar)

Bunday harakatlar inson ajdodlarining jismoniy rivojlanishiga yordam berar edi.

Hayvoniy instinktning fikrlashga olib kelib, I.P.Pavlov aytganiday harakat hayvonning miyasida har xil fikrlar qoldirar edi.

O'tish davrida bo'lgan insonning psixikasi uning harakati, tanasining rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan.

Shunga binoan qandaydir harakat funksiyalari insonning tabiatdan ajralishiga olib kelgan degan xulosaga kelish mumkin.

Jamiyatda o'yinning rivojlanishi jamiyatning rivojlanishi bilan uzviy bog'liq bo'lgan.

Buni rivojlanishga eng birinchi davrida ovchilar mehnat harakatining takrorlanishi deb tushunish mumkin.

Ular ijodiy-taraqqiyot harakatlarni, qo'shiq, musiqani olib kirishdi.

Bu yerda o'yin bilan birga boshqa harakatlar ham kiritilgan.

San'atning birlamchi davrdagi ko'rinishi harakatlar bilan bog'liq bo'lib, qadimgi odamlarning rivojlanishida, tabiat bilan bo'lgan kurashda va dushman bilan bo'lgan janglarda yordam berib, insonda muloqotga, birgalikdagi harakatga olib keldi.

Bolalar kattalarga taqlid qilar edi. Bu bolalarning qadimiy o'yinlarga bo'lgan qiziqishi deb faraz qilishi mumkin.

Buni XIX asrda ba'zi bir qabila va xalqlarning ibtidoiy jamoasi saqlab qolinganidan va arxeologik qazilmalar topilganidan bilish mumkin.

Mehnat faoliyatining oshirilishi san'atning rivojlanishiga olib kelgan. Asosiy sabablari ishlab chiqarishning murakkablashuvi, (o'q bilan ov qilish), ayol va erkaklar mehnatining ajralishishi va hokazo.

Ishlab chiqarish rivojlanishning rivojlanib borishi ibtidoiy san'atdan asta-sekin harakatli o'yinlar mustaqil bo'lib chiqa boshladi.

Bu ovchilar va harakatlar o'yinida, ritmik o'yinlar, dramatik o'yinlarda asosan bolalar va ayollarning xo'jalik harakatida aks ettiriladi.

Musobaqalar, tasviriy o'yinlar, ibtidoiy davrdan hozirgi davrgacha murakkab davrni boshdan kechirdi.

O'yin tarbiya vositasi sifatida.

Harakatli o'yinlarning rivojlanishi o'sib kelayotgan avlodning hayotiy faoliyatga tayyorlashda yordam berish uchun deb tushunish mumkin.

Jamiyatning sinflarga bo'linishi bilan quyi tabaqa bolalari va yuqori tabaqa bolalariga ajralib chiqib o'yinlar ham farq qila boshladi.

Xalq orasida harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya vositasi sifatida qo'llanib kelingan.

Ko'p o'yinlar avloddan avlodga o'tib kelib o'zgarib kelgan va yangi qiyofa aks etgan.

Xalq yangi o'yinlar tashkil qilib kelgan, ularda oddiylik, katta his-hayajon va jismoniy kuch va qobiliyatni oshirishga keng yo'l ochib berilgan.

Bunday o'yinlar asrlar bo'yi jamiyatda keng ommalashib kelgan.

O'yinlarda xalqlarning tarbiyasi, madaniyati urf-odati va fanidagi nutqlari namayon bo'ladi.

Bundan tashqari ba'zi o'yinlar geografik va iqlimiy jihatdan ham farq qilib, bular o'yinlarda aks ettirilgan.

Bola hayotidagi o'yin.

O'yinlar bolaning mehnat faoliyatiga qiziqishga asosiy omil bo'lib qoladi.

I.M.Sechenov kichik bolalar (go'daklar) o'yinida bolalarning tashqi olamini tushunish, tashqaridan olingan lazzatlanish (masalan yorqin narsalardan, qo'ng'iroq ovoizidan) asos bo'ladi deb aytgan.

Harakat kam bo'lsa unda kayfiyati yomonlashib boradi. Mushak harakati bolada fikrlashga, o'ylashga yordam beradi.

Bola keyinroq o'zining hatti-harakatini his-hayajon bilan emas, fikrlash qobiliyati bilan ham ifoda eta boshlaydi.

U ongli harakatlar qila boshlaydi, deb I.M.Sechenov aytgan. Bu harakatlarni qilish deb aytgan edi u.

I.P.Pavlov aytganday bola faoliyatini ongli ravishda rivojlantirishda xizmat qiluvchi reflekslar deb aytgan.

N.I.Krasnogorskiy, N.M.Shyelovonov, N.M.Aksarinov ishlaridan kelib chiqib aytish mumkinki, yangi tug'ilgan bola faqat mahalliy reflekslarga ega (ko'z yumish, oyog'ini qitiqlaganda olish va hokazo).

Katta miya sharlarining faoliyati ikkinchi oyning oxirida ishlay boshlaydi.

Bola predmetlarini, qiyofalarini ko'rib taniy boshlaydi.

Lekin 3 oylik bolaning harakati signal sistemasi katta rol o'ynaydi.

4-5 oylarda o'yinchoqlar bilan o'ynash davomiyroq kechadi, 6 yoshida ushlash harakatlari dadilroq kechadi. Yaxshi ko'rgan o'yinchoqni olish, bir o'yinchoqni boshqasi bilan qiyoslash kabi.

7-8 oydan keyin bola ba'zi bir tovushlar chiqara boshlaydi.

Kattalar aytgan so'zlarni qaytarib ayta boshlaydi. Ba'zi so'zlarni u predmetlar bilan bog'lay boshlaydi. Bola nerv sistemasi faoliyatining yangi bosqichi boshlanadi.

Keyinroq so'zlasha olish va jismoniy rivojlanish faoliyati boshlanadi.

Shunday qilib, harakatli o'yin faoliyati tug'ma qobiliyat emas. O'yin faoliyati rivojlanishiga reflekslar xizmat qiladi.

Bola hayotidagi o'yin faoliyati shartli refleks yo'li bilan paydo bo'ladi.

O'yin tarbiyaviy vosita sifatida

Pedagoglar va olimlar, jamiyat arboblari harakatli o'yinlar haqida.

XVII asrda rus pedagoglari bola tarbiyasida o'yinning katta ahamiyatini aytib o'tishgan.

XIX asrda Dobrolyubov, Pisarev, Lesgaft va boshqalar harakatli o'yinlarning tarbiyadagi ahamiyati haqida to'xtalib o'tishgan.

P.F.Lesgaft o'zining asarida harakatli o'yinlarning jismoniy rivojlanishidagi ahamiyati haqida aytib o'tgan.

Avval oilada keyin esa maktabda o'ynab bola to'siqlarni yengishda pedagogning roli katta deb ta'kidlagan.

Harakatli o'yinlar metodikasiga quyidagi talablarni qo'ygan:

1. Har bir o'yin boshidan qo'yilgan maqsad.
2. Qatnashuvchilarning kuchlari tengma-teng bo'lishi.
3. Shug'ullanuvchilarda ijobiy his-tuyg'u uyg'onishi.
4. O'yinchilarning ketma-ketligi va davriyligi.
5. Tarbiyachi yordamida o'yinchilarning faolligini uning faolligini oshirish.

P.F.Lesgaft harakatli o'yinlar metodikasi nazariyasi ilmiy asosda tuzilishi, maktab yoshidagi bolalar uchun mo'ljallangan chet-el mualliflari tomonidan yozilgan asarlarni inkor qiladi.

Harakatli o'yinlar "qiyin harakatlar" asosida tuzilganlariga u o'zining "maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiya qo'llanmasi" asarida ikkinchi qismga qo'yilgan.

P.F.Lesgaft xalq o'yinlarining pedagogik amaliyotda qo'llashni ilmiy ravishda asoslab berdi. U xalq o'yinlari bolalar sog'ligiga ijobiy ta'sir qilib uni sog'lomlashtiradi degan xulosaga keldi.

Hozirgi vaqtda P.F.Lesgaftning ba'zi bir qo'llanmalari va ba'zi tavsiya etilgan o'yinlarni biz qabul qila olmaymiz.

V.V.Gorinivskiy harakatli o'yinlar "bolalarning maktab yoshidagi bolalar uchun eng yaxshi gigiyenik tarbiyaviy vosita" deb aytgan, "aqliy-axloqiy e'tibori"ga chuqur ta'sir qiladi deb aytgan.

Bolalar rivojlanishiga yordam berib, doimiy ravishda o'yinlar o'ynab, asta-sekin ularni murakkablashtirishi, yangi harakatlar va keyinroq sharoit yaratish kerak deb ta'kidlagan.

A.S.Makarenko o'yinlar bolalarni mehnatga tayyorlab tarbiyalaydi.

Uning pedagogik faoliyati davomida o'yin tarbiya vositasi sifatida jamoada o'smirlar uchun xizmat qiladi, deb ta'kidlagan edi.

A.S.Makarenko firki bo'yicha bolalar uchun o'yin kattalar uchun mehnat bilan barobar degan edi.

Bola ulg'aygan sari o'yin ishga aylanib boradi, «yaxshi o'yin yaxshi ishga o'xshaydi, yomon o'yin yomon ishga» deb tushuntirgan edi A.S.Makarenko.

Shu bilan birga A.S.Makarenko o'yinning mehnatdan farqini ham ko'rsatgan, insoning jamiyat tashkilotida ishlash, moddiy, madaniy qadriyatlarini yaratishda o'yin hech qaysi maqsadni ko'zlamaydi, jamoat maqsadlarga uning to'g'ridan-to'g'ri munosabati, u insonni jismoniy va psixik sharoitlarga o'rgatadi.

A.S.Makarenko bolalar o'yinida 3 ta bosqichni ko'zda tutgan.

(6 yoshgacha, 12 yoshgacha va undan yuqori) lekin bu bo'linish to'la emas.

11-12 yoshli bolalar oddiy o'yinlarni o'ynaydilar, lekin bunda murakkab qoida va mazmuni mavjud bo'ladi.

O'yin jamiyat tushunchasi sifatida

O'yin faqat inson tomonidan yaratilgan. Hayvonlarning o'zini tutishi va insonning o'yini orasida to'g'ri aloqa yo'q.

Bu o'z navbatida inson o'yini va hayvonlar o'yini orasidagi farq va mutanosiblikni aniqlaydi.

Insonning harakatli o'yinlarini kuzatib borib olimlar – idealistlar hayvonlarning reflektor harakat qilishi bilan taqqoslashadi. Bu harakatlarni "o'yin" deb atash shartlidir.

Bundan chiqib "o'yinlar" hayvonlar o'yini ularga hayot uchun kurashda yordam beradi. Shundan kelib chiqqan holda aytish joizki yosh avlodning o'yinlari ularga shu davrdagi tuzumni saqlab qolishga xizmat qiladi.

Hayvonlar "o'yini" tabiiy, ozod (erkin) bolalar tarbiyasidagi o'yin ham shu jihatdan reaktiv xarakterli bo'lishi kerak. Agar hayvonlar orasida qattiq o'yinlar kuzatilsa, qo'pol o'yinlar tajovuzkorlik bilan bog'liq bo'lsa, bolalar va yoshlar orasida.

O'smirlar yuragi juda ham his-hayajonga boy bo'ladi. Bu esa o'z navbatida ko'p harakat talab qilinadigan o'yinlarda o'smirlarda yurak urishi tezlashib va qon bosimi oshishi mumkin.

Lekin yuqoridagidan kelib chiqib chiniqqan, ko'p shug'ullangan o'smirlarning yuragi "to'la-to'kis" emas deb xulosa qilish noto'g'ri.

A.A.Jemchujnikov, Ya.N.Yagolinskiy, R.Ye.Motlenskiy asarlariga binoan o'smirlar tezlikni oshirish va chiniqishga oid mashqlarga tez ko'nikishadi, deb ta'kidlaydilar.

Juda katta jismoniy mashg'ulotlar, toliqish, mashg'ulotlarning uzoq cho'zilishi o'smirlarning yurak faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi.

Milliy va harakatli o'yinlar bilan shug'ullanganda mashqlarni asta-sekinlik bilan bajarib berish maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Nafas olishi qiyinlashishi, juda ham og'ir va bir xil quvvat talab qilinadigan mashqlar, o'yinlardan kechish kerak.

O'yinlardagi xilma-xillik, harakatlarning tezligi nafas olishni tejaydi: sekin, lekin chuqur.

O'smirlarning markaziy asab sistemasiga yuqori darajada hayajoylanish va prosesslarning mutanosib emasligi o'ziga xos.

Bosh miya qobig'ining roli ko'payib aniqlik, harakatlarni tejash, koordinatsiya, aniq maqsadga intilish, onglik yaxshilanadi.

His-hayajonni jilovlash, chidamlilikni tarbiyalaydi, intizomga rioya qilib, o'ynayotgan o'rtoqlariga nisbatan munosabatni yaxshilaydi. O'smirlar murakkab harakatli o'yinlar texnikasini o'zlashtirishadi. Ayniqsa chaqqonlik, harakatlardagi mutanosiblik va boshqa hislar o'yinda juda kerak. Bunday o'yinlar ko'p harakat talab etmaydi va ular uzoq davom etadi.

Ko'pgina o'yinlar o'smirlarning murakkab munosabati asosida tuziladi.

Bu asosan jamoani guruhlariga binoan ajralishi paytida, har bir guruh o'z guruhi yutishini istaydi.

Bunday o'yinlarda qoidalar kichik yoshdagi bolalar o'yini qoidalariga nisbatan qiyinroq.

O'yindagi jiddiy munosabatlar (noroziliklar) o'yin qoidalariga rioya qilib, o'yinchilardan katta iroda va chiniqishni talab etadi.

Sarguzashtlarga qiziqish, romantikaga, qahramonlikka xoxish, o'smirlarning dramatik o'yinlar «joylarda» turistlarning, ovchilarning xatti-harakatini qilishga undaydi.

Bu o'yinlarda dam olish maskanlarida, turizm, topografiyaga, aloqa, sanitariyaga oid yengil shartlarni qo'llashga imkon beradi.

O'smirlarda syujetsiz, musobaqa tarzidagi o'yinlar qiziqishi katta.

Koptok bilan bo'lgan o'yinlar sport o'yinlariga o'tish davrni bildirib, ularda sport texnikasi va taktikasi mavjud bo'ladi.

Jamoadi guruhlarga bo'linganda o'yinchilar rolini aniqlab, ularni "qo'riqllovchilar" va "hujumchilar"ga ajratadilar.

Sport o'yinlarini yengillashtirgan qoidalar kichik maydonlarda, vaqtni kamaytirib, sport inventarini yengillashtirib o'tkazish tavsiya etiladi.

Qiz-o'smirlar ham o'g'il bolalar o'ynaydigan o'yinlarga o'ynaydilar.

O'zaro o'yinlarda ular qiziqish, istaklariga jismoniy talablari asosida o'zlariga rol tanlaydilar. Qizlar ko'p kuch saf qilinadigan o'yinlar "arqon tortish" komanda bo'lib chopishda o'g'il bolalarga yon beriladi.

Bunaqa xulosa burjua pedagogikasida, ozod tarbiya shiori ostida, burjua jamoasi posbonlari – bo'lajak "dag'al" soldatlarni – urush agressorlarni o'yin bilan tarbiyalaydi.

Inson o'yini va oliy hayvonlar qiliqlari taqqoslanganda ular orasida intellektga qat'iyat his qilamiz.

Masalan "Salki" o'yini itlar, maymunlar qilig'iga o'xshaydi. Bunda ular qochishga, chap berishga, xavfdan yashirinishga, yoki ovqat izlashga kirishganday, bu o'yinda hayvonlar qilig'iga o'xshaganini ko'ramiz. O'yindagiday hayvonlar ham to'g'ri chiziq bo'ylab yugurishadi, birdagina to'xtashadi, yo'nalishni o'zgartirib raqibi tegishidan qochadi. Bu yerda deduksiya, induksiya, analiz va sintez elementlari kiritilgan. Bu hayvonlar harakatini biz faqat qo'qqisdan qilingan xujum paytida qochish va chap berish misolida ko'ramiz. Lekin hayvonlarning hamma harakatlarini ham odam harakati bilan taqqoslab bo'lmaydi.

Hayvonlar intellektual harakati, ularning aqliy rivojlanishi signal sistema bilan bog'liq.

Bizning aqliy harakatimiz hayvonlar harakati bilan bir: noma'lum predmetlarni tekshirish, sintez (ba'zi hayvonlar) ikkovini

birlashtirganda. Lekin diametrik fikr yuritish faqat insonga xos faqat unda ham eng oliy rivojlanish pog'onasida.

Lekin o'yinlar hamma vaqt biz uchun dam olish, zavq olish emas. Bolalar dam olish uchun o'ynashmaydi. Ular o'zlari sezmagan holda o'yinlardan charchashadi.

Ko'pgina o'yinlar o'smirlarning murakkab munosabati asosida tuziladi.

Bu asosan jamoani guruhlariga binoan ajralish paytida, har bir guruh o'z guruhi yutishini istaydi.

Bunday o'yinlarda qoidalar kichik yoshdagi bolalar o'yini qoidalariga nisbatan qiyinroq.

O'yindagi jiddiy munosabatlar (noroziliklar) o'yin qoidalariga rioya qilib, o'yinchilardan katta iroda va chiniqishni talab etadi.

Sarguzashtlarga qiziqish, romantikaga, qahramonlikka xoxish, o'smirlarning dramatik o'yinlar "joylarda" turistlarning ovchilarning hatti-harakatini qilishga undaydi.

Milliy va harakatli o'yinlarning sog'lomlashtirishdagi ahamiyati

To'g'ri tashkillashtirilgan harakatli o'yinlar bolalarning va o'smirlarning bo'yi o'sishida suyak bo'g'in va suyak sistemasining qomatini to'g'ri o'sishida ijobiy ta'sir etadi.

Bunga asosan bolalarning tanadagi katta va kichik mushaklarining bo'g'inlarida harakatni oshiruvchi harakatli o'yinlar katta ahamiyatga egadir.

Milliy va harakatli o'yinlar yurak, o'pka faoliyatini oshirib, qon va modda almashinuvini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

O'yinlarda jismoniy mashqlarning hajmiga alohida e'tibor berish kerak.

Asta-sekin bola organizmi mashg'ulotlarning og'irligiga ko'nikib boradi. Bu ayniqsa hayotda, ishda katta ahamiyatga ega.

Lekin o'yin qatnashuvchilarning toliqishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Bolalarning va o'smirlarning muhim organlarining funksiyasini rivojlantirishda aktiv (faol) ko'p marta takrorlanadigan harakati (lekin uzoq davom etadigan emas) o'yinlar juda muhim.

Shuning uchun o'yinlarda mushaklarning toliqishi va nafas olish qiyinlashuvi (shamollashga yo'l qo'ymaslik kerak.).

Bu o'yinchilar diqqati va yodda saqlashini yaxshilashi uchun yaxshi ta'sir o'tkazib, shuningdek ularda ijobiy his-tuyg'uni o'stiradi.

Shu bilan birga o'yindagi salbiy his-tuyg'u nerv faoliyatiga, sog'lig'iga ta'sir o'tkazib, bu faoliyatni buzishiga sabab bo'ladi.

Doimiy yil bo'yi o'tkaziladigan, ochiq havoda to'g'ri tashkillashtirilgan o'yinlar bolalarning chiniqishiga yordam beradi.

Katta gigiyenik ahamiyatga ega bo'lgan mashg'ulotlar maktab o'quvchilarida bolalar faol dam olishga muxtoj bo'lgan paytda va yozda ta'til paytida quyoshdan to'g'ri bahramand bo'lib, toza havo va suv mashqlari yordamida o'tkaziladi.

Mashg'ulotlarning o'yinlardagi rollarini to'g'ri taqsimlaganda, (har bir o'yinchining qiziqishi, qobiliyatini hisobga olib) o'yinchilarning bir-biriga nisbatan hurmat hissini o'yg'otib ularda har bir harakatiga o'zlari javob berib, o'rtoqlariga o'zlari yordam beradi, agar bu o'yin paytida kerak bo'lsa.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yinlar o'rtoqlik hissini uyg'otib, o'zining hatti harakatiga to'g'ri tanqidiy qarashni o'rgatadi.

O'yinchilarda chaqqon, aniq tez harakatlarni ko'rib, ularning go'zalligiga baho berish estetik tarbiyani oshiradi.

O'yin mashg'ulotlari to'g'ri koordinatsiyani tashkillashtirish va ularni to'g'ri taqsimlash bolalardagi tezlik bilan kirishib ketib, to'g'ri harakatlarni bajarish uchun ayniqsa muhimdir.

O'yinlarda tarbiyaviy, ta'limiy, sog'lomlashtiruvchi masalalar birgalikda va birlikda yechish kerak.

Kichik yoshdagi bolalarning harakatli o'yinlari

Maktabda o'qiyotgan bola har kuni 4 soat maktabda va 1,5 soat uyida shug'ullanadi.

Ular turli o'yin yugurish, sakrash bilan bog'liq o'yinlarni yaxshi ko'radi. 7-9 yoshli bolalar va qizlar (1-3-sinf o'quvchilari) bilan birga harakatli o'yinlarda bu bolalar organizmining atrof muhitning turli ta'siriga uchishi va uning charchashini ko'zda tutish kerak. Bu yoshda suyaklar hali to'la rivojlanmagan. Suyak to'qimalarining qavatmaqavatligi ularning juda egiluvchanligini, (asosan orqa suyak) tashkillashtiradi. Mushaklari hali juda nimjon (orqa va qorin mushaklari).

Shuning uchun mushaklarga ta'sir qilmaydigan turli harakatli o'yinlar katta ahamiyatga egadir.

7-9 yoshli bolaning yuragi juda ham baquvvat: tomirlari keng, devorchalari elastik (egiluvchan), bu esa yurak mushaklarini ishlashiga keng sharoit yaratib beradi, lekin yurakning faoliyatini tekshiruvchi nerv (asab) apparatlari hali mukammal emas.

Bolalar o'yinlarda va tez harakat qilishga qodir, qachonki yugurish va boshqa harakatlar katta energiya va kuch sarf qilish kerak bo'lgan paytda kichik yoshdagi maktab o'quvchilarining diqqatini bir joyga qo'ya olmaydilar, ular bir predmetdan boshqa predmetga darov o'tib ketadilar. Shuning uchun ularga kam muddatli harakatli o'yinlar tavsiya etiladi. Bu o'yinlar kichik tanaffusli bo'ladi.

O'yinlar turli xil, ozod, yengil harakatlardan iborat bo'ladi, mushaklar bunda faol qatnashadi 7-9 yoshli bolalar o'yini kichik yoshdagi bolalar o'yinidan murakkabroq bo'ladi.

Bolalarda mustaqillik, faollik, qiziquvchanlik rivojlanib, ular birdaniga turli xil o'yinlarga birdan kirishib ketadi.

O'ynayotgan bolalar qisqa muddat ichida aniq maqsadga erishishga muvaffaq bo'lishadi. Ularning kayfiyati tez o'zgaradi, tez xafa bo'lishadi, lekin o'yinga kirishib ketib, xafagarchiliklarini tez unutishadi.

Kichik yoshdagi bolalar ko'rganlarini, eshitganlarini, yorqin, keng va chuqur qabul qilishadi.

Lekin obrazli ko'rish qobiliyati tushunchali fikrlash qobiliyatidan farq qiladi. O'yinlarda fikrlash, ta'surotlarni taqqoslash kabi tushunchalar kelib chiqadi. O'yinlarda o'rtoqlarini kuzatib borib, ularga tanqidiy qarab, harakatlari va faoliyatini taqqoslab boradilar.

Kichik predmetlar bilan o'ynash ham muhim ahamiyatni kasb etadi.

To'p bilan, xaltachalar bilan va xokazolar. Teri mushak harakat sezgilarini oshirib, qo'l va barmoq harakat funksiyalarini oshiradi. Dars mashg'ulotlari harakatli o'yinlardagi texnikani va taktik harakatlarni o'rganishda xizmat qiladi.

Shularni ko'zda tutgan holda o'quvchilarga maqsadga muvofiq va tejankor o'yin qoidalarini, foydali taktik harakatlarni turli holatlardagi, tipik harakatli ba'zi bir o'yinlarni ko'rsatish mumkin. Oddiy o'yinlarni o'ynashda ham bu harakatlarni o'rganish tavsiya etiladi.

Jismoniy tarbiya darslarida o'yinlar frontal va guruh bo'lib o'ynaladi. O'quvchilarga kichik guruh bo'lib dam olish paytlarida o'ynaladigan o'yinlar ko'rsatish mumkin. Bu o'yinlarni ular turar joylarida o'ynashi ko'zda tutiladi.

Darsdan keyin o'ynaladigan o'yinlar aniq ta'limiy ahamiyatga ega.

Ko'pgina xalq o'yinlari avloddan-avlodga o'tib kelmoqda. Bolalar va yoshlar xalq o'yinlarining boy durdonasi bilan tanishib, ularni to'ldiradilar, o'zgartiradilar, yangilarini yaratadilar.

Bu ishda ularga pedagoglar va murabbiylar yordam beradilar.

Ko'pgina harakatli o'yinlar oxirgi vaqtda yaratilgan, ular yuksak baholanib, kiritilgan "Jismoniy tarbiya" dasturiga kiritilmagan. (masalan "To'nika va bo'talar 1-sinf", "Qarmoq bilan sakrash" 4-sinf, "Uchib kelayotgan to'p" 5-sinf).

Yangi kashf qilingan harakatli o'yinlar mamlakatimizning turli joylariga tarqalib ketgan. Masalan "Rezinkacha o'yini".

Bolalarni yangi harakatli o'yinlar bilan tanishtirish maqsadida yangi maktabdan tashqaridagi ishlar qo'llaniladi. (Sportlandiya, Quvnoq startlar, Olimpiya klublari, teleko'rsatuvlar va hokazolar)

Milliy va harakatli o'yinlar musobaqasi qatnashuvchilari o'yinni baholash va sport uchrashuvlarini o'tkazish qoidalarini bilan tanishadi.

Ba'zi harakatlar o'yinlar harbiy sport o'yinlari sifatidan o'ynaladi.

Milliy va harakatli o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati

Milliy va harakatli o'yinlarda qatnashuvchilar turli xil harakatni takrorlashadi.

Milliy va harakatli o'yinlarni boshqarib, quyidagi hislatlarning faol ko'rinishini, mutanosib birlikda baholab, rivojlantirish kerak. Ular ta'limning va rivojlanishning turli pog'onalarida katta ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun bir harakatdan boshqa harakatga o'zgarayotgan muhitda o'tishda qo'l qiladigan o'yinlar o'ynaladi.

Tezlikni mukammallashtirish uchun tovushlarga ko'rish signallariga bir zumda javob bera oladigan, to'xtalib va yana davom etadigan, qisqa masofani oz vaqtda o'tishni o'rgatadigan o'yinlar juda yaxshi ko'rsatkichlarni beradi.

O'yinda kuchni tarbiyalash uchun qisqa masofa kuch ishlatiladigan o'yinlar to'g'ri keladi.

Chidamlilikni rivojlantirishga bir necha marta takrorlanadigan, to'xtamaydigan harakat bilan va kuch va energiyani sarf qilishni talab etadigan o'yinlar kiradi.

Milliy va harakatli o'yinlarning raqobatchiligi harakat faolligini oshirib, marraga shijoat va mardlikni rag'batlantiradi.

Qatnashuvchi to'siqlarni birgalikda jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yinlarning afzalliklariga amin bo'ladi. Jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yinlarning musobaqalarda qatnashuvchilarning yakkaashuvi emas, balki birlashuvi muhimdir.

Bu o'yinlarda har bir qatnashuvchi jamoaviy harakatli o'yinlarda jamoa o'yinchilarining harakatlari qonun qoidalarga o'z xoxishiga binoan bo'ysunib rioya qilishi tartib intizomni tarbiyaviy ahamiyatini oshiradi.

Maktab yoshidagi bolalar harakatli o'yinlarning pedagogik xarakteristikasi.

Ta'lim amaliyotida, jamiyat hayotida va kundalik hayotimizda 2 ta asosiy harakatli o'yinlar turi mavjud: dars paytidagi va darsdan tashqari.

Darsdagi harakatli o'yinlar tarbiyachi pedagogning rahbarligi qo'l ostida bo'ladi. Unda o'yinchilar guruhining doimiy tarkibi olib boriladigan mashg'ulotlarning mazmuni va hajmi, tashkilot bilan uzviy bog'liqligi ko'zda tutiladi.

Darsdan tashqari o'tkaziladigan o'yinlarning faol qatnashuvchilarning, tashkilotchilarning guruh sardorlarining (bolalar orasidagi) roli ko'zda tutiladi. Bu o'yinlar qoidaga binoan, guruh a'zolarining almashinib turishi va o'yinlarning xilma-xilligi, hajmi bilan farq qiladi.

Bundan tashqari harakatli o'yinlar bilan turar joylarda, darsdan tashqari kundalik tartibga binoan ajratilgan vaqtda o'tkaziladi.

Milliy va harakatli o'yinlarga ajratilgan vaqt qatnashuvchilarning yoshi, sinfi ta'limning yil bo'yi o'tkazilishi kerak bo'lgan vaqtda va faoliyatning va dam olishning turida ham qaraydi.

Sport o'yinlari – ba'zi bir harakatli o'yinlarning yuqori bosqichidir.

Sport o'yinlariga shart-sharoit unchalik qulaylik talab etmaydi, qattiq qoidalar asosida olib boriladi.

Ularda qatnashuvchilarning aniq soni, ular jismoniy texnik va taktik tayyorgarlik ko'rish kerak bo'ladi.

Bu o'yinda mukamallashtirish uchun qatnashuvchilar tartibga rioya qilgan holda va boshqa sport turlari bilan birgalikda olib borishlari kerak.

Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalar olib borilib, eng yaxshi o'yinchilarga sport razryadlari, unvonlar beriladi.

Ko'p o'yinchilar (voleybol, lapta)ida qo'yilgan maqsad asosida elementlar harakatli o'yinlar va sport o'yinlari o'tkaziladi.

Barcha sport o'yinlari o'rta va katta yoshdagi maktab o'quvchilari uchun qo'llanish uchun qulaydir.

Milliy va harakatli o'yinlarning mazmuni o'yinchilarning maqsadi, g'oyasi qonun va harakatli xususiyatlari asosida tuziladi. Uning hozirgi mazmuni insonning avloddan-avlodga o'tish kelayotgan o'yinlar tashkil qiladi.

O'yin mazmuni va maqsadi o'yinchilarning to'la harakatlarini va taktik elementlar, o'yin texnikasining o'rganishi bilan o'yinni qiziqarli o'tishiga yordam beradi.

Qonun qoidalar o'yinchilar uchun majburiy talablardir. Ular o'yin qatnashuvchilarning bir joydan boshqa joyga o'tishiga, o'yin qatnashuvchilarning qonun qoidalarga bo'ysinib, ularning majburiyati va huquqini aniqlab beradi.

Shu bilan birgalikda ijobiy faollik va o'yin qoidalarga rioya qilgan holda erkinlik ham rag'batlantiriladi.

Milliy va harakatli o'yinlar turli xil, ular taqlidiy, ritmik, ijodiy bo'lishi mumkin. Harakatli o'yinlar chaqqonlik, tezlik, kuch va boshqa jismoniy xususiyatlarni talab etadi. O'yinlarda qisqa masofaga yugurish va yo'nalishini o'zgartiruvchi sakrash, kuch bilan harakatlar talab qiladi.

Tanqidiy kuzatuvlar, harakatli mustaqil ravishda yangi, murakkab qoidalarni ustozlari qo'l ostida o'rganib boradilar.

Bolalar yakka tartibda, kichik guruhlarda va ba'zi holatda ko'pincha jamoa bo'lib, (30-40 kishi) katta o'rtoqlari rahbarligida o'ynaydilar.

Ko'p sonli osson o'yinlarda bir necha guruhga bo'linib, bu o'yinlarning harakatlarini tan olgan holda; har bir o'yinchining harakati ko'zda tutilib boriladi².

Asosiy o'rinni kichik masofali har tomonga, to'g'riga yugurish «yetib olish – yugurish», biroq ikki oyoqda sakrash, berilgan to'siqlardan sakrash, predmetlar (skameykadan) to'pni olib berib, uzoqqa otib, toshga, va boshqa narsalarga otish kabi o'yinlarda ijobiy xarakterga ega bo'ladi.

Ko'pincha harakatli o'yinlarga ashula aytish, jamoa bo'lib tovush chiqarish kabilar keng qo'llaniladi. Har bir o'yin yuqorida aytib o'tilgan bir-ikki harakatlardan iborat. Ular alohida, ba'zida birga qo'shib o'ynaladi.

2 <https://unilibary.uz/literature/525657>

Masalan, "To'p o'rtog'iga" o'yini to'pni olib berishga "Sakrovchilar – chumchuqlar" o'yini esa sakrashga, "Bo'rilar chuqurdi" o'yini esa uzunlikka yugurishga mo'ljallangan

Qishda ochiq havoda o'ynalganda yoki bahorda shamolli vaqtda kichik yoshdagi bolaning tana haroratini ham hisobga olish kerak.

O'rta yoshdagi bolalarning milliy va harakatli o'yinlar

10-11 yoshli bolalar (4-5-sinf) ning organizmi juda ham chidamli.

Barcha proseslar unda 7-9 yoshli paytdagidan ko'ra yengilroq o'tadi. Suyak bo'g'in apparati hali egiluvchan. Mushaklar asta-sekin rivojlanib, bola kuchi hali katta emas. Tana ba'zi bir jismoniy bir turdagi mashqlarga dam bera oladi.

Nafas yo'li mushaklarining kuchsizligi chuqur nafas olishi uchun to'siq bo'lishi mumkin.

Shuning uchun nafas olish apparati faoliyatini yaxshilash uchun mo'ljallangan o'yinlar o'ynash muhimdir.

10-11 yoshli bola o'yinni 7-9 yoshli bolalar o'yinidan davomliroq bo'lishi mumkin.

Ba'zi paytda o'yinchilar to'xtovsiz harakatda bo'lishi mumkin. ("To'pni boshlovchiga berma").

Bolalarning harakatli o'yinlardan harakati murakkabroq, aniqroq bo'ladi.

Chaqqon va aniq chap berish kabi xususiyatlar rivojlanib boradi, raqibidan qochib, chap berish kabi xususiyatlar, yakka kurashda va o'rtoqlari yordamida.

10-11 yoshli bolalar fantaziyaga boy bo'lishadi. Ular ongli ravishda o'yinda hamma narsa shartli ekanligini boshlashadi.

Bu yoshdagi bolalarni bir maqsad sari olib keladigan o'yinlar jalb qiladi.

Bu o'yinlarga «Ko'rinmas odam», «To'liqlarni quvish» kabi o'yinlar kiradi. Murakkabroq o'yinlarga esa ("Ovchi va o'rdaklar", "Otishma") kiradi.

Bolalarni guruhga ajralib o'ynash o'ziga tortadi.

Milliy va harakatli o'yinlar bu yoshda xilma-xilligi bilan ajralib turadi.

Marraga chopish, to'siq ustidan sakrash, harakatlanayotgan va turgan to'siqlarni yengish kabi o'yinlar katta guruhni tashkil qiladi.

Kichik masofadagi kam kuch sarf qilinadigan o'yinlar ("Sakrab, sakrash", "Qarmoq") kabi o'yinlar otib uni topish, kichik predmetlarni uzoq masofaga otish kabi o'yinlar va hokazo.

O'yinlarda bir necha tur harakatlarning (yugurish paytida otish) ko'ptokni otib uni ushlash, tanani qimirlatish, harakat qilish, to'siqlarni yengib, yengil to'siqni) estafetalar ayniqsa ijobiy natija beradi.

10-11 yoshli o'g'il va qizlarning o'yini ayniqsa alohida xususiyatga ega.

O'g'il bolalar o'yinda ayniqsa qiz bolalarga nisbatan yugurish, kurash, cho'p, ko'ptok va boshqa predmetlarni otish kabilarda ustunroq.

Ritmik harakatli o'yinlar ularni qiziqitirmaydi.

Qiz bolalar uchun ritmik harakatli o'yinlar ayniqsa, muvozanatni saqlash kabilar o'ziga tortadi.

Ayniqsa koordinasiyal harakatlar o'g'il bolalarga ham qiz bolalarga ham kerak.

Bu yoshdagi davr oxirida murakkab harakatli o'yinlar o'ziga tortadi.

4-sinf bolalari otish, ushlab olish va boshqa o'yinlarning texnikasini mukammal o'zlashtirishadi.

Ular "To'pni yetakchiga berma", "Himoyani mustahkamlash" kabi o'yinlarda chaqqonlik va harakatning aniqligi talab qilinadi.

Bu o'yinlarda ashula, aylanib ashula aytish, boshqalarga taqlid qilish ham uchraydi.

10-11 yoshli bolalar chang'ilarda, chanalarda uchishni o'rganishadi.

Yozda suzishni o'rganishadi.

12-14 yoshli bolalar organizmi tez rivojlanib boradi. Suyak sistemasi (quloq oyoqlarning uzun trubkali suyaklari) tez o'sib, ichki organlar rivojlanib boradi.

Savollar

1. Harakatli o'yinlar tushunchasi ta'rif bering?
2. Jahon halqlarining harakatli o'yinlari qaysilar?
3. O'zbek milliy harakatli o'yinlari o'yinlar?
4. O'yinlar qaday paydo bo'lgan.
5. Milliy va harakatli o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati qanday.
6. Kichik yoshdagi bolalarning harakatli o'yinlari qaysilar.
7. O'rta yoshdagi bolalarning milliy va harakatli o'yinlar qaysilar.
8. 10-11 yoshli bolalar uchun tavsiya qilinadigan o'yinlar qaysilar

Asosiy adabiyotlar:

1. T. Usmonxo'jayev, A. Po'latov, S. Tajibayev, F. Pulatov "Sport va harakatli o'yinlar". Darslik. Cho'lpon Toshkent-2018.

2. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari". O'quv qo'llanma T.: 2012-y.

3. Usmonxo'jaev T, Tolipjonov A, Meliev H, Xotamov N "500 harakatli o'yinlar" uslubiy qo'llanma Yangi asr avlodi nashriyoti Toshkent 2014-y.

4. T.S. Usmonxo'jayev, F. Xo'jayev «1001 o'yin» T. «O'qituvchi» 1990-y.

2-MAVZU: MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI TURLARI VA ULARNI PEDAGOGIK AHAMIYATI

REJA:

1. Milliy va harakatli o'yinlarni paydo bo'lish tarixi, turkumlari va pedagogik ahamiyati.
2. Milliy va harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos xolda tanlash usullari.
3. Milliy va harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'quvchilarning yosh xususiyatlarini e'tiborga olish.
4. Milliy va harakatli o'yinlarning hozirgi kundagi amaliy ahamiyati.

O'zbek milliy harakatli o'yinlari

O'zbek xalqining milliy harakatli o'yinlari besanoq ko'p. Ularning ko'pchiligi qadimgi ajdodlarimiz mehnat va turmush madaniyati bilan bog'langan.

E'tiborli tomoni shundaki, "chillik", "oq suyak", "eshak mindi", "quloq cho'zma", "piyoda poyga", "yelka urushtirish" va shu kabi o'yinlar Respublikamizning barcha hududlarida sevib o'ynab kelingan. Lekin, Surxon va Qashqa vohasining, shuningdek, Zarafshon va Farg'ona vodiysi xalqlarining o'zlariga xos milliy harakatli o'yinlari ham mavjud. Sirdaryo oqimi oxirlaridagi xalqlarning ham mazmun jihatdan farq qiluvchi harakatli o'yinlari bor.

Usmon Qoraboyevning ta'rificha o'zbek xalq milliy o'ynlari va uning tarkibidagi harakatli o'yinlari bir necha ming yillik tarixga ega bo'lib, ular ijtimoiy turmushda o'ziga xos mazmunlarga egadir. Ya'ni ijtimoiy tuzumlar davrida vujudga kelgan o'yinlar mazmun va mohiyat jihatidan takomillashib borib, quyidagi yo'nalishlarga ega, ya'ni:

1. To'y marosimlari, bayramlardagi o'yinlar.
2. Oila, mahalla, ko'cha-maydonlarda o'ynalayotgan harakatli o'yinlar.
3. Yakka va juft bo'lib o'ynashlar.

Mazkur o'ynalishdagi harakatli o'yinlar mazmun jihatdan quyidagi turlarga ajratilgan:

Mehnat va ijtimoiy turmushni ifoda etuvchi o'yinlar;
Fasllarda o'ynaladigan yoki ularni aks ettiruvchi o'yinlar;
Hayvonlar, parrandalar hayotiga mansub bo'lgan o'yinlar.

Shu asosda milliy harakatli o'yinlarimizni o'rganishda F.N.Nasriddinov, T.S.Usmonxo'jayev, F.Xo'jayev, A.Sh.Qosimov, O.O.Po'latov va boshqalarning to'plamlari amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

Ta'kidlash lozimki, deyarli barcha to'plamlar va o'quv qo'llanmalardagi harakatli o'yinlar aralash holda joylashgan. Ya'ni bog'cha va maktab o'quvchilari uchun maxsus o'yinlar bir tizim va tartibda berilmagan. Ba'zi to'plamlarda (O.O.Po'latov, A.Sh.Qosimov, F.N.Nasriddinov) jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi yoki sport o'yinlari, mashg'ulotlari jarayonlarida qo'llanilishi mumkin bo'lgan o'yinlarni ketma-ket tartibda solib foydalanishga tavsiya etilgan.

Harakatli o'yinlarning yo'nalishlari va tarbiyaviy jihatlarini e'tiborga olgan holda bir tizim-tartib bo'yicha berilsa talabalar va mutaxassis xodimlar uchun bir muncha qulaylik yaratadi. Ya'ni, bolalar tarbiya muassasalari, o'quv yurtlari, ulardagi kasb-hunar yo'nalishlariga qarab o'yinlarni o'rgatish maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Pirovardida ta'kidlash lozimki, uzoq qishloqlar, ovullarda saqlanib kelayotgan milliy harakatli o'yinlar to'laligicha va batafsil o'rganilgan emas. Ayniqsa, Qoraqalpoq, Xorazm, Navoiy, Surxon vohasi, Farg'ona vodiysidagi harakatli o'yinlarni yanada kengroq o'rganish lozim bo'ladi. Shuningdek, "Chillik", "Oq suyak", "Poda to'p", ("Cho'pon") kabi harakatli o'yinlarni sport darajasiga ko'tarish lozim. Buning uchun esa ularni qishloq maktablarining «Jismoniy tarbiya» dasturi hamda ko'p bosqichli sport musobaqalarining dasturi tarkibiga kiritish lozim bo'ladi. Talabalarning mustaqil ishlarida mazkur o'yinlarni bajarishni talab etish, ularga sharoitlar yaratib berish hozirgi davr taqazosi bo'lishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, harakatli o'yinlarning mazmuni va mohiyatini aks ettiruvchi tarixiy davrlarini chuqurroq o'rganish zarur. Chunki ular milliy madaniyatimiz, ma'naviy-ma'rifiy tarbiyamiz bilan uzviy bog'liqdir.

Shu jihatdan qaraganda milliy kurashchilarimiz va ot o'yinlarimiz (ko'pkari, uloq, poyga, otdan ag'darish, qiz quvmoq, otda nayza sanchish, qilichlashish va h.k.) ijtimoiy-madaniy turmushimizda qanday mohiyat kasb etadi, ba'zi sportga xos milliy harakatli o'yinlar ham millat shon-shuhratini jahonga keng yoyishgada xizmat qilishiga shubha yo'q.

Yana e'tiborli va muhim tomoni shundaki, jahon xalqlarining milliy harakatli o'yinlarini o'rganish, ularning ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi tomonlaridan amalda foydalanishi talabalarga chuqurroq o'rgatish zarur bo'ladi.

O'z navbatida harakatli o'yinlarning qaysi millatga mansubligi, ularning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlari haqida o'quvchi-yoshlar va kasb-hunar yo'nalishlari bo'yicha talabalarga ma'lumot berish ham hozirgi davr talablaridan biri bo'lmog'i lozim.

O'yin – tarixiy tashkil topgan ijtimoiy voqea, mustaqil faoliyat turi, insonga xosdir. O'yin faoliyati juda ham turli-tumandir: o'yinchoqlar bilan o'ynaladigan bolalar o'yinlari, stol o'yini, doira bo'lib o'ynaladigan o'yin, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari.

O'yin o'z-o'zini bilish vositasi, o'yin-kulgi, dam olish, jismoniy va umumiy ijtimoiy tarbiya vositasi, sport vositasi bo'lishi mumkin.

O'yin madaniyati elementi sifatida jamiyatning barcha madaniyati turlari va kishilarning har xil ehtiyojlari bilan rivojlanadi: o'yin-kulgi, dam olishda, ma'naviy, aqliy va jismoniy kuchni rivojlanishida katta o'rin egallaydi.

O'yin faoliyati – nafaqat madaniyatning bir elementi, balki bolalar va o'smirlarni tarbiyalashda ham foydali vosita hisoblanadi. U har doim maqsadga yo'naltirilgan va turli-tuman maqsadli yo'l-yo'riq hamda asoslangan harakat bilan o'ziga xos xususiyatni ko'rsatib turadi. O'yin faoliyati ayniqsa bolalik davrida ko'proq mehnat bilan umumiylikka ega bo'ladi. Biroq o'yin jarayonida hayotiy ehtiyojlarni qondirish uchun kishi moddiy boylikni yarata olmaydi.

O'yin – juda ham quvnoq jo'shqin faoliyatdir, shuning uchun u yoshlar va bolalar bilan tarbiyaviy ish olib borishda katta boylik kasb etadi. O'yinning turli-tumanligi katta-kichiklar orasida, ayniqsa o'smirlar va bolalar o'rtasida eng keng tarqalgani bu harakatli o'yinlardir. Ular esa ushbu o'quv qo'llanma fanining asosi hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'qituvchining tashkilotchi va tarbiyachi sifatidagi vazifalari juda keng va mas'uliyatlidir.

O'yinlar avvalo to'g'ri tanlanishi, shug'ullanuvchi bolalar yoshi, jinsi va jismoniy imkoniyatlariga mos bo'lishi darkor. O'yinni to'g'ri tanlash va maqsadga muvofiq ravishda o'tkazish juda muhim ahamiyatga ega.

Ammo o'yin hamma vaqt ham tarbiyaviy vazifalarni hal qilavermaydi. Tarbiya sohasida yaxshi natijaga erishish uchun

harakatli o'yinlar tarbiyaviy ruhda tashkil qilinishi va o'tkazilishi kerak. O'yin rahbari bolalar jamoasini yaxshi bilishi, har bir o'yinning mazmuni va qoidalari bilan batafsil tanishishi, yuksak pedagogik mahoratga ega bo'lishi lozim. Shundagina u harakatli o'yinlardan ko'zlangan ta'limga va tarbiyaviy maqsadlarga erisha oladi.

Bolalar o'yin davomida o'z fe'l-atvori va shaxsiy xususiyatlarini namoyish qiladilar. Bundan esa o'qituvchi ulaming turli odatlarini, salbiy va ijobiy qiziqishlarini bilib olishi, tegishli tadbirlarni belgilashi, o'yinni muayyan yo'nalishga solib, ularda sofdillik, mardlik, rostgo'ylik, hamjihatlik, o'zaro hamkorlik, hurmat-izzat kabi hislatlarni shakllantirishi lozim. Shu bilan birga u bolalarga o'yin qoidalarini buzmaganda ijodiy tashabbus ko'rsatishda har jihatdan yordam berishi kerak. O'qituvchi o'yinlarni o'tkazish jarayonida pedagogikaning didaktik prinsiplaridan foydalanishi va doimo ularni amalga oshishga erishishi lozim.

O'qituvchi o'quvchilarga har bir o'yinning mazmuni, vazifasi va qoidalarini tushuntirib beradi. Bu esa ularga o'yinga ongli munosabatda bo'lish, uni to'g'ri o'rganib olish, o'z xatolari va yutuqlarini to'g'ri tushunish va o'z harakatlarini o'rtoqlarining harakatlariga qiyoslab tahlil qilish imkonini beradi. O'quvchining o'yin mashqlarini o'rganishda o'qituvchiga ko'r-ko'rona taqlid qilaverishi ham maqsadga muvofiq emas. O'qituvchi o'rgatadigan va o'quvchilar ongli ravishda bajaradigan harakatlar bolalarda tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalashda yordam berishi kerak. Bunga o'yinni o'tkazish uchun o'quvchilardan hakamlar va ularning yordamchilarini tayyorlash yo'li bilan erishiladi. O'qituvchi bolalar bilan o'tkaziladigan o'yinlar bir oz muayyan qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lishiga, o'yin jarayonida bajariladigan har bir vazifa amalga oshishiga erishishi va to'siqlar qanday zabt etilishiga ko'ra murakkablashtirib borilishi zarur. Bu ish bolalarni mehnatsevarlikka o'rgatadi, ulardagi iroda kuchini orttirib boradi.

O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishda uning aniq vazifalarini belgilab chiqadi, bu vazifalar bolalarning yoshiga mos, ya'ni ular bajara oladigan bo'lishi kerak. O'yinni tashkil qilish va o'tkazishda o'quvchilarni iloji boricha tashabbus ko'rsatib, faol qatnashishga rag'batlantirish juda muhimdir.

Bolalar ijodiy faollik ko'rsatib o'ynasalar, o'yinlar ularda tashkilotchilik malakasini o'stiradi. Ko'zlangan maqsadga erishish uchun o'rtog'iga yordam berish, o'z holicha yoki o'rtoqlari bilan

darhol bir qarorga kelish — ijodiy tashabbuskorlik hisoblanadi. Agar bolalar o'yinni ilgari o'zlashtirgan bo'lsalar, o'yin paytida ularning faolligi yanada ortishi mumkin.

O'yin paytida bolalarning faollik ko'rsatishi o'qituvchining ana shu o'yinni o'tkazishga qanday tayyorlanishiga ham bog'liq bo'ladi. O'qituvchining o'zi o'yinni aniq va yaqqol tasavvur qilishi, o'yin paytida o'ynovchilarning o'zaro munosabatlarini yaxshi tushunishi lozim.

O'yin rahbari keyinchalik bolalar o'yinni qanday o'zlashtirishlariga qarab, ularga sardorlik, hakamlik qilish ishlarini topshirishi va bolalar o'yinga uyushqoqlik bilan qatnashadigan bo'lganlaridan so'ng, ular orasidan o'ziga yordamchilar tayinlashi kerak. Shunda ham bolalar o'yinini rahbarning o'zi kuzatib turmog'i lozim. O'yinni obrazli qilib tushuntirish, eng muhim omillardan sanaladi. Bu ish ayniqsa, mazmunli o'yinlarni so'zlab berishda g'oyat zarur bo'lib, o'yin qatnashchilari o'z rollarini to'g'ri bajarishlarida yordam beradi.

O'quvchilar o'yin mazmunini puxta o'zlashtirishlari uchun rahbar og'zaki tushuntirishni amalda ko'rsatish bilan, ya'ni o'yinning ayrim harakatlarini bajarib ko'rsatish bilan olib borishi lozim. O'yin qoidalarini tushuntirishda, harakatlarni ifodalab berishda, ko'rgazmali qurollardan foydalanishda uning aniq vazifalarini doimo nazarda tutishi zarur.

O'yinlarni rejalashtirishda ularning mazmuni va o'zaro bog'liqligini ham unutmazlik muayyan yoshdagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash vazifalariga muvofiqligini hisobga olishi kerak. Masalan, yangi bilim va malakalar mavjud bilim va malakalarga bog'lab berishi lozim.

Aytaylik, mashg'ulotlarda to'pni uzatish, ilib olish, o'ynatib olib yurish va savatga tashlashning asosiy qoidalari o'rganilgan bo'lsin. Mana shunga oid bilim va malakalarni mustahkamlash uchun "To'p onaboshiga"³ o'yinini yoki uch variantli "To'p o'yinlari"ni tavsiya etish mumkin. Shuningdek, bunda qatnashuvchilarning o'sish va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos o'yinlarni tanlash va o'tkazish lozim. Har bir o'yinning o'ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo'ladi. Shuning uchun o'yinni tanlashda undagi qiyinchiliklarni

3 T.S.Usmonxujayev, F.Xo'jayev «1001 o'yin» T. «O'qituvchi» 1990 y. -65b.

o'quvchilar bir oz kuch sarflab yenga olishlarini nazarda tutish kerak.

To'siq yoki qiyinchiliklarni yengishga, ya'ni yetarli darajada kuch sarflashga majbur qilmaydigan o'yin bolalarda hech qanday qiziqish o'yg'otmaydi. Lekin kuch talab qiladigan o'yin bolalarning qo'lidan keladigan bo'lishi ham kerak. Shundagina u bolalarda o'z kuchlariga bo'lgan ishonchni hosil qiladi va ularga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Juda yengil yoki haddan tashqari og'ir o'yinlar ham qiziqarli o'tmaydi.

O'qituvchi o'yinlarni ossondan qiyinga, oddiydan murakkabga tamoyili bo'yicha belgilashi lozim. Tashkil qilinishi sodda va jamoalarga bo'linmay o'ynaladigan o'yinlar oddiy o'yinlar hisoblanadi. Bunday o'yinlarning qoidalari juda oson bo'ladi.

Teng tarkibli jamoalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlar bir oz murakkab va eng murakkab o'yinlarga kiradi. Bunday o'yinlarning qoidalari qiyinroq va murakkabroq ham bo'ladi. O'qituvchi tanish o'yinlardan notanish o'yinlarga o'tishni ham nazarda tutishi kerak. Bu tadbir bolalarni o'yinga qiziqtirishda yordam beradi. Yangi o'rganiladigan o'yinlardagi harakatlarning tanish o'yinlardagi harakatlarga o'xshashi va ularga hali bolalar uchun noma'lum qoidalar va harakatlar kiritilishi maqsadga muvofiqdir. Masalan, o'quvchilar "Epchil bolalar" o'yinini biladilar, endi ularga "Ikki ayoz" o'yinini o'rgatish mumkin va bu ish ancha oson bo'ladi. Chunki mana shu ikkala o'yinning qoidalari o'xshash, faqat ikkinchi o'yin murakkabroqdir.

Shu tariqa o'rganiladigan o'yinlar asta-sekin murakkablashib borsa bolalarda yangi harakat ko'nikmalari hosil bo'lib boradi va ilgari o'rganilgan harakatlar takomillashib boradi. O'quvchilar harakat ko'nikmalarini, shuningdek ilgari olgan bilimlarini puxta o'zlashtirishiga erishmoq uchun o'yinlarni muntazam ravishda takrorlab borishi zarur. Ammo bu bir xil o'yinlarni takrorlayverish lozim, degan gap emas, balki mazmuni har xil o'yinlarning ma'lum bir qismini takrorlab turish, o'quvchilarning o'yinlarni puxta o'zlashtirishlariga erishish, ularning bilim va malakasini uzluksiz tekshirib borish, demakdir. Bu ish o'yin qatnashchilarining kamchiliklarini va yo'l qo'ygan xatolarini aniqlashda, o'z vaqtida tuzatishda yordam beradi. Bolalarning o'yinlarni puxta o'zlashtirishi ularga bu o'yinlardan bolalar oromgohi va boshqa joylarda mustaqil ravishda foydalanish imkonini ham beradi.

I-IV-sinf o'quvchilariga mos harakatli o'yinlar

O'qituvchi har bir dars uchun bolalar organizmiga har taraflama ijobiy ta'sir etuvchi turli harakatli o'yinlarni tanlashi va ularni o'tkazishda har xil usullardan foydalanib borishi lozim.

Darsda, shuningdek turli o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'rganiladigan materiallarning metodik jihatdan izchilligiga alohida e'tibor berish muhim ahamiyatga ega. Chunki bu izchillik, birinchidan, darsning ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini to'g'ri hal qilish, ikkinchidan, dars materiallarini to'liq o'tishga erishish, uchinchidan, butun dars davomida har bir mashqni muayyan me'yorda amalga oshirish imkonini beradi.

Darsning boshida yoki o'rtasida zo'r e'tibor berishni va o'zaro muvofiq murakkab harakatlar qilishni taqozo etadigan o'yin hamda mashqlar o'tkazilsa, dars oxirida o'quvchilarning charchagan tana a'zolarini birmuncha tinch holatga keltiradigan o'yin va mashqlarni o'tkazish kerak. Masalan, dars boshida bolalarning diqqatini jalb qilish uchun "O'ylab top", "Hamma o'z joyiga", "Man qilingan harakat" singari o'yinlar o'tkazilsa, darsning asosiy qismida "Oq ayiqlar" va boshqa o'yinlarni o'tkazish, darsning yakunlovchi qismida esa kam harakatli "Pat", "Pr-r-r". (qush uchishini ifodalovchi tovush) singari o'yinlarni o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Agar butun dars faqat o'yinlardan iborat bo'lsa, serharakat o'yinlarni kam harakatli o'yinlar bilan, bir xil yo'sindagi o'yinlarni ikkinchi xil o'yinlar bilan navbatlashtirib o'tkazish kerak.

Agar o'qituvchi bir sport turi texnikasining ayrim qismini o'yin orqali bolalarga o'rgatishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ysa, avval o'yinning mazmuni va yo'nalishini puxta o'ylab olishi zarur.

Masalan, "To'pni oldirma" yoki "To'p ilish" o'yinlari yordamida bolalarga to'p uzatish va ilib olish harakatlarini o'rgatish belgilangan bo'lsa, bu ishni faqat mazkur o'yinlar orqali amalga oshirib bo'lmaydi. Chunki, o'ynayotganlarning asosiy e'tibori to'pni tez uzatish va ilib olish bilan band bo'lib, o'yin texnikasi elementlarini bajarish e'tibordan chetda qoladi. Agar bu ish tegishli metodik ko'rsatmalarga amal qilib va ba'zi bir o'zgarishlar kiritib o'tkaziladigan o'yinlar yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin.

O'yinlovchilarni ortiq charchatib qo'ymaslik uchun hayajonli va ermak o'yinlarni ko'p o'tkazavermay, ularni bolalarning jismoniy

tayyorgarlik darajasi va organizm imkoniyatini hisobga olgan holda boshqa xildagi o'yin va mashqlar bilan qo'shib olib borish kerak.

Hushyor o'qituvchi ayrim bolalarning charchash belgilarini (rangi o'chishini, harakatlari sustligi va o'yinni davom ettirish istagi yo'qligini) darhol sezib oladi.

Jismoniy tarbiya darsining muhim xususiyatlaridan biri vaqtdan unumli foydalanishdir. Bu tadbir darsni unumli o'tkazish imkonini beradi. O'qituvchi o'quvchilarni darsda faol qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek, hamma o'quvchilarga beriladigan topshiriqlar bir me'yorda bo'lishiga erishishi lozim. Bunga esa har bir o'yin va har bir ishtirokchi uchun vaqtni aniq taqsimlash yoli bilan erishish mumkin. Agar o'ynovchilar soni juda ko'p bo'lsa, bir necha guruh yoki jamoa tuzish, topshiriqni bajarish uchun belgilanadigan vaqtni qisqartirish lozim.

O'yin paytida uning qoidalarini buzgan o'quvchilarni o'yindan chiqarib yuborish emas, balki, ularga jarima ochkolari berish orqali «jazolash» maqsadga muvofiqdir. O'yin bo'linib qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun unga yaxshi tayyorgarlik ko'rish, o'yin o'tkaziladigan joyni va kerakli asbob uskunalarni oldindan taxt qilib qo'yish lozim. O'qituvchi maktabning imkoniyatlari va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olib, o'quv dasturida tavsiya etilgan o'yinlarni o'zgartirishi va ularga qo'shimchalar kiritishi mumkin.

Harakatli o'yinlarni o'quv yilining choraklari bo'yicha rejalashtirishda ob-havo sharoitlarini hisobga olish kerak. Masalan, O'zbekistonda dekabr, yanvar, fevral oylaridan boshqa paytlarda mashg'ulotlarni ochiq havoda o'tkazish mumkin. Biroq ob-havo yaxshi vaqtga mo'ljallangan "Chillak", "Oq tosh", "Qoziq", "Tegizsang – minasan", "Bayroq uchun kurash" singari o'yinlar rejalashtirilganida ehtiyot uchun ularning o'rniga bino ichkarisida o'tkazsa bo'ladigan o'yinlarni ham belgilab qo'yish kerak.

Har bir chorak oxirida o'tkaziladigan nazorat mashg'ulotlari uchun turli jismoniy mashqlardan iborat o'yinlarni rejalashtirish lozim. Bunday o'yinlar o'quvchilarning tayyorgarligini, egallagan malakalarini, harakatlarining tezligi va o'zaro muvofiqligini sinab ko'rishda yordam beradi. O'yin vaziyatida tez fikr yuritishni o'stirish maqsadi bilan o'yinning ayrim usullarini o'rgatishda sharoitga muvofiq holda o'yinga "raqib" o'yinchini kiritish ham mumkin. Bolalar uchun harakatli o'yinlarning ahamiyati ularda muayyan

jismoniy sifatlarni hosil qilish va ularni takomillashtirish bilan cheklanmaydi.

Harakatli o'yinlar bolalarda intizomlilik, jamoada o'zini tuta bilish va uning sharafiga, obro'si uchun kurashish, o'rtoqlariga beg'araz yordam berish kabi fazilatlarni ham shakllantiradi.

I-IV-sinf o'quvchilarida uyushqoqlik bilan bir maromda yurish ko'nikmalarni hosil qilish uchun xorovodli (doira bo'lib aylanib raqsga tushiladigan, ashula aytiladigan) o'yinlarni, musiqa jo'rligida o'ynaladigan o'yinlarni, shuningdek, aytilayotgan she'r matniga mos harakatlar bajariladigan o'yinlarni tanlash lozim. Shu maqsadda "Musiqa jo'rligida yurish", "Karusel", "O'ylab top", "Kimning ovozi" singari ommaviy o'yinlardan, shuningdek, "O'razanburazan", "Pat", "Pr-r-r...", "Oq terakmi – ko'k terak" kabi milliy o'yinlardan foydalanish mumkin. Bu o'yinlar juda oddiy va osson bo'lib, ulardan jismoniy tarbiya darslarida, xususan darsning boshi va oxirida samarali foydalanib kelinayotir.

Turli harakatlarni bajarishda ijodiy tafakkur va mustaqillikni o'stirishga bevosita yordam beradigan "Pr-r-r...", "Pat", "Kim keldi" singari mazmunli o'yinlarni tanlash va o'tkazish ham muhimdir.

Agar darsda bir nechta o'yin o'tkazilsa, ular turli yo'sinda bo'lishi, ularga har xil mashqlar va harakatlar kiritilishi lozim. O'quvchilar bir darsning aniq vazifasini nazarda tutib, ana shu vazifani amalga oshirishda yordam beradigan o'yinlarni tanlashi kerak.

I-IV-sinf o'quvchilariga mos harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi hisoblanadi. Shuning uchun maktab dasturida o'yinlar boshqa materiallarga nisbatan ko'proq o'rin oladi. Buning sababi shuki, dasturga kiritilgan har xil jismoniy mashqlarni bolalar turli o'yinlar vositasida ossonroq idrok qiladilar va o'zlashtiradilar. Masalan, ularga yugurib kelib uzunlikka sakrash ko'nikmasini o'rgatish bo'yicha alohida mashg'ulot o'tkazilsa, o'qituvchi qo'ygan vazifa amalga oshmay qolishi mumkin. Chunki mashqni tushuntirish, amalda ko'rsatish, bajarish va qanday bajarilganini aniqlash, xatolarni tuzatish va hokazolar bolalar uchun zerikarli bo'ladi. Agar bu ishda "Bo'ri zovur ichida" o'yinidan foydalanilsa, maqsadga ossongina erishiladi.

Harakatli o'yinlarni asosan darsning asosiy va yakunlovchi qismida o'tkazish tavsiya etiladi, chunki dasturda darsning kirish qismida saf mashqlarini o'tkazish belgilangan.

O'yinlarda yugurish, sakrash, uloqtirish yoki irg'itish kabi harakatlar bajarilishiga alohida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan asosan oddiy va o'rtacha murakkablikdagi o'yinlar o'tkaziladi.

Agar bolalar yetarli darajada tayyorlangan bo'lsa, yanada murakkabroq, ya'ni jamoalarga bo'linib ijro etiladigan o'yinlarni ham o'tkazish mumkin. Bolalar bu o'yinlarda "Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun" prinsipi bo'yicha birgalikda harakat qilishni o'rganadilar. Bu hol butun jamoaning, jamoadagi barcha ishtirokchilarning mas'uliyatini orttiradi.

Jamoali o'yinlar yetarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlilik va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi. Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan iborat bo'ladi va ularga gimnastika hamda sport o'yinlarining asosiy turlari – basketbol, voleybol va hokazolar ham kiritiladi.

O'qituvchi harakatli o'yinlar yordamida jismoniy mashg'ulotlarni qiziqarli o'tkazishi mumkin va bunday o'yinlar o'quvchilarda turli harakat ko'nikmalarni hosil qiladi.

Agar o'qituvchi o'z oldiga o'quvchilarda sportning biror turi bo'yicha harakat ko'nikmalarini hosil qilish vazifasini qo'ysa, ayrim darslar shu vazifani bajarishda yordam beradigan o'yinlardan iborat bo'lishi lozim. Shuni ham nazarda tutish kerakki, o'yin darslarini o'tkazish o'quvchilardan ayrim o'yin harakatlari ko'nikmalariga ega bo'lishni talab qiladi.

O'yin darslarini har o'quv choragining oxirgi o'n kunliklarida o'tkazish maqsadga muvofiqroqdir. Chunki, o'qituvchiga bolalar anday harakat ko'nikmalarini egallaganini aniqlash imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash uchun xizmat qiladi. Darsning asosiy qismi muayyan vazifani amalga oshirishga, masalan, basketbol o'yinining asosiy elementlarini o'rgatishga doir o'yin materiallaridan iborat bolsa, uning kirish qismida "to'plar poygasi" singari harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Bunday hollarda darsning asosiy qismiga "Ovchilar va o'rdaklar", "Otishma" o'yinlari kiritiladi.

O'yinlardan foydalanishda faqat ulaming elementlari qanchalik tez bajarilganini emas, balki bajarilish sifatini ham alohida hisobga olish zarur.

V-VII-sinf o'quvchilariga xos o'yinlar

O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan darslarda harakat.U o'yinlar jismoniy tarbiyaning boshqa vositalariga o'rin bera boshlaydi Ammo, ana shu yoshdagi bolalarga mos har xil harakatli o'yinlar ham uyushtirib turiladi.

O'qituvchi harakatli o'yinlarni o'tkazishda V-VII-sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari, ularning organizmi tezroq o'sishi bilan ifodalanishini unutmasligi va shuning uchun darslarda o'tkaziladigan mashg'ulotlar vaqtida uyushtiriladigan o'yinlarni asta-sekin murakkablashtirib, maqsadga muvofiqlashtirib borishi lozim.

O'yin jarayonida mazkur yoshdagi o'quvchilar haddan tashqari og'ir jismoniy harakat qilmasligi va o'qituvchi ularning har biriga tegishli munosabatda bo'lishi zarur. V-VII-sinflarda foydalaniladigan harakatli o'yinlar miqdori ancha kam bo'lib, ularning materiallari hajmi ta'lim-tarbiyaviy vazifalardan kelib chiqadi.

Mazkur sinflarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar tashkiliy jihatdan ham, harakatlarning mazmuni jihatidan ham birmuncha murakkabroq bo'ladi. Bunda sport elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlarga, shuningdek, sport o'yinlariga kengroq o'rin beriladi.

V-VII-sinflarda harakatli o'yinlarni darsning ikkinchi va uchinchi qismlarida o'tkazish tavsiya etiladi. Darsning asosiy qismida o'quvchilarni bironta murakkab sport o'yinini o'rganishga tayyorlash uchun darsning tayyorgarlik qismiga ba'zi o'yinlarni kiritish mumkin. Harakatli o'yinlardan ko'zda tutiladigan asosiy maqsad o'quvchilarni sport o'yinlariga tayyorlashdir. Bunday o'yinda muayyan sport o'yiniga xos harakat texnikasi va taktikasining elementlari takomillashtiriladi.

Ishtab chiqilgan dasturga asosan harakatli o'yinlardan foydalaniladigan darslar chorak oxirida, ta'tillar oldidan me'yoriy talablar bo'yicha baho qo'yilganidan keyin o'tkaziladi. Darsning puxtarok bo'lishiga erishish, shuningdek, egallangan ko'nikmalarni mustahkamlash va o'quvchilarga beriladigan yuklamani oshirish maqsadida o'yinlardan darsning asosiy qismi so'ngida foydalanish mumkin.

VIII-IX-sinf o'quvchilariga xos o'yinlar

O'quv dasturlarining talablari yuqori sinf o'quvchilari oldiga muayyan maqsad va vazifalarni qo'yadi. VIII-IX-sinf o'quvchilari ijtimoiy va ishlab chiqarishga xos o'yinlar bilan shug'ullanadilar. Bu esa harakatga o'yinlar uchun ajratilgan vaqtdan unumli foydalanish va uni tejashni talab qiladi.

Bunday sharoitda harakatli o'yinlarning jismoniy tarbiya darslarida va jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan boshqa mashg'ulotlarda yetakchi o'rin olishi tabiiydir.

Katta maktab yoshidagi o'quvchilar faoliyatida harakatli o'yinlar salmoqli o'rin tutadi. Chunki ular asosan sportning har xil turlari texnikasi va taktikasining asosiy elementlari kiritilgan o'yinlar bilan shug'ullanadilar.

Garchi harakatli o'yinlar mashg'ulotlarga kiritilsa ham, bunda sportning har xil turlari bo'yicha o'ttirilgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash nazarda tutiladi. Demak, O'qituvchi o'yinni o'tkazish jarayonida o'yin harakatlarining bajarilishini alohida e'tibor bilan kuzatishi lozim.

Mazkur yoshdagi o'quvchilar uchun tuzilgan maktab dasturida gimnastika va sportning boshqa turlariga kattagina o'rin berilgan. O'z-o'zidan ayonki, darsga kiritiladigan o'yinlar harakatlarning u yoki bu elementlarini o'zlashtirishga yordam beradigan mashqlardan iborat bo'lishi kerak.

Agar darsning asosiy qismiga sport o'yinlaridan birortasi kiritilgan bo'lsa, uning kirish qismida shu sport turining taktikasiga mos keladigan harakatli o'yinlarni o'tkazish juda foydalidir.

Darsning yakunlovchi qismida o'tkaziladigan harakatli o'yinlarning vazifasi yaxshi dam olish va kayfiyatni yaxshilash uchun mushaklarga zo'r berishni kamaytirish, nafas olish organlari va qon aylanishini birmuncha tinchlantirishdan iboratdir. "O'y lab top", "Man qilingan harakat" singari o'yinlar, diqqatni sinash uchun o'tkaziladigan darsning yakunlovchi qismidagi vazifalarni amalga oshirishda yordam beradi.

Milliy va harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyati uning mazmuni harakatning rolini yorqin ifoda qilish hisoblanadi (yugurish, sakrashlar, uloqtirish, otish, to'pni uzatish va ilib olish, qarshilik ko'rsatish va boshqalar). Bu o'yinlar harakatlanish va uning mazmunini (mavzu, g'oyasi) asoslab beradi. U o'yinda qo'yilgan

maqsadga erishish yo'lida, turli-tuman qiyinchiliklarni, to'siqlarni yengib o'tishiga yo'naltiriladi.

Milliy va harakatli o'yinlarning orasida haqiqatdan ham (elementar) harakatli o'yinlar va sport o'yinlari bilan farq qiladi. Haqiqatdan ham harakatli o'yinlar o'ynovchilarning o'zlarini ixtiyoriy ravishda o'rnatilgan, maqsadga shartli ravishda erishishga yo'naltirilgan, o'zida ongli ravishda tashabbuskorlik faoliyatini mujassamlashtirgan bo'ladi. O'ynovchilarning maqsadga erishishida faol harakatlantiruvchi harakat talab qiladi, uni bajarishi o'ynovchilarni o'zlarining ijod qilishiga va tashabbuskorligiga bog'liqdir (nishonga tezda yugurib borish, nishonga tez otish, "raqibi"ga tez va epchillik bilan yetib olish yoki undan o'zib ketish va hokazo).

Milliy va harakatli o'yinlar qoidalar bilan belgilanadi. Sport o'yinlaridan farqli o'laroq, harakatli o'yinlar qoidalariga shart-sharoitdan kelib chiqib kelishilgan holda o'zgartirish kiritish mumkin. O'yin qoidasi maqsadga erishish yo'lida o'yindagi qiyinchiliklarni va to'siqlarning xarakterini aniqlaydi.

Haqiqatdan ham harakatli o'yinlar o'yin qatnashchilaridan maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Shuning uchun o'yin qoidasi, o'yin qatnashchilari va rahbarlarning (o'qituvchilar) o'zlari o'tkazilayotgan o'yinning sharoitiga qarab uni o'zgartirib boradilar. Chunki unda o'ynovchilarning aniq belgilangan soni, maydonning katta-kichikligi belgilanmagan bo'ladi, shuningdek, asbob-anjomlar ham o'zgartirib turiladi (bulava yoki kegli, voleybol yoki oddiy to'p, kichik koptoklar yoki qum solingan xaltachalar, gimnastika yoki oddiy tayochchalar va hokazo).

Sport o'yinlari – bu harakatli o'yinlarning eng yuqori bosqichidir. Bunda o'yin qoidasi qat'iy belgilangan bo'lib, ularda maxsus maydon va jihozlar talab qilinadi. Sport o'yinining o'ziga xosligi o'yin jarayonida ma'lum taktikada o'zini tutishi va murakkab harakat texnikasi hisoblanadi. Bu esa o'yin qatnashchilaridan maxsus tayyorgarlik va mashqni talab qiladi. Har bir sport o'yini belgilangan o'yinchilarning soniga, maydon o'lchamlari va asbob anjomlariga ega bo'ladi.

Ayrim sport o'yinlarida ba'zi o'yinchilarda mutaxassisligi bo'lishi zarurdir (hujumga, himoyaga, darvozabon va b.q). Sport o'yinlarining u yoki bu o'yinida qat'iy qoidaga mos ravishda maxsus hakamlik qilishni talab qiladi. Ayrim sport o'yinlarida o'yin

qatnashchilarining tarkibiga qarab bir necha marta (o'quvchilar yoki kattalar, erkaklar yoki o'smir qizlar) o'zgartirilishi mumkin.

Sport o'yinlari sport turi hisoblanadi. Bular bo'yicha har xil darajadagi musobaqalar o'tkaziladi. Natijada sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda eng yaxshi o'yinchilarga sport razryadlari va unvonlar beriladi.

Ayrim harakatli o'yinlar (masalan, "lapta", "voleybol" va hokazo) mashg'ulotning maqsadi, ko'rsatmasi va uni tashkil qilish usullariga bog'liq holda, ayrim holatlarda haqiqatan ham o'zining xarakteriga qarab harakatli (elementlari) o'yin deb yuritiladi, boshqalari esa sport o'yinlari sifatida o'tkaziladi. Masalan, o'yin qatnashchilari tasodifan yig'ilib qolganda (dam olish o'yinlarida, sayllarda) ular haqiqatan ham harakatli o'yin xarakteriga ega bo'ladi.

Milliy va harakatli o'yinlardan yoshlar va bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida foydalaniladi, shuningdek, sport o'yinlariga va boshqa sport turlariga hamda "Alpomish" va "Barchinoy" test me'yorlarini topshirishga tayyorlash vositasi bo'lib ham hisoblanadi.

Milliy va harakatli o'yinlar o'ziga xos bo'lishi mumkin (yakka tartibda), u hammadan ko'proq tez-tez bolalarning o'zlari tomonidan (to'p o'yini, arg'amchi bilan chamberakni aylantirish va boshqalar) tashkil etiladi. Ulardan tarbiyachi-pedagog va yetakchilar tomonidan bolalarning faol dam olishini tashkil qilish maqsadida foydalanish mumkin (tanaffusda, kuni uzaytirilgan guruhda va boshqa holatlarda).

Jamoa bo'lib o'ynaladigan (guruh) harakatli o'yinlar alohida pedagogik ahamiyatga ega bo'ladi, chunki ularda o'ynovchi guruhlar, sinflar, zvenolar, bo'limlar va sport seksiyasida tug'ullanuvchilar qatnashadilar. Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarda har doim musobaqalashish elementi o'ziga xos bo'lib (har bir kishi o'zi uchun yoki har bir kishi o'z jamoasi uchun), shuningdek, belgilangan maqsadga erishishida, qiziqishni uyg'otishda bir-biriga yordam berish va o'zaro yordamdan iborat bo'ladi. Jamoa o'yinlarining o'ziga xosligi shundan iboratki, o'yinda hamma vaqt holatni o'zgarib turishi, o'yinchilardan tezlik reaksiyasi talab qilinadigan bo'ladi. Shuning uchun o'yin jarayonida o'zaro munosabat har doim o'zgarib turadi: har bir kishi o'zi uchun yoki o'zining jamoasi uchun «raqiblari»ga nisbatan eng qulay holatni yaratishga intiladi.

Milliy va harakatli o'yinlar bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. Ular alohida o'yinlar bo'yicha o'tkazilishi mumkin, o'yinga qo'yilgan vazifa taxminan bir xil sinflar bir xil yoshdagi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga mos kelishi kerak. Biroq harakatli o'yinlar majmuasi bo'yicha musobaqa o'tkazishning pedagogik ahamiyati shundaki, bunga har xil jismoniy sifat va malakalarni tarbiyalashga yordam beradigan turli-tuman o'yinlar kiritiladi. Harakatli o'yin majmuasi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqada har xil yoshdagi bolalar, o'smirlar, yoshlar va kattalar qatnashishlari mumkin, biroq o'yindagi vazifa har xil bo'lishi mumkin.

Milliy va harakatli o'yin bo'yicha o'tkaziladigan musobaqadagi bu juz'iy o'zgarish sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarga nisbatan bir oz farq qiladi, chunki sport o'yinlari qat'iy belgilangan sharoitda va qoida bo'yicha o'tkazilishi talab qilinadi.

Har bir milliy va harakatli o'yin o'zining mazmuni shakli (tuzilishi) va metodik xususiyatiga egadir. Milliy va harakatli o'yinlarning mazmuni quyidagilardan iborat: mavzu yoki mazmun (ifodali yoki shartli o'ylab qo'yilgan ish, o'yin rejasi) maqsadga erishish uchun o'yinga kiradigan harakat va qoidalar.

Milliy va harakatli o'yinlarning shakli qo'yilgan maqsadga erishish usul- larini keng tanlash imkoniyatiga ega bo'lishi, o'yin qatnashchilarining harakatini tashkil qilishdan iborat. O'yin qatnashchilari bir xil o'yinlarda o'zining shaxsiy qiziqishlariga erishish uchun yakka yoki guruh bo'lib harakat qiladilar, boshqalarida esa o'zlarining jamoalari qiziqishlarini himoya qiladilar. Shuningdek, o'yin uchun o'ynovchilar har xil tuzilishda yoki shaklda (sochilib yoki tarqalib, doirada, safda, qatorda) turadilar.

O'yin shakli mazmuni bilan bog'liq ravishda kelib chiqadi.

O'yinning metodik jihatdan o'ziga xos xususiyati uning mazmuni va shakliga bog'liqdir. Milliy va harakatli o'yinlar metodik jihatdan o'ziga xos bo'ladi:

- jonliligi;
- chegaralangan qoida bo'yicha maqsadga erishishda mustaqil harakat qilish;
- qoidaga mos ravishda ijodiy tashabbuskorlik bilan harakat qilish;

– o'yindagi alohida rollarni bajarish, uning mazmuni muvofiqligi, o'yin qatnashchilarini jamoadagi ma'lum darajadagi o'zaro munosabati o'rnatiladi;

– to'satdan o'yinda o'zgarib qolish holati, bu esa o'yinchilardan tashabbuskorlikni, tez reaksiyani talab qiladi;

– o'yindagi musobaqa elementlari o'yinda jo'shqinlikni (emotsionallik) oshiradi va kuchni to'liq sarf qilishni talab qiladi;

– o'yinda kelib chiqadigan "kelishmovchiliklar"ni hal etishda qarama-qarshi tomonlarning manfaatlarini bir-biriga zid qo'ymoq esa yuqori darajadagi jo'shqinlik tonusini yaratadi.

Milliy va harakatli o'yinlar nafaqat vosita, balki bolani jismoniy tarbiya metodi bo'lib ham hisoblanadi. Tarbiyada o'yin metodining tushunchasi o'yin metodikasining o'ziga xos xususiyatini inkor qiladi, ya'ni bu boshqa tarbiya jihozlaridan uning metodi munosabatda bo'lishida farqlanadi (musobaqa elementi, syujetning mavjudligi, maqsadga erishishning turli-tuman usullari, nisbatan mustaqil harakati).

O'yin metodi ayniqsa murakkablashgan va o'zgartirilgan sharoitda harakatni kompleks takomillashtirish uchun foydalaniladi⁴.

Milliy va harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya va o'yin metodi vositasi sifatida jismoniy sifatlarni takomillashtirishga hamda tarbiyalashga yordam beradi. Bundan tashqari, harakatli o'yinlarda gimnastika, yengil atletika, chang'i va boshqa sport turlari mashg'ulotlarida alohida malaka, ko'nikma hamda tabiiy harakatlarni mustahkamlaydi va takomillashtiradi.

Pedagogika amaliyotida harakatli o'yinlarning ikkita asosiy uridan foydalaniladi:

1. Erkin, ijodiy yoki erkin o'yinlar, bunda o'yin qatnashchilarining o'zlari o'yin rejasini belgilashadi va belgilangan maqsadni o'zlari amalga oshirishadi. Bu bolalarda go'daklik, maktabgacha yoshda va kichik maktab yoshida ular hammadan ko'ra tez-tez mazmunli bo'ladi, chunki o'yinning mazmuniga qarab rol taqsimlanadi, shuning uchun ularni psixologiyada g'o'la shaklida o'ralgan, deb ataladi. Ular alohida yoki bir kishilik va guruh shaklida bo'lishi mumkin.

2. Belgilangan qoidaga asosan tashkil qilingan harakatli o'yinlar unga katta yoshdagi bolalar yetakchilarning o'zlari rahbarlik qilishlari talab qilinadi.

O'yin mazmuni va murakkabligi bo'yicha juda ham turli tumandir:

Oddiy jamoasiz harakatli o'yinlar, bunda har bir o'yin qatnashchisi, o'yin qoidalariga rioya qilgan holda, bitta o'zi uchun kurashadi. O'quvchilardagi barcha o'yin faoliyati shaxsiy takomillashtirishga, boshqalar ustidan epchillik, aniq nishonga tekizishda, kuchda, tezkorlikda va boshqa sifatlar bo'yicha shaxsan ustunlikka erishishga yo'naltirilgan. Bu o'yinlarda eng asosiy ahamiyat shaxsiy tashabbuskorlikni va harakat imkoniyatini, o'zining shaxsiy sifatlaridan foydalanishini bilish maqsadga muvofiqdir.

Ko'proq murakkab, jamoali o'yinlarga o'tishga oid harakatli o'yinlar, bunda o'ynovchilar birinchi navbatda o'zlarining qiziqishlarini himoya qilishga, ayrim paytlarda shaxsiy imkoniyatlarini, o'rtoqlariga yordam berish, ularni qutqarib qolish bo'yicha ularni o'yinda hujumchilardan qutqarib qolishga yordam beradilar ("Petnachi, qo'lingni ber", "Yugurib o'tish"). Ba'zi vaqtlarda o'yinchilar maqsadlariga erishish uchun boshqa o'yinchilar bilan vaqtincha hamkorlikda ishlashga kirishishlari mumkin. Ayrim o'yinlarda bunday hamkorlik qilish qoida bo'yicha nazarda tutilgan ("Oq ayiqlar" va "Tovonbaliq va cho'rtanbaliq").

d) Jamoali harakatli o'yinlar – bunda o'ynovchilar alohida-alohida jamoada jamoalarni tashkil etadilar. Ular o'zlarining shaxsiy qiziqishlarining jamoani qiziqishiga bo'ysinish, umumiy maqsadga erishishga yo'naltirganligi, jamoaning birgalikdagi foyiati bilan ta'riflanadi. Har bir o'yinchining harakatidan jamoaning barcha muvaffaqiyati har bir o'yinchining harakatiga bog'liq bo'ladi. Jamoa o'yinlarida tez-tez harakatning o'zaro mosligi va o'yinga umumiy rahbarlik qilish uchun o'ynovchilar orasidan jamoaning sardorlarini ajratishga imkoniyat paydo bo'ladi, barcha o'yinchilarning sardorga bo'ysinishlari majburiy hisoblanadi.

Jamoali o'yinlardan ayrimlari yarim sport xarakteriga ega bo'ladi: ular ko'proq o'yining texnikasi, harakat texnikasi bo'yicha murakkab bo'lib, ma'lum qoida bo'yicha o'tkaziladi. Ba'zi bir o'yinlarda maxsus rollar talab qilinadi. Ayrim to'plamlarda bunday o'yinlar yarim sport o'yinlari, deb ataladi ("To'p kapitaniga", "Lapta").

Pedagog harakatli o'yinlarning keng qo'llanilishini ish sharoitini hisobga olish bilan har xil pedagogik vazifalarni hal etish uchun o'yinni maxsus tanlab olishi talab qilinadi. Buning uchun ma'lum belgilar bo'yicha o'xshash bo'lgan o'yinning ishchi guruhi tashkil etiladi.

O'yinlar quyidagicha taqsimlanadi:

Ularni mazmuniga ko'ra murakkablik darajasi bo'yicha. Oddiy o'yinlardan to murakkab o'yinlargacha (yarim sportga).

Bolalarning yoshi bo'yicha o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish (7-9, 10-12, 13-15 yoshli bolalar uchun o'yinlar). Bu belgilar umumiy ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya dasturida foydalanilgan (1-4, 5-9-sinflar uchun).

O'yinlarda ko'proq keladigan harakat turlari bo'yicha (umumrivojlantiruvchi mashq elementlari bilan o'ynaladigan o'yinlar, yugurish, balandlikka sakrash bilan o'ynash, turgan joyda yugurib o'ynash, harakatlanuvchi va harakatlanmaydigan nishonga uloqtirish bilan o'ynash, koptokni oshirish va ilib olish bilan o'ynash).

O'yinda ko'proq namoyon qilinadigan jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, epchillik, tezlik, egiluvchanlikni ko'proq tarbiyalashga yordam beradigan o'yinlar). Hammasi bo'lib, bu sifatni tez-tez birga qo'shib bajarilganda namoyon bo'ladi. O'yinni harakat turlari va jismoniy sifatleri bo'yicha taqsimlashni asosan jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarning barcha shakllarida foydalaniladi.

Alohida sport turlariga tayyorlaydigan o'yinlar u yoki bu sport turlariga zarur bo'lgan jismoniy sifatleri tarbiyalashda, ayrim texnika va taktika elementlarini mustahkamlash va takomillashtirishda foydalaniladigan harakatli o'yinlar.

O'ynovchilarni o'zaro munosabatiga bog'liq bo'lgan o'yinlar:

a) o'yinchilar to'g'ridan-to'g'ri "raqibi" bilan bir-biriga tegmasdan o'ynaladigan o'yinlar; b) "raqibi" bilan bir-biriga tegish chegaralangan o'yinlar; d) "raqib" bilan to'g'ridan-to'g'ri kurashadigan o'yinchilar, ayrim pedagoglar o'ynovchilarni o'zaro munosabati bo'yicha o'yinlarni taqsimlab, uni "oddiy"ga bo'ladilar, bunda har bir maqsad ketidan yurib boshqalarga nisbatan munosabatsiz bo'ladi va "murakkab" o'ynovchilarni guruhlariga, jamoalariga, bo'limlarga bo'linish bilan o'ynaladigan, bunda har bir o'yinchi o'zlarining jamoalariga e'tibor beradi.

Turli-tuman ish holatida uni ko'proq to'g'ri tanlashga yordam beradigan boshqa har xil belgilar va bo'yicha guruhlariga ajratiladigan o'yinlar:

a) mashg'ulotni tashkil qilish shakli bo'yicha (darsda, tanaffusda, yig'ilishlarda, bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar); b) motor zichligi xususiyati bo'yicha (katta, o'rtacha harakatchanlik va kam harakatli

o'yinlar); d) ish joylarini va mavsumlarni hisobga olish bilan (yozda, qishda, bino ichida, ochiq havoda) o'ynaladigan o'yinlar.

Har xil ish sharoitida qo'yilgan pedagogik vazifani yechish maqsadida o'yinlar ko'proq batafsil taqsimlash uchun bir vaqtning o'zida to'liq bir qator belgilari hisobga olinadi, uning eng asosiylari: bolalarning tayyorgarligi va yoshi, o'smirlar, o'yinga kiruvchi, harakat turlarini ushbu o'yinlar u yoki boshqa axloqiy-irodaviy va jismoniy sifatlarni ko'proq namoyon qilish, o'yinda o'ynovchilarni o'zaro munosabat prinsiplaridir.

Professor V.G.Yakovlev o'yinlarning alohida guruhlarini birlashtirib, o'yin qatnashchilarining o'zaro harakati va o'zaro munosabati prinsiplaridan kelib chiqib, jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarning pedagogik tasnifini taklif qildi.

Ushbu tasnif pedagogni bolalarda jamoaning qiziqishini tarbiyalashga yo'naltiradi.

Bunday o'yin materiallarini taqsimlanishi metodik ketma-ketlikni yoki izchillik o'rnatishni yengillashtiradi va o'yinni mazmuni va shakli bo'yicha murakkablik darajasini aniqlashga yordam beradi.

Bizning mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash amaliyoti shunga guvohlik beradiki, bolalarda va o'smirlarda yuqori axloqiy hamda jismoniy sifatlarni shakllantirishning eng muhim vositalardan biri bo'lib hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida juda katta o'rin egallaydi, chunki ular salomatlikni saqlash va mustahkamlashda, jismoniy rivojlanishni normal bo'lishiga, harakat malakalarini kompleks takomillashtirishga qulaylik tug'diradi

Savollar

1. I-IV-sinf o'quvchilariga xos o'yinlar
2. V-VII-sinf o'quvchilariga xos o'yinlar
3. Dars boshida bolalarning diqqatini jalb qilish uchun tavsiya etiladigan o'yinlar.
4. VIII-IX-sinf o'quvchilariga xos o'yinlar
5. Qaysi o'yinlar diqqatni sinash uchun o'tkaziladigan darsning yakunlovchi qismidagi vazifalarni amalga oshirishda yordam beradi
6. Mashg'ulotni tashkil qilish shakli bo'yicha o'yinlar qaysi turlarga bo'linadi.
7. Maxsus rollar talab qilinadigan o'yinlar. Ayrim to'plamlarda bunday o'yinlar yarim sport o'yinlari, deb ataladi ("To'p kapitaniga", "Lapta").

Asosiy adabiyotlar:

1. T.Usmonxo'jayev, A.Po'latov, S.Tajibayev, F.Pulatov "Sport va harakatli o'yinlar". Darslik. Cho'lpon Toshkent-2018.
2. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
3. Usmonxo'jayev T, Tolipjonov A, Meliyev H, Xotamov N "500 harakatli o'yinlar" uslubiy qo'llanma Yangi asr avlodi nashriyoti Toshkent 2014-y.
4. T.S.Usmonxo'jayev, F.Xo'jayev "1001 o'yin" T. "O'qituvchi" 1990 y.

3-MAVZU: MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI TANLASH VA TAHLIL QILISH

Reja

- 1. Kichik yoshdagi bolalarga mos harakatli o'yinlarni tanlash**
- 2. O'rta va katta yoshdagi bolalarga mos harakatli o'yinlarni tanlash**
- 3. O'quvchilarni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda harakatli o'yinlarni o'tkazish va tahlil qilish**

Kichik yoshdagi bolalarga mos harakatli o'yinlarni tanlash

3 yashar bolalarning bilim doirasi tor bo'ladi, diqqati doimo chalg'ib turadi. Shuning uchun bolalarga oddiy va ular osson tushunadigan o'yinlarni o'rgatish kerak. Bunday o'yinlarda qush va hayvonlar yoki ularning rasmlari, o'yinchoqlar, ertaklardan foydalanilsa yaxshi bo'ladi. Bu o'yinlar albatta mazmunli va ibratli bo'lishi shart.

Shu yoshdagi bolalarni o'yinlarga o'rgatishda mashqlar katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bunday o'yinlarda mazmun bo'lmaydi, ularga oddiy topshiriqlar masalan: bayroqni olib kelish, qo'ng'iroqchani jiringlatish, koptokka yetib olish kabi topshiriqlar beriladi. Harakatlar esa (yurish, yugurish va boshqalar) bolalarga tanish hamda qiynalmasdan bajaradigan bo'lishi lozim.

Mazmuni bolalarga tanish bo'lgan va harakatlarga singdirib yuborilgan o'yinlarni kichkintoylar juda qiziqib o'ynaydilar. Bu esa kichkintoylarning harakat qobiliyatini rivojlantirish ularni ochiq joyda to'g'ri yurishga o'rgatishda katta ahamiyatga ega bo'ladi, faolli va mustaqillikni tarbiyalashga yordam beradi.

4 yashar bolalar bilim doirasining kengayishi va harakatida tajribalar ortishi bilan harakatli o'yinlarning mazmuni ham xilma-xil bo'la boradi. Qush va hayvonlar harakatiga, transport turlariga turli narsalarga taqlid qilib, bajarilgan harakatlar o'yinlarning asosiy mazmunini tashkil etadi. O'yinlarda bolalarga buyumlarni tanish shaklini (kub, doira, kvadrat shaklini) eslab qolish bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlar ranglarni ajratish tovushlarni farq qilish kabi topshiriqlar bera boshlash kerak.

Ko'pchilik harakatli o'yinlar mazmunini kengaytirish va shartli vazifalar qo'yish lozim. Bu yoshda harakatlarni rivojlantirish uchun

qo'yiladigan o'yin shartlari bilan bolalarning idrok etishida fikr bo'ladi. Asta-sekin bolalarning vazifani bajarishga munosabati o'zgaradi. Masalan 3 yoshga qadam qo'ygan bolalar o'yinda ko'pincha ma'suliyat sezmagan bo'lsalar (masalan, bo'ri bitta quyonni tutadi, uni tutib olganidan keyin u bilan birga yugurib, o'ynab ketadi, boshqa quyonlarga esa e'tibor bermaydi), endi bolalar o'zlariga yuklatilgan vazifani tushunadigan bo'ladilar (endi bo'ri quyonni tutib olgandan keyin uni to'xtatadi, uyiga olib keladi, yegandan keyin boshqa quyonlarni tuta boshlaydi). O'yinda ko'pincha tarbiyachi boshlovchi bo'ladi.

O'yindagi harakatlarning mazmuni tushunarli va qiziqarli bo'lishi juda muhim. Bu ularning faoliyatini oshiradi, harakatlarga his-hayajon va jo'shqinlik bag'ishlaydi.

To'rt yoshga qadam qo'ygan bolalar bilan o'tkaziladigan o'yinlarda harakatlarni ancha murakkablashtirish (kubiklar ustiga chiqish, ustida cho'qqayib o'tirish, undan tushish, stul tagiga emaklab kirish va hokazo) hamda har xil harakatlarni bir-biriga qo'shib qilish kerak bo'ladi (koptokni tutish uchun iringishlab sakrash va hokazolar). Bunday murakab harakatli o'yinlarda ishtirok etgan bolalar bir-birlaridan o'zishga harakat qiladilar.

Bu xildagi harakatli o'yinlar hamisha ham birgalikda o'ynaydigan o'yinlar hisoblanmaydi. Bu o'yin mashqlarda ayniqsa ko'proq namoyon bo'ladi. Ko'pchilik bo'lib ashula aytib o'ynaladigan o'yinlar va qofiyali so'zlar jo'rligida o'ynaladigan o'yinlar keng qo'llanadi. Bunday o'yinlarda bolalarni hamjihatlikka va harakatlarni birgalashib bajarishga erisha borish mumkin.

5 yashar bolalarning harakatli o'yinlari mazmuni rang-barang, atrof-tevarakda, hayotda uchraydigan voqealar to'g'risida ularning tasavvuri va bilimi oshib borishi bilan bog'liq bo'ladi. Bolalarning o'yin vaqtida faol harakat qilishi ko'p jihatdan ularning malakasi va ko'nikmasiga, tevarak-atrofni yaxshi bilishiga, harakatlarni saboq, chaqqonlik idrok va hamkorlikda bajarishga bog'lik bo'ladi. Aksariyat o'yinlarda boshlovchi bo'ladi, lekin ba'zan bu vazifani o'yinchilarning 2-3 tasi bajarishi mumkin. O'rta gruppaga uchun mo'ljallangan harakatli o'yinlarning ba'zilar mazmuniga va bajariladigan vazifa tasviriga ega bo'lmaydi. Bunday o'yinlarga musobaqa tusini kiritish ham mumkin. Ko'pincha qofiyali so'zlar o'yin mazmunini ochib beradi va uni to'ldiradi, milliy va harakat uchun ishora xizmatini o'taydi. So'zlar ko'pchilik bo'lib aytilsa, yana

ham yaxshi bo'ladi. Masalan guruh 2-bo'linadi, 1-guruh ishtirokchilari

Oq terakmi,

Ko'k terak,

Bizdan sizga kim kerak (deyishadi)

2-guruh esa 1-guruhdan biron bir o'yinchini ismini aytishadi, masalan Yusuf kerak. Shundan so'ng chaqirilagan bola 1-guruhni qo'llarini uzish talab qilinadi. Bu o'yin bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishi bilan bir qatorda ularni nutqini yaxshi rivojlantiradi.



6 yashar bolalar bilim doirasi tobora kengayib boradi binobarin, harakatli o'yinlarning mazmuni ham murakkablashadi.

O'yin qoidalari ham murakkablashib borishi tufayli ularni bajarishda aniqlik diqqat-e'tibor, sabr-toqat, signaldan tez ta'sirlanishga o'rtanish, ortiqcha harakatlarni cheklash (aniq bir yo'nalishda yugurish, tutilganlarning chetga chiqishi va hokazo) talab etiladi. O'yin qoidasi intizomning tarkib topishiga yordam beradi. Qoidali harakatli o'yinlar muhim ahamiyatga ega bo'lgan yalpi ta'lim-tarbiya jarayonidir.

Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir etadi. Emotsional jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va metodlaridan biri sifatida yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda erishiladigan sog'lomlashtirish samarasi bolalarning o'yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola ruhiyatiga yaxshi ta'sir etadigan ijobiy emotsional holat bilan

uzviy bog'liqdir. Emotsional ko'tarinkilik bolalarda barcha uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishga intilish uyg'otadi va u vazifalarni aniq tushinishda, harakatlarning o'zaro mosligiga, fazoda va o'yin sharoitlarida aniq mo'ljal olishda, topshiriqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarilishida ifodalanadi. Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asnosida turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi. Harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi. O'yin jarayonida bola o'z e'tiborini harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga intilishga qaratadi. Bu o'yin shartlariga muvofiq harakat qiladi. Bunda chaqqonlik ko'rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi. Shuning uchun, masalan, "Bo'ri jarlikda" o'yini bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrashni bilib olganlaridan keyin beriladi.

P.F.Lesgaft "O'yinlarda muntazam mashg'ulotlarda o'zlashtiriladigan barcha harakatlar qo'llaniladi, shuning uchun bunda bajariladigan barcha harakatlar shug'ullanuvchilarning kuchi va malakasiga to'la mos bo'lishi hamda imkoni boricha aniqlik va chaqqonlik bilan bajarilishi kerak", - degan edi.

Bu qoida bolalar bog'chasida harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasini ishlab chiqishga katta hissa qo'shgan pedagoglarning ishlari bilan tasdiqlanmoqda. Kichik maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar haqida gapiradigan bo'lsak, keyingi tadqiqotlar "Ta'limning metodi" faqat bolalar harakatlarini takomillashtirish davrida emas, balki ularning dastlab o'rgatish paytida ham qo'llanilishi mumkin.

Harakat faoliyati sifatida harakatli o'yin muayyan spetsifik xususiyatlarga ega. U boladan signal va o'yinda to'satdan bo'ladigan o'zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. O'yinda yuz beradigan turli vaziyatlar, harakatlar muskul tarangligi darajasining o'zgarishi zaruratini keltirib chiqaradi. Masalan, "Qopqon" o'yinida har bir bola boshlovchi harakatini diqqat bilan kuzatib borishi lozim, boshlovchi unga yaqinlashganda qarama-qarshi tomonga qochib o'tadi; o'zini xavfsiz sezgach, sekin harakat qilib, to'xtab turadi; boshlovchi yaqinlashganda yana harakatni tezlashtiradi.

Deyarli har bir harakatli o'yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Masalan, "Biz quvnoq bolalarmiz" o'yinida harakat yo'nalishi va xarakteridagi o'zgarishlarda ifodalanadigan saflanish signali bolalarda tezroq reaksiya uyg'otadi: tarqalgan holda

yengil chopish, oldindan shartlashilgan joylarda tezroq kolonna bo'lib saflanish uchun maqsadga muvofiq to'g'ri yo'nalishga tomon o'zgaradi.

Bunday faol harakat faoliyati bola qo'zg'alishi va tormozlanishi jarayonlarini takomillashtirilgan va 125 muvozanatlashtirilgan holda asab tizimini mashq qildiradi, shuningdek, kuzatuvchanlik, topqirlik o'zgaruvchan atrof muhitda mo'ljal olish qobiliyati, yuz bergan mushkul holatdan qutulish yo'lini topish, tezda qaror qabul qilish va uni amalga oshirish, botirlik, chaqqonlik, tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

Bolani tarbiyalashda harakatli o'yinlarning ahamiyati

O'yin faoliyati qaysi shaklda ifodalanmasin bolani quvontiradi, harakatli o'yin favqulodda xursandchilikning xilma-xil lahzalari bilan ayniqsa, ijobiy hislar uyg'otishga xizmat qiladi. Ulkan tarbiyaviy kuch ana shu quvonchli emotsiyalar manbayidir.

Har qanday o'yin xoh u ijodiy, didaktik, musiqali, shuningdek, harakatli bo'lmasin, bolalarning atrof-muhitni bilishida o'ziga xos vosita hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar mazmunida bola dunyoqarashini kengaytiruvchi va tasavvurini aniqlashtiruvchi ko'plab bilish materiali mavjud. Syujetli o'yinlar tematikasini odamlar hayoti, tabiat hodisalari, hayvonlar odatlariga oid ayrim lavhalar tashkil etadi. Bularning hammasi bolalar tomonidan o'ziga xos shartli o'yin shaklida aks ettiriladi ("Mushuk va sichqon", "Poyezd", "Qoch bolam qush keldi" va boshqalar). Biroq bola tashqi dunyoni to'g'ri idrok qilishi uchun (o'yinning barcha shartlariga rioya qilgan holda) obrazning to'g'ri xarakteristikasi va haqqoniy o'yin vaziyati zarur. Bu pedagog tomonidan o'yinni tushuntirishda emotsional tarzda bayon etiladi. Xalq o'yinlari buning ajoyib namunasi hisoblanadi. Ulardagi o'yin vaziyati bolani qiziqtiradi va tarbiyalaydi, ba'zi o'yinlarda uchraydigan dialoglar, personajlar va ular harakatlarini bevosita xarakterlaydi ("Quyoning-quyoning ne bo'ldi?", "Oq terakmi, ko'k terak?", "Kim oladi-yo, shuginani-yo?" va boshqalar). Syujetga ega bo'lgan va muayyan o'yin topshiriqlaridan tuzilgan o'yinlarda ham bolaning sensor qobiliyatini, tafakkurini, mo'ljal olishni rivojlantirishga yordam beruvchi ko'plab bilish materiali mavjud qoidalar katta tarbiyaviy ahamiyatga molik. Ular o'yinlarning borishini belgilaydi, bolalar harakat faoliyatini, ularning xatti-harakati,

o'zaro munosabatlarini yo'lga soladi, axloqiy-irodaviy 126 sifatlarni tarbiyalashda yordam beradi.

Qoida o'yinda muayyan sharoit yaratadi. Bunda, bola o'yinga tegishli rahbarlik qilinganda o'zida hosil qilingan sifatlarni namoyon qilmasdan tutolmaydi. Masalan, bolalar "Ayyor tulki" o'yinida faqat tulki: "Men shu yerdaman" deganidan so'nggina doiradan chiqib turli tomonlarga qochishlari mumkin. Bu qoida bolalarda diqqatni, o'zini tuta bilishni, chidamlilikni, berilgan signalga tezkor reaksiyani, fazoda mo'ljal olishni hosil qiladi. Qoidalarni og'ishmay bajarishni talab qilish maqsadga erishishdagi egoistik emotsiyalar va kayfiyatni yengishga yordam beradi. "Qoida bola xatti-harakatini jamoa talabiga muvofiq boshqaradigan va yo'naltiradigan birinchi ijtimoiy stimul hisoblanadi. O'yinlarda teran hissiyot, o'rtoqlik va mehr-muhabbatning dastlabki nishonalari paydo bo'ladi".

Kichik guruhlarda qoidalar bolalar tomonidan o'yin rivojlanishi davomida yuzaga keladigan majburiy, zarur javob harakati sifatida idrok qilinadi (quyonchalar ayiq paydo bo'lishi bilan butalar orasiga qochib ketadilar; chumchuqlar avtomobil ko'rinishi bilan yo'ldan qochadilar). Bolalar o'yin qoidalari hali qonun sifatida anglamasdan turib hozirjavoblikka o'rganadilar: bir tomondan o'yin syujetiga ko'ra (quyonchalar ayiqdan qo'rqdilar), ikkinchi tomondan muayyan signalga nisbatan hosil qilingan shartli refleksga ko'ra harakat qiladilar.

Bolalar dastlab qoidalarni pedagog rahbarligida, keyinchalik bolalar jamoasi qoidalarning ijtimoiy ahamiyatini anglagan ayrim a'zolari ta'siri ostida bajaradilar; nihoyat qoidalar bolalarning ijtimoiy xulq-atvori normalarini bevosita belgilovchi omilga aylanadilar.

Dastlab bolalar o'yin vazifalarini tezkor bajarish payida bo'lib, qoidalarni unutib qo'yadilar, bundan tashqari yutuqqa va unga eng osson yo'l bilan erishishga intilish ham qoidani buzishga sabab bo'ladi. Bu o'z navbatida, o'yinchilarda norozilik uyg'otadi, ziddiyat tug'diradi va bolalar o'rtasidagi munosabatni yomonlashtiradi.

Har bir bola o'yin qoidasini anglashi va unga rioya qilishida kattalarning talabi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Asta-sekin tarbiyaviy ta'sir qilish tufayli bolalarning o'yin jarayoniga munosabati o'zgara boshlaydi, o'yin harakatlari va qoidalarini birmuncha aniq bajarishga qiziqish va intilish paydo bo'ladi. O'yin qoidalarini bajarmaslik sabablari ham o'zgaradi. Endi bolalar ularni atayin emas, tasodifan buzadilar, biroq shu zahoti yo'l qo'yilgan xatoni tuzatishga harakat qiladigan bo'ladilar.

Bolalarni qoidalarining ijtimoiy ahamiyatini anglashga tizimli, chidam bilan tayyorlaydigan tarbiyachi rahbarligida ular halollik, adolatlilik, do'stlik, botirlik, o'zini tuta bilish, qat'iyatlilik, iroda kabi yaxshi sifatlarni shakllantirishning samarali vositasiga aylanadi. Bularning hammasi qoidali, harakatli o'yinlarni bolalarni axloqiy tarbiyalashning ta'sirchan vositalaridan biri sifatida belgilashga asos bo'lib xizmat qiladi.

O'yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, mavjud tafakkur, tushuncha va mo'ljal olishni aniqlashtirish uchun qulay sharoit yaratiladi; o'yinlar ijodiy hayol, xotira, topqirlik, fikr yuritish faolligini rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib, harakatli o'yinlar bolaning aqliy rivojlanishiga yordam beradi. Bolalarning ruhiy jarayonlarni takomillashtirishda obrazli, emotsional metodika katta ahamiyat kasb etadi, u bolalarda qiziqish uyg'otadi, hayol surishda, o'yin harakatlarini ijobiy bajarishga undaydi. Ruhshunoslarning tadqiqotlari shuni ko'rsatmoqdaki, bola o'yin faoliyati tufayli fazo va buyum voqeligini amalda o'zlashtiradi, shu bilan birga fazoni idrok etish mexanizmining o'zini ham juda takomillashtiradi. O'yinda fazoni idrok etish o'zining asosiy shakllarida namoyon bo'ladi: bevosita; hissiy bilish sensor (hissiy obrazli) va bilvosita (mantiqiy tafakkur, tushuncha). Masalan, bola tomonidan harakat yo'nalishini mustaqil tanlash va harakatni o'yin qoidasida qat'iy belgilangan yo'nalishda bajarish bir tomondan o'yin vaziyatini (bevosita idrok qiladigan) va ko'rish motor reaksiyasini (o'yin harakatlarini) darhol baholashni, ikkinchi tomonda o'z harakatlarini fazo o'yin muhitida anglash va tasavvur qilish hamda o'sha ko'rish motor reaksiyasini namoyon etishni talab qiladi. Harakatli o'yinda bu ikki komponent o'zaro harakatda bo'ladi. Pedagog tomonidan ishlab chiqilgan o'yin qoidalari bola harakati uchun fazo oldindan mo'ljal olishning zarur imkoniyatini yaratadi; ayni paytda o'yin vaziyatidagi to'satdan bo'ladigan o'zgarishlar (boshlovchi harakati va signallar bilan bog'liq ravishda) harakat rejasini buzadi va juda murakkab – bolalarning tezkor reaksiyasi hamda fazoda mo'ljal olishni talab qiladi ("Chuqurchaga tushirish", "Sopalak", "Koptokni urish", "Kim uzoqqa sakray-di" va hokazo o'yinlar).

Bunday reaksiya boladagi o'z faoliyatini va harakatlarini muayyan muhitga moslash qobiliyatining rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi. Bunda bolaga tarbiyachi yordam berishi lozim. Bunda tarbiyachi bolani asta-sekin o'yin vaziyati va qo'yilgan vazifaga

erishish zaruratini hisobga olgan holda birmuncha muvaffaqiyatli harakat usulini topishga o'rgatadi. Masalan, aynan bir o'yinni katta va cheklangan fazoda o'tkazganda, bola boshlovchidan tez va uzoqqa qochish usulidan foydalanadi yoki unga yaqin joyda turib chaqqonlik va abjirlik ko'rsatadi ("Tuzoq", "Ayyor tulki" va hokazo).

Atrof-muhitda mo'ljal olishga o'yin vazifasini bajarish yo'lida atayin yaratilgan to'siqlar ham yordam beradi. ("Chambarakdan o'tib bayroqcha tomon yugurish", "Bo'ri jarlikda", "Jasur bolalar" va hokazo). Bu bolalarda ma'qul harakat usulini masofani yetarlicha rivojlangan ko'z bilan baholash va harakatlarni bajarish vaqtini hisobga olishga tayangan holda mustaqil tanlash qobiliyatini hosil qiladi.

Bolaning tarqalgan holda tez harakat qilayotgan bolalar orasida mo'ljal ola bilishi juda ham muhim hisoblanadi. Bu tinimsiz o'zgarib turadigan o'yin vaziyatiga nisbatan tezkor reaksiya ko'rsatish zaruriyatiga ko'ra birmuncha murakkabdir. Biroq katta guruh bolalari o'yinlarni takrorlash jarayonida bu ko'nikmani muvaffaqiyatli egallaydilar ("Tuzoq", "Ayyor tulki", "Quvlash- machoq" va boshqalar).

Bola harakatli o'yinda jismlarning, odamlarning yaqin, uzoqligini aniqlashni mashq qiladi, shu tufayli unda ko'z bilan baholash, shuningdek, fazoviy eshitish mo'ljali rivojlanadi.

Harakatli o'yinlar bolalarda oddiy vaqt mo'ljalini shakllantiradi. Ular quyidagilarda ifodalanadi: o'yin harakatlarini izchilligini tushunib olishda – avval, so'ng, bundan keyin, bundan oldin, barini bir vaqtda va hokazo kabi o'yin topshiriqlarini signalga ko'ra, bolalar uchun belgilangan muddat doirasida tez bajarishda, masalan, "Men beshgacha sanagunimcha siz bayroqchalardan birorta naqsh yasashingiz kerak", "Kim bubenga uch marta urguncha saflana oladi?" va boshqalar. Bu o'yinlarda bola fazoda mo'ljal olishni, harakatlar izchilligi va ularga vaqt davomida amal qilishni mashq qiladi. O'yinlar mazmunini, butun o'yin vaziyatini, uning qoidalarini, personajlar harakatini mustaqil tushuntirish; bolalarning joylashish o'rnini, o'yin atributlarini va harakat yo'nalishlarini fazoviy atamalarni ishlatgan holda ko'rsatish; o'tkazilgan o'yinga baho berish bolalarning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi. Harakatli o'yinlar barcha yoshdagi katta bolalarda ijodiylikni rivojlanishi uchun qulaylik yaratadi. L.M.Korovina ma'lumotlariga ko'ra, 5–6 yoshli bolalarga tegishlicha rahbarlik qilinsa, o'zlariga tanish o'yinning variantlarini o'ylab topishlari, uning mazmunini murakkablashtirishlari, qoidalarini

to'ldirishlari lozim. Keyinchalik bolalar adabiy asarlar, ertaklar syujeti asosida kichik o'yinlar o'ylab topishlari, aqliy va ijodiy kamolotning yuqori darajasiga erishganlarida esa, o'zlari ijod qilgan syujetlari asosida harakatli o'yinlar yaratishlari mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalar ijodiy faolligining rivojlanish jarayoni barcha yosh guruhlardagi tarbiyalanuvchilarning topshiriqlarga va ularni amalga oshirishga emotsional munosabati bilan xarakterlanadi. Bunda tarbiyachi rahbarligining umumiy ijodiy yo'nalganligi, uning bolalar izlanishlariga xayrixohlik munosabati katta ahamiyatga ega.

Harakatli o'yinlar o'z mazmuni va tuzilishiga ko'ra estetik faoliyat hisoblanadi. O'yin harakatlarining rang-barangligi ularni bolalar aniq chaqqonlik bilan, o'ziga xos ifodali bajarishlarida xarakterlanadi. Bolalardagi ko'tarinkilik o'yin faoliyatiga emotsional tus bergan holda, harakatlarni juda sifatli bajarishda namoyon bo'ladi va ularda harakat jarayonining o'zidan qoniqish hissini uyg'otadi. Bir yoki bir necha doiraga, sherenga, kolonnaga, "figura" bo'lib turish kabi xilma-xil saflanishlar harakatlarning aniqligini, xushqomatlilikni, ixchamlilikni talab qiladi va bolalarda estetik hisni o'stiradi. O'yin ko'rinishining go'zalligi eng avvalo qatnashuvchilarning o'zlari idrok etadigan jismoniy formasining bir xil bo'lishi bilan ifodalanadi.

Musiqqa bolaga juda katta estetik ta'sir ko'rsatadi: u bolalarni ruhlantiradi, ularni umumiy bir kayfiyatga birlashtiradi, chiroyliroq harakat qilishga undaydi. Musiqani harakatli o'yinlarga qo'llash, avvalo, uning estetik-tarbiyaviy rolini o'stirish lozim. Bunda bolalarning musiqqa asarlari xarakteri va tuzulishiga muvofiq harakat qilishlari muhimdir. Shuni hisobga olib, musiqani o'yinning faqat muhim qismlariga joriy etish lozim. Masalan, "Quvlashmachoq" o'yinida barcha bolalar dastlab o'z harakatlarini musiqaga moslagan holda ossongina tarqab, chopib ketishlari mumkin. Musiqqa asarining oxiri va shu bilan bog'liq ravishda uning tinishi quvlash harakatining boshlanishi uchun o'ziga xos signal bo'lib xizmat qiladi. Agar o'yin chog'ida "Ushla" degan og'zaki signal berilsa, bunday paytda harakatning to'xtashi musiqaning tinishiga aniq mos kelishi lozim.

Harakat o'yinlarini o'tkazishda harakatlarning go'zalligini va madaniyatini unutmaslik: diqqatni harakatlari birmuncha ifodali bolalarga qaratish, obrazni muvaffaqiyatli bera olganlarni rag'batlantirish kerak.

Shunday qilib, harakatli o'yinlarda mujassamlashgan emotsional sog'lomlashtirish, bilish va tarbiyaviy komponentlarning butun

jamlamasidan foydalanish bolalarni har tomonlama tarbiyalash vazifalarini amalga oshirishga yordam beradi.

O'yinlarning tasnifi

Maktabgacha yoshdagi bolalarga mo'ljallangan o'yinlarning turli tavsiflari mavjud.

O'yinlar mazmuniga ko'ra quyidagilarga bo'linadi: qoidali harakatli o'yinlar va sport o'yinlari. Sport o'yinlarida eng avvalo maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlari hisobga olinadi, shuning uchun faqat ular bob sodda biroq harakat texnikasi quyidagilari o'yini tashkil etishning haqiqiy elementlari tanlanadi. Shu tufayli o'yin omillari bolalarda katta kishilarda bo'lganidek, jismoniy va asabiy zo'riqish uyg'otmaydi. Ayni paytda ular bolalarda harakatlarning maqsadga intilganini qunt, intizomlilik, o'rtoqlik va mas'uliyat hissini sportga muhabbatni tarbiyalaydi.

Harakatli, qoidali o'yinlarga syujetli va syujetsiz o'yinlar kiradi. Sport o'yinlariga voleybol, basketbol, badminton, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi.

Syujetli harakatli o'yinlar hayotiy va afsonaviy epizodlarni shartli shaklda aks ettiradi. Bolalarni ijodiy amalga oshiriladigan o'yin obrazlari jalb etadi.

Syujetsiz harakatli o'yinlar bolalar uchun qiziqarli bo'lgan, tushunarli, maqsadga erishishda ularga yordam beruvchi harakatli o'yin topshiriqlardan iboratdir. Ular ham o'z navbatida yugurib o'tish, quvlashmachoq va hokazolar turidagi o'yinlar musobaqa elementlari mavjud o'yinlar (kimning zvenosi tezroq saflanadi. Kim o'z bayroqchasiga tezroq yetib bora oladi va h.k.) murakkab bo'lmagan o'yin estafetalar (kim to'pni tezroq uzatdi), buyumlar (to'plar, chamberaklar, arg'imchoqlar, keglilar) bilan bajariladigan o'yinlar, harakat mazmuniga ko'ra farqlanadigan o'yinlar (ko'p qo'llaniladigan harakat turi – yugurish, sakrash, uloqtirish va h.k.).

Shuningdek, kichik yoshli bolalarga o'yin ermaklari (chapak-chapak, shoxli echki va boshqalar) ham mavjud.

Sport o'yinlari bolalar bog'chalarining katta va maktabga tayyorlov guruhlarida sport o'yinlarini o'tkaziladi. Ular bolalar musobaqa o'yin estafetasi elementlari mavjud harakatli o'yinlarni uyushgan holda o'ynaydigan va harakatli o'yinni mustaqil tashkil etadigan bo'lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o'yinlari harakatli o'yinlardagidan ko'proq o'zini tuta bilishi uyushqoqlikni

kuzatuvchanlikni muayyan harakat texnikasini harakatining tezkor reaksiyasini egallashni talab qiladi.

Sog'lomlashtirish ta'limi va tarbiyaviy vazifalarning birligi, ular yordamida hosil bo'ladigan emotsional ko'tarinkilik, harakatlarni takomillashtirish mumkinligi, u yoki bu o'yinni birlashtirib turuvchi belgi hisoblanadi. Biroq, agar harakatli o'yinlarda bolalar ijobiy tashabbus ko'rsatgan holda turli harakatlardan foydalansalar, sport o'yinlarida harakatlarning bir qator chegaralanganligi kuzatiladi. Bu mazkur o'yinning o'ziga xos xususiyati va harakat faoliyati texnikasining aniqligi bilan belgilanadi. Sport o'yinlarida qatnashuvchilar soni aniq belgilanadi, ularning vazifalari taqsimlangan o'yin muddati vaqti chegaralangan bo'ladi. O'yinlarni o'tkazish shartlari maxsus tayyorlangan joyni, belgilangan maydonchani va tegishli jihoz va inventarlarni talab qiladi.

Yuqorida ko'rsatilgan o'yinlarida bolalar sport o'yinlari texnikasining umumiy talablariga javob beruvchi to'g'ri ko'nikmalarni egallaydilar. Bu ko'nikmalar o'yinlarni ko'pinchalik qayta o'rganishni istisno etadi va maktabga tayyorlanish uchun muhimdir.

Bolalarning sport o'yinlarini (basketbol, voleybol, tennis) o'ynashi uchun ular to'pni erkin egallash ko'nikmasiga ega bo'lishlari muhimdir. To'p bilan harakat qilish tutib olish, ilib olish va ushlab turish, to'pni yo'nalishini belgilay olish, fazoda to'g'ri mo'ljal olish kabi zarur malakalarni rivojlantiradi. Bundan tashqari maktabga tayyorlov guruhida bolalarni to'pni olib yurish (urib qaytarish) ilib olish, uzatish bir-biriga otish, shuningdek, to'pni savatga tashlash kabi usullarga o'rgatish lozim. Bu harakatlar basketbol o'yinining asosiy usullari hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarning mavjud to'plamlarida tavsifga ko'p uchraydigan harakat turiga xos belgilar (yugurish yoki sakrash, uloqtirish, tirmashish va h.k.) asos qilib olingan. Harakatli o'yinlarni asosiy harakatlarning har bir turi bo'yicha tanlashda yosh guruhlari o'rtasidagi vorislikka rioya qilinadi. Bu tarbiyachiga o'yinlarni bolalarda muayyan harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan bog'liq ravishda rejalashtirishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar variantlari

Harakatli o'yinlarni o'zgartirib turish maqsadga muvofiqdir. Biroq variantlar 133 faqat o'yinni rang-baranglashtirish, bolalarning

unga nisbatan qiziqishini saqlab turish uchungina emas, balki pedagogik vazifalar harakatlari takomillashtirish birmuncha murakkab o'yin harakatlari qoidalarini bajarishda o'yin vaziyati sharoitining o'zgarishi asqotadigan jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun ham zarur. Ular bolalardan muayyan aqliy va jismoniy kuchli va shu bilan birga o'yinga nisbatan ortib boruvchi qiziqishni talab qiladi.

Harakatli o'yinlar variantlarini tarbiyachining o'zi yaratishi mumkin. Bunda u o'z guruhidagi bolalarning aqliy va jismoniy rivojlanganligini hisobga oladi va ularga qo'yiladigan talablarning tobora oshib borishini ko'zda tutadi. Ayrim o'yinlar to'plamlarida taxminiy variantlar ko'rsatiladi.

Harakatli o'yinlar va maxsus tanlangan mashqlar munosabati

Harakatli o'yinlar maxsus mashqlarga o'zaro bog'liqdir. Harakat ko'nikmalarini takomillashtirishga uchinchi bosqichda bolaning ko'nikmani ijodiy qo'llay olishiga tayyorligi bilan xarakterlanadigan o'ziga xos jarayonning davomi sifatida qarash lozim.

Qiziqarli vazifaga berilib ketishda bolaga mashq xuddi shu harakatlarni bajarish darajasidan ustunroq bo'lgan harakatning yuqori texnikasini egallashga yordam beradi. Bolalarning o'yin vazifasini iloji boricha tezroq bajarishga va muvaffaqiyatga erishishga intilish harakatlarni takomillashtirishning garovi hisoblanadi. Shunday qilib, bola o'yin harakatlarida orttirgan ko'nikmalarini yangi, birmuncha murakkab vaziyatlarga moslangan holda mustaqil qo'shib olib borishga o'rganadi.

Kichik guruhlarda o'yin mashqlardan ta'limiy maqsadda foydalaniladi. Bolalarga ular uchun qiziqarli bo'lgan topshiriqlar ko'prikladidan o'tish, jilg'adan hatlab o'tish, sichqonchaday ovoz chiqarmay yugurish taklif etiladi. Bu mashqlarning barchasi o'z mohiyatini (mashq sifatidagi) saqlagan holda o'yin xususiyatiga ega bo'ladi va bolalar tomonidan ishtiyoq bilan bajariladi. Harakatli o'yinlarda bu mashqlar o'yin syujetining tabiiy komponenti hisoblanadi, ular tufayli bolalarning harakati takomillashadi va o'ziga xos emotsional obrazli ifodalilik kasb etadi.

Kichik va o'rta guruhlarda harakatli o'yinlarni o'tkazish metodlari

Kichik guruhlarda harakatli o'yinlar har kuni o'tkaziladi. Ular 10-15 minutgacha davom etishi mumkin. Bu o'yinning mazmuni va xususiyati, uni qanday sharoitda o'tkazilishiga, o'yinda necha kishi qatnashishiga va hokazolarga bog'liq. Harakatli o'yinlar kunning turli paytlarida o'tkaziladi. Ertalabki nonushtaga qadar tarbiyachi barcha bolalarda yaxshi kayfiyat yaratish uchun individual yoki kichik guruh bilan o'tkaziladigan sokin harakatlardagi o'yinlarni o'tkazgani ma'qul.

Sayrlar, jismoniy tarbiya, musiqa mashg'ulotlaridan keyin sayr paytida tarbiyachi xilma-xil harakat faoliyatini uyg'otuvchi mazmunli, harakatli o'yinlarni ularning butun qonun-qoidolari bilan hamda o'yin mashqlarni faol harakatlar bilan birga qo'shib o'tkazdi. Bu tadbirlar guruhning ayrim qismi bilan ham, butun guruh bilan ham o'tkazildi.

Bolalarda kuchli darajadagi diqqat-e'tiborni qunt qilishni talab qiladigan ancha murakkab mashg'ulotlardan keyin bolalarga yangi o'yinlarni o'rgatmasdan, tanish bo'lgan o'yinlar takrorlanadi. Musiqa va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bo'ladigan kunlarda harakatli o'yinlar ko'pincha ertalabki sayrning ikkinchi yarmida o'tkaziladi. Kechqurungi sayr uchun har qanday harakatli o'yinlarni o'tkazish mumkin. Tushki ovqatdan keyingi soatlarda ashulali o'yinlar, musiqa, qo'shiq, qofiyali so'zlar jo'rligida o'yinlar o'tkazish yaxshi natija beradi. Bu esa bolalarning bo'sh vaqtini yaxshi tashkil etib, ularning emotsional faoliyatini oshiradi. Kichik yoshdagi bolalar kattalar bilan o'ynashni yoqtirishadi. Shuning uchun ham tarbiyachi turli o'yinchoqlar ishlatib bolalarda individual sohadagi malakalarni rivojlantirish to'g'risida g'amxo'rlik qiladi.

Bu yoshdagi bolalar bilan asosan qush va hayvonlar harakatiga taqlid qilish, transport turlariga, odamlarning turli buyumlarga munosabatiga qiyos qilib bajariladigan harakatli o'yinlarning asosiy mazmunini tashkil etib qolaveradi. Bu yoshdagi bolalar bilan o'ynaganda yetakchi vazifasini ko'pincha tarbiyachining o'zi bajaradi. Bolalarda o'yinga qiziqish uyg'otish, ularni o'yinda ishtirok etishga jalb etish uchun u bolalar bilan o'yinga tayyorgarlik ko'radi. Tarbiyachi bolalarga o'yindagi rollarga qarab maskalar tayyorlaydi, sharoitni o'ylab ko'radi, o'yin materiallarini tayyorlaydi.

Bir o'yinning o'zi hech qanday o'zgarishsiz ketma-ket, ikki uch martadan ortiq qaytarilmasligi kerak, aks holda u bolalarni zeriktirib

qo'yadi. So'ng ilgari tanish bo'lgan o'yinga o'tish mumkin. Faqat shundan keyingina birinchi o'yinni unga hech qanday o'zgartirishlar kiritmasdan yana takrorlash mumkin, so'ngra uning mazmuni va qoidalarni murakkablashtira borish mumkin. Tarbiyachi bolalarga o'yindagi har qaysi ishtirokchi o'zini qanday tutishi kerakligini so'zlab va ko'rsatib beradi.

O'rta guruhlarda harakatli o'yinlar har kuni turli vaqtlarda o'tkaziladi. O'yin taxminan 8-16 minut davom etadi. O'rta guruhda o'yinlar tanlashda ikkinchi kichik guruh uchun o'yinlar tanlashdagi ko'rsatmalarga amal qilinadi. Bu yoshdagi bolalarni 6 kishilik guruhlariga birlashtirgan ma'qul. Tarbiyachi guruhdagi barcha bolalar birgalikda o'ynaydigan o'yinlarni ham tashkil qiladi. Bu o'yinlar sayr vaqtida o'tkaziladi. Bola tarbiyachi bilan o'ynaydigan individual o'yinlarga o'yin mashqlar, o'yinchoqlar bilan o'ynaladigan o'yinlar kiradi. O'rta guruh uchun mo'ljallangan harakatli o'yinlarning bir qismi mazmunga va vazifa bajariladigan tasvirlarga ega bo'lmaydi. Bunday o'yinlarda bolaning muayyan natijaga erishishiga qaratilgan shaxsiy harakatlari nazarda tutiladi. Bunday o'yinlarning qoidalari ko'pincha harakatning bajarilish metodlarini belgilab beradi, ularga musobaqa turi kiritilishi ham mumkin. Bu esa harakatni sifatli bajarilishiga yordam beradi.

Ko'pincha qofiyali so'zlar o'yin mazmunini ochib beradi va uni to'ldiradi, harakat uchun ishora xizmatini o'taydi. Bundan tashqari ko'proq so'zlarni jo'r bo'lib aytish metodi qo'llaniladi.

O'yinga tayyorgarlik o'rta guruhda qandaydir alohida, o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lmaydi. Jihoz va materiallarni tayyorlashga tarbiyachi bolalarning hammasini jalb qiladi. O'yinga tayyorgarlik ko'rishda tarbiyachi vazifalarni barcha bolalar o'rtasida baravar taqsimlab chiqadi. Faolligi kamroq bo'lgan tortinchoq bolalarning o'yinga tayyorgarlik ko'rishga jalb qilinishi ularda o'yinda qatnashish istagini uyg'otadi.

Basharti, personajlari bolalarga kam tanish bo'lgan yangi o'yinlar o'rganiladigan bo'lsa, bunda suhbat o'tkazish, topishmoqlar aytish, shu o'yinga zarur o'yinchoqlarni ko'rsatish, bolalarga o'yin ta'sirini yaxshiroq tasavvur etgan holda uning harakatlarini ifodali aks ettirishlariga yordam berish maqsadida tabiat qo'yiniga sayr qilib, kuzatishlar o'tkazish yo'li bilan bolalarni o'yinga tayyorlagan ma'qul.

O'yinga rahbarlik qilish. O'yinni izohlab tushuntirish muhim ahamiyatga ega. Tarbiyachi o'yinning nomini aytib, mazmunini tushuntirgach, qoidalarni bayon etadi. O'yinni tushuntirar ekan, u har

bir personajning harakati mazmunini, ma'nosini ta'kidlab, har bir harakat xususiyatining mohiyatini ochib beradi (tovuqlar tulki ularni olib qochishga urinmasligi uchun tez-tez harakat qilib, qo'noqlariga chiqib oladilar). Bunda faqat eng asosiy ma'noni ochib berish kerak. Izoh esa, aniq va jonli bo'lishi kerak. Tarbiyachi o'yinni birinchi marta tushuntirib berayotganida, bolalarga qiyin bo'lgan harakatlarni yoki o'zi ko'rsatib beradi, yoki buning uchun bolalardan birini tanlaydi.

Bolalar o'yinni to'g'ri tushunganliklariga hamda uning harakat mazmunini yaxshi tasavvur etishlariga ishonch hosil qilish juda muhimdir. Boshlovchi o'z vazifasini qanchalik to'g'ri tushunganini aniqlash zarur (uydan tashqariga chiqib olgandan keyin tutmaslik va hokazo).

O'rta guruhda tarbiyachi boshlovchi vazifasini kamdan kam o'ynaydi. Yil davomida u barcha bolalarni ham boshlovchi bo'lishga o'rgatadi. Tarbiyachi bolalarni boshlovchilik vazifasiga tanlar ekan, har bir bolaning o'ziga xos xususiyatini hisobga oladi. Masalan, yumshoq tabiat, uyatchan bolaga birdan bo'ri yoki ayiq vazifasini bermaydi, chunki u vazifalar qat'iyat va tezkorlik bilan harakat qilishni talab qiladi. Bora-bora bolalarning o'zlari ham boshlovchi tanlash ishiga jalb qilinishlari mumkin. Bolalarni mas'uliyatli vazifasini bajarishga sanoq yordamida tanlash mumkin.

Katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida harakatli o'yinlarni o'tkazish metodlari

Bolalarni hayotga tayyorlashda harakatli o'yinlarni o'tkazib turish shartdir. Harakatli o'yin kunning har xil qismida va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'tkaziladi. Tarbiyachi tomonidan o'tkaziladigan harakatli o'yinlar 20 minutgacha davom etadi. Ertalab, nonushtaga qadar bolalarni qiziqtiradigan, kam harakatli o'yinlar o'tkaziladi.

Nonushtadan keyin o'tiladigan mashg'ulot (rasm chizish, narsa yasash, ona tili, sanoq va hokazo) boladan uzoq vaqt bir holatda turishni va diqqatni bir joyga to'plashni talab etsa, unday vaqtda individual va kichik guruhlariga bo'linib, uncha katta bo'lmagan jadallikdagi harakatli o'yinlarni (halqaga tashash, kegli, ashula aytib o'ynaladigan o'yinlar va hokazo) o'ynash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Fanlar bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar vaqtida tarbiyachi bir necha oddiy mashqlar (jismoniy tarbiya daqiqasi) ni bajarish

mumkin. Bu mashqlar xona bo'ylab harakat qilishni nazarda tutmaslik kerak, ular stol atrofida o'tirib yoki oraliqda (bo'g'implarni aylantirish, qo'llarni silkitish, boshni burish, cho'qqayish, engashish, burilish va hokazo). Mashg'ulotlar orasidagi vaqtda mashqlar bilan ko'p shug'ullanmaslik kerak. Bolalarda ham, tarbiyachida ham muomalali bo'lish, fikr almashish, navbatdagi mashg'ulotga tayyorlanish uchun bo'sh vaqt qolishi kerak.

Sayr vaqtida (ham ertalabki, ham kechqurun) harakatli faoliyat bilan faol shug'ullanish maqsadga muvofiqdir. Tarbiyachi sayr vaqtida bolalarning har xil o'yinlar: harakatli, qurilish, mazmunli rollarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlar o'ynashlarini, sport mashqlarida qatnashishlarini kuzatib turadi. Yugurish, sakrash bilan bajariladigan jadal harakatli o'yinlarni sokinroq o'yinlar bilan navbatlashtirib turish muhimdir.

Maydonda tarbiyachi rahbarligida bolalar bilan o'tkaziladigan harakatli o'yinlar ikki reja asosida amalga oshiriladi. Tarbiyachi bolalarning qiziqishi bo'yicha harakatli o'yinlar o'ynash uchun bolalarga mustaqil sur'atda uncha katta bo'lmagan guruhlariga birlashishni taklif etadi, boshlovchi tanlashda ularga yordam beradi, qoidani eslatadi, boshlagan o'yinni davom ettirganlarni rag'batlantiradi, bunday o'yinlarga tabiatan vazmin, uyatchan bolalarni kiritishga harakat qiladi. Shu bilan birga har kuni sayr vaqtida tarbiyaviy ishning rejasi ostida bitta yoki bir nechta harakatli o'yinlar o'tkazadi. Katta guruhda jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarni tashkil qilish ko'p vaqt olmaydi. Bolalar bu o'yinlarni yaxshi ko'radilar. Ishoraga qarab o'yinga hammalarining yig'ilishlarini oldindan kelishib olish mumkin.

O'yinda tarbiyachi hamma bolalarni ishtirok ettirishga intilar ekan, ularning ijodiy o'yinlariga hurmat bilan qarashi kerak. Agar bolalardan bironyasi o'yin vaqtida o'zining ijodiy o'yini bilan band bo'lsa, uni harakatli o'yinga ishtirok etishga majbur qilmaslik kerak. U bilan biroz qiyinroq individual holda o'ynash mumkin.

O'yinga rahbarlik qilish. O'yinga tayyorgarlik va yig'ilish endilikda na tarbiyachini, na bolalarni qiynaydi. Bolalar anchagina mustaqil va uyushgan, ular o'yin uchun zarur sharoit (jihozlarni tayyorlash, maydonchani tozalash va hokazo)ni yaratishda yordamlashadilar. O'yinda mas'uliyatli vazifalarni bolalarning o'zlari bajarishadi.

O'yinda tarbiyachining ishtirok etishi shart emas. U o'yin davomida o'yinga rahbarlik qilib, o'yin qoidalarini eslatib, uning

bajarilishini diqqat bilan nazorat qilib boradi, signallar berib turadi, shuningdek, bolalar harakatlarini to'g'riligini kuzatib boradi.

Biroq, ba'zan o'yinda tarbiyachining ishtirok etishi shart bo'lib qoladi. U mas'uliyatli vazifani o'z zimmasiga olib tutib oluvchi qanday tez harakat qilishi, o'yinda u yoki bu harakatni qanday qilib to'g'ri bajarishi kerakligini ko'rsatishi mumkin.

O'yinda tarbiyachining ishtirok etishi o'yinni jonlantirib yuboradi, bolalar o'yinga bajonidil kirishadilar.

Rollarga bo'linish ko'pincha tarbiyachi ishtirokida, ayniqsa teng kuchli zvenolarga bo'linish vaqtida amalga oshiriladi. Rollarga bo'linishda va boshlovchini tanlashda hazil sanoqlaridan foydalaniladi.

Masalan:

Bir, ikki-o'n olti,

O'n olti deb kim aytdi?

Tishim bir tushib, chiqdi,

Yoshim yettiga yetdi.

Onaboshini mana shunday usulda ham tanlash mumkin. Bolalar doira bo'ylab turadilar, tarbiyachi bolalardan birining ismini aytadi, u bola oldinga bir qadam tashlab, tezda o'nlik ichidagi sonlardan birini aytadi va qaysi tomonga – o'ngga, chapga sanab borishni aytib qo'shimcha qiladi. Shunga muvofiq bola doira bo'ylab kerakli raqamgacha sanab boradi. Aytilgan raqam kimga to'g'ri kelsa, o'sha bola onaboshi bo'ladi.

Katta guruhda o'yinni tushuntirish oldingi guruhlardan faqat o'yin davomida olib borilishi bilangina farq qilmaydi. Tarbiyachi o'yinni boshidan oxirigacha tushuntiradi, ayniqsa uning qoidasiga bolalar e'tiborini jalb etadi. O'yinning muvaffaqiyatli o'tishi bolalarning o'yin qoidasini qanchalik tushunganliklariga bog'liq. Tarbiyachi savollar berish, qoidani qaytarish, mazmunini mustaqil so'zlab berishni taklif etish orqali bolalar o'yin, o'yinning borishini va uning qoidasini tushunganliklari haqida qanoat hosil qiladi. Bolalarga tanish o'yinlarni takrorlashda u bolalarga o'yin va uning asosiy qoidasini so'zlab berib deb iltimos qiladi. Tarbiyachi o'yin oxirida yakun yasaydi, bolalarni yutug'i, kamchiligini aytib, kim qoidalarni buzganini aytadi. Yakunlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega.

Tayyorlov guruhidagi bolalar harakatli o'yinlarni tashkil etishda ancha mustaqil bo'lib qoladilar. Harakatli o'yinlar o'tkazadigan vaqt asosan ertalabki va kechki sayr paytiga to'g'ri keladi. Bir kunda bir nechta harakatli o'yin o'tkaziladi. Bolalarga tanish bo'lgan zvenolarga

bo'linib o'ynaladigan o'yinga to'planish jarayonini quvnoq musobaqalar tarzida ham o'tkazish mumkin.

O'yinga rahbarlik qilish. Tarbiyachi xonani tayyorlashni, harakatli o'yinlar uchun maydoncha tayyorlashni butunlay bolalarga topshirib, o'zi ularga yo'l-yo'riq ko'rsatib turadi.

Qanday o'yin tanlashga kelganda ko'pincha tarbiyachining so'zi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Tarbiyachi rejada ko'zda tutilgan o'yinni taklif qiladi. Shu bilan birga bolalarning orzu istaklariga ham quloq solishi va imkoniyati boricha ularning aytganini qilib, bolalarning eng sevimli o'yinlarini tashkil etib turishi kerak.

Vazifalarni taqsimlash ham bolalarning faol ishtiroki bilan amalga oshiriladi, yetakchilarni ham ularning o'zlari tanlaydilar. Bunda sanoq o'yinidan tashqari boshqa metodlardan ham foydalaniladi. Masalan, bolalar davra qurib turadilar, davraning o'rtasida tarbiyachi bo'ladi. Uning qo'lida turgan chambarakning gardishiga tashqi tomondan bir chiziq tortilgan yoki katta nuqta qo'yilgan bo'ladi. Tarbiyachi chambarakni barmoqlari bilan xuddi pirpirak singari aylantirib turib qo'yib yuboradi. Chambarak aylanishdan to'xtab yiqilganda undagi nuqta yoki chiziqcha kimga qarab turgan bo'lsa, o'sha onaboshi bo'ladi. Shuningdek, doira o'rtasida polga qo'yilgan keglini aylantirish mumkin. Aylanishdan to'xtagach, uning cho'qqisi kimga qarab qolgan bo'lsa, o'sha onaboshi bo'ladi. Yana shunday metod ham mavjud. O'yinda qatnashayotgan bolalardan birontasining ko'zi boylanadi; u doira markazida bir necha bor aylanganidan keyin to'xtaydi va qo'lini oldinga uzatib yuqorida aytilgan vazifani kim bajarishini ko'rsatadi. Shunga o'xshagan yana rang-barang metodlar mavjud bo'lib, ulardan mohirona foydalanish zarur.

Tarbiyachi o'yinni tushuntirar ekan, bolalar tomonidan uning qanday o'tishini bilib olinishiga, bolalar personajlarning xususiyatini hamda harakat metodlarini tasavvur etishlariga, o'yin qoidasini anglab olishlariga erishadi. Murakkab o'yinlarni dastlab tushuntirgan vaqtda uning eng qiyin joylarini ko'rsatib berish kerak, o'yin qismlarini bajarib ko'rsatish lozim. O'yinni takroriy ravishda tashkil etgan vaqtda uning mazmunini, qonun-qoidalarini va borishini bolalarga yo tarbiyachining o'zi eslatadi, yoki bu ishni o'yinda qatnashayotgan bolalarning birontasiga topshiradi.

Ayrim ko'rsatmalarni tarbiyachi o'yin davomida ham berib boradi: qisqa-qisqa ogohlantirishlar berib qoida buzulishining oldini oladi, haddan tashqari faol bolalarni tinchlantiradi, sustkash bolalarga

dalda beradi, bor kuchini ishga solib harakat qilishga o'rgatadi. Tarbiyachi o'yinda qatnashayotgan har bir bola katta natijalarga erishishi mumkinligini, buning uchun u butun irodasini ishga solib halol o'ynashi lozimligini, komandaning muvaffaqiyati shaxsiy natijalarga bog'liq ekanini har bir bolaning ongiga singdirishga harakat qiladi. Yetarli darajada chaqqonlik ko'rsata olmayotgan, bo'shq bolalarga nisbatan xayrixohlik bilan munosabatda bo'lmalik hollarining oldini olishga harakat qilgan tarbiyachi har bir bolaning imkoniyatlariga xolisona baho beradi.

Komanda bo'lib o'ynaladigan o'yinlarda o'yin natijalarini yakunlash va g'oliblarni aniqlash muhim tarbiyaviy ahamiyatga egadir. Tarbiyachi ijobiy natijaga erishish uchun qoidaga binoan harakat qilish muhim ekanligini bolalar tushunib olishlarida yordam beradi. Masalan, agar komandadagilardan birortasi estafetani uzatish qoidasini buzsa (aytaylik, vaqtidan oldinroq yugurib qolsa), komandaga jarima bali yoziladi yoki komanda yutqizgan hisoblanadi; o'sha komanda marraga hatto birinchi bo'lib kelsa ham unga mag'lubiyat yoziladi. Har bir o'yinning o'z qonun qoidasi mavjud. Albatta, bunday jazoning qay darajada qattiq bo'lishi o'yin qoidasi nechog'lik buzulganligiga bog'liq bo'ladi. O'yinning borishiga yoki o'yin natijasiga kattagina ta'sir o'tkazishi mumkin bo'lmagan harakatlar (signal berilishidan ilgariroq harakat boshlab yuborish, raqib harakatini ongli ravishda to'xtatib turish, qo'pollik); o'yin qoidasini ancha buzuvchi harakatlar hisoblanadi. Start chizig'idagi qoidalarining sal-pal buzulishi yoki raqib harakatining beixtiyor to'xtalishi o'yin qoidasining jiddiy buzulishi deb hisoblanmasligi kerak. Bunday xatolar o'yin natijalari yakunlanganda va turli komandalar egallagan o'rinlarini taqsimlashda qat'iy baholarga ta'sir etmasligi kerak. Har bir bola o'yin qoidalariga rioya qilib o'ynashi kerak.

Bolalarning o'yin vaqtidagi xulq-atvoriga to'g'ri baho berilishi tarbiyaviy maqsadlarda g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi. Tarbiyachi bolalarning u yoki bu xatti-harakatlariga o'z munosabatini jiddiy ravishda asoslab berishi, o'z bahosining to'g'ri ekanligiga ularni ishontira olishlari kerak. Tayyorlov guruhidagi barcha bolalar harakatli o'yinlarni mustaqil ravishda tashkil etish va o'tkazishni o'rganib olishlari kerak albatta. Tarbiyachi bolalarga mustaqil ravishda o'yin tanlashni taklif etish bilan, uning qoidalarini bayon etib berish, rollarini taqsimlab chiqish, natijalarni yakunlash singari ishlarni bajarishni taklif etib, bolalarni bunday tashkilotchilikka aniql

maqsadni qo'llagan holda o'rgatib borishi kerak. Tarbiyachi bolalarni o'yin vaqtidagi ijodiy xarakterlarini rag'batlantiradi, ularni o'yinga yangi siljish harakatlari joriy etish, o'yin qoidalarini o'zgartirish singari yo'llar bilan o'yinning yangi-yangi ko'rinishlarini yaratishga bolalar e'tiborini qaratadi.

Ma'lumki, milliy va harakatli o'yinlarda ishtirok etish uchun bolalarni guruxlarga bo'lish kerak bo'ladi, bunda ko'pincha kuchli o'g'il bolalar bilan qizlar, faqat qizlar bilan guruhlashishga intiladilar. Bu o'yinning borishiga va natijasiga ta'sir etadi. Shuning uchun tarbiyachi kuchliroq bolalarni nimjonroq bolalar bilan, o'g'il bolalarni qizlar bilan gurux-gurux qiladi.

Bunda o'g'il va qiz bolalarning odob-axloqni bo'lishi, yaxshi tarbiya topishi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bundan tashqari o'g'il bolalar qizlardan qolishmaslik uchun ancha tashabbuskor bo'ladi, qizlarni xurmat qilishga o'rganadi.

7-10 yashar bolalar uchun harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi hisoblanadi. Shuning uchun ham maktab programmasida boshqa materiallarga nisbatan o'yinlarga ko'proq o'rin ajratiladi. Buning sababi shundaki dasturga kiritilgan turli xil jismoniy mashqlarni bolalar xilma-xil o'yinlar vositasida ossongina idrok qiladilar va o'zlashtiradilar.

O'yinlarda yugurish, sakrash va uloqtirish yoki irg'itish mashqlariga alohida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan oddiy va o'rta murakkab o'yinlarni o'tkazish bilan birga, agar bolalar yetarli darajada tayyorlangan bo'lsa, ancha murakkabroq ya'ni komandalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlarni ham o'tkazish mumkin. Bolalar bu o'yinlarda "Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun" degan prinsip asosida birga o'ynashga o'rganadilar. Shunda ularda o'zlari bilan birga o'ynayotgan o'rtoqlari uchun javobgarlik hissi uyg'onadi. Komanda o'yinlari yetarli darajada chaqqon, hozirjavob, farosatli va baquvvat bo'lishni talab etadi. Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan tarkib topadi va bundan tashqari darsga basketbol, voleybol, qo'l to'pi va futbol kiritiladi. 9-10 yashar bolalarning o'yinlari birmuncha murakkablashtiriladi.

O'rta va katta yoshdagi bolalarga mos harakatli o'yinlarni tanlash.

11-14 yoshdagi o'quvchilar uchun darsga kiritiladigan harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari o'rnini bosa boshlaydi.

O'qituvchi harakatli o'yinlarni o'tkazganda V-VII-sinf o'quvchilari organizmning ular yoshiga mos ravishda rivojlanishi

kerakligini unutmaslik kerak. Shuning uchun darsda o'yinlar tashkil qilish, o'tkazish va mashg'ulotlar vaqtida o'yin materiallarini bolalarga asta-sekin to'liq berish zarur. O'yin paytida bolalarning juda keskin harakat qilmasligiga qarab turish har bir bolaning o'ziga yarasha munosabatda bo'lishi muhim ahamiyatga ega.

O'quvchilarga o'rgatiladigan harakatli o'yinlar tashkiliy tuzilishi harakatlarning mazmuni jihatdan birmuncha murakkab bo'ladi. Sport elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlarga shuningdek sport o'yinlariga ko'proq o'rin beriladi.

V-VII-sinflarda harakatli o'yinlarni darsning ikkinchi va uchunchi qismlarida o'tkazgan ma'qul. Darsning asosiy qismida birorta murakkab sport o'yinini o'rtanishga zamin tayyorlash uchun ba'zi bir o'yinlarni kiritish mumkin bundan maqsad o'quvchilarni sport o'yinlariga tayyorlashdir.

Ma'lumki VIII-IX-sinf o'quvchilari ijtimoiy va ishlab chiqarishga oid ishlar bilan shug'ullanadilar. Bu xol ulardan milliy va harakatli o'yinlar uchun ajratilgan vaqtni tejab sarflashni talab etadi ular ko'proq sport bilan shug'ullanadilar.

O'rta va katta yoshdagi bolalarga qanday o'yinlar tavsiya etiladi

O'quvchilarni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda harakatli o'yinlarni o'tkazish va tahlil qilish.

Milliy va harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'quvchilarni yosh xususiyatlarini hisobga olishda eng avvalo o'quvchilarni yoshiga, jinsiga va fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olishni taqozo etadi. Bundan tashqari o'yinlarni qay holatda, qayerda, o'tkazilishi muhim ahamiyatga egadir. Milliy va harakatli o'yinlar o'z vazifasiga ko'ra bilim beruvchi, sog'lomlashtiruvchi, davolovchi hamda hordiq chiqaruvchi bo'limlarga bo'linadi. Milliy o'yinlardan foydalanish jarayonida boshlang'ich maktab o'quvchilarining quyidagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak:

1. Bola odamlarning faoliyati, ularning predmetlarga munosabati va o'zaro muomalasiga, munosabatiga qiziqadi.

2. Bolalar xalq o'yinlarida atrofdagi voqe'likning eng tashqi ifodali jo'shqin his-tuyg'uli jihatlarini aks ettiradilar.

3. Milliy o'yinlarda bola kattalar bilan bir xil sharoitda, yagona zaminda yashayotganini his etgan holda o'z istagini amaliyotga tadbiiq qiladi.

4. Kattalarning hayoti va faoliyatiga kirish bolaning tasavvuri timsollari tariqasida namoyon bo'lsa ham, umuman uning chinakam shaxsiy hayotida o'chmas iz qoldiradi.

Shu bobni xulosa qilib aytish mumkinki, milliy xalq o'yinlaridan foydalanishda, ularni qo'llashda shuni hisobga olish kerakki, bu yoshdagi bolalar aniqlikni talab etadigan mayda harakatlarga qaraganda keng, kuchli harakatlarga ancha moyil bo'ladilar. Buni bolalar yosh davrlarini ishlab chiqqan buyuk pedagog YA.N.Komenskiy ham o'z vaqtida ta'kidlagan edi.

Umuman bu yoshda bolalar juda ham harakatchanligi bilan ajralib turadi. Harakatchanlik esa maxsus, oqilona tashkil etilishni, harakatga soluvchi yurish-turish shakllarining to'g'riligini talab etadi.

Bolalarning bu yoshida tormozlanish va qo'zg'alish jarayonlarini muvozanatligini yuzaga keltirishda kattalar talabining tizimliliigi va o'zini tuta bilishga odatlantirish katta rol o'ynaydi.

Milliy o'zbek o'yinlarini yoshlar, ayniqsa maktab o'quvchilari sevib, maroq bilan o'ynamoqdalar. Bunday o'yinlar jismoniy tarbiya darslaridagina emas, balki hovlilar va bog', parklarda dam olish soatlarida o'ynaladi. Muhim sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarga doir bayon qilingan material, ko'proq o'yin tarzida beriladi, lekin mashqlarni tushuntirish va faol dam olish uchun, qisqacha pauzalar bo'lgan kichik dozada uzluksiz bajariladi. O'yin mashqlaridan keyin bo'shashtiradigan, ohista yuriladigan mashqlarni yoki diqqat-e'tiborini o'stiradigan mashqlarni berish lozim.

Har xil sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladigan o'yinlarning o'ziga xos metodikasi.

Har xil maktab yoshidagi bolalar bilan harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish turli-tuman tusga ega bo'ladi. Milliy va harakatli o'yinlar o'tkazish metodikasi bolalarning ruhiy va fiziologik xususiyatlariga, ularning umumiy rivoji va tayyorgarligiga bevosita bog'liq. Bolalar bilan ishlash amaliyoti harakatli o'yinlar o'tkazish metodikasi to'rtta asosiy yosh guruhiga mos ravishda ko'rib chiqilishi va har birining yosh xususiyatlariga ko'ra barcha bolalarning o'yinga qiziqishiga nisbatan o'zaro yaqinligini ko'rsatadi. Bu guruhlar quyidagilarni tashkil etadi: 1-2-sinf o'quvchilari: 7-9 yoshli bolalar; 3-4-sinf o'quvchilari: 9-11 yoshli bolalar; 5-9-sinf o'quvchilari: 12-15 yoshli o'smirlar va AL va KHK o'quvchilari: 16-18 yoshdagi yoshlar.

O'yinni tahlil qilish

O'yinni natijalarini e'lon qilishda o'yinni tushinib yetish, o'yin qatnashchilari tomonidan texnik usullar va texnikasida qo'yilgan

xatosini ko'rsatib berish zarur. Kichik maktab yoshidagi bolalarga o'yinni syujetini taxlil qilishda o'yinni syujetini rivojlantirishdagi ijobiy va salbiy tomonlarni, alohida rollarni yaxshi bajargan o'yin qatnashchilarini ko'rsatib o'tish juda foydali bo'ladi. Ijobiy tashabbus ko'rsatgan va o'yin qoidalariga rioya qilgan o'quvchilarni alohida o'rnatish uchun ko'rsatib o'tish kerak.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, ya'ni o'yin jarayonini o'tkazishini o'zi juda murakkab: u nafaqat bolalarni yosh xususiyatlariga, ishlash sharoitiga, balki bolalarni jamoa bo'lib o'ynashga tayyorgarligiga, ularni kayfiyatiga, o'yin rahbarini o'zining maxoratiga ham bog'liq bo'ladi. O'yinni o'tkazish pedagogik jarayon bo'lib, uni har doim ham oldindan aytib bo'lmaydi.

Bolalar bilan shug'ullanishni amaliy tajribasi shuni ko'rsatadiki, o'yin jarayonida o'ynovchilarni harakatini taxlil qilishni va tuzatishni bilish, to'g'ri taxlil qilishni va o'yinni raxbari sifatida o'zini xulqini baxolashni bilish o'yinga rahbarlik qilish maxoratini takomillashtirishga yordam beradi.

Jismoniy madaniyat tizimidagi barcha soha va bosqichlarning birdan-bir va yagona maqsadi insonni to'g'ri yashashga tayyorlashdir. Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasining vazifalari bolalarning yoshiga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda aniqlanadi, lekin bunda jismoniy madaniyatning umumiy maqsadi ko'zdan qochirilmaydi.

Maktabda boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasida sog'lomlashtirish, ta'lim berish va tarbiya berish vazifalarini amalga oshirish ko'zda tutiladi. Xalq milliy o'yinlari orqali bu vazifalarni yaxlit holda bajarish imkoniyatlari ko'proq ko'rinadi⁵.

1. Sog'lomlashtirish vazifalari. 7-8 yoshli ya'ni boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasining eng asosiy vazifasi bola hayotini muhofaza qilish va uning sog'ligini mustahkamlash, uning organizmini chiniqtirish yo'li bilan o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirish, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga bardosh berishga o'rgatishdan iborat. Bulardan tashqari bolalarda har qanday ishga layoqatlilik xususiyatini oshirish juda muhim ahamiyatga ega. Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi: bola suyagining behato va o'z vaqtida qotishiga, orqa umurtqadagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay bo'g'in aparatlarini pishitishga yordam ko'rsataliladi (o'yinlar); gavda qismlarining o'zaro to'g'ri

rivojlanishiga imkon yaratiladi (o'yinlar); barcha mushak guruhlari rivojlantiradi.

Shuningdek, yurak qon tomir tizimi faoliyatini takomillashtirishga imkon yaratish lozim: qonning yurakka qarab oqishini kuchaytirish, yurakning bir me'yorda ishlashini yaxshilash va uning kutilmaganda o'zgargan yuklamaga moslashish layoqatini rivojlantirish; ko'krak qafasi harakatchanligini kuchaytirish, chuqur-chuqur nafas olish va bu faoliyatining uzoq vaqt turg'un bo'lishini ta'minlash, o'pkaning hayotiy sig'imini kegaytirish, burun bilan nafas olishni yaxshilash, ichki a'zolarning to'g'ri ishlashini ta'minlash, markaziy asab tizimini takomillashtirish; hayojonlanish va tormizlanish holatlarining harakatchanligini bir me'yorda bo'lishini ta'minlash, shuningdek, harakatlantiruvchi analizatorni va his tuyg'u organlarni kamolotga yetkazish lozim.

2. Ta'lim berish vazifalari. 7-8 yoshli o'quvchilar bilan milliy xalq o'yinlarini o'tkazish jarayonida ta'lim berish vazifalarini bajarish ham muhim ahamiyatga ega. Bu vazifalar: harakat malakalari va layoqatlarini shakllantirish, jismoniy fazilatlar (chaqqonlik, tezlik, qayishqoqlik, muvozanatni saqlash, epchillik, baquvvatlik, chidamlilik)ni rivojlantirish, gavdani to'g'ri tutishni, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirishdan iborat. Asab tizimining qayishqoqligi tufayli bolalarda harakat malakalari kattalarga nisbatan ossonroq shakllanadi. Bu malakalarning ko'pchiligi (yurish, yugurish, sakrash)dan bolalar kundalik hayotda harakatlanuvchi vositalar sifatida foydalanadilar. Harakat malakalari bolaning atrof muhit bilan muloqot qilishini yengillashtiradi va uni idrok qilishiga ko'maklashadi.

Tanlab olingan xalq milliy o'yinlarini to'g'ri bajarish bola mushaklari, paylari, bo'g'imlari, suyuq tizimining rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Puxta shakllantirilgan harakat malakalarini amalda qo'llash bilan, o'yinlarni bajarish chog'ida bola kuchini tejashda va uning etiborini o'yin faoliyati paytida tasodifan sodir bo'luvchi turli-tuman vazifalarni idrok qilishga imkon yaratadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy madaniyat bilan bevosita bog'liq bo'lgan bilimlar (o'yinlarning foydali tomoni, jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati va texnikaviy ijrosi, ularni bajarish usullari, xalq milliy o'yinlarning qoidalari va boshqalar) haqida ma'lumot berish katta ahamiyatga ega. O'quvchilar olgan bilim qancha chuqur bo'lsa, ular xalq o'yinlaridan shuncha oqilona foydalanishlari, o'yinlar bilan shuncha samarali shug'ullanishlari

hamda maktab va oila muhitida jismoniy madaniyat qurollarini mustaqil ishlata bilishlari mumkin.

3. Tarbiya berish vazifalari. Jismoniy madaniyat bilan shug'ullanish fanda, bolalarda, joriy qilingan tartibga rioya qilish odatini, hamda, xalq o'yinlari bilan, iloji bo'lsa, har kuni muntazam ravishda shug'ullanish ishtiyoqini uyg'otish, ularda maktab va uyda shu o'yinni bilan mustaqil shug'ullana olish layoqatini rivojlantirish, ularni o'z tengqurlari va o'zlaridan kichik bo'lgan bolalar jamoasida o'yinlarni tashkil qilish, ularni birgalikda bajarishga o'rgatish lozim. O'quvchilarda xalq milliy o'yinlariga mehr bilan, shu o'yin natijalariga qiziqish bilan va sportchilar erishadigan g'alabalariga havas bilan qarash tuyg'usini tarbiyalash lozim.

Milliy xalq o'yinlarini o'rganish jarayonida ahloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyalarini amalga oshirish uchun katta imkoniyatlar vujudga keladi. Xalq o'yinlarini bajarish chog'ida bolalar harakatida ijobiy(hamjihatlik, intizomlik, kamtarinlik, mehribonlik) va ma'naviy fazilatlar (halollik, odillik, do'stlik tuyg'usi hamkorlik, zamon bilan hamnafas bo'lib ishlay olish qobiliyati, topshiriqlarni mas'uliyat bilan bajarish)ni tarbiyalash, shuningdek, irodaviy xususiyatlar (jasorat, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni sobitlik bilan yengish, chidamlilik va hakovolar)ni namoyon qilish uchun eng yaxshi sharoit va imkoniyatlar vujudga keladi.

To'g'ri tashkil qilingan milliy xalq o'yinlari bolalar aqlining rivojlanishiga qulay imkoniyatlar yaratadi, zero, bunday vaziyatda asab tizimining ham, boshqa barcha a'zolar tizimlarning ham faoliyat ko'rsatishi uchun qulay sharoitlar paydo bo'lishi, shubhasiz.

Xalq milliy o'yinlarini o'rgatish jarayonida o'quvchilar xalqona an'alariga sodiq holda yaxshi tarbiya ko'radi, o'rgangan narsalarini puxta eslab qoladi. Bolalarda ruhiy jarayonlar (tarbiya, tafakkur, xotira, tasavvur va boshqalar)ning, shuningdek, fikirlash faoliyatlari (kuzatish, taqqoslash, tahlil qilish, sintezlash, umumlashtirish va hakovolar)ning, barchasi rivojlana boshlaydi. Milliy o'yinlar jarayonida erishilgan ilm va malakalardan ijodiy foydalanish layoqatini bolalarda tarbiyalashga e'tibor qaratish lozim, chunki bunday layoqatga bolalar o'zlaridagi ishchanlik, mustaqillik, ziyraklik, topqirlik, hozirjavoblik kabi ezgu fazilatlarini tufayli erishadilar. Bolalarda ijobiy hissiyotlarni, odamlar bilan samimiy va quvnoq munosabatda bo'lish tuyg'ularini tarbiyalash, shuningdek, yuz bergan salbiy ruhiy holatlarni tez bartaraf qila olish layoqatini rivojlantirish nihoyatda muhim ahamiyatga ega. Buning zarurligi

ijobiy hissiyotlar organizmdagi barcha a'zolarga foydali ta'sir ko'rsatishida, harakat malakalarining jadal va mustahkam shakllanishini ta'minlashida ko'rinadi.

Milliy xalq o'yinlariga asoslangan jismoniy madaniyat estetik tarbiyani amalga oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xalq o'yinlarini bajarish jarayonida estetik zavqni idrok qilish va o'ziga singdirishni, go'zallik, nafosat, ma'nodorlik, qad-qomat, liboslar bejirimligi, o'z atrofidagi barcha narsalarni tushunish, to'g'ri qadrlashni rivojlantirish, estetikaga va o'z xulq-atvoriga gard yuqtirmaslikka bo'lgan moyillikni, qilayotgan ishi, aytayotgan gapi va barcha xatti-harakatida qo'rslik, dag'allikka aslo yo'l qo'yilmaslikni rivojlantirish lozim bo'ladi. Milliy o'yinlar bilan shug'ullanish jarayonida mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi. Bolalarning salomatligi yaxshilanadi, ularda harakat malakalari shakllanadi, mehnat faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi. Bolalarni mehnatga tayyorlashda jismoniy madaniyatning, jumladan, xalq milliy o'yinlarining tutgan o'rnini ularga tushuntirish va bu tushunchani ularning ongida shakllantirish g'oyat muhim ahamiyatga ega.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari doimo, jumladan, milliy xalq o'yinlarini o'rganish va o'rgatish jarayonida ham uyg'un holda hal etiladi. Bu vazifalar butun jismoniy madaniyat tizimining bolalarga ta'sir etishi tufayligina muvaffaqiyatli bajarilishi mumkin. Buning uchun maktabning butun pedagogika jamoasi birgalikda ahil harakat qilishi, maktabda mashg'ulotlarni tashkil etishning turli shakl va usullaridan, ayniqsa, milliy xalq o'yinlarida, barcha vositalari yaxlitligi (kompleksi) dan foydalanish talab etiladi.

Asosiy adabiyotlar:

1. T. Usmonxo'jayev, A. Po'latov, S. Tajibayev, F. Pulatov "Sport va harakatli o'yinlar". Darslik. Cho'lpon Toshkent-2018.

2. Rahimqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.

3. Usmonxo'jaev T, Tolipjonov A, Meliyev H, Xotamov N "500 harakatli o'yinlar" uslubiy qo'llanma Yangi asr avlodi nashriyoti Toshkent 2014 y.

4. T.S. Usmonxo'jayev, F. Xo'jayev «1001 o'yin» T. «O'qituvchi» 1990 y

4-MAVZU: MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

REJA:

- 1. Aqliy va jismoniy jihatdan rivojlantirish**
- 2. Milliy xalq o'yinlarda ijtimoiy mehnat tarbiyasi**
- 3. Milliy xalq o'yinlarida tabiat va fasllarning aks ettirilishi
hamda maxsus harakatli o'yinlar**

Aqliy va jismoniy jihatdan rivojlantirish

Aqliy tarbiya pedagogik jarayonning eng yuqori pog'onasidir. Bunda barcha fanlar qatori jismoniy tarbiya va uning muhim vositasi bo'lib hisoblangan harakatli o'yinlarning ham o'ziga xos xususiyatlari hamda fazilatlari mavjud. Shu sababdan aql-zakovatni o'stiruvchi matematika, til-adabiyot, rasm va boshqa fanlardagi ba'zi mazmunlar harakatli o'yinlarda ham maqsadli foydalaniladi. M: Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslaridagi harakatli o'yinlarda "Tartib soniga qarab chiqarish", "Tartib soningni yoz" (doskada o'z nomerini yozish), "Katakarda sakrash" (kvadratlardagi tartib soniga qarab sakrab o'tish), "Kim tez aytadi" (bir xil so'zlar yoki o'xshash so'zlarni takrorlash) va h.k.da tartib sonlarni bilish, chiroyli qilib yozish, ovozlarni baland chiqarib, chaqirishlarda tarmoq yo'llarini chiniqtirish kabi fazilatlar mujassamlashgandir.

Ba'zi milliy va harakatli o'yinlarda tekis joylarda (asfalt) to'g'ri chiziq, doira (aylana) va boshqa shakllarni tez va chiroyli chizish kabi talablar amalga oshirilib, bunda ham aqliy jihatdan tarbiyalash jarayonlari namayon bo'ladi.

Iplarda (arqon) ikki-uch qavatli va undan ortiq bo'lgan tugunlarni bajarish va ularni tez yechish, to'plarni xalqa yoki savatga tashlash, doiraga tushirish, kichik to'plarni devorga chizilgan aylana ichiga otib tekkizish kabi o'yinlarda ham aql bilan ish tutish, chamalay bilish kabi hayotiy faoliyatlar amalga oshiriladi. Bu kabi harakatli o'yinlar turi va soni ko'p bo'lib, ular o'quvchi yoshlarning yoshi, jismoniy tayyorgarligiga qarab qo'llaniladi.

Talabalar va katta yoshdagi kishilar uchun ham aqliy tarbiyani mukammalashtiruvchi harakatli o'yinlar mavjud. M: "poda to'p" (cho'pon) o'yinida tayoqni o'z "uyi"da saqlash, raqiblarga yo'l

bermaslik, sharoitga qarab "poda"ni (to'p) haydash, tezda joy almashish kabi harakatlarda o'ylab ish qilishni talab etiladi.

Umuman olganda, milliy va harakatli o'yinlarda aniq ko'rish, eshitish, xis qilish, ovozlardan tanish va boshqa aqliy xususiyatlarni ishlatish, ularni tarbiyalash kabi tarbiyaviy jarayonlar mujassam bo'ladi. Shu sababdan harakatli o'yinlarni tanlash va ularni o'tkazishda jismoniy sifatlar qatorida aqliy tarbiyani ham e'tiborga olish zarurdir.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi harakatli o'yinlar.

Jismoniy sifatlar (tezlik, kuchlilik, chidamlilik, egiluvchanlik va h.k.) tushunchasi jismoniy tarbiya mutaxassislari, shu sohadagi talabalar hamda ko'pchilik sport ixlosmandlariga ma'lum. Shu tufayli ularga batafsil to'xtalishga hojat bo'lmasa kerak.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda xizmat qiluvchi muhim o'yinlarning ahamiyati haqida dalillar keltirish maqsadga muvofiqdir.

Tezlikni tarbiyalashga xos o'yinlar. To'pni estafeta o'yinlari, to'siqlardan tez sakrab yoki yugurib o'tish o'yinlari ("Quvnoq startlar" televizion o'yinlariga e'tibor bering), "quvlashmachoq", "bekinmachoq", "kim tez", "to'p kapitanga" kabi harakatli o'yinlarda tez yugurish talab etilib, burilish, to'xtab yana yugurish kabi harakatlar ko'p takrorlanadi. Natijada, shug'ullanuvchilar ko'rish, eshitish sezgi a'zolari hamda butun gavda a'zolaridagi suyak, mushak tizimlarining harakatchanligini ishga soladi. Shu orqali jism tezlik bilan harakat qilishga qodir bo'ladi. Shu tufayli o'yinlarni tanlash, tashkil qilish jarayonlarida shug'ullanuvchilarning yoshi, salomatligiga qarab o'yin joylariga ham e'tibor berish kerak.

Kuch sifatini tarbiyalashga doir o'yinlar: Harakatli o'yinlar tarkibida kuchni talab etuvchi va bu sifatni tarbiyalovchi o'yinlar ham ko'p. Masalan: «yelka urishtirish», «yolkaga minib tortishish», «piyoda ko'pkari», «arqon tortishish», «arqonda osilib chiqish», «yuklarni bir joydan ikkinchi joyga ko'tarib o'tkazish», «tez o'tirib turish» kabi o'yinlarda tezlik va kuchlilik sifatlarning birgalikda ishlatilishi talab qilinadi. Bunda shug'ullanuvchilarning og'irlik vazni, jismoniy tayyorgarligi va jinsiga qarab o'yinlar tanlanadi. Og'ir va murakkab mashq harakatlarning ishlatilishi asosan mushaklar va suyak (bo'g'inlar) tizimining amaliy faoliyatini kuchaytirish bilan belgilanadi.

Ta'kidlash lozimki, harakatli o'yinlar orqali kuch sifatlarini tarbiyalashning asosiy maqsadi shundaki, barcha yoshdagi kishilarning ijtimoiy mehnat va turmush sharoitida zarur bo'lgan

yumushlarda faol harakat qilishga qaratilishi bilan muhim ahamiyatga egadir. Chunki, kuch hayotiy zaruriyatdir.

Chaqqonlik sifati. Bu tezlik bilan chambarchas bog'liqdir. Shunday bo'lsada chaqqonlik (epchillik) sifatining hayotiy zaruriyatlari o'zgacha bo'ladi. Masalan: to'p o'yinlarida ilib olish, yuritish, uzatish, uloqtirish kabi xislatlar shug'ullanuvchini chaqqon, epchil bo'lib harakat qilishga da'vat etadi. Shuningdek, ba'zi to'siqli joylardan sakrab (irg'ib), burilishlardan surinmay, yiqilmay o'tish, tennis to'plarini uzoqqa otilganda tez ilib olish, ularga yetib olish kabi harakatlarda ham epchil, chaqqon bo'lishlar ko'rinadi.

Bu sifatni tarbiyalash maqsadida uyushtiriladigan harakatli o'yinlarni ham shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy holati va jinsiga qarab tanlash maqsadli bo'lishi lozim.

Joylarni tayyorlash, asbob-uskunalaridan foydalanish va o'yinlarni o'tkazishda shikastlanish, jarohat olish kabi jarayonlarni avvaldan ko'zda tutish talab qilinadi. Shu sababdan talabalar o'quv amaliyoti (praktika) jarayonlarida bunday tarbiyaviy xususiyatlarni ko'tara bilishi va amalda qo'llay bilishi lozim.

Chidamlilik sifatlarni tarbiyalash. Bunda harakatli o'yinlar tarkibidagi "eshkak mindi", "chillik" (zuv-zuv), "oq suyak", "kim kuchli", "tirmashib chiqish", "narvonlarda osilish va oshib tushish" kabilarni ko'rsatish mumkin. Umuman olganda, deyarli barcha harakatli o'yinlarda bu xususiyat mavjuddir. Ya'ni nafas olishni chuqurlashtirish, tez nafas olayotganda uni sekinlashtirish, tana a'zolarining charchashi yoki urilish natijasida og'irliklar paydo bo'lishida chidash, bardosh berish muhim ahamiyatga egadir. Bunda gavda harakatlari (qo'llarni yozib, ko'tarib nafas olish va nafas chiqarish, gavdani egib turish, o'tirish va h.k.) hamda og'riq joylarni siypalash kabi faoliyatlardan foydalanish chidamlilikka eltadi.

Chidamlilikni talab etuvchi harakatli o'yinlarni kichik bolalar (I-II-sinf) bilan o'tkazishda juda ehtiyotkorlik talab etiladi va o'tkazmaslik zarur.

Chidamlilik ham hayot ehtiyoji hisoblanib, u yoki bu sabablar orqali og'riqlar paydo bo'lganda yoki ko'p o'ynab charchaganda seziladi. Shu sababdan jismoniy jihatdan chiniqtirish yo'lida chidamlilikka doir maxsus o'yinlarni tanlash, to'g'ri tashkil etish va doimo nazorat bo'lishi kerak. Ya'ni shug'ullanuvchilarning o'yinlar jarayonida shikastlanishi, jarohat olishiga yo'l qo'ymaslik zarurdir. Aks holda, shug'ullanuvchilar, ayniqsa, o'quvchi yoshlar va jismonan zaifroq talabalarda (qizlar ko'proq uchraydi) o'yinlardan chetlashish,

xohish bildirmaslik hollari yuz beradi. Bu o'z navbatida, jismoniy tarbiya darslari yoki o'yin jarayonlaridagi musobaqalarning saviyasi pasayishiga sabab bo'lishi aniqdir. Shu sababdan talabalar ruhiy tetiklik, har qanday sharoitda ham chidash, bardosh berish yo'llarini chuqurroq o'zlashtirishlari ma'qul bo'ladi.

Egiluvchanlik sifati. Ya'ni gavda bo'g'inlari hamda mushaklarning cho'zilishi va tortilishi juda murakkab jismoniy mashqlarni bajarishni ta'minlaydi. O'z navbatida, tezlik, kuchlilik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni o'z ichiga oladi. Masalan: barmoqlarni qisish, tirsak va tizzalarni bukish, orqa va oldinga egilish, oyoqlarni keng yozib (shpagat) o'tirish kabi harakat mashqlarda egiluvchanlik, qayta tortilish (tik turish) kabi holatlar ustun turadi. Bunday harakatlar juda ko'p o'yinlar mazmunidan joy olganligi ma'lumdur. M: o'tirgichda (gimnastika skameykasi) yotgan holda to'plarni sherigiga uzatish, emaklab yoki qorinda yotgan holda oldinga tortilish kabi estafetali o'yinlarda mazkur jismoniy sifatlarga ega bo'lish talab etiladi.

Ta'kidlash lozimki, milliy va harakatli o'yinlarda mushaklarning ortiqcha cho'zilishi va bir-biriga to'qnashishi yoki biron joyga urib olishi oqibatida shikastlanish, jarohatlanish xollari yuz berishi mumkin. Shu sababdan bu sifatga doir mashqlar o'yinlarni to'g'ri tanlash, ularni shug'ullanuvchilarning salomatligi, yoshi, jinsiga qarab yuklama (nagruzka) berish lozim. Qiz bolalarda egiluvchanlik xususiyati kuchliroqdir. Shunday bo'lsada yosh bolalarning o'yinlarida nazorat, tegishli yordamlar bo'lishi shart.

Umumiy xulosa shundaki, jismoniy tarbiya darslaridagi milliy va harakatli o'yinlarda aqliy va jismoniy tarbiya jarayonlari qo'shib olib borilishi, ularning tarbiyaviy jihatlarini ko'zda tutish lozimdir. Buning uchun o'qituvchilar va mutaxassis xodimlarning harakatli o'yinlarning mazmunlariga jiddiy e'tibor berishlari, o'tiladigan joy va kerakli asbob uskunalaridan ehtiyotlik bilan maqsadli foydalanishlariga to'g'ri keladi.

Milliy xalq o'yinlarda ijtimoiy mehnat tarbiyasi

Mehnat-mehnatdan unar, mehnatning tagi rohat, mehnat qilsang rizqing butun bo'ladi, mehnat lazzat manbai kabi naqlar, maqolalar behisob ko'p. Chunki, mehnatsiz turmush o'g'irlik, vahshiylikni keltirib chiqaradi. Shu boisdan ham insonlar bolalikdan boshlab mehnatga o'rgatishga alohida e'tibor berib kelgan.

Qadimgi ajdodlarimiz va keyingi avlodlarimiz ham mehnat jarayonlarini har xil harakatli o'yinlarda aks ettirgan. M: "shuvoq" (o'tin, yemish to'plash), "o'tin yorish", "ko'chat o'rnatish", "cho'pon" (mol boqish), "kartoshka ekish", "o'rdaklar va g'ozlar", "sholg'om" (yulib olish), "qo'sh haydash" kabi o'nlab milliy va harakatli o'yinlarda mehnat va jismoniy kamolot sirlari o'rin olgan. Bu o'yinlarning mazmunida mehnat turlari ifoda etilib, shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishdagi eng muhim bo'lgan sifat belgilari ifodalanadi. Shu asosan o'quvchi yoshlarning salomatligini, qiziqish va jinsiga qarab o'yinlarni tanlash lozim. Kasb-hunar yo'lidagi talabalarga moslashtirib, ixtisoslikka qaratilgan harakatli o'yinlarni ham saralash maqsadga muvofiqdir. M: "poyezd-poyezd", "samolyot", "kartoshka ekish", "polizdagi quyonlar", "bug'doy o'rish", "poda to'p" kabi o'yinlar bunda xizmat qila oladi.

Ayniqsa, "Navro'z", "Hosil" bayrami, "Kasb" kuni kabi ommaviy, madaniy tadbirlarda mehnatga qaratilgan o'yinlarni tashkil etish qiziqarli bo'ladi.

Talabalarning ta'til paytlari, o'quv amaliyoti jarayonlari va mustaqil ish uchun berilgan vazifalarda hududlardagi harakatli o'yinlarni o'rganish, noma'lum bo'lganlarini yozib olishni uyushtirish yaxshi natijalar beradi.

XXI asrning texnik jihatdan taraqqiyoti ko'p sohalarda ixtirochilik bilan shug'ullanishni taqozo etadi.

Tajribali jismoniy tarbiya o'qituvchilari va iste'dodli mutaxassislarning ilmiy-nazariy va amaliy faoliyatlarini milliy harakatli o'yinlarning fanga ma'lum bo'lmagan turlarini terib maxsus to'plamlarda nashr etishga jalb etib, ularga sharoitlar yaratib berish lozim.

O'quvchi yoshlar va talabalarning jismoniy tarbiya darslari jarayonida to'pni estafetalar va har xil o'yinlar qatorida mehnat bilan bog'liq bo'lgan milliy va harakatli o'yinlarni bir qatorga qo'yish va shug'ullanuvchilarning kasb-hunarga bo'lgan havas va qiziqishlarini vujudga keltirishda ulardan unumli foydalanish zarur bo'ladi.

Xulosa shundan iboratki, jismoniy jihatdan barkamol bo'lishda mehnatning o'rni g'oyat kattadir. Shunga asosan mehnatni ifodalovchi milliy va harakatli o'yinlarni ko'proq qo'llash, yangi o'yinlarni ixtiro qilish, bu bilan shug'ullanuvchilarni jismoniy jihatdan yetuk qilib tarbiyalashda mehnatning ijtimoiy-moddiy xususiyatlari haqida batafsil ma'lumotlarni berib borish kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi talabalarga turli yo'nalishlardagi kasb-hunarlarida mehnat turlarining muhim jarayonlari haqida nazariy bilimlar berishni yo'lga solmoq darkor.

Chunki, ommaviy sport va madaniy tadbirlarni tashkil etishda aholining barcha tabaqalardagi uyushtirish, tashkil qilish, boshqarish faoliyatlarga duch keladi. Turli sohalardagi rahbar va oddiy yordamchi hamda ishtirokchilar bilan muloqatlarda bo'lishga to'g'ri keladi. Bunda asosiy maqsadga erishishda ancha qulayliklarga ega bo'lish mumkin.

Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar

Bola maktabga kelishi bilan diqqati o'qishga qaratiladi. Maktabda o'qish yoki ta'lim olish uning uchun mustaqil faoliyati turi bo'lib, unga kichkina o'quvchi maktabda har kuni to'rt soatni va uyda kamida 1,5-2 soatni bag'ishlaydi. Biroq kichik maktab yoshidagi bolalar o'qishdan bo'sh vaqtlarida juda ko'p o'ynaydilar. Ularning alohida qiziqishi yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa sun'iy harakatlar bilan o'yinni jonlantirib yuboradi. O'yinni uydan, maktabdan tashqari yana bolalar jismoniy tarbiya darslarida, maktabda o'tkaziladigan sport seksiyalarida, sinfdan tashqari boshqa mashg'ulotlar vaqtida o'ynaydilar. Bolalar bilan o'yinga oid mashg'ulotlarni qishki va yozgi sog'lamlashtirish maydonlarida oromgohlarda ham o'tkaziladi.

7-8 yoshdagi (1-2-sinf o'quvchilari bilan) qizlar va o'g'il bolalar bilan harakatli o'yinlarni ayniqsa ana shu yoshda o'rab turgan muhitni organizmga turli ta'sirlarga moyilligi nazarda tutgan holda bolani tez toliqib qolishini ham hisobga olish kerak.

Bu yoshda tanadagi tog'aylarning suyaklarga aylanish jarayoni hali tugallanmagan. Kemirgan to'qimaning birmuncha yupqa qatlami suyakning katta egiluvchanligiga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, umurtqa pog'onasi. Mushaklar nisbatan kuchsiz (ayniqsa, bu orqa mushaklar va qorin pressiga tegishli). Shuning uchun harakatli o'yinlarning harakat mazmunlari (katta bo'lmagan, mushaklar taranglashishining uzoq davom etishi) katta ahamiyatga ega. Bu yoshdagi bolaning yurak qon-tomir tizimi katta yoshdagilardan farqli o'laroq qon tomirlarining kengligi devorlarning elastikligi yurak mushaklarining ishlashi uchun juda qulay sharoit yaratib beradi. Biroq asab apparatlarining u yurak funksiyasini tartibga solishi hali yetarli darajada takomillashgan emas (bu yurakning yengil qo'zg'aluvchanligi halos).

O'yinda bolalar katta harakat faolligini namoyon qilishga qodir. Ayniqsa, ularning sakrashda, yugurishda va boshqa harakatlarda qatnashishi, katta kuch va energiyani sarf qilish bilan birga ularning qisqa vaqt dam olishi raqib tomonning ham imkoniyatini xarakterlaydi. Biroq ular, ayniqsa ma'lum bo'lgan faoliyatning bir xilligida tez charchab qoladilar (bular ko'proq o'xshash o'yin harakatlarini ko'p marta takrorlanishida namoyon bo'ladi).

Bolalarning (ayniqsa, 7-8 yoshlik) diqqati mustahkam emas va fikran tarqoq, bir buyumdan boshqa buyumga tezda o'tuvchan bo'ladi.

Bu yoshdagi bolalarning harakatli o'yinlaridan o'ziga xos xususiyatlari rivojlanishida ma'lum darajada aksini topadi. Odatda kichik maktab yoshida uzoq davom etmaydigan harakatli o'yinlar va muayyan xususiyatga ega bo'lgan o'yinlar qatnashchilarining katta harakatchanligini hisobga olgan holda qisqa vaqt dam olish bilan almashlanadi. O'yin erkin, turfa va oddiy harakatlardan tashkil topgan bo'lib, buning ustiga ishlashga katta mushak guruhlarini jalb qilinadi. 7-8 yoshdagi bolalar diqqatining yetarli darajada barqaror emasligi va nisbatan irodaviy sifatni kam rivojlanganligi o'yin, uning qoidasining kamchiligi deya tushuntiriladi. Shunday bo'lsada, yetti-sakkiz yoshdagi bolalari o'yinlarini maktabgacha tarbiya muassasalarida tarbiyalanuvchilarning o'yinlari bilan taqqoslashda qatnashchilarining murakkab harakatlarni bajarishlari asosida tashkil etiladi, jamoa oldida o'ynovchilarning javobgarligi ortib boradi, bolalarni qiziquvchanligi, mustaqilliligi, faolligi rivojlanishini ularning tez intilishi va tashkil qilinadigan o'yinlarga bir vaqtning o'zida kirishib ketishi bilan tushuntirish mumkin. O'yinchi bolalar nisbatan qisqa vaqt ichida aniq maqsadga erishishga harakat qiladi, ularga ya'ni, tirishqoqlik, qa'tiyatlilik, o'zini tuta bilishlik, vazminlik yetishmaydi. 7-8 yoshdagi bolalarda o'ziga xosligi tez-tez kayfiyatlarini o'zgartirib turishidir. Ular o'yinda yaxshi o'ynay olmasalar tezda jahllari chiqadi, lekin o'yin bilan ovvora bo'lib qolganlarida, uni tezda unutib yuboradilar.

7-8 yoshdagi bolalar nimani kuzatsalar eshitganini, ko'rganlarini tezda qabul qiladi va o'zlashtiradilar. Biroq, bu yoshda bolada tasavvur qilish, ko'rgazmali fikrlashi borgan sari ko'proq butun borliqni o'rab turgan voqea ko'rgazmali bilishdan fikrlash tushunchasiga o'rnini bo'shatib beradi. O'yin harakatlarida ko'proq ongli ravishda qilinganligini namoyon qilishi uchun yaxshi ta'sir qiladigan imkoniyat kelib chiqadi va taassurotlarni parchalab tashlashni, kuzatiladigan narsalarni qiyoslash va taqqoslashni bilishni

tashkil etadi. Bolalar o'yinda o'zlarining o'rtoqlarini kuzatib borib, o'yinchilarni xatti-harakatlariga va bajarayotgan ishlariga ko'proq tanqidiy qaray boshlaydilar. Har bir harakat ustidan ongli ravishda nazorat qilish, tanqidiy fikrlash, aniq bo'lmagan qobiliyatlarning o'sishi o'quvchilarni yangi, o'yin sharoitini va ko'proq murakkab qoidalarini muvaffaqiyatli ravishda o'zlashtirishga, o'qituvchining tushuntirishi bo'yicha o'yinda zarur bo'lgan harakatlarni bajarishni ko'rsatish bilan mustahkamlashga imkon beradi.

7-8 yoshdagi bolalarning ko'p o'yinlari syujetli-jonli ta'sirchan xarakterda bo'lib, bolalarni ijodiy, o'ylab chiqarishga uddaburonlik bilan intilishiga mos keladi. O'yinda syujet-jonli ta'sirchan mazmuni maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning o'yinlari bilan taqqoslanganida murakkablashib boradi. Bu shu bilan bog'liqki, bu yoshdagi bolalarda ularning aqliy bilim darajasi kengayadi, ular o'qish va yozish malakasini egallaydilar. Bolalar bitta va katta bo'lmagan guruh bo'lib o'ynaydilar, gohida ko'p sonli jamoa bo'lib, tarkibida 30-40 kishi qatnashadi (kattalar rahbarligi ostida). Bu o'yinlar aksariyat holatda jamoani guruhlariga yoki komandalarga bo'lmasdan o'ynaladi. Biroq, pedagogika amaliyotidan ma'lumki, 7-8 yoshdagi bolalarni ayrim oddiy o'yinlarda alohida-alohida jamoa guruhlarini o'zaro musobaqalashuvlari, komandalarning, har bir o'yinchining harakat natijalarini aniqlash bilan bolaning jismoniy tayyorgarlik darajasini hamda uning xarakteriga mosligini hisobga olinadi.

1. Sochilib-chopib boshqa joyga o'tib olish, to'g'riga, doira bo'ylab, yo'nalishni o'zgartirish bilan chap berib yugurib o'tish bilan o'ynaladigan o'yinlar muhim o'rin egallaydi.

2. Bir yoki ikki oyoqda shartli ravishda chizilgan to'siqlar va buyumlar ustidan sakrash bilan o'ynaladigan o'yinlar.

3. To'pni uzatish, uloqtirish, ilib olish, uzoqqa va nishonga yo'naltirish bilan o'ynaladigan o'yinlar, turli harakatlar, taqlid qilish yoki ijodiy yondoshuvli o'yinlar. Har bir o'yin asosan yuqorida ko'rsatib o'tilgan harakat turlaridan tashkil topgan bo'lib, odatda ular yakka yoki navbat bilan va ayrim holatda birga qo'shib qo'llaniladi. Masalan, "Bo'sh o'rin" o'yini ("Kim tez"), kim uzoqqa yugurish bilan tuzilgan "Sakra bodom chumchuqlar" o'yini – sakrashga oid "Bo'ri zovurda" o'yini yugurish bilan unga uzunlikka sakrash ham qo'shilgan.

Bolalar bilan harakatli o'yinlarni qishda ochiq havoda va shamol bo'lib turgan vaqtda ham o'tkazish mumkin. Chunki, maktab

yoshidagi bolalar organizmining o'ziga xos xususiyatlaridan biri – bu katta issiqlik ajratishi bilan belgilanadi.

III-IV-sinf o'quvchilari (o'g'il va qiz bolalar) harakatli o'yinlarini o'tkazishda shu narsani nazarda tutish kerakki, ular organizmning katta bardoshligi amalda namoyon bo'ladi. Organizmdagi barcha jarayonlar osoyishta o'tadi – tananing og'irligiga nisbatan bo'yni o'sishi sekin kuzatiladi.

Suyak-pay apparati yetarli darajada egiluvchan, mutanosib emas. Muskullarning o'sishi asta-sekin boradi va bolalarning kuchi uncha ko'p emas, organizm bir tomonlama yuklamaga va jismoniy zo'riqmalarga tayyorligi yetarli darajada emas. Yurak va qon tomirlarning tekislanish faoliyati turg'un emas. Shuning uchun uzoq davom etmaydigan yugurish va sakrashlar har xil qo'l, oyoq, gavda harakatlari o'yinida bolalarning normal jismoniy rivojlanishiga yordam beradigan qimmatli va foydali mashqlar deb tan olinadi.

Nafas olish mushagi nisbatan bo'shligi sababi yetarli darajada chuqur nafas olmasligi bo'lishi mumkin. Shu sababli o'yinda faol harakat qilish, nafas olish apparatiga yordam beradigan chuqur to'liq nafas olish bilan birga alohida ahamiyat kasb etadi.

O'yin gimnastik ko'rinishda bo'lib, o'quvchilar ongli ravishda irodani ishga solishni, tajribani, mashqlarni talab qiladi. Shunga qaramay, ishtirokchilar, ancha-muncha harakatlarni egallaydilar. Ularning o'yinlari 7-8 yoshli o'quvchilarga nisbatan ko'proq davom etib, o'yin qatnashchilari uzoq vaqt davom etadigan uzluksiz harakatda bo'lishlari mumkin ("Oq ayiqlar").

3-4-sinflarda harakatli o'yinlarni darsning asosiy va yakunlovchi qismlarida o'tkazish tavsiya etiladi. Chunki dasturda darsning kirish qismida saf mashqlarini o'tkazish belgilangan.

O'yinlarda yugurish, sakrash, uloqtirish yoki irg'itish kabi harakatlar bajarilishiga alohida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan asosan oddiy va o'rtacha murakkab o'yinlar o'tkaziladi. Agar bolalar yetarli darajada tayyorlangan bo'lsa, yana murakkabroq, ya'ni jamoalarga bo'linib ijro etiladigan o'yinlarni ham o'tkazish mumkin. Bolalar bu o'yinlarda "Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun" qoidasiga binoan birgalikda harakat qilishni o'rganadilar. Bu hol butun jamoaning, uning ishtirokchilarning mas'uliyatini oshiradi. Komandali o'yinlar yetarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlilik va jismoniy tayyorgarlik talab qilib, ayni vaqtda bu xususiyatlarni rivojlantiradi. Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan iborat bo'lib, ulardan gimnastika hamda

asosiy sport o'yinlari – basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi kabilar ham o'rin oladi.

O'qituvchi harakatli o'yinlar yordamida jismoniy mashg'ulotlarni qiziqarliroq o'tkazadi va III-IV-sinf o'quvchilarida turli harakat ko'nikmalarini hosil qiladi. III-IV-sinf o'quvchilari harakatli o'yinlarda qatnashganda ular harakatlari faollashib, tartibli va aniqroq bo'lib boradi. 9-10 yoshli bolalarning o'yinlari birmuncha murakkablashadi.

O'qituvchi o'z oldiga o'quvchilarda sportning biror turi bo'yicha harakat ko'nikmalarini hosil qilish vazifasini qo'yar ekan, ayrim darslar shu vazifani bajarishga qaratilgan o'yinlardan iborat bo'lishi mumkin. Shuni ham nazarda tutish kerakki, o'yin darslarini o'tkazish o'quvchilardan ayrim o'yin harakatlari ko'nikmalariga ega bo'lishni talab qiladi.

O'yin darslarini har o'quv choragida o'tkazish maqsadga muvofiq. Shunda o'qituvchida bolalar qanday harakat ko'nikmalarni egallaganini aniqlash imkoni paydo bo'ladi.

Harakatli o'yinlar III-IV-sinf darslaridan ham ancha keng o'rin oladi. Bu sinflardagi harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko'nikmalarini takomillashtirib, ularni mustahkamlashga uchun xizmat qiladi. Darsning asosiy qismi muayyan vazifani amalga oshirishga, masalan, basketbol o'yinining asosiy elementlarini o'rgatishga doir o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, uning kirish qismida "To'plar naychasi" singari harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Bunday hollarda darsning asosiy qismiga "Ovchilar va o'rdaklar", "Otishma" o'yinlari kiritiladi.

O'yinlarni o'tkazishda ba'zi elementlarning naqadar tez bajarilganligini emas, balki bajarilish sifatini ham alohida hisobga olish zarur.

O'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar o'smirlar foaliyatidagi boshqa o'yin turlari orasida harakatli o'yinlar kichik maktab yoshidagi bolalarga nisbatan kamroq o'rin egallaydi. O'smirlarning didi yoki ko'ngliga ma'qul harakatli o'yinlar soni tobora kamayib borsa ham, biroq ular ko'proq aniq shakllangan bo'ladi. Bunday o'yinlarning maqsadga yo'naltirilganligi o'smirlarning u yoki boshqa sport turiga bo'lgan qiziqishini aks ettiradi.

O'qituvchi harakatli o'yinlarni o'tkazishda V-VIII-sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari, ular organizmi o'sishi jihatlari bilan ifodalanishini unutmashligi va shu sababli dars mashg'ulotlari

vaqtida uyushtiriladigan o'yinlarni asta-sekin murakkablashtirib, maqsadga muvofiq lashtirib borishi lozim.

O'smirlar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazishda 11-14 yoshli o'g'il va qiz bolalarda (5-8-sinf o'quvchilari)ning yoshini hisobga olish kerak, chunki bu yoshda organizm birmuncha tez o'sadi. Bunda suyak sistemasi tez rivojlanib, ayniqsa uzun turubkasimon yoki naysimon suyaklar tez o'sadi (qo'l va oyoqlar), ichki a'zolar o'sishda davom etadi.

O'smirlar tez ta'sirchanligi bilan farqlanadilar. Buning sabablaridan biri – ko'p harakat talab qiladigan o'yinlar o'smirlarda yurakning tez-tez qisqarishi va qon bosimining oshishini keltirib chiqaradi. Biroq yuqorida aytilganlardan chiniqqan o'smirlarning sog'lom yurishini to'la sog'lom emas degan xulosa kelib chiqmaydi, albatta. A.A.Jemchujnikova, Ya.A.Yagolinskiy, R.E.Moshilyanskaya va boshqalarni ishlarida o'smirlarning yurak qon tomirlari tizimi tezlik va chidamlilik yuklamalariga yaxshi moslasha olishi namoyish etilgan. Biroq o'smirlarning yurak-qon tomir tizimiga haddan tashqari katta yuklama tushib, ortiqcha mashq qilingan holat yurakka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'smirlarning yurak qon tomir tizimlarini rivojlantirishda o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish, harakatli o'yinlar bilan shug'ullanishida quyidagi asosiy talablarga rioya qilinishi kerak: Asta-sekinlik, ketma-ketlik, izchillik, xilma-xillik, har taraflamalilik.

O'yinda haddan tashqari katta yuklama berishdan ehtiyot bo'lish kerak, Bunda o'yinchilarni alohida yondashishga imkon boricha, amalga oshirish muhim ahamiyatga egadir.

O'smirlarni jismoniy rivojlantirish jarayonida o'ziga xos xususiyatlardan biri o'pka tiriklik sig'imining bir muncha o'sishidan iborat. O'sib kelayotgan organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyoji kuchayadi. Shu davrda o'smirlarda nafas olish ko'pincha yetarli tejamkor, chuqur emas, balki yuzaki bo'ladi. Shu bilan birga harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish alohida gigienik ahamiyatga ega. O'yinda xilma-xil, serharakatlanish nafas olishga oshirilgan talabini kasb etadi va shu bilan birga ko'proq nafas olishga tejomkorlik yo'llarini ishlab chiqarishga yordam berish tiplariga ega tez-tez chuqur nafas olish.

Markaziy asab tizimi yuqori qo'zg'aluvchanligi va o'zgaruvchan jarayonlari bilan ajralib turadi. Shuning uchun o'smirlar harakatli o'yinlarini ortiqcha asabiylashmay, charchashga yo'l qo'ymasdan, tartibli tarzda o'tkazish lozim. Bosh qobig'ini tartibga solishni borgan sari oshib borayotgan harakatlarini tejamkorlikka va aniqlikni,

koordinatsiyani yaxshilanishiga yordam beradi, maqsadga yo'naltirilgan harakatni, ongni, aqlni tetiklashtirish imkoniyatini oldindan aniqlaydi. O'smirlarda bosh qobig'ining hissiyot ustidan nazoratini osonlashtirish, ularga harakatli o'yinlar jarayonida o'zini tuta bilish, intizomlilik, o'yinda o'rtoqlariga nisbatan xushmuomalalikni tarbiyalaydi.

O'smir qobiliyati, uning yangi, takomillashgan harakatlari unga murakkab harakatli o'yinlarda zarur bo'lgan texnikani muvaffaqiyatli egallash imkonini beradi. Ayniqsa, o'yin epchillik, muvofiqlik, harakatlarning o'zaro mos kelishini talab qiladi. Bunday o'yinlar yetarli uncha ko'p bo'lmagan jismoniy kuchayishi va o'yin qatnashchilarini kuzata olish yetarli uzoq davom etishi mumkin.

Ikki tomonlama o'yin o'smir mustaqillikka va mardonavor harakat qilishga undab, uni o'zining komandasi, jamoasining sharafiga himoya qilishga qiziqishini orttiradi. Biroq bunda o'smirlarning o'zgarib turadigan xulqi, o'zlariga to'g'ri baho bera olmaslik, harakatli o'yinlarning noto'g'ri tashkil qilinishi oqibatida noxush natijalar kelib chiqishi mumkin.

O'smirlarning ko'pchilik o'yinlari o'yinchilar o'rtasida yetarlicha darajada murakkab o'zaro munosabatlarda tashkil qilinadilar. Bu o'yinlar asosan jamoalar guruhlar yoki komandalarga bo'linib o'ynaydigan o'yinlardir. Shunga o'xshash o'yinlarda o'smirlar komandalari g'alabasi uchun bir maqsad yo'lida ongli ravishda birlashib kurashadilar.

Kichik yoshdagi bolalar o'yinlariga nisbatan o'rta maktab yoshidagi bolalar o'yinlarining qoidalari murakkabroq bo'lib, ular o'rtasidagi o'yin nizolarini hal etishda o'yin qatnashchilaridan iroda kuchi, sabotlilik va chidamlilik namoyon etishni talab qiladi.

O'smirlarning dramalashgan o'yinlarga bo'lgan qiziqishi sekin-asta ortib boradi. Dramalashgan o'yinlar "turar joylarda" ko'pincha sayyohlar, ovchilar, kurashni o'zida aks ettirgan bo'ladi. Bunday o'yinlarda ko'proq izquvarlik elementlari, aloqa, sanitariya bo'yicha oddiy malakalar qo'llanib, bu ayniqsa bolalar dam olish oromgohlarida keng qo'llaniladi.

Dramalashgan o'yinlar ko'pincha musiqa jo'rligida va qahramonlarning raqslari bilan o'tkaziladi. Bolalar katta yoshdagi kishilar hayoti, mehnat faoliyati, tabiiy hodisalarni, odamlar, hayvonlar va qushlarning xatti-harakatini kuzatib hamda xalq tomoshalarida qatnashib, o'zlari ko'rgan narsalarni o'yinlarida

tasvirlaydilar. Hayotni tasodifiy aks ettirish mazmunli-rolli, mazmunli-harakatli va sport o'yinlari uchun asos bo'lgan.

O'smirlar orasida dramalashgan o'yinlarga nisbatan sport elementlarini ichiga olgan o'yinlariga, ya'ni texnik va tashxisi elementlari mujassamlashgan o'yinlar, shuningdek sport o'yinlariga ko'proq o'rin beriladi.

Respublikamizda o'smirlar o'rtasida sport o'yinlari keng ommalashib bormoqda. Tabiiyki, o'smirlar faqatgina natija uchun o'tkaziladigan futbol, bastketbol, qo'l to'pi kabi musobaqalarni tomosha qilib qolishi bilan cheklanmay, balki o'smirlar sport musobaqalari kattalar o'yin qoidalaridan farqli, ya'ni kichik maydonlarda, o'yin vaqti qisqartirilgan, o'yin qoidalari soddalashtirilib, vazni yengilroq to'plarda o'tkazilishi mumkin.

O'smir-qizlar o'yinda o'g'il bolalarga nisbatan kuchsizroq, ammo ular nisbatan uzoq davom etadigan, katta kuch sarf qilinadigan, tez harakatni talab qiladigan o'yinlarda ular bilan barobar kurasha oladilar, shuning uchun ayrim komandalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlarda ("Arqon tortishish", "Tortishmochoq") ularga o'zlarining tengqurlari o'g'il bolalar jamoasiga qarshi kurashish qiziqarli kechadi.

O'smir-qizlar organizmini mustahkamlashda umumiy ahamiyatga ega bo'lgan o'yinlar foydali (murakkab to'siqlardan oshib o'tish va muvozanat saqlash elementlari mavjud o'yin-estafetalar) va qo'l-oyoqlarning epchil, aniq harakatini, gavdaning egiluvchanligini talab qiladigan o'yinlar (to'pni otish va ilib olish, sakrash, yugurib o'tish bilan birga qo'shib bajariladigan o'yinlar). O'smir-qizlar o'yin joylarida o'ynashni yaxshi ko'radilar. Bunday o'yinlarda ayrim qizlar hujumkorlik harakatlariga, ya'ni to'g'ridan-to'g'ri raqibi bilan yaqinlashib borishga qiziqsalar, boshqalari "aloqachi" kabi rollarni bajaradilar.

O'smir-qizlar o'g'il bolalar o'ynaydigan o'yinlarni birga o'ynaydilar. O'g'il bolalar bilan birgalikda o'ynagan vaqtda ko'proq o'zlarining qiziqishi, jismoniy imkoniyatlari va harakatga bo'lgan ehtiyojlariga qarab rollar tanlaydilar.

Katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar katta maktab yoshidagi o'quvchilarni o'qitish xarakteriga, jamoat ishlari bilan bandligi va boshqa jihatlariga bog'liq ravishda, o'smir va qizlar harakatli o'yinlarga kam vaqt ajratadilar. Bunday paytda harakatli o'yinlar amaliyotida turli o'zgarish va qisqarishlarga yo'l qo'yiladi. Bu hol alohida sport turlarining o'ziga xos tashqi ko'rinishida ham namoyon bo'ladi. Ma'lumki, o'smir va qizlarning jismoniy mashqlar

bilan shug'ullanishida sport muhim o'rinni egallaydi. Harakatli o'yinlardan umumiy jismoniy tayyorgarlikni va maxsus sport tayyorgarligini oshirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishda foydalaniladi.

14-17 yoshli o'smir va qizlar bilan harakatli o'yinlar o'tkazishda (9-11-sinf o'quvchilari) shu narsalarni e'tiborga olish kerakki, bu yoshda organizmning o'sishi va rivojlanishi hali davom etadi. Skeletning to'liq suyakka aylanish jarayoni, mushak kuchining oshib borishi va ichki organlarning rivojlanishi to'liq tugallanmagan bo'ladi.

Yurak-qon tomir va asab tizimlari faoliyatida ta'sirlanish yoki qo'zg'aluvchanlikning oshib ketishi ayrim narsalarga tez jahl chiqishida namoyon bo'lishi mumkin. 14-16 yoshdagi o'smir va qizlar organizmining chidamliligi kattalar organizmi bilan taqqoslashda ma'lum me'yorda chegaralanganligi ma'lum bo'ladi.

O'smirlarda tanasi og'irligining ortib borishi asosan mushaklar massasining oshishi hisobiga ro'y beradi. Ularda tana og'irligiga nisbatan mushak kuchining rivojlanishi ortda qolishi sezilmaydi. Qizlarda esa o'smirlarga mushak tizimi nisbatan sust rivojlanadi (chunonchi, yelka kamari mushagi bo'shroq). Biroq qizlarning mushaklari kam rivojlanishiga qaramay, ular tana og'irligi o'smirlar tana og'irligidan orqada qolmaydi. Bu tananing uzunligi tos belbog'i va yog' qatlamlarining rivojlanishi bilan bog'liqdir.

14-17 yoshli o'smir va qizlar qo'l, oyoqlari va tanasi uzunligining ushbu o'zaro nisbatiga ko'ra, qizlarda ko'proq tana uzun, oyoqlari o'smirlarga nisbatan qisqa bo'lib, natijada qizlar qadami uzunligi kaltaroq bo'ladi. O'pkaning tiriklik sig'imi va tana og'irligi ko'rsatkichlarining qiyosiy bahosi, ular qizlarda past ekanligini ko'rsatdi.

Katta maktab yoshidagi o'quvchilarda abstrakt (mavhum) fikrlash imkoniyati, vaqt, hodisalar, o'zlari va o'rtoqlariga nisbatan ongli munosabatda bo'lish, irodani mustahkamlash qobiliyati bir muncha ortadi.

Ko'pchilik o'smir va qizlarda sport turlari bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishi uzil-kesil aniqlanadi. Muntazam ravishda tashkil qilingan harakatli o'yinlar o'quv-sport ishlarining sifatini oshirishga, shug'ullanuvchilar harakat qobiliyatini takomillashtirishga va jismoniy rivojlanish dinamikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bu yoshda suyak mushak apparatining rivojlanish jarayoni tugallanmaganligini nazarda tutgan holda, o'yinda uzoq vaqt davomida, bir tomonlama kuch bilan ishlashga yo'l qo'ymaslik kerak.

O'yinda haddan tashqari yuqori yuklamani yugurish va sakrash bilan berish o'smir va qizlarning yurak-qon tomir va asab tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish yoki harakat malakalarini takomillashtirish uchun qatnashchilarning uzoq vaqt davomida o'yin kombinatsiyalarini, faol harakatlanishi va turli-tuman birlikda yoki birikuvda ko'p marta takrorlashga (asab-mushak energiyasini sarflash bilan o'zaro bog'lash mumkin) ruxsat etiladi. Bunda qizlarning o'yin davomidagi harakat imkoniyati va yutuqlari, tezligi, koordinatsiyasi va chidamliligi o'smirlarga nisbatan kamligini hisobga olish kerak.

Qizlar bilan o'yin mashg'ulotlarida tananing kuchli silkinishi bilan bog'liq bo'lgan sakrash, qo'lni keskin siltash harakatlarini, katta yuklama bilan (ayniqsa yelka kamariga) bermaslik zarur. Katta maktab yoshidagi o'quvchilar o'rtasida amaliyotda harakatli o'yinlarni qo'llashni sport gimnastikasi, yengil atletika va harakatli o'yinlar mashg'ulotlarining vazifalari o'zaro bog'liq bo'ladi.

O'yinda turli-tuman faollashtiruvchi harakatlar bilan yugurish, sakrash va uloqtirishlarni birga qo'shib bajarish yosh gimnastlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, amaliy harakat malakalarini keng doirada shakllantirish gimnastika mashqlarini samarali o'zlashtirishda ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yengil atletika mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan maqsadga yo'naltirilgan holda foydalanish keng miqyosda e'tirof etilgan. Chunki yengil atletikaning juda ko'p elementlari (masalan, tezlikni oshirib yugurish, turgan joyidan va yugurib kelib uzunlikka sakrash, to'pni uzoqqa uloqtirish) harakatli o'yinlarda mujassam va ular o'yinchilar tomonidan yengillashgan sharoitda bajariladi (4,114-121). O'yin sharoitida egallangan yugurish, sakrash, uloqtirish malakalari nisbatan keyinroq, ko'proq sport usullari va texnikasini chuqurroq o'rganishda qo'l keladi. Tajribali trener o'qituvchilar sport o'yinlari mashg'ulotlarida turli o'yin mashqlariga murojaat qiladi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, bunday harakatli o'yinlarda soddalashtirilgan texnik usullarda va taktika harakatlarda foydalaniladi, bu sport o'yinlarini egallashda bevosita "yordamchi" ahamiyatiga ega.

Savollar

1. Aql-zakovatni o'stiruvchi matematika, rasm va fanlardagi harakatli o'yinlar
2. Kuch sifatini tarbiyalashga doir o'yinlar
3. Kasb-hunar yo'lidagi talabalarga moslashtirib, ixtisoslikka qaratilgan harakatli o'yinlar
4. Milliy xalq o'yinlarda ijtimoiy mehnat tarbiyasidagi o'rni
Chidamlilik sifatlarni tarbiyalovchi o'yinlar

Asosiy adabiyotlar:

1. T. Usmonxo'jayev, A. Po'latov, S. Tajibayev, F. Pulatov Sport va harakatli o'yinlar. Darslik. Cho'lpon Toshkent-2018.
2. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012y.
3. Usmonxo'jayev T, Tolipjonov A, Meliyev H, Xotamov N "500 harakatli o'yinlar" uslubiy qo'llanma. Yangi asr avlodi nashriyoti, Toshkent 2014 y.
4. T.S. Usmonxo'jayev, F. Xo'jayev "1001 o'yin" T. "O'qituvchi" 1990 y.

5-MAVZU: JISMONIY TARBIYA DARSLARI VA SPORT MASHG'ULOTLARI MAZMUNIGA MOS HOLDA MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI REJALASHTIRISH HAMDA O'TKAZISH

Reja:

- 1. Boshlang'ich sinflarda o'tkaziladigan o'yinlar va ularning tarbiyaviy ahamiyati**
- 2. O'yinlarni tashkil qilish usullari va o'yinlardan namunalar**
- 3. 5-9-sinflarda harakatli o'yinlarning turlari va tarbiyaviy xususiyatlari**

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining anatomik tuzilishlari, fiziologik, psixologik o'zgarishlari, ichki a'zolaridagi kimyoviy modda almashish jarayonlari, ayniqsa biomexanik (harakatlanuvchi kuch) jihatlar o'ziga xos ravishda xususiyatlarga ega. Shu sababdan ulardan o'sish, rivojlanish ayniqsa, salomatlik jarayonlar, amaliy faol harakatlar turlicha kechadi. Shunga asosan jismoniy tarbiya darslari, darsdan tashqari mashg'ulotlar, uy sharoitidagi bo'sh vaqtlarda bolalarning jismoniy jihatdan rivojlanishi, chiniqishiga alohida e'tibor berishi taqozo etadi. Bundan harakatli o'yinlarning mazmuni, bajarish usullari, tashkiliy jarayonlari qator vazifalarni keltirib chiqaradi.

"Jismoniy tarbiya" darslari dasturida ko'zda tutilgan milliy va harakatli o'yinlarning asosiy maqsadi quyidagi maqsadlarni amalga oshirishni talab etadi, ya'ni:

1. O'sib kelayotgan jism a'zolarining to'g'ri rivojlanishini ta'minlash (qomatni to'g'ri tutish, bo'g'inlar harakati).
2. Tana a'zolarining (qo'l, oyoq, bo'g'inlar va h.k.) egiluvchanligi, tez harakat qilishi, chidamliligi va boshqa tabiiy harakatlarni to'g'ri, talab darajasida o'stirishga qaratish.
3. Aqliy va jismoniy tarbiyaning uyg'unligini qo'shib olib borish.
4. Mehnat va vatanparvarlik his-tuyg'ularini shakllantirish.
5. Estetik jihatdan zavq olish, ruhiy holatlarni mukammallashtirish yo'llarini tarbiyalash.
6. Biron sport turi bilan shug'ulanishga pavas uyg'otish va qiziqtirish.
7. Tabiat manzaralari, hayvonot va o'simlik dunyosini bilishga intilish, tabiatni sevish, ekologik jihatdan muhofaza qilishning ahamiyatiga tushuncha hosil qildirish.

8. Kattalarga hurmat, o'zini sevish, inson uchun zarur bo'lgan noz-ne'matlarni qadrlash (non, suv, ozuqalar), tozalikka e'tibor berish va h.k.

Yuqorida zikr etilgan asosiy talablar turli xil harakatli o'yinlar mazmunida mujassamlashgan. Ularni to'g'ri tashkil qilish, mazmunli va qiziqarli qilib o'tkazilgandagina bolalarga ijobiy ta'sir etish va ular asosida o'z hayotlarini belgilash yo'llarini o'rganishlari mumkin.

Milliy va harakatli o'yinlarning aksariyat ko'pchiligida jismoniy sifatlarni o'stirish, jismoniy barkamollikni ta'minlash kabi ijtimoiy-pedagogik jarayonlar mujassamlashadi. Tezlik, epchillik, chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan turli estafetalar, to'pli o'yinlar behisob ko'p.

Kuch, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar sport o'yinlari (futbol, basketbol, qo'l to'pi, gimnastika, og'ir atletika, suvda suzish va h.k.) qismlari (element) mazmunida o'z ifodasini topadi.

E'tirof etish lozimki, I-II-sinf o'quvchilariga yuqori sinflarda beriladigan harakatli o'yinlarni qo'llamaslik, kerak bo'lganda esa ularni ixchamlashtirib tashkil qilishga to'g'ri keladi.

Bu yoshdagi bolalar (I-IV-sinf) hamma narsaga qiziquvchan, kuchi yetsa-yetmasada, bilib yoki bilmasdan turli xil o'yinlarni, ayniqsa, katta yoshdagilarning o'yinlari, qiyin harakatlarini bajarish, taqlid qilishga ishtiyoqmand bo'lishadi. Shu sababdan darslarda ularni o'z holiga qo'yib yubormaslik, ota-onalar doimo nazoratda bo'lishlari lozimdir.

Ta'kidlash zarurki, "jismoniy tarbiya" dasturining (1999 y) I-IV-sinflari uchun harakatli o'yinlarga eng ko'p soat (I-38, II-36, III-36 va VI-sinfda 12 soat) ajratilgan. Buning asosiy sabablaridan biri shundaki, bolalar ko'proq ochiq havoda erkin hamda mustaqil ravishda faol harakat qilishlari lozim. Bu o'z navbatida bolalarning harakatchanligi va jismoniy sifatlarini amalga oshirishning birdan-bir omili va yo'li hisoblanadi.

Dasturning VI-sinfida harakatli o'yinlarning milliy qadriyatlar va an'analarni hisobga olgan holda 20-30 ta o'yin o'tkazilishi ko'zda tutilgan. Bu o'yinlarning deyarli barchasi "1001 o'yin" (Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev P., 1990) to'plamida o'z mazmunini topgan. Ulardan ba'zi namunalar keyingi bo'limda keltiriladi.

O'yinlarni tashkil qilish usullari va o'yinlardan namunalari

Boshlang'ich sinf bolalari uchun harakatli o'yinlarning deyarli barcha to'plamlarida turli-tuman o'yinlar mazmun topgan. Ulardan ba'zi birlarigina namuna sifatida keltiriladi.

I-II-sinflar uchun

Tegib ketma – mazmuni: bolalar teng ikki guruhga bo'linib, qatorda (oldinma-ketin tizilish) turishadi. Oldingi bolaning oyoq uchlari yaqinida ikkita chiziq (start chizig'i) chiziladi va ularning qarshisida 10-15 qadam narida kichik bayroqchalar (biron buyum) tikib qo'yiladi. Har bir bayroq yonida bittadan bola turib, u yon, bu yonga sekin yurib harakat qiladi. O'qituvchining buyrug'i bilan qatordagilar navbatma-navbat yugurib, bayroqchani aylanib qaytishi va navbatdagi bolani kaftiga urishi lozim. Bayroqchadan aylanayotganda u yerdagi bolaga tegib (turtib) ketmasligi uchun burilish yoki uni ham aylanib o'tishi lozim. Agar unga Biron joyi tegib ketsa yuguruvchiga bitta jarima ochko beriladi. Jamoada (komanda) uchta jarima bo'lib, o'yinni avval tugatsada, u yutqazgan hisoblanadi.

To'pni savatga tashla estafetasi – mazmuni bolalar jamoalarga (har birida 5-6 ta) bo'linadi. Belgilangan chiziqda bolalar basketbol (rezina to'p) to'pni ushlab turishadi. Ularning qarshisida 5-6 m. narida savatcha (chambarak yoki doira chizig'i) bo'ladi. O'qituvchining ruxsati (signal) bo'yicha to'plarni otib savatga tushirish lozim. Bunda yelka kengligida yozilishi va to'pni ikki qo'llab ushlab otiladi. To'pni otganlar qator orqasiga o'tadi.

Savatga kim ko'p to'pni tushirsa o'sha jamoa yutgan hisoblanadi.

Kim bir oyoqda tez yuguradi – mazmuni: bolalar ikki jamoaga bo'linib, start chizig'idan orqada qatorda turishadi. Oldinga 5-6 m narida to'ldirilgan (biron buyum) to'p turadi. O'qituvchining signalidan keyin qator boshidagilar bir oyoqlab – hakkalab yuguradi va to'pni navbatdagi sherigiga olib kelib beradi. U esa to'pni o'z joyiga qo'yib qaytadi va yana navbatdagining kaftiga qo'l bilan uradi. Shu rariqa o'yin davom etadi, o'yinni 2-3 marta takrorlash mumkin.

Bo'sh joy – mazmuni: bolalar katta doira chizig'i orqasida tizilishadi va o'yin boshlig'ini saylaydi. O'yin boshlig'i aylana orqasidan yugurib, istagan bolaning orqasiga turtadi va o'zi yo'lida davom etadi. Turtilgan bola esa qarama-qarshi tomonga yuguradi. Kim oldin bo'shagan joyga yetib kelsa, yetolmagan bola o'yinni davom ettiradi.

III-IV-sinflar uchun

Zovurdagi bo'ri mazmuni: zal (maydon) o'rtasida oralig'i 5-6 m ikkita chiziq chiziladi. Ularning biriga (ko'ra) "echkilar" saf tortib turishadi. Ikkinchisida (zovur, shar) 2-3 ta "bo'ri" turadi. O'qituvchining ruxsati bilan "echkilar" zovur orqasidagi o'tloqqa o'tlashga yoyiladi. Zovurga yetgan yoki unga yaqinlashganda "bo'rilar" hamla qiladi. Echkilar o'z qo'rasiga (joyi) qaytib kiradi. Bo'riga tutilganlar zovurda qoladi. O'yin 2-3 marta takrorlanadi va bo'rilar almashtirilib turiladi. Bo'riga tutilmaganlar yutgan hisoblanadi.

Qarmoq – mazmuni: Katta doira chizilib, o'yinchilar uning ustida tek turishadi. Ulardan biri o'yin boshlovchi qilib saylanadi (tayinlanadi). Boshlovchi doira o'rtasida oyoq uchlari yoki tizzaga tegib turib, qo'lidagi arqonni (ip, arg'amchi) doira bo'ylab yong yoki chap tomonga tez aylantiradi. Arqon uchida qipiq yoki qum solingan kichik xalta bo'ladi. Arqon aylantirilganda o'ynovchilar o'z joyida sakrashlari zarur, ya'ni qarmoqqa ilinmasliklari kerak. Qarmoq kimning oyog'iga tegsa, u o'yin boshlovchilikni egallab, davom ettiradi. Qarmoqqa 5-6 ta ilingach o'yin to'xtatilishi yoki yana davom ettirilishi mumkin.

O'yin shartlari: arqonni aylantirishda o'yinda boshlovchi o'rtadan jilmasligi va qarmoqni tizzadan balandga ko'tarmasligi shart. O'yinchilar esa chiziqdan uzoqlashmasligi lozim. Bir-birini itarish yoki sakrashga qarshi bormasligi lozim.

Qarmoqqa ilinmaganlar va kim qarmoqqa ko'p tushirganlar rag'batlantiriladi.

O'yin bolalarda sakrovchanlik, xushyorlik, epchillik kabi tarbiyaviy jarayonlarni kuchaytiradi.

Kartoshka ekish-maydonda (zal) bolalar 2-3 jamoaga bo'linadi. Har bir jamoa chiziqdan orqada qator bo'lib turishadi. Har bir jamoaning qarshisida oralig'i 8-10 m, narida doira chizilib, uning ichida kamida 3-4 ta tennis koptogi hajmida tosh "kartoshka" (kichik to'plar) yig'ib qo'yiladi. O'qituvchining "boshladik" ishorasi (signali) bo'yicha o'quvchilar navbat bilan kartoshkalarni tushirmasdan olib kelish va yana joyiga olib borib qo'yishi kerak. Kim tez bajarsa o'sha jamoa g'olib deb hisoblanadi.

O'yin qoidasi: ruxsatsiz avval yugurish, joydan chiqib ketib qo'lni tutish va kartoshkalarni qabul qilish mumkin emas, kartoshkalarni tushirmaslik, tushsa tezda terib olish shart.

O'yinda ehtiyotchilik, hushyorlik, epchillik, tezlik kabi tarbiyaviy jarayonlar mujassamlashgan.

Xulosa qilib aytilsa, harakatli o'yinlarning mazmuni, uarda qo'llaniladigan qoida-shartlar, kerakli asbob-uskunalar, buyumlar, o'tkaziladigan joylar boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi tarbiyalash bilan bir qatorda, ularning keng va chuqur fikr yuritish, atrof-muhitni his etish, estetik zavqlanish, do'stlik, o'zaro yaxshi munosabatlar, mehribonlik, ko'maklashish kabi insoniy fazilatlar ham tarbiyalanadi. Shu sababdan 1-2-sinfda o'tilgan o'yinlarni takrorlash maxsus to'plamlardagi qiziqarli o'yinlarni tanlab olish va amalda qo'llash lozim bo'ladi.

V-VII-sinflarda milliy va harakatli o'yinlar

Umumta'lim davlat ta'lim standartlarining "Jismoniy tarbiya" o'quv dasturida V-VII-sinflarda harakatli o'yinlarga alohida o'rin berilgan. Lekin soatlar miqdori (2 soatdan) juda kam bo'lsada, darslarning maqsadi va mazmuniga qarab harakatli o'yinlarni tashkil qilish va ulardan maqsadli foydalanishni ko'zda tutiladi. Dasturda ko'rsatilishicha V-sinfda: "Soqqa", "Olib qochar", "Chirg'izak", "To'pni aylana ichiga tushirma", "Qo'riqchi", "Quloq cho'zma", "To'p o'rta", "Kengurucha", "Arg'amchi bilan estafeta", "Sakrab o't va qochib ket", "Birgalashib sakraymiz", "Kuchlilar va chaqqonlar", "To'siqlardan oshib o'tish", "Kim uzoqqa otadi", "Savatga to'p tushirish", "Tortishmachoq", "Uzatdingmi o'tir", "Doiraga tort", "Xo'rozlar jangi", "Juft-juft bo'lib tortishing", "Qarmoqcha", "Qirq tosh", "Cho'pon", "Chavandozlar", "Qovun polizida", "Sehrlilik kataklar", "Mashqni bajar, eslab qol" kabi harakatli o'yinlar o'tkazish tavsiya etiladi. E'tirof etish lozimki, mazkur o'yinlar orqali barcha jismoniy sifatlarni shakllantirish va insoniy fazilatlarini tarbiyalashdek tarbiyaviy jihatlar mujassam etilgan.

V-VII-sinflarda yuqorida ko'rsatilgan o'yinlarni takrorlash va "Oqsuyak", "Otishma", "Matematik o'yin", "To'rtta ustun", "Bo'ron", "Futbol estafetasi", "Tun va kun", "Ommaviy to'p", "Basketbol estafetasi", "Nomerni chaqirish", "Olimpiya globusi", "Podachi", "Qo'riqchi", "To'p kapitanga", "G'ildirak", "Arqon tortish", "Mergan", "Taqiqlangan harakat", "Kechib o'tish", "Tez olib o't" (VII-sinf) o'yinlar tavsiya etilgan⁴.

Eslatish joizki, V-VII-sinf o'quvchilarining aqliy va jismoniy jihatdan o'sishlari, ayniqsa, gavda tuzilishi, bo'yinning o'sishi,

harakatchanlikning oshishi tezda ko'zga tashlanadi. Bu davrda o'g'il va qiz bolalarning jismoniy kamolotiga farqlar vujudga keladi, ya'ni o'g'il bolalarda tezlik, epchillik va kuchlilik kabi jismoniy sifatlar qizlarga nisbatan ancha ustun turadi. Shu sababdan jismoniy tarbiyaning boshqa sohalaridagi kabi, harakatli o'yinlarning ba'zi turlari bo'yicha o'g'il va qiz bolalarni ajratib o'rgatishga to'g'ri keladi. Umuman olganda, harakatli o'yinlar o'g'il va qiz bolalarning birgalikda (aralash) o'ynashlari eng muhim insoniy fazilatlarini (do'stlik, o'zaro hurmat, bir-biriga ko'maklashish va h.k.) shakillantirishda muhim o'rni egallashini e'tirof etish lozimdir. Shu bilan birgalikda, milliy xususiyatlarimizni ham e'tiborga olish zarur. Ya'ni, qiz bolalar ustidan kulish, ularni masxara qilish, tegajoqlik qilish, turli xazillar va uyatli gaplar, harakatlarni yuzaga chiqarishga yo'l qo'ymaslik lozim. Buning uchun esa o'qituvchi doimo nazorat, kuzatish, ogohlantirish, tanbeh berish kabi tarbiyaviy jarayonlarni o'z vaqtida olib borishga to'g'ri keladi.

VIII-IX-sinflarda milliy va harakatli o'yinlar

“Jismoniy tarbiya” dasturi tarkibida milliy va harakatli o'yinlarga o'rin ajratilmagan. Chunki, mazkur sinflarda sport turlari, ayniqsa, sport o'yinlariga (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) soatlar ko'proq ajratilib, harakatli o'yinlarning ko'pchilik qismi ular mazmuniga singib ketgan. Ikkinchidan esa, bu yoshdagi o'quvchilarda milliy va harakatli o'yinlarga qiziqish unchalik kuchli bo'lmaydi. Yana bir tomoni shundaki, deyarli ko'pchilik harakatli o'yinlarni o'tgan o'quv yillarida ko'p takrorlashgan. Shunday bo'lsada, ba'zi tajribali o'qituvchilar darslarning turlari va mazmuniga mos keladigan harakatli o'yinlarni qo'shib olib borishadi. Bu bilan o'quvchilarni darslarga qiziqtirish va o'rganilayotgan mashq-harakatlarni mustahkamlashga harakat qilishadi. Ba'zi paytlarda o'quvchilarning talabi hamda istak-xohishlari asosida qiziqarli harakatli o'yinlarni tashkil qilishga to'g'ri keladi⁴.

Yuqori sinf (VIII-IX) o'quvchilarining jismoniy jihatdan rivojlanishini e'tiborga olgan holda katta tanaffuslar vaqtida tashkil qilish “Quvnoq startlar” televizion o'yinlarini takrorlash, “Umid

4 Raximqulov K.D. “Milliy harakatli o'yinlari” O'quv qo'llanma T.: 2012 y.-56 b.

nihollari” sport musobaqalariga tayyorgarlik jarayonlarida eng muhim bo‘lgan harakatli o‘yinlar orqali jismoniy sifatlarni tayyorlash zarur bo‘ladi.

Xulosa qilib aytganda, maktab o‘quvchilarining milliy va harakatli o‘yinlari mazmuni, ularni ma’naviy va jismoniy barkamollikka yetishish yo‘lidagi tarbiyaviy jihatdan muhim omillardir. Bu yo‘lda shug‘ullanuvchilarning yoshi, jismoniy holati, jinsiga qarab o‘yinlarni tanlash, o‘tkaziladigan joylarni tayyorlash, zarur asbob-uskunalar, buyumlar, jihozlar bilan ta’minlash asosiy faoliyatdir. Shu sababdan o‘qituvchilar, ayniqsa, boshlang‘ich va to‘la o‘rta sinflardagi harakatli o‘yinlarning ijtimoiy pedagogik jihatlariga alohida e’tibor berishlariga to‘g‘ri keladi.

Yana bir tomoni shundaki, milliy qadriyatlarimiz o‘zida mujassamlashtirgan xalq milliy va harakatli o‘yinlardan ko‘proq foydalanish lozim. Aholining sog‘lom turmush tarzi va yashash madaniyati bilan bevosita bog‘liq faoliyatlarni o‘yinlar jarayonida yoshlarga singdirib borish hozirgi davr vazifalaridan biridir.

Tabiatning go‘zal manzaralari, hayvonot va o‘simlik dunyosi olamidagi betakror voqealıklar, hayotiy ifodalar va boshqa jarayonlarni aks ettiruvchi o‘yinlar orqali tabiatni muhofaza qilish ekalogik muvozanatlar, turli oziqlar, meva-sabzavotlarning insonlar uchun ahamiyatli jihatlarini tanishtirish, kengroq bilim berishga harakatli o‘yinlarning o‘rni hamda mohiyatlariga jiddiy e’tibor berish lozim bo‘ladi.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, sport turlari bo‘yicha murabbiylar, ommaviy sog‘lomlashtirish, sport tadbirlarini tashkil qiluvchi mutaxassislar va jamoatchi xodimlar maktab o‘quvchilarining harakatli o‘yinlarini yaxshi bilishlari kerak.

Turli an’anaviy bayramlar, nufuzli sport musobaqalariga tayyorgarlik va ularni o‘tkazishda milliy harakatli o‘yinlardan samarali foydalanish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Milliy va harakatli o‘yinlar, estafeta o‘yinlari maktab sport seksiyasida yetakchi o‘rinlardan birini egallaydi.

Milliy va harakatli o‘yinlar basketbol, voleyvol, futbol, qo‘l to‘pi va boshqa seksiyalarda ko‘proq qo‘llaniladi. Shuningdek, gimnastika, yengil atletika va suzish seksiyalarida ham harakatli o‘yinlardan foydalaniladi.

Seksiyalarda har xil o‘yinlardan muntazam ravishda o‘rinli foydalanish o‘quvchilarning jismoniy jihatdan o‘sishlariga, orttirgan malakalarining takomillashuviga anchagina yordam beradi.

O'quvchilarda zaruriy jismoniy xislatlarni taraqqiy ettirish uchun jismoniy tarbiya darslarida ilgari o'tilgan o'yinlarni qaytarib turish mumkin. Bunda ilgari o'tilgan o'yinni yangi qoidalar asosida yangi variantlarda o'tish lozim.

Seksiyalar ishida harakatli o'yinlardan foydalanish bolalarning yosh xususiyatlariga, shuningdek, mahalliy va mavsumiy sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Uncha tayyorgarlik ko'rmagan kichik yoshdagi o'quvchilarga juda ko'p va xilma-xil o'yinlar o'rgatiladi.

Ko'proq tayyorgarlik ko'rgan guruhlarda o'yinlar kamroq o'tkaziladi. O'zbekistonda bahor, yoz va kuz paytlarida ayniqsa basketbol, voleybol, qo'l to'pi, tennis va yengil atletika seksiyalari ishlab turishi lozim. Bunday vaqtlarda "Dasta chikaldak" (chillak o'yini), "Qoziq o'yini", "Kamalak", "Oq tosh" singari milliy va rus xalq o'yinlaridan foydalanish lozim.

Turli harakatli o'yinlar va sport xarakteridagi o'yinlardan, shuningdek, har xil yengil atletika mashqlaridan foydalanish paytida o'quvchilarda musobaqalarga qiziqish uyg'otish lozim. Bu eng yaxshi yutuqlarga erishishga yordam beradi.

O'quvchilar ko'pincha o'yinga berilib ketib, uni o'zgartiradilar, eski qoidalarni yig'ishtirib qo'yib, yangilarini o'ylab chiqaradilar, maqsadga erishish yo'lini qiyinlashtiradilar va shu tariqa yangi o'yinni vujudga keltiradilar. Ana shuning uchun ham o'yinni qaytarishdan (ayniqsa bu qaytarish bolalarning istagi bilan bog'liq bo'lgan hollarda) sira qo'rqmaslik kerak.

Sport o'yinlari davrlari va uslublari

Sportga yo'naltirish va sportni ixtisoslashtirish iste'dodlilarni izlash hamda ularni topish bilan boshlanadigan, ixtisoslashtirilgan mashqlar davomida yo'naltirilgan o'qitish bilan davom etuvchi yaxlit jarayonning davrlari hisoblanadi.

Sportga yo'naltirish uning nazariy va uslubiy asoslariga binoan tanlash o'ziga xos shakli sifatida qaralishi mumkin. Shuning uchun professional yo'naltirish shart-sharoitlari nazariy asoslarini sportga tanlashda qo'llash mumkin. Ko'plab mualliflar sportga tanlash va yosh sportchilarni tayyorlashni boshqarish masalalarini muhokama qilishda "sportga tanlash" va "sportga yo'naltirish" atamasiga mos o'z tushunchalarini kiritadilar.

Umuman yuqorida ko'rsatilgan, turli mualliflar tomonidan ifoda etilgan qoidalarining mazmuni, ma'nosi bo'yicha bir-biriga yaqin va sportga tanlash uslublari bolalar, o'smirlar hamda yoshlarning ma'lum sport turida yoki sport turlari guruhida shug'ullanishlari uchun ularning sportga yaroqliliklari taxmin qilinadigan tadqiqotlar uslublari (pedagogik, psixologik, tibbiy, biologik, ijtimoiy) o'z ichiga oluvchi tashkiliy-uslubiy tadbirlar tizimini ifodalaydi.

Sportga yo'naltirish – bolalarning individual qobiliyatlari, layoqatlari va qiziqishlarini hisobga olish bilan bolalar va yoshlarga sport ixtisosligi predmetini tanlashlarida tashkil etilgan yordam ko'rsatishga yo'naltirilgan. Tanlash, sportga yo'naltirish maqsadi – sportning u yoki bu turi talablariga maksimal darajada javob beruvchi (qobiliyatini rivojlantirish asosi hisoblanuvchi) shug'ullanuvchilarning individual uslublari va xususiyatlarini har tomonlama o'rganish hamda aniqlash hisoblanadi.

Sportga tanlash qo'yilgan masalalarni hal etish uchun tayyorgarlikning butun davrida bo'lgani kabi ularni davrma-davr hal etishda ham muhim ro'l o'ynaydi. Yu.D.Jeleznyak tomonidan volleybolda qo'llanilgan sportga tanlash mohiyati ancha keng ifodalab berilgan.

Muallif volleybolda tanlash o'yin faoliyati, yuksak qobiliyat darajasiga ega va o'yin ko'nikmalarining muvafaqqiyatli egallanishi ta'minlovchi organizm xususiyatlari, raqobatchilikning yuksak darajasi va musobaqalashishning ishonchli samaradorligi, ko'p yillik tayyorgarlikning barcha talablarini bajara oluvchi sportchilarni aniqlash bo'yicha tadbirlar to'plamidan iborat, deb hisoblaydi.

Sifat ko'rinishi o'zgarib, tanlovning butun tayyorgarlik davomida volleybolchilarni ko'p yillik tayyorlashga yordam beradi. Sportchilarni tanlash va tayyorlash, ma'lum sport turida kuchli sportchilarga ega bo'lgan va sport qobiliyati xususiyatini tashkil etuvchi sifatlar (model xususiyatlar) to'plamini bilishga asoslanadi.

Mana shu mazmunda ko'pchilik mualliflar murabbiyda obyekt modeli mavjudligi (ya'ni erishilishi kerak bo'lgan holat modeli va uning hozirgi holatdagi sportchi jamoasi), sportchilarni tanlash hamda ularni tayyorlashni samarali boshqarish majburiy, shart deb hisoblaydilar. Dastlabki davrda olingan va shug'ullanuvchilar yakuniy natijalar o'rtasidagi yaqin bog'liqlik mavjudligi sport qobiliyatlarining oqilona tanlanishi va ishonchli taxmin qilinishini ko'rsatadi.

Sport o'yinlari bo'yicha ishlarni tahlil qilish ilmiy tasavvurlar rivojlanib borgani natijasida tanlash davrlari o'zgarganligini

ko'rsatadi. Masalan, I.F.Zorkin, A.D.Ganyushkin tanlashning ikki davrini ko'rsatadilar.

1. Sportning ma'lum turida ixtisoslashtirish maqsadida yangiliklarni tanlash.

2. Musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik darajalari bo'yicha terma jamoalarga nomzodlarni tanlash.

Basketbol sohasida mutaxassislar A.Nikolich, V.Paranosich tanlashda ikkita asosiy turlarni ko'rsatadilar: tartibsiz va tashkil etilgan (rejali), ichki sezgilarga tayanib tanlash, hatto tashkil etilgan faoliyat sharoitlarida ham alohida iste'dodli sportchilarni tanlash mumkin bo'lgan hodisalar tabiiy borishiga asoslangan. Mualliflar bunday yondashishga hammada ham o'ziga xos imkoniyatlar bo'lmaydi, deb hisoblaydilar.

Biroq mualliflarning aytishlariga qaraganda, tashkil etilgan tanlashda, hatto tanlash bo'yicha yetuk mutaxassis ham kerakli kuzatish davri va o'yinchini tekshirib boriladigan boshlovchi sportchining ixtisoslashtirish muhim sifatlarini baholash imkoniyatiga ega bo'lmay, xatoga yo'l qo'yishi mumkin. Mana shundan kelib chiqib, mualliflar tanlashning tayyorlov (dastlabki) va yakuniy davrlarini ko'rsatadilar.

Dastlabki tanlash ixtisoslashtirilgan mashqlarning kirish va boshlang'ich davri hisoblanadi. Yakuniy tanlash esa faqatgina uzoq vaqt ixtisoslashtirilgan mashqlar o'tkazilishidan keyingina o'tkaziladi.

Bu davr mualliflarning fikricha, basketbolda yosh sportchilar tayyorlov guruhiga kiritilganidan so'ng 18 oyni tashkil etadi.

Tennisda tashkiliy tanlash o'tkazish fikriga qo'shilib, T.Ivanova va N.Roshkova yetakchilar iste'dodlarini paydo bo'lishini passiv kutib o'tirish o'yinchilarning bir necha avlodlarini yo'qotishga olib kelishi mumkinligini aytadilar. M.S.Brill faol tanlash o'tkazish zarurligiga e'tiborni qaratadi.

Tanlash tizimini takomillashtirish bo'yicha tadqiqotlarning rivojlanishi ko'p jihatdan ushbu yo'nalishning uslubiyatlari ishlab chiqilganlik darajasi bilan belgilanadi.

Muhim uslubiy tamoyillar quyidagilar hisoblanadi: kompleks yondashish; sport manfaatlari va shaxs manfaatlarning birligi; tanlash va tarbiyaning yaxlitligi.

Ko'rsatilgan uslubiy tamoyillarning asosiligi turli yoshdagi va malakali volleybolchilar uchun tadqiqotlarda tasdiqlanadi. Masalan, V.K.Balsyevich ham qator uslubiy tamoyillarni ko'rsatadi: asosiy belgisi: longitudinal nazorat va axborot to'plash: biologik ishonchlilik.

Asosiy belgisi tamoyiliga tadqiqotchi amal qilgan holda aniq sport turida yuksak natijaga erishishga yordam beruvchi motorikasining morfunktsional kompleyeks elementlarini aniqlaydi va o'rganadi.

Nazorat va axborot to'plash tamoyili yosh sportchilarni nazorat qilish ko'p yillik ma'lumotlari bo'yicha axborotlarni to'plashni qayta ishlash tizimini ishlab chiqish bilan bog'liq.

Biologik ishonchlilik tamoyilini yaratishda sportchini yuksak sport mahorati davrida uni kutib turgan juda yuqori yuklamalar bilan mashq bajarish, ekstremal sharoitlar bilan bog'liq holda salomatligida mumkin bo'lgan o'zgarishlarni asosli ravishda taxmin qilish zarurligi talab etiladi. Tanlash masalasini hal etishda sportchini sinovlar va o'lchovlar bir necha davr bilan uzoq vaqt o'rganish va tekshirib borish to'g'risidagi ma'lumotlarning amaliy ishonchliligini hamda aniqliligini ancha oshiradi va muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Sport o'yinlari, suzish, og'ir atletikada tanlash masalalari bilan shug'ullanuvchi mualliflar ishlarini tahlil qilish tanlash masalalarini hal qilish sportchilar qiziqishlari va qobiliyatlari mosligini hamda sport faoliyati talablarining sportchi shaxsiga mosligini ko'p yillik aniqlash tamoyiliga tayanishini ko'rsatadi. Tanlashning samaraliligini oshirish⁵ uchun ma'lum sport turi talablariga eng yuksak darajada javob beruvchi aniq son va sifat ko'rsatkichlari bilan sportchi shaxsi tuzilishining muhim omillarini bilish zarur.

Adabiyotlarni o'rganib chiqish sportchi shaxsi tuzilishi asosiy omillarining morfofunktsional va psixofiziologik xususiyatlari hamda aniq sport turi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi hisoblanishini ko'rsatadi. Yordamchi omillarga bolalarda ba'zi morfofunktsional, funksional va psixik yetilish jihatlarining individual sur'atda rivojlanishlari hamda turli vaqtlarda o'z yetukligiga erishish bilan bog'liq harakatlanish imkoniyatlari (o'sishning tezlashish va sekinlashish davri hamda vaziyatlari, maksimumga erishish vaziyati) rivojlanishidan yoshi o'zgarishlarining xususiyatlari kiradi.

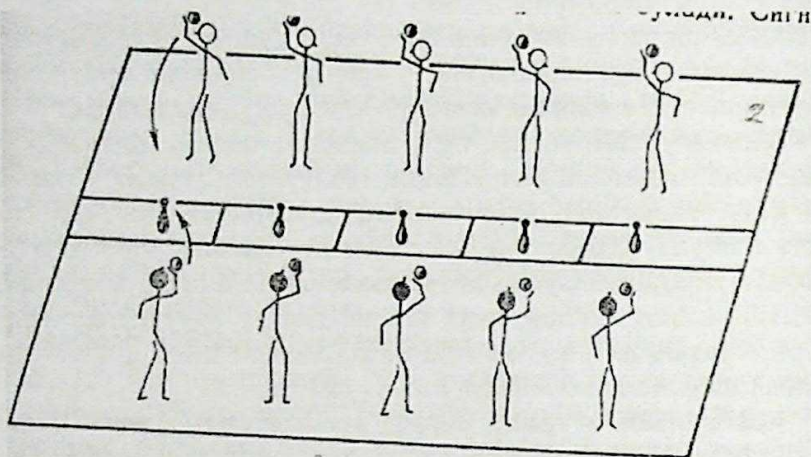
Ko'p sonli tadqiqotlar mazmunlari sport qobiliyati muammosi yana ishlab chiqilishi kerakligini ko'rsatadi.

V.I.Volkov, V.I.Filinlar, qator mualliflarning fikriga ko'ra, sportga tanlashda tabiiy iste'dodni baholashga ehtiyotkorlik bilan

5. <https://unilibrary.uz/literature/525657>

yondashish talab etiladi, shu bilan bir vaqtda yosh sportchining morfologik, funksional va psixofiziologik xususiyatlarining muhit omillari ta'sirini hisobga olib, har tomonlama tahlil qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

1. **"Mergan" o'yini.** O'quvchilar ikki komandaga bo'linib, yuzlari bir-biriga qaragan holda safga turadilar. O'rta har bir komandadan 6-8 m narida bu lava qo'yilgan bo'ladi. Signal berilishi bilan har qaysi qatordagi bolalar galma-galdan to'pni bulavaga otib uni urib yiqitishga harakat qiladilar. Qaysi komanda bulavani ko'proq urib tushirgan bo'lsa, o'sha komanda g'olib hisoblanadi.

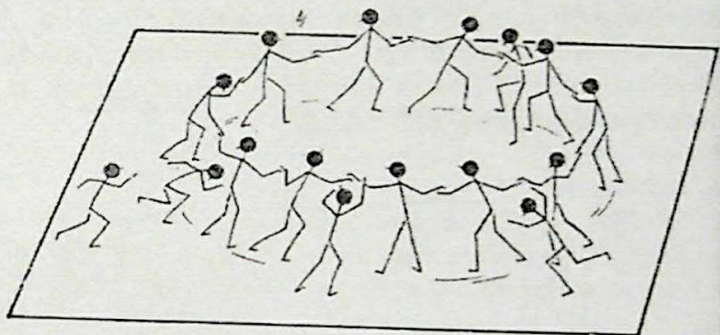


2. **"Taqiqlangan harakat" o'yinini o'tkazishda** o'quvchilar oralarini ochib bir qatorga bo'lib saflanadilar. O'qituvchi o'quvchilarga avvaldan uqtirib taqiqlangan harakatlardan tashqari hamma harakatlarni o'zi bilan birga bajarishni tayinlaydi. Masalan, qo'llarni yelkaga qo'yish taqiqlangan harakat, deylik. O'qituvchi har xil mashqlarni bajaradi, o'quvchilar uning harakatlarini takrorlaydi. Shu harakatlarni bajarish jarayonida o'qituvchi qo'llarini to'satdan yelkasiga qo'yadi, ya'ni taqiqlangan harakatni bajardi. O'yinchilardan kimda kim shu harakatni bajarib qo'ysa, u bir qadam qo'ygani bo'lsa, u eng ko'p xato qilgan hisoblanadi. Har qaysi mashqdan so'ng taqiqlangan harakat almashtirib borildi, u tarzda o'yin o'z ichiga har xil harakatlarni oladi.

3. **"Biz quvnoq bolalar" o'yini.** O'yinovchilarning hammasi maydonchani bir tomonidagi chiziqning orqasida turib quyidagi so'zlarni gapiradilar: "Biz quvnoq bolalar yugurish va o'yinlashni

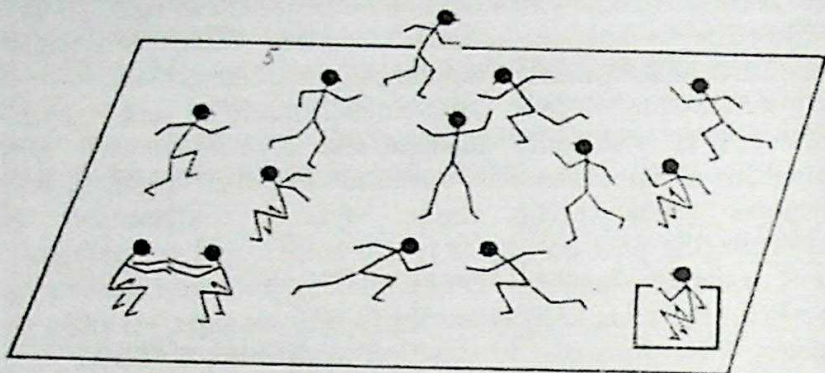
sevamiz, qani bizga yetib ko'ringchi". Bu so'zlarni aytib bo'lganlaridan keyin hamma bolalar qarama-qarshi tomondagi xonaga yugurib o'tadilar, onaboshi esa maydonchani o'rtasida turib ularni "tutishga" harakat qiladi. "Tutilganlar" onaboshiga yordamchi bo'lib qoladilar. Hamma o'yinchilar tutib bo'lingandan so'ng, o'yin tugaydi. Chiziqdan tashqarida ushlash mumkin emas. O'yinchilarning maydonchadan tashqariga yugurib chiqishlari man etiladi.

4. "Qopqon" o'yini. O'quvchilar bir-birining ichiga joylashgan ikki aylana hosil qilib turadilar, 6-8 o'yinchilar ichki aylanada turadilar. Bular sichqonlar vazifasini o'taydilar. 13-15 ta o'yinchi qopqon rovida bo'lib, tashqi aylanaga saflanadilar. Ikkala aylanadagilar ham qo'l belda turgan holda, ichki aylanadagilar ham qo'l ushlashib turadilar. O'qituvchining birinchi signalida qo'llar belda turgan holda ichki aylanadagilar o'ng tomonga yon bilan yuradi, tashqi doira yurishdan to'xtaydi va o'yinchilar qo'llarini yuqoriga ko'taradilar. Bu qopqon ochilganini ifodalaydi. Bundan foydalangan "sichqonlar" aylanadan tashqariga chiqib va ichkariga 2 marta chapak chalinganda qopqon bekiladi, tashqi aylanadagi o'yinchilarga qo'shib aylanani kengaytidilar. O'yin 2-3 ta o'yinchi tutilmay qolguncha davom ettiriladi. Qo'lga tushmagan o'quvchilar rag'batlantiriladi. Hamma o'yinchilar sichqonlar rolini bir-bir o'ynashlari lozim.

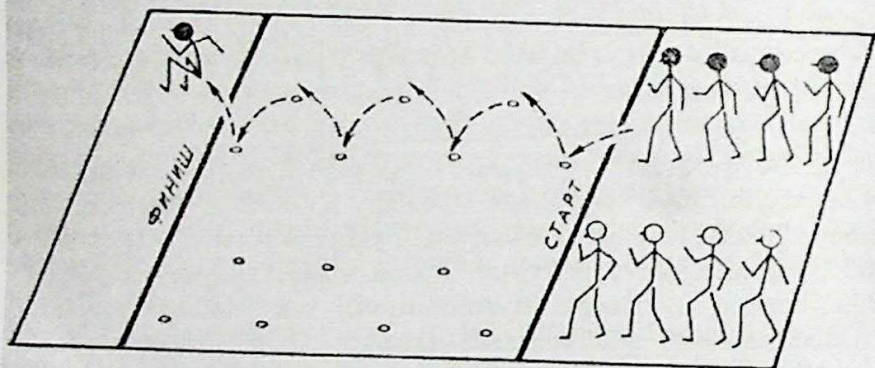


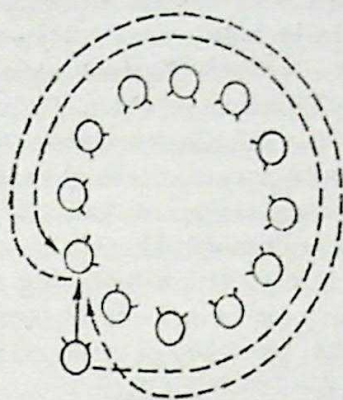
5. "Boyqushcha" o'yini. Maydonchadan boyqushcha yashaydigan "uya" ajratiladi. Qolgan o'yinchilar esa kapalak, uchayotgandek harakat qiladilar, erkin yugurib yuradilar. O'qituvchi "tun" deganida hammalari taqqa to'xtab, kapalakning qanot qoqishi, chigiritkaning qo'llariga tayanib turishi va hokazo holatlarni ifodalangan holda qimirlamasdan turadilar. Xuddi shu komandadan so'ng boyqushcha uyasidan chiqib, kim uxlamayotganini tekshirib chiqadi. Kimda-kim qimirlab qolsa, "boyqushcha" uni qo'lidan ushlab

o'z "uya"siga olib ketadi. 15 sekunddan so'ng o'qituvchi "kun" deydi. Shunda "boyqushcha" uchib ketadi, hamma o'yinchilar bemalol yugurib yuraveradilar. "Boyqushcha" kimni o'z "uya"siga olgan bo'lsa, o'sha o'yinchiga jarima ochko beriladi.



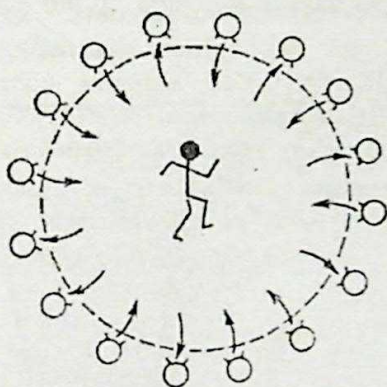
6. **"Do'ngdan-do'ngga sakrash" o'yini.** O'yinchilar bir necha komandaga bo'linib, bir kishilik kolonnaga saflangan holda start chizig'i oldida turadilar. Startdan finishgacha bo'lgan to'g'ri yo'nalishda bir-biridan 60-80 sm oraliqda, diametri 25-30sm 10-12 ta aylana (do'ng) chiziladi. O'qituvchining signali bilan komandalarning dastlabki o'yinchilari startdan finishgacha do'ngdan-do'ngga sakrab boradilar va orqaga yugurib kelib, o'zlarining kolonnasi orqasiga o'tib turadilar. Birinchi yugurib kelgan o'yinchiga 5 ochko, ikkinchi o'yinchiga 4 ochko, uchinchisiga 3 ochko beriladi. Shundan so'ng poygachilar yugurishni davom ettiradilar. O'yin oxirida eng ko'p ochko to'plagan komanda g'olib chiqadi.





7. "Bo'sh o'rin" o'yini.

Boshqaruvchi o'yinchidan boshqa hamma o'yinchilar bir-biridan bir qadam oraliqda aylana hosil qilib turadilar. Boshqaruvchi aylana atrofida yura turib o'yinchilardan birini asta turtadi va u yoxud bu tomonga qarab yuguradi. Qo'l tekkan o'yinchi esa qarama-qarshi tomonga yugurib tezroq o'z o'rini, ya'ni bo'sh turgan joyni egallab olishga harakat qiladi. Aylana atrofiga yugurib kelib, bo'sh joyni birinchi egallab olgan o'yinchi o'sha yerda turib qoladi. Yetib kela olmagan o'yinchi boshqaruvchi bo'lib qoladi. O'yin yana davom ettiriladi. Yugurish musobaqasini oyoqda sakrash bilan ham almashtirish mumkin.



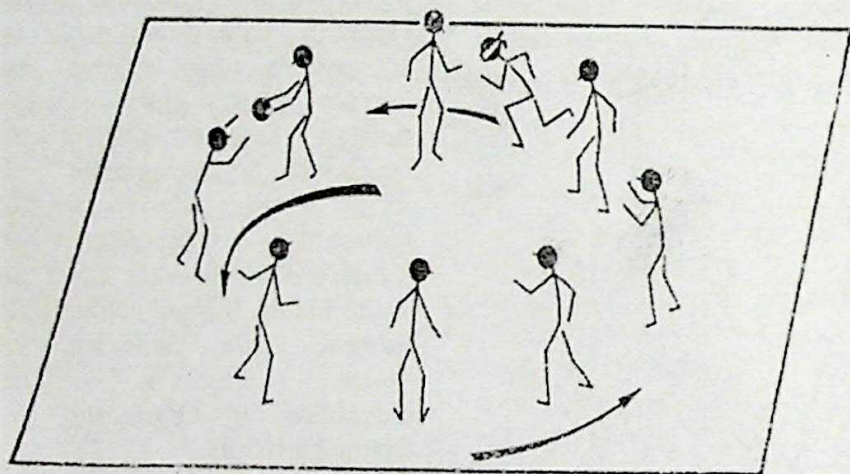
8. "Sakrobodom

chumchuqlar" o'yini. Maydonga diametrini katta olib doira chiziladi. Onaboshi, ya'ni "katta qush" doira tashqarisida turib doiraga sakrab kiradilar, "katta qush" esa ularni tutishga harakat qiladi (qo'lini tekkizadi). "Chumchuqlar" doira ichida qo'proq turishga va tutilib qolmaslikka harakat qilib, doiradan sakrab chiqadilar. Agar "katta qush" doira ichida turgan "chumchuqni" ushlasa, unda chumchuq bilan "katta qush" o'rinlarini almashtiradilar. O'yin shu tarzda davom ettiriladi.

9. "To'pni boshdan oshirib uzatish" o'yini. O'yinchilar 2-4 ta komandaga bo'linadilar. Har bir komanda alohida-alohida bir qatordan kolonna bo'lib turadi (komandalarning oralig'idagi masofa

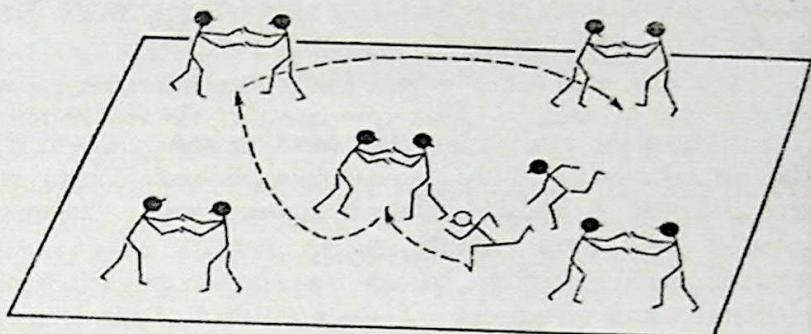
2-3m). Kolonna o'yinchilari orasidagi masofa esa bir qadamdan oshmaydi. Har bir komandaning birinchi bo'lib turgan o'yinchilari qo'lida voleybol yoki basketbol to'plari bo'ladi. Hamma o'yinchilar qo'llarini yuqoriga ko'tarib turadi. O'qituvchini signal bergandan keyin o'yinchilar to'plarini boshlaridan oshirib orqalarida turgan o'yinchilarga uzatadi. Kolonna oxirida turgan o'yinchilar to'pni olgach, o'z komandalarining o'ng tomonidan yugurib kelib, kolonna oldida birinchi bo'lib turib oladi va to'pni boshlaridan oshirib uzatadi o'yinni boshlagan o'yinchi kolonna oxiriga yetkandan so'ng to'pni oladi va o'ng tomondan yugurib kelib yana birinchi bo'lib turadi va to'pni yuqoriga ko'taradi. To'p uzatishni tez bajargan komanda g'olib hisoblanadi.

10. "To'p qo'shniga" o'yini. O'yinchilar bir-birlaridan 3 qadam narida turib aylana hosil qiladi. Onaboshi esa aylanining tashqarisida yuradi. O'yinchilardan biri basketbol to'pini ushlab turadi. O'qituvchining signali bo'yicha to'pni ushlab turgan o'yinchi uni yonidagi sherengacha uzatadi, u esa keyingi o'yinchiga uzatadi. Onaboshi aylanaga kirmagan holda to'pga yetib olishga va unga qo'l tekkizishga harakat qiladi. Agar to'pga yetib olib, unga qo'l tekkizsa, o'yinchi bilan o'z o'rnini almashadi. O'yin davom etadi. To'p olgan o'yinchi yondagisi qolib, undan naridagi o'yinchiga to'pni uzatib yuborishi mumkin emas.

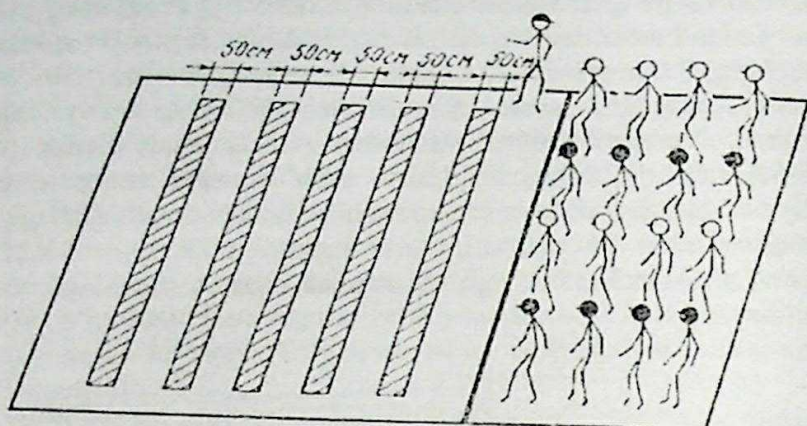


11. "Uysiz quyon" o'yini. Ikki boshqaruvchidan tashqari barcha o'yinchilar 3-5 kishi bo'lib gruppalariga bo'linadilar. Har qaysi gruppa

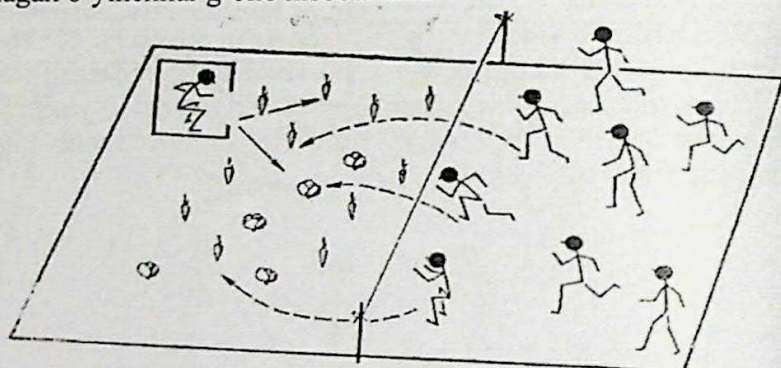
qo'l ushlab aylana hosil qiladi. Aylanalar maydonchani har yer, har yerida bir-biridan 3-6 qadam narida turadi. Har qaysi aylana uya hisoblanadi va o'rtasiga birinchi raqamli o'yinchilar turib quyon nomini oladi. Boshqaruvchidan biri ovchi, ikkinchisi esa uysiz quyon bo'ladi. O'qituvchining ishorasi bilan uysiz quyon ovchidan qochib ketadi va o'zi istagan uyaga kirib olishi mumkin, ammo u yerdan quyon tez qochib chiqishi lozim, ovchi bo'lsa uyadan chiqqan quyonni ta'qib qilishda davom etadi. Ovchi quyonni tutib olsa, u holda ular o'rin almashadilar. Uyaga kirmasdan qochib yurishiga ruxsat etilmaydi.



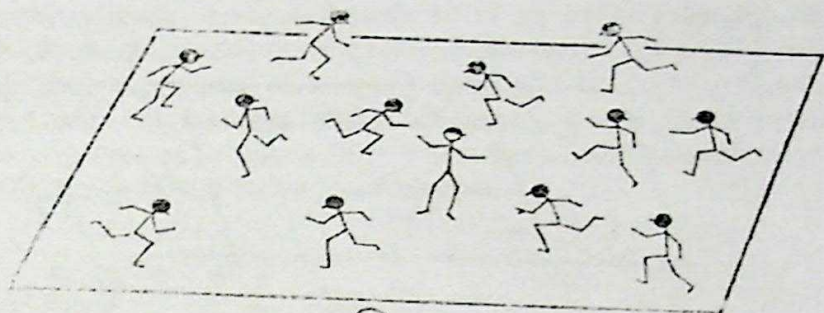
12. "Sakrash elementlari bilan estafeta" o'yini. O'yinchilar 3-4 ta komandaga bo'linadilar. Har bir komandaning o'yinchilari bir qatordan kolonna bo'lib turadilar. O'qituvchining ishorasi bilan birinchi turgan o'yinchilar belgilab qo'ygan joygacha bir oyoqlab sakrab boradi va orqaga qaytib kelib, estafeta tayoqchasini ikkinchi o'yichiga tutqazadi. Navbatdagi o'yinchilar oldingi o'yinchilarning ishini takrorlaydilar va hokazo. Estafetani birinchi bo'lib tugatgan komanda g'olib hisoblanadi.



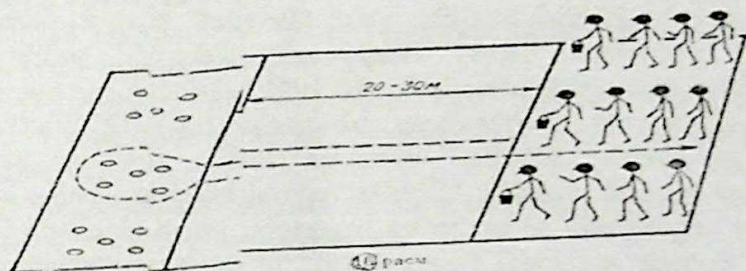
13. "Quyonlar polizda" o'yini. Maydonchada diametri 8-10m keladigan aylana chiziladi, bu aylana polizni bildiradi. Uning o'rtasida qorovul turadi (onaboshi). Qolgan o'yinchilarning hammasi – "quyonlar". Quyonlar sakrab- sakrab polizga kiradi, o'tlarni, mevalarni uzib yeganday bo'ladi va qaytib chiqadi. Qorovul (onaboshi) ularni qo'qqisdan ushlashga kirishadi. Poliz ichida qo'l tekkizilgan "quyonlar" ushlangan hisoblanadi. 3-4 quyon ushlangandan so'ng, boshqa onaboshi saylanadi. Bir marta ham qo'lga tushmagan o'yinchilar g'olib hisoblanadi.



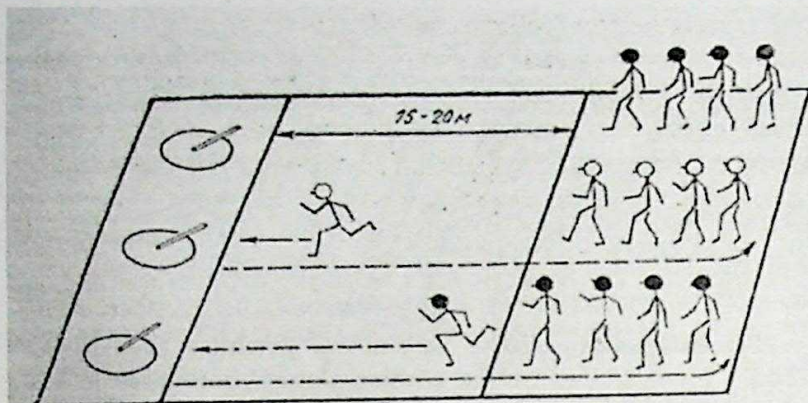
14. "Petnachi" o'yini (bir oyoqda sakrash). Petnachi bitta onaboshi saylanadi, qolgan o'yinchilarning hammasi maydon bo'ylab turadi. Petnachi bir oyoqda sakrab o'yinchilarni quvib yetishga harakat qiladi, o'yinchilar ham bir oyoqda sakrab, unga chap beradilar. Petnachi o'yinchilarni yugurib ushlashi mumkin emas, o'yinchi esa petnachidan sakramasdan qochishi mumkin.



15. "Kartoshka ekish" o'yini. O'yinchilar 3-4 komandaga bo'linib, bir qatordan bo'lib, alohida-alohida kolonnalarga saflanadi (start chizig'i orqasida). Kolonnalardagi birinchi o'yinchilar 5-10 dona kartoshka solib olingan qopchiq ushlab turadi. Start chizig'idan 20-30m narida har bir kolonna ro'parasida 5 tadan aylana chizilgan bo'ladi. O'qituvchining signali bilan har bir o'yinchi belgilangan aylanalar yugurib borib, har bir qopchiqni navbatdagi o'yinchiga beradi, o'zi esa kolonnaning oxiriga borib turadi. Navbatdagi o'yinchilar olgan qopchiqlarini ko'tarib "ekilgan" kartoshkani kovlab oladi. Kartoshkani tez ekib, tez yig'ib olgan kolonna g'olib hisoblanadi.

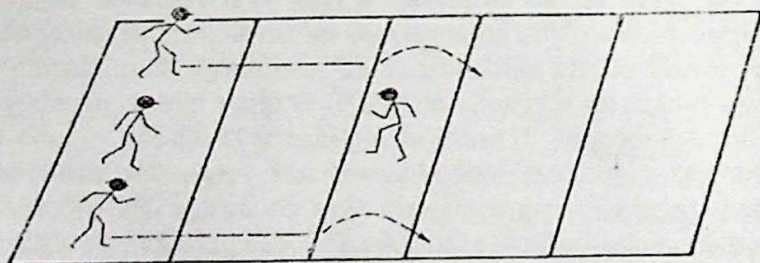


16. "Kam ochko to'plash" o'yini. Uch komanda bir qatordan bo'lib alohida-alohida kolonnalarga saflanadilar. Start chizig'idan 15-20m narida uchala komandalarning ro'parasiga doira chizilib uning ichiga gimnastik tayoqcha qo'yiladi. O'qituvchining signaliga ko'ra har bir kolonnaning birinchi chizig'idan aylanagacha yugurib boradi va undagi tayoqchani olib, bir uchinchi yerga uch marta uradida, joyiga qo'yadi, so'ngra yugurib start chizig'iga qaytarib keladi va kolonna oxiriga borib turadi. Birinchi bo'lib yetib kelgan o'yinchi bir, ikkinchi bo'lib kelgan esa ikki ochko oladi. Keyin ikkinchi bo'lib turganlar yuguradi va hokazo. O'yin oxirida eng kam ochko to'plagan komanda g'olib chiqadi.



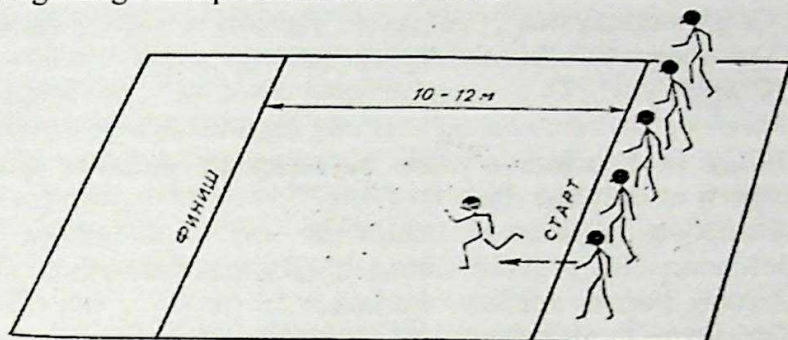
17. **“Arg'amchi ustida sakrash” o'yini.** Yo'g'on arqoncha yoki arg'amchining ikki uchidan ikki bola ushlab, navbat kutib turgan bolalar tomoniga bir maromda ohista aylantiradilar. Bolalar arqonchaga tegmasdan navbatma-navbat sakraydilar. Arqonchaga kim tegib ketsa, o'sha arqonchani aylantirayotganlarning biri bilan o'rin almashadi.

18. **“Zovurdagi bo'ri” o'yini.** Zal o'rtasiga bir-biridan 60-70 sm uzoqlikda ikkita parallel chiziq chiziladi, u zovur vazifasini o'taydi. Bitta yoki ikkita boshqaruvchi, ya'ni “bo'rilar” zovurda turadilar. Qolgan o'quvchilar “Echki” hisoblanadi. “Echkilar” zalning bir tomonidagi chiziqlarda o'z uylarida bo'ladilar. Zalning qarama-qarshi tomoniga yaylovni tasvirlaydigan chiziqlar chiziladi. O'qituvchining signaliga binoan “Echkilar” uylaridan chiqib, zovurdan sakrab, yaylovga yugurib o'tadilar. “Bo'rilar” ularni tutishga harakat qiladi. Har bir yugurishdan so'ng qo'lga tushganlar sanab chiqiladi. So'ng yangi “Bo'rilar” saylanadi. Eng chaqqon o'quvchilar rag'batlantiradi.



19. **“O'rtaga to'p uzat” o'yini (bir oyoqda sakrab).** Start chizig'iga 8-10 o'yinchi chiqariladi. O'qituvchining bergan komandasidan keyin bolalar finish chizig'igacha (start chizig'idan

finish chizig'igacha bo'lgan masofa 10-12 m bo'ladi) bir oyoqda sakrab kelib kim tez yetib borishga musobaqlashadi. O'qituvchi g'olib chiqqanlarni, shuningdek, 2-3-o'rinni egallaganlarni rag'batlantiradi. So'ng boshqa o'yichilarni startga chaqiradi. Komandadan oldin sakrashga ruxsat etilmaydi. Yonidagi sherengada-sakrab ketayotganlarga xalaqit berish mumkin emas.



Savollar.

1. Boshlang'ich sinflarda o'tkaziladigan o'yinlar va ularning tarbiyaviy ahamiyati.
2. "Jismoniy tarbiya" darslari dasturida ko'zda tutilgan milliy va harakatli o'yinlarning asosiy maqsadi.
3. O'yinlarni tashkil qilish usullari va o'yinlardan namunalar.
4. 5-9-sinflarda harakatli o'yinlarning turlari va tarbiyaviy xususiyatlari.
5. "Jismoniy tarbiya" darslari dasturida ko'zda tutilgan milliy va harakatli o'yinlarning asosiy maqsadi.

MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI FANIDAN TESTLAR

1. 4-9-sinf o'quvchilari uchun mo'ljallangan, mazmunida sport elementlari mavjud bo'lgan qanday o'yinlarni bilasiz?

- A) "Uzatdingmi-o'tir", "To'p kapitanga", "5-k hujum qiladi"
- B) "Qarg'a va chumchuq", "To'pga tez yugurish"
- V) "Qal'a himoyasi", "Harakatdagi mo'ljal"
- G) "O'zing o'yla", "To'p uchun kurash"
- D) "Zambil g'altak musobaqasi", "O'rtog'ingni himoya qil".

2. Milliy va harakatli o'yinlar boshlang'ich sinflarda qanday tarbiyaviy ahamiyatga ega?

- A) Jismoniy va aqliy sifatlarni tarbiyalash
- B) Bolalarda yurish, yugurish, sakrash malakalarini tarbiyalash
- V) Axloqiy, irodaviy sifatlarni tarbiyalash
- G) Organizmni hamma sistemalarini rivojlantirish
- D) Ruhiy-fiziologik sifatlarni tarbiyalash

3. Kuch sifatini rivojlantirishda qanday milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin?

- A) "4 to'p maydonda", "Quvnoq chavandozlar"
- B) "Arqon tortish", "Doiraga tort", "Zambil g'altak musobaqasi"
- V) "Kim kuchli", "O'rtog'ingni himoya qil"
- G) "Eshak mindi", "Bayroqcha uchun kurash"
- D) "Ta'qiqlangan harakat", "Kim keldi"

4. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun darsni tayyorlov qismida qo'llaniladigan qanday o'yinlarni bilasiz?

- A) "Hujum", "Insiz quyon"
- B) "Kun va tun", "Chavandoz-otliqlar"
- V) "Ta'qiqlangan harakat", "Sinf to'g'irlan"
- G) "Kosmonavtlar", "Tez o'z o'rniga", "Har kim bayroqchasiga"
- D) "Boyo'g'li", "Pirr etdi", "Nomer chaqirish"

5. Sport trenirovka jarayoni qanday davrlarga bo'linadi?

- A) Taxminiy, asosiy, yakunlov
- B) Tayyorlov, musobaqa, o'tish davri
- V) Boshlang'ich, musobaqa, yakunlov
- G) Bahorgi, tayyorlov
- D) Musobaqa, tayyorlov

6. Quyidagi misol tariqasida keltirilgan qanday o'yinlar, ta'qiqlovchi o'yinlar jumlasiga kiradi?

- A) "Filga min", "Oq ayiqlar"

- B) "Juft tutish", "Cho'loq qarg'a"
- V) "Sakrovchilar", "Otishma", "Oyoq bosish"
- G) "Bo'ri zovur ichida", "Uchinchi ortiqcha"
- D) "G'ozlar va oqqushlar", "Olmaxon, dub yong'oq va yong'oqchalar"

7. Darsni yakunlov qismiga mo'ljallangan qanday milliy va harakatli o'yinlarni bilasiz?

- A) "Soniya", "Yiqilayotgan tayoqcha"
- B) "O'ylab top", "Xo'rozlar jangi"
- V) "Aniq burilish", "Boyo'g'li"
- G) "Kim keldi", "Ko'z bog'lash", "Sinf to'g'irlan"
- D) "Ta'qiqlangan harakat", "Tez o'z o'ringa"

8. Boshlang'ich sinfda darsni asosiy qismiga mo'ljallangan qanday milliy va harakatli o'yinlarni bilasiz?

- A) "G'ildirak", "To'pga tez yugur"
- B) "Mokki", "Quvlashmachoq", "Kosmonavtlar"
- V) "Jami", "Nomerlar chaqirish"
- G) "Polizdagi quyon", "Ikki ayoz"
- D) "G'ozlar va oqqushlar", "Kun va tun"

9. Epchillik sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan qanday milliy va harakatli o'yinlarni bilasiz?

- A) "Bo'ron", "Bir tayoq", "Ovchilar va o'rdaklar", "Qal'a himoyasi"
- B) "Nomer chaqirish", "Quvib yet", "20 yetkaz", "Juft bo'lib tutish"
- V) "Tortishmachoq", "Jami", "Sherigingni qutqar"
- G) "To'p uchun kurash", "Ko'z bog'lash"
- D) "Yong'oq", "Quvlashmachoq"

10. Boshqaruvchini tanlashda o'qituvchi qanday usullardan foydalanadi?

- A) Bo'yiga, og'irligiga, abjirligiga qarab
- B) Mukofot tarzida, aktiv o'quvchi, qura tashlash orqali
- V) Formasi bilan ajralgan, o'z xohishi bilan
- G) Tashqi ko'rinishi, o'quvchini xohishi bilan
- D) O'qituvchi o'zi tanlaydi

11. 5-9-sinflarda darsning asosiy qismiga mo'ljallangan qanday milliy va harakatli o'yinlarni bilasiz?

- A) "G'ildirak", "To'pga tez yugurish"
- B) "Mokki", "Quvlashmachoq", "Kosmonavtlar"
- V) "Jami", "Nomerlar chaqirish"
- G) "Polizdagi quyon", "Ikki ayoz"
- D) "G'ozlar va oqqushlar", "Kim keldi"

12. O'yinlarda bilim berish ahamiyati deganda nimani tushunasiz?

- A) Sport o'yinlarida jismoniy sifatlarni tarbiyalash
- B) Yugurish, yurish, sakrash harakat malaka va ko'nikmalarini mustahkamlash
- V) Sport turini texnik elementlarini mustahkamlash
- G) Axloqiy sifatlarni tarbiyalash
- D) Psixologik sifatlarni tarbiyalash

13. Tezlik sifatini rivojlantirishda qanday o'yinlardan foydalanamiz?

- A) "Kun va tun", "Nomer chiqarish", "Yiqilayotgan tayoqcha"
- B) "Jamoali yugurish", "Zuv", "Jami"
- V) "Quvib yet", "Ovchilar va o'rdaklar"
- G) "Eshak mindi", "Sakrovchilar"
- D) "Ko'z bog'lash", "To'p uchun kurash"

14. Boshlang'ich sinf uchun mo'ljallangan milliy va harakatli o'yinlar mazmunida uloqtirish malakasi mavjud qanday o'yinlarni bilasiz?

- A) "Ta'qiqlangan harakat", "Qarmoqcha"
- B) "Poyezdlar estafetasi", "Tortishmachoq"
- V) "40 tosh", "Hujum"
- G) "Kim uzoqqa uloqtiradi", "Mo'ljalga otish", "To'pga tekkaz"
- D) "Tashlab qoch", "Pionerbol"

15. Qanday o'yinlar jamoali o'yinlar hisoblanadi?

- A) "12 tayoqcha", "Xo'rozlar jangi"
- B) "Besh tosh", "Insiz quyon"
- V) "Bir tayoqcha", "To'p uchun kurash"
- G) "To'pga tekkiz", "Kartoshka ekish"
- D) "20 ga yetkaz", "Quvnoq bolalar"

16. 5-9-sinflarda o'yinlar orqali qanday jismoniy sifatlarni rivojlantirasiz?

- A) Tezlik reaksiyasi, o'zaro qutqarish
- B) Epchillik, statik kuch
- V) Bir-biriga halaqit qilmasdan yugurish "mo'ljallash"
- G) Intizomlilik, tezkor-kuch chidamliligi
- D) Kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik

17. Boshqaruvchini tanlashda o'qituvchi qanday usullardan foydalanadi?

- A) Bo'yiga, og'irligiga, abjirligiga qarab
- B) Mukofot tarzida, aktiv o'quvchi, qura tashlash orqali

- V) Formasi bilan ajralgan, o'z xohishi bilan
- G) Tashqi ko'rinishi, o'quvchini xohishi bilan
- D) O'qituvchi o'zi tanlaydi

18. Kuch sifatini rivojlantirishda qanday milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin?

- A) "4 to'p maydonda", "Quvnoq chavandozlar"
- B) "Arqon tortish", "Doiraga tort", "Zambil g'altak musobaqasi"
- V) "Kum kuchli", "O'rtog'ingni himoya qil"
- G) "Eshak mindi", "Bayroqcha uchun kurash"
- D) "Ta'qiqlangan harakat", "Kim keldi"

19. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun darsni tayyorlov qismida qo'llaniladigan qanday o'yinlarni bilasiz?

- A) "Hujum", "Insiz quyon"
- B) "Kun va tun", "Chavandoz-otliqlar"
- V) "Ta'qiqlangan harakat", "Sinf to'g'irlan"
- G) "Kosmonavtlar", "Tez o'z o'rniga", "Har kim bayroqchasiga"
- D) "Boyo'g'li", "Pirr etdi", "Nomer chaqirish"

20. Sport trenirovka jarayoni qanday davrlarga bo'linadi?

- A) Taxminiy, asosiy, yakunlov
- B) Tayyorlov, musobaqa, o'tish davri
- V) Boshlang'ich, musobaqa, yakunlov
- G) Bahorgi, tayyorlov
- D) Musobaqa, tayyorlov

21. Epchillik sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan qanday milliy va harakatli o'yinlarni bilasiz?

- A) "Bo'ron", "Bir tayoq", "Ovchilar va o'rdaklar", "Qal'a himoyasi"
- B) "Nomer chaqirish", "Quvib yet", "20 yetkaz", "Juft bo'lib tutish"
- V) "Tortishmachoq", "Jami", "Sherigingni qutqar"
- G) "To'p uchun kurash", "Ko'z bog'lash"
- D) "Yong'oq", "Quvlashmachoq"

22. 5-9-sinf uchun mo'ljallangan qanday milliy va harakatli o'yinlarni bilasiz?

- A) "Doiraga tort", "Chavandozlar", "Eshak mindi"
- B) "Kim keldi", "Otishma"
- V) "Bekinmachoq", "Xo'rozlar jangi"
- G) "40 tosh", "Xo'rozlar jangi"

23. Yilning kuz faslida qanday o'yinlar o'tkazish mumkin?

- A) "Zuv", "Bo'ri zovur ichida", "Boyo'g'li"
- B) "Oshiq o'yini", "To'p uchun kurash"
- V) "Varrak o'yini"

G) "Bekinmachoq", "Otishma"

D) "Oyoq bosish", "Oq ayiqlar"

24. Boshlang'ich sinfda darsni asosiy qismi uchun mo'ljallangan, mazmunida yugurish malakasi mavjud qanday o'yinlarni bilasiz?

A) "G'ozlar va oqqushlar", "Xo'rozlar jangi"

B) "Yong'oq", "Ikki ayoz", "Kosmonavtlar"

V) "Oq ayiqlar", "Quvnoq bolalar", "Oq terakmi, ko'k terak"

G) "Quvlashmachoq", "Quyvonlar polizda"

D) "Ko'z bog'lash", "Bo'sh o'rin"

25. Milliy va harakatli o'yinlarning sog'lomlashtiruvchi ahamiyatiga nimalar kiradi?

A) Sog'liqni mustahkamlash, onglikni, intizomni tarbiyalash

B) Nafas, nerv, yurak, qon tomir sistemalarini rivojlantirish

V) Organizmni chiniqtirish, dovyuraklilikni tarbiyalash

G) Jismoniy sifatlarni rivojlantirish

D) Muskullarni rivojlantirish, eshitish, ko'rish, sezish sifatlarini tarbiyalash

26. Qanday o'yinlar ta'kidlovchi o'yinlar jumlasiga kiradi?

A) "Mokki", "Doiraga tort"

B) "Mo'ljalga otish", "Qal'a himoyasi"

V) "Otishma", "Ovchilar va o'rdaklar"

G) "Oq ayiqlar", "Arqon tortish"

D) "Sakrovchi chumchuqlar", "Bo'ri zovur ichida"

27. O'yinchilarni jamoaga bo'lish uchun qanday usullardan foydalanasiz?

A) Hisob yo'li, jamoa sardori usulida

B) O'qituvchini qaramog'i bilan

V) Bo'yiga qarab, o'quvchilarni xohishi bilan

G) Doimiy jamoa, o'qishdagi yutug'i bilan

D) Jismoniy tayyorgarlik bosqichiga qarab

28. Maktabda darsdan tashqari vaqtda qo'llaniladigan o'yinlarning nomi:

A) "Qatorda o'zgargan holda", "Juft bo'lib almashish", "Eshak mindi"

B) "Kartoshka ekish", "Otishma", "Mindi"

V) "Qush va in", "Guruh roslan", "Chexarda"

G) "Bo'ri zovur ichida", "Juftlikni tutish", "Mo'ljalga olish"

D) "Tim", "Quvlashmachoq", "Klassiki"

29. 5-9-sinfda qanday jamoali o'yinlar qo'llaniladi?

A) "Oyoq tagida arqon", "Jihazni himoya qilish", "Bo'ron"

B) "Sakrash ketidan sakrash", "Jami"

V) "Kun va tun", "Quvlashmachoq", "Otib qochar"

G) "Doiraga tort", "Do'stni himoya qil", "Jami"

D) "Iz ketidan", "Otishma", "Beshlik hujumi"

30. 5-9-sinfda darsning asosiy qismi uchun mo'ljallangan qanday o'yinlarni bilasiz?

A) "Juft bo'lib tutish", "To'pga teg", "Hujum"

B) "Sakrash ketidan sakrash", "Qal'a himoyasi"

V) "Ovchilar va o'rdaklar", "Aylanma ov", "Tim"

G) "Hujum", "Chumchuq va qarg'a"

D) "Quvlashmachoq", "Oyoq bosish"

31. Qaysi sport turida maxsus jismoniy sifatini rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlar: "Quvib yet", "Poyezdlar estafetasi", "Poygada oxirgi kelgan chiqib ketish" qo'llaniladi?

A) Gimnastika

B) Yengil atletika

V) Sport o'yinlari

G) Suzish

D) Kurash, og'ir atletika, boks va h.k.

32. Qanday o'yinlar ta'kidlovchi o'yinlar jumlasiga kiradi?

A) "Oq ayiqlar", "Mokki"

B) "Mushuk keldi", "Bir daqiqa"

V) "Sakrovchi chumchuqlar", "G'ozlar va oqqushlar"

G) "Epchil bolalar", "Kun va tun"

D) "Bo'ri zovur ichida", "O'rtog'ingni himoya qil"

33. Chidamkorlikni sifatini rivojlantirish uchun qanday o'yinlardan foydalanamiz?

A) "Quvib yet", "Poygada oxirgi kelgan chiqib ketish"

B) "To'p iluvchiga", "Juft bo'lib tutish"

V) "Doiraga tort", "Nomer chaqirish"

G) "Ovchilar va o'rdaklar", "Poygachilar"

D) "Jamo bo'lib yugurish", "Yiqilayotgan tayoqcha"

34. Tanaffusda qanday o'yinlarni qo'llash mumkin?

A) "Qarmoqcha", "Kim uzoqqa otish"

B) "Kartoshka ekish", "Chumchuq va chumchuqlar"

V) "Xo'rozlar jangi", "Ko'prik va mushuk"

G) "Aniq burilish", "Ta'qiqlangan harakat"

D) "Lapta", "Sinf tik turing"

35. Boshlang'ich sinfda qo'llaniladigan o'yinlarning mazmunida badan qizdirish mashqlari mavjud qanday o'yinlarni bilasiz?

A) "Juft bo'lib tortish", "Ayg'oqchilar"

- B) "4 to'p maydonchada", "To'p uzatish"
 V) "Quvnoq bolalar", "Do'ngdan do'ngga sakrash"
 G) "Bo'sh o'rin", "To'p qo'shniga"
 D) "To'pni boshdan oshirib uzatish", "Har kim o'z bayroqchasiga"
- 36. Qanday o'yinlarni bayramda qo'llash mumkin?**
 A) "Kim keldi?", "Oq terakmi, ko'k terak"
 B) "Ko'z bog'lash", "Ikki o'tirgich va arqon"
 V) "Sovg'ani qirqib olish", "Olmaxon, dub, dub yong'oqcha", "To'pga oyoq bilan tepish"
 G) "Kartoshka ekish", "Oyoq bosish"
 D) "Quvlashmachoq", "Eshak mindi"
- 37. Boshlovchini tanlashda qanday usullardan foydalanasiz?**
 A) Rahbarni ko'rsatmasi bo'yicha
 B) Safda 1-chi turgan o'yinchi
 V) Oldingi o'yinda ajralgan o'yinchi, og'irligi bo'yicha
 G) O'yinchilarni o'zlari tanlashi orqali, jismoniy tayyorgarligi bo'yicha
 D) Hisoblash yo'li orqali, qura tashlash, og'irligi bo'yicha
- 38. Darsdan tashqari vaqtda tanaffusda qanday o'yinlarni o'tkazish mumkin?**
 A) "Doiraga tort", "Sakrayotgan chumchuqcha", "Uchinchi ortiqcha"
 B) "Kim keldi", "Har kim o'z bayroqchasiga", "Ko'z bog'lash"
 V) "Ikki stol va arqon", "Yiqilayotgan tayoqcha", "Momojon yordam bering"
 G) "Ta'qiqlangan harakat", "Qush va in", "Quyonglar polizda"
 D) "Kimning ovozi", "O'rta tushish", "Uchinchi ortiqcha"
- 39. 5-9-sinflar uchun qanday o'yinlardan foydalanasiz?**
 A) "Otib qochar", "Kvadratda kurash", "Sakrash ketidan sakrash"
 B) "Oq ayiqlar", "Nevod", "Oqqushlar"
 V) "Kun va tun", "Eshak mindi", "Kim keldi"
 G) "Chumchuq va chumchuqchalar", "Quvlashmachoq", "Qo'lingni ber"
 D) "Qarmoqcha", "Chillak", "Oqqushlar"
- 40. Darsdan tashqari vaqtda, merganlikni rivojlantiruvchi qanday o'yinlarni bilasiz?**
 A) "Oyoq bilan to'p tepish", "Oq suyak", "Tim"
 B) "Tulki ketidan quvish", "12 tayoqcha", "Mindi"
 V) "12 tayoqcha", "Momojon yordam bering", "Kis-kis, myau-myau"
 G) "20 ga yetkaz", "Aniq nishonga", "Kim uzoqqa otish"
 D) "Qarmoqcha", "Oqqushlar", "Tepar tosh"

41. O'rta sinfda qo'llaniladigan, mazmunida yengil atletika elementlari mavjud qanday o'yinlarni bilasiz?

- A) "Oq ayiqlar", "Kun va tun", "Hujum"
- B) "To'pga tekiz", "Oyoq tagida arqon"
- V) "Ovchilar va o'rdaklar", "Nomer chaqirish"
- G) "Mushuk va ko'prik", "Mokki"
- D) "20 yetkaz", "Nomer chaqirish", "Mokki"

42. Qanday tayyorgarlik uchun "Beshlik hujum qiladi" o'yini qo'llaniladi?

- A) Jismoniy tayyorgarlik
- B) Texnik-taktik tayyorgarlik
- V) Axloqiy tayyorgarlik
- G) Maxsus tayyorgarlik
- D) Funksional tayyorgarlik

43. Berilgan o'yinlardan qaysi biri jamoasiz o'yinlar jumlasiga kiradi?

- A) "O'ylab top", "To'xta"
- B) "Chumchuqlar", "Boyo'g'li"
- V) "Ikki ayoz", "Quvlashmachoq"
- G) "Ikki stol va arqoncha", "Shahar ketidan shahar"
- D) "Tez o'z o'miga", "Boshqaruvchiga to'p berma"

44. Jismoniy tarbiya darsida o'qituvchi nimalarni hisobga olgan holda o'yin tanlaydi?

- A) Maktab uchun mo'ljallangan ish dasturi, o'tish o'rni
- B) Havo sharoitiga, o'quvchilarni yoshiga
- V) O'quvchilarni sport formasiga qarab
- G) Maktab ish dasturiga, dars vazifasiga, dars qismiga
- D) Asbob-anjomga, o'quvchilarni tayyorgarligiga qarab

45. O'yin mazmunini tushuntirishda qanday asosiy faktorlar hisobga olinishi mumkin?

- A) O'yinni murakkabligi, o'tish o'rni
- B) O'yinni davom etilishi, jadalligi
- V) O'yin tempi, o'quvchilar soni va o'yin qoidasi
- G) O'yinni nomi, maqsadga yo'nalish va o'yin qoidasi
- D) O'yinni qisqacha, tushunarli darajada yetkazishi

46. Qanday o'yinlar diqqatni va emotsional holatni boshqarish uchun qo'llaniladi?

- A) "To'pni uzatish", "G'ozlar va oqqushlar"
- B) "Kun va tun", "Kartoshka ekish"
- V) "Bo'sh o'rin", "Sayyorada uchinchisi ortiqcha"

G) "Quvlashmachoq", "To'p chiziqliq ortida"

D) "To'pni qaytar", "O'zing o'ylab top"

47. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darsi vaqtida to'liq o'yin majmuasini o'tkazish mumkinmi?

A) "Bo'ri zovur ichida", "Xo'rozlar jangi"

B) "Ikki ayoz", "Olmaxon, dub-dub yong'oqchalar"

V) "Boyo'g'li", "Kosmonavtlar"

G) "Har kim o'z bayroqchasiga", "Quvnoq bolalar", "Mo'ljalga otish"

D) "Kun va tun", "Daqiqa"

48. Darsdan tashqari vaqtda qo'llaniladigan qanday o'yinlarni bilasiz (bayramlarda)?

A) "Qush va qafas", "Halqani otish", "Eshak mindi"

B) "Kartoshka ekish", "Sovg'alarni qirg'ish", "40 tosh"

V) "Ta'qirlangan harakat", "Olmaxon, dub va dub yong'oqchalar", "Xo'rozlar jangi"

G) "Juftlikni o'zgartirish", "Ikki o'rindiqliq va arqoncha", "Otib qochar"

D) "Qatorda o'zgartirish", "Obruchni aylantirish", "Jami"

49. Boshlang'ich sinfda darsni tayyorlov qismi uchun mo'ljalangan qanday o'yinlarni bilasiz?

A) "Boyo'g'li", "Kim keldi", "Quvnoq bolalar"

B) "Tez o'z o'rniga", "Kosmonavtlar", "Kun va tun"

V) "Kim keldi", "To'p yerda", "Oqqushlar"

G) "Kosmonavtlar", "O'z bayroqchasiga", "Ikki ayoz"

D) "Safda to'p uzatish", "Bo'sh o'rin", "Nomer chaqirish"

50. Sport mashg'ulotida umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun mo'ljalangan qanday o'yinlarni bilasiz?

A) "Qo'lda hokkey", "4 ta to'p maydonda", "Beg pingvinov"

B) "Hujum", "Ovchilar va o'rdaklar", "Mokki"

V) "To'pga tekkiz", "Pushkari", "Zambilg'altaklar musobaqasi"

G) "Quvib yet", "Mokki", "Eshak mindi"

D) "Zambilg'altaklar musobaqasi", "O'rin almashish", "Beshlik hujumi"

MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI
FANIDAN
GLOSSARIY

Inglizcha	O'zbekcha	Qisqacha ta'rifi
Play	O'yin	Harakat faoliyati davomida bajariladigan har bir xatti-harakatning belgilangan qoidalar asosida amalga oshirilish jarayoni.
Motion	Harakat	Mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladigan shartli va shartsiz faoliyat.
Direction of the game	O'yinga rahbarlik qilish	O'yin jarayonini nazorat qilish.
Community	Jamoa	2 yoki undan ortiq mayda guruh.
The captain of the team	Jamoa sardori	O'z guruhidan saylangan yetakchi.
Mother's head	Ona boshi	Jamoaga bo'linmay o'ynaladigan o'yinlardagi o'yin boshi.
Wrong	Boshlovchi	O'yinni boshlab beruvchi jamoa yetakchisi.
The game	O'yinni boshqarish	O'yin jarayonini kuzatish, nazorat qilish orqali xatolar va yutuqlarni hisoblab borish.
The appointment of assistants in the game	O'yinga yordamchilarni tayinlash	O'yin jarayonini kuzatish davomida o'yinchilarni yutuq va kamchiliklarini hisoblab borish.
Winner	G'olib	Muvaffaqiyatga erishish.
Beat	Mag'lub	Imkoniyatni boy berish.
Promotion	Rag'batlantirish	Harakat faoliyatini baholash.
Penalty	Jarima	Harakat faoliyatidagi xatolarga tanbeh.
Point	Ochko	Harakat faoliyatiga ball qo'yish.
Relay	Estafeta	O'yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofani jamoa bilan birgalikda bosib o'tish.
Competition	Musobaqa	Biror bir harakat faoliyatini belgilangan qoidalar asosida amalga oshirib muvaffaqiyatga erishish uchun kurashish jarayoni.
Strength	Kuch	Organizmning tashqi ta'sirlarga muskul taranglashuvi orqali qarshilik ko'rsatish qobiliyati.
Operative	Tezkorlik	Qisqa vaqt ichida ma'lum bir masofani bosib o'tish.
Promptness	Chaqqonlik	Harakatlarni turli o'zgaruvchan

		sharoitda tezkorlikda amalga oshirish jarayoni.
Flexibility	Egiluvchanlik	Harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.
Endurance	Chidamlilik	Biror bir harakat faoliyatida charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati.
Speech	Nutq	Fikrlarni ravon, tushunarli aytib berish.
Bypass relay	Aylanma estafeta	O'yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofalarni jamoa bilan birgalikda bosib o'tish.
Walk	Yurish	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi oddiy harakat faoliyati hisoblanadi.
Run	Yugurish	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi murakkab harakat faoliyati hisoblanib, yurishdan uchish fazasi bilan farqlanadi.
Hop	Sakrash	To'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi.
Throw	Uloqtirish	Sport jihozlarini (to'plar va hokozolar) uzoqlikka irg'itish va otish mashqlaridan tashkil topgan harakat faoliyati.
Exercise	Mashq	Biror bir harakat faoliyatini qoidalar asosida amalga oshirish jarayoni.
Referee	Hakam	O'yin yoki musobaqa jarayonini boshqaruvchi va nazorat qiluvchi shaxs.
Arbitration	Hakamlik	O'yin yoki musobaqa jarayonini boshqarish va nazorat qilish.
The observer	Kuzatuvchi	Hakamlik davomida unga yordam berib turuvchi shaxs.
Game regulation	O'yinni me'yorlash	O'quvchilarni yoshi, jinsi va jismoniy qobiliyatini hisobga olgan holda o'yin jarayoniga jismoniy yuklamalar belgilash.
Arrangement	Tashkil qilish	O'yinni boshlashdan oldin o'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish.
The organization of the game	O'yinni tashkil qilish	O'yinni tushuntirish, o'yin jarayonini nazoratda o'tkazish.
Analysis of the game	O'yinni tahlil qilish	O'yin jarayonidagi o'quvchilar faoliyatini muhokama qilish.
Selection	Tanlash	Biror bir o'yin, o'yinchi va harakat faoliyati turini ma'qul topish.

Rules of the game	O'yin qoidalari	O'yinni belgilangan tartiblar asosida amalga oshirish jarayoni.
Description of the game	O'yin tavsifi	O'yinni mazmuni, qoidalari haqida umumiy tushuncha.
A variant of the game	O'yin varianti	O'yinni boshqa qoidalarini ishlab chiqish.
Preparing for the game	O'yinga tayyorgarlik	O'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish.
Pendulum running	Mokisimon yugurish	Turli masofalarga borish va qaytish orqali bajariladigan harakat faoliyati.
Step crossed running	Chalishtirma qadamlab yugurish	Oyoq va qo'lni bir-biriga qarama qarshi harakatlaridan iborat chigal yozdi mashqlari.
Rapidly	Shiddat	Biror bir harakat faoliyatini yuqori darajadagi tezkor kuch bilan amalga oshirish jarayoni.
Educational	Ta'limiy	O'yindagi biror bir harakat faoliyatini nazariy va amaliy jihatdan o'rgatish jarayoni.
Educational	Tarbiyaviy	O'yindagi umumiy faoliyatni har tomonlama ma'naviy, axloqiy jihatdan o'rgatish jarayoni.
Develop	Rivojlantiruvchi	Harakat faoliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlarni bajarish jarayoni.
Rest	Hordiq	Mashg'ulot va o'yin jarayonidan so'ng charchoqni chiqarishga qaratilgan jarayon.
Health	Sog'lomlashtiruvchi	Mashg'ulot va o'yin jarayonida sog'lomlashtirishga qaratilgan jarayon.
Verifying	Tiklovchi	Mashg'ulot va o'yin jarayonidan so'ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon.
Cannon	To'p	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Ball	Koptok	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Ring	Halqa	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Swinging	Arg'imchoq	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Obstacles	To'siqlar	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi.
Sports equipment	Sport jihozlari	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan majmualiy sport jihozlari.
Music games	Musiqali	O'yin jarayonida musiqaga mos o'yin

	o'yinlar	mashqlarini tashkil qilish jarayoni.
Rival	Raqib	O'yin yoki musobaqa jarayonida bahslashuvga kirishiladigan yakka turdagi sportchi hamda jamoa.
Mastery	Mahorat	Mashg'ulot, o'yin va musobaqa jarayonida jismoniy hamda texnik-taktik imkoniyatlarni yuqori darajada ko'rsatish jarayoni.
Sport	Sport	Xususiy musobaqalashuv faoliyati.
Sports Day	Sport bayrami	Biror bir sport turidan tadbirlarni o'tkazish jarayoni.
Merry Starts	Quvnoq startlar	Sport mashqlari va turlaridan musobaqalarni o'tkazish jarayoni.
Statute of the tournament	Musobaqa nizomi	Biror bir sport turidan musobaqalarni o'tkazishda amal qilinadigan qoidalar.
Polvon	Polvon	Yuqori darajadagi jismoniy va texnik-taktik qobiliyatlarga ega bo'lgan kurashchi.
Sir games	Serharakat o'yinlar	O'yinni mazmunida ko'plab turli harakatlar kiritilgan o'yinlar.
Little games	Kam harakat o'yinlar	O'yinni mazmunida kam harakatlar kiritilgan o'yinlar.
Break	Tanaffus	Dars, mashg'ulotlar va o'yinlar oralig'idagi dam olish vaqti.
Lesson	Dars	Davlat ta'lim standartlari va o'quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan jarayon.
Part of the preparatory	Tayyorlov qism	Mashg'ulotning asosiy qismidan oldingi umumrivojlantiruvchi va chigal yozdi mashqlarini bajarish jarayoni.
The main part	Asosiy qism	Mashg'ulot mavzusini mukammal o'rgatish jarayoni.
The final chapter	Yakuniy qism	Mashg'ulot jarayonidan so'ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon.
Circle	To'garak	Biror bir sport turidan qo'shimcha mashg'ulotlar tashkil qilish jarayoni.
Area	Maydon	Mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish joyi.
Border	Chegara	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududlarni chekkasi.
Line	Chiziq	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi chizmalar
Character	Belgilar	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi yordamchi jihozlar.

Game plans	O'yin chizmasi	O'yinni xaritasi.
Young	Yosh xususiyatlari	Shug'ullanuvchilarni yoshini hisobga olinishi.
Young	Kichik yosh	2-10 yoshli bolalar.
In middle age	O'rta yosh	11-18 yoshli bolalar.
Young	Katta yosh	18 yoshdan kattalar.
Game controls	O'yin elementlari	O'yinning mazmunini tashkil etadigan harakatlar va hokozolar.
The aim of the game	O'yin maqsadi	O'yin orqali ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan omillar.
Game functions	O'yin vazifalari	O'yinni o'tkazishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan amallar.
Speeches	So'zlashuv	Mashg'ulot va o'yin jarayonida nutqdan foydalanish.

Asosiy adabiyotlar:

1. T. Usmonxo'jayev, A. Po'latov, S. Tajibayev, F. Pulatov Sport va harakatli o'yinlar. Darslik. Cho'lpon Toshkent-2018.
2. Rahimqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
3. Usmonxo'jayev T, Tolipjonov A, Meliyev H, Xotamov N "500 harakatli o'yinlar" uslubiy qo'llanma "Yangi asr avlodi" nashriyoti Toshkent 2014 y.
4. T.S. Usmonxo'jayev, F. Xo'jayev «1001 o'yin» T. «O'qituvchi» 1990 y.

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. Sh. Mirziyoyev. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y.
2. Sh. Mirziyoyev. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y.
3. Sh. Mirziyoyev. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. "O'zbekiston" NMIU, 2016y.
4. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
5. Raximqulov K.D. Harakatli o'yinlar (ma'ruzalar matni) 2001y.
6. Xo'jayev F, Murodov M, Mirsolixov S. Xalq milliy o'yinlari 1-qism. Toshkent - 2001 y.
7. Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari T.: - 1999 y.
8. Rahimqulov K.D., Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001y.
9. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» 2001 y.
10. Xo'jayev P, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. "Harakatli o'yinlar va ularni o'qitish metodikasi" Cho'lpon nashriyoti T.: 2010 y.
11. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
12. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.
13. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year.

Axborot manbaalari:

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.edu.uz
4. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
5. www.ziynet.uz - Ziynet axborot-ta'lim resurslari portal

Mundarija

Kirish.....	3
1.Mavzu: Fanga kirish, milliy va harakatli o'yinlarni tarixi va fanning umumiy talablari.....	6
2.Mavzu: Milliy va harakatli o'yinlarni turlari va ularni pedagogik ahamiyati.....	53
3.Mavzu: Milliy va harakatli o'yinlarni tanlash va tahlil qilish.....	73
4.Mavzu: Milliy va harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish.....	99
5.Mavzu: Jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlari mazmuniga mos holda milliy va harakatli o'yinlarni rejalashtirish hamda o'tkazish.....	115

Содержание

Введение.....	3
1. Тема: Введение в предмет, история национальных , подвижных игр и общие требования к предмету.....	6
2. Тема: Виды национальных, подвижных игр и их педагогическое значение.....	53
3. Тема: Выбор и анализ национальных,подвижных игр.....	73
4. Тема: Организация и проведение национальных, подвижных игр.....	99
5. Тема: Планирование и проведение национальных , подвижных игр в соответствии с содержанием уроков физической культуры и спортивных занятий.....	115

Table of Contents

Introduction.....	3
1. Theme: introduction to subject, history of national and action games and general requirements of subject.....	6
2.Theme: types of national and action games and their pedagogical significance.....	53
3. Theme: selection and analysis of national and action games.....	73
4.Theme: Organization and conduct of national and action games.....	99
5. Theme: planning and conducting national and action games in accordance with the content of physical education classes and sports training.....	115

M.ULUG‘BEKOVA

**MILLIY VA HARAKATLI
O‘YINLARNI O‘QITISH
METODIKASI**

O‘quv qo‘llanma

Mas‘ul muharrir: S.Ernazarova

Musahhih: S.Yuldasheva

Texnik muharrir: B.Yakubov

Sahifalovchi-dizayner: Sh.Muqumova

“Ziyo nashr-matbaa” nashriyoti

Manzil: 120100 Guliston sh., O‘zbekiston ko‘chasi 8-uy.

Tel: +99897-565-71-21

Nashriyot tasdiqnoma raqami №5485. 14.08.2020-yil.

Bosishga ruxsat etildi 03.06.2025-yil. Qog‘oz bichimi 60x84 1/16.

Ofset qog‘ozi. Hisob nashriyoti tabog‘i 9,5.

Shartli bosma tabog‘i 9,25. Adadi 100. Buyurtma №127

“Sirdaryo Print” mas‘uliyati cheklangan jamiyatida chop etildi.

Manzil: Sirdaryo sh., O‘zbekiston ko‘chasi, 92-uy.