

TANIBERDIEV AKMAL ABDUG'ANIEVICH

MILLIY HARAkatLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI



TANIBERDIEV AKMAL ABDUG'ANIEYVICH

MILLIY HARAkatLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI

DARSLIK

61010300-sport faoliyati bakalavriyat ta'lim yo'nalishlari uchun

**TOSHKENT
"INNOVATSIYA-ZIYO"
2024**

UDK: 796(075)

KBK: 74.267.5

T 21

Taniberdiev Akmal Abdug'aniyevich

Milliy harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi. Darslik. - Toshkent: "INNOVATSIYA-ZIYO", 2024. - 172 b.

Mazkur darslikda harakatli o'yinlarni nazariyasi, harakatli o'yinlarni kelib chiqish tarixi, o'yinni tasnifi, o'yin qoidalari, harakatli o'yinlar turkumlari, har-xil toifada shug'ullanuvchilar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazish yoritilgan bo'lib, jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazlari tinglovchilari, sport faoliyati ta'lim yo'nalishi talabalari, magistrantlari, maxsus sirtqi ta'lim yo'nalishi talabalari hamda umumiy o'rta ta'lim maktablari hamda akademik litsey va kasb hunar kollejlari jismoniy tarbiya o'qituvchilari foydalanishlari mumkin.

В этом учебнике рассматриваются теория подвижных игр, история возникновения подвижных игр, классификация игр, правила игры, категории подвижных игр и способы проведения подвижных игр с разными типами участников. lib, Ею могут пользоваться воспитанники центров переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, студенты спортивного образования, мастера, учащиеся специального заочного обучения и общеобразовательных школ и преподаватели академической физической культуры лицеев и профессиональных колледжей.

This textbook discusses the theory of outdoor games, the history of the emergence of outdoor games, the classification of games, the rules of the game, the categories of outdoor games and the ways of conducting outdoor games with different types of participants. lib, Pupils of retraining and advanced training centers for specialists in physical culture and sports can use it, students of sports education, masters, students of special distance learning and secondary schools and teachers of academic physical education of lyceums and professional colleges.

Taqrizchilar:

Sh. Sariboyev

GulDPI Jismoniy tarbiya kafedrasi dotsenti, p.f.n.

M. Abdullayev

BuxDU Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrasi professori, p.f.d.

O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 17-iyuldagi 314-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat berildi.

ISBN 978-9910-699-65-8

**© Taniberdiev A.A., 2024.
© "INNOVATSIYA-ZIYO", 2024.**

KIRISH

Ta'limning barcha bo'g'inlarida amalga oshirilayotgan islohotlarning asosiy qismini, albatta, oliy ta'lim tizimidagi islohotlar tashkil etadi. Oliy ta'lim tizimida olib borilayotgan o'zgarishlar jamiyatda ijtimoiy rivojlanishga ta'sir ko'rsatmay qolmasligi tajribalardan ma'lum. Mamlakatimizda bosqichma-bosqich ro'y berayotgan ta'lim tizimini modernizatsiya qilish jarayonlari bugungi jamiyatimizning yangi talab va istaklarini ruyobga chiqarish ta'lim tizimining erishilgan yutuqlari bilan uyg'unligini nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga ega malakali kadrlar tayyorlash sifatini yaxshilash, sportda ilm-fanni jadal rivojlantirish, yuqori malakali raqobatbardosh murabbiy-o'qituvchilar, mutaxassislar hamda ilmiy xodimlarni tayyorlash jarayonlarini yanada takomillashtirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli farmon, 2020 yil 3 noyabrdagi PQ-4877-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" gi Farmonida belgilab berilgan ushbu vazifalarini bajarishda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning alohida o'rni bor.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasida Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tizimida Oliy o'quv yurtlarini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga zarur shart-sharoitlar yaratish, ta'lim mazmuni va sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o'qitishdagi fanlar bo'yicha Davlat ta'lim standartlari talablari asosida adabiyotlarning yangi avlodini yaratish vazifasi turibdi.

Jismoniy tarbiya orqali talabalarni sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va

mehnatga bo'lgan layoqatini kamol toptirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rne kattadir. Turli xildagi milliy va harakatli o'yinlar yoshlarni har tomonlama etuk, sog'lom bo'lib tarbiya topishida va jismoniy sifatlarini rivojlanishida muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan milliy va harakatli o'yinlarga doir mashg'ulotlarda talabalarni tezkorlik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlanganlik darajasini oshirish darslardan olayotgan yuklamalarni organizmga bo'lgan ta'sirini o'rganish, mashqlarning samaradorligini ta'minlash tahlil jarayoniga yangi pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish vazifalari bugungi kunning dolzarb muommolaridan bo'lib hisoblanadi.

Albatta bugungi kunda yosh avlodni milliy o'yinlarga qiziqtirish, bayram tadbirlarda bu o'yinlarni o'tkazish milliy o'yinlar uzoq o'tmish tarixiy taraqqiyotining mutlaq zanjiri bo'lgan inson sivilizatsiyasining shunday ustunlari va tamal toshlari borki, ularda o'tmish, hozirgi zamon va kelajakning bir-biri bilan uyg'unligi, rivoji va davomiyligi saqlanib keladi, avloddan-avlodlarga meros sifatida o'tadi hamda qadriyatlar darajasiga yetadi. Qadriyatlarda esa bir butun xalqning, millatning iymon-e'tiqodi, oru-nomusi, insof-diyonati mujassam etiladi. Shuning uchun ham tarixning ma'lum bir bo'lagida, va'ni davrida qadriyatlarni avaylash, asrash, rivojlantirish va keyingi avlodlarga meros sifatida qoldirish ushbu ishlar uchun mas'ul shaxslar, qolaversa ziyolilar, tadqiqotchi-olimlar zimmalariga ulug' vazifalarni yuklaydi. O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining maqsadi – yosh avlodni zabardast polvonlar va dovyurak ajdodlarimiz kabi tarbiyalash hamda ushbu xalq harakatli o'yinlarini o'zlashtirish tufayli ularni har tomonlama jismonan, ma'nan va ruhan rivojlantirish barobarida O'zbekiston tarixiga, madaniyatiga, an'analарimizga qiziqish va hurmat hissini oshirishdan iboratdir. Milliy o'yinlarimizdan: uch mingyillik tarixga yega "Kurash", "Uloq Ko'pkari" "Chillak", "Besh tosh", "Nishonga urish" kabi milliy o'yinlar bilan birgalikda yoshlarning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi turli xildagi harakatli o'yinlar ham hozirgi kunda barcha sport turlariga bolalarni qiziqtirishda dasturil amal bo'lmoqda. Shuningdek, ushbu milliy va harakatli o'yinlar sog'lom avlodni shakllanishida ular orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etishda katta yordam berib kelmoqda.

Milliy va harakatli o'yinlarini o'rgatish metodikasini takomillashtirish bo'yicha juda ko'plab yetakchi olimlar faoliyat yuritishgan hamda o'quv adabiyotlarni yaratishgan. Ulardan T.S.Usmonxodjaev, V.A.Fel', L.P.Fateeva, L.V.Volkov, F.Kerimov, N.Yusupov, N.V.Lutkova, L.N.Mishina, S.S.Tajiboyev, M.A.Qurbonova, SH.X.Isroilov, A.A.Po'latovlar shular jumlasidandir. Hozirgi texnika zamonasida elektron darsliklarga va yangi talqindagi darsliklarga bo'lgan ehtiyoj kun sayin ortib bormoqda.

Muallif ushbu darslikni tayyorlashda bundan oldin nashr etilgan adabiyotlarning mualliflariga va ushbu kitobning foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatida ismi sharifi ko'rsatilgan kasbdoshlariga o'z minnatdorchiligini bildiradi.

Zamonaviy bilim va yuksak ma'naviy-axloqiy fazilatlarga ega, mustaqil fikrlaydigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, oliy ta'limni modernizatsiya qilish, ilg'or ta'lim texnologiyalariga asoslangan holda ijtimoiy soha va iqtisodiyot tarmoqlarini rivojlantirish maqsadida qabul qilingan oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasi mazkur sohadagi yangi islohotlar uchun dasturi amal bo'lib xizmat qilmoqda. Ushbu hujjatga intellektual taraqqiyotni jadallashtirish, raqobatbardosh kadrlar tayyorlash, ilmiy va innovatsion faoliyatni samarali tashkil etish hamda xalqaro hamkorlikni mustahkamlash maqsadida fan, ta'lim va ishlab chiqarish integratsiyasini rivojlantirish singari vazifalar asos qilib olingan. Sifatli o'quv adabiyoti nafaqat o'rganuvchilarning qiziqishini oshiradi balki yetarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan o'qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf qiladi.

Biz tomonimizdan 61010300-sport faoliyati bakalavr ta'lim yo'nalishlari uchun tayyorlangan Milliy harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi nomli darslik hozirgi kunga qadar bir qator mualliflar T.S.Usmonxo'jayev, P.Xodjayev, X.A.Meliev, K.D.Raximqulov va boshqalar tomonidan yaratilgan adabiyotlar, o'quv qo'llanmalar va xorijiy tajribalar asosida ishlab chiqilib, uning mazmuni modernizatsiyalashtirildi hamda 4 bosqichli (maktabgacha ta'lim muasasalari, umumiy o'rta ta'lim maktablari, o'rta maxsus kasb-hunar ta'lim tizimi va oliy o'quv yurtlari) ta'lim tizimida harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish borasida uslubiy tavsiyalar berilgan.

I-BOB. MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR FANIGA KIRISH.

1.1. Milliy va harakatli o'yinlar fanining maqsadi va vazifasi

Milliy harakatli o'yinlar fanini o'qitishdan maqsad – milliy va harakatli o'yinlarning nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat.

Fani o'qitish maqsadidan kelib chiqib belgilangan vazifalar-talablarda milliy va harakatli o'yinlar vositasida harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, mashg'ulot o'tgazishda foydalanish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy – pedagogik maklaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirishga qaratilgan.

Milliy harakatli o'yinlar fani bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi.

1. Jismoniy sifatlari, texnik- taktik usullari, ularning fazalari, elementlari va qismlari haqida tasavvurga ega bo'lish.

2. Texnik- taktik usullari nazariy asoslari o'zlashtirish haqida *tasavvurga ega bo'lishi kerak.*

3. Milliy va harakatli o'yinlarning rivojlanish tarixini; dastlabki harakatlarga o'rgatish va vosita, uslub va tamoyillariga ega bo'lishi va bilishi kerak.

4. O'yin texnikasi va taktikasiga oid harakat ko'nikmalariga; milliy va harakatli o'yinlarni o'rgatishda tasavvurga ega bo'lishi, vosita va uslublarni tanlay bilish va ularni me'yorlash *ko'nikmasiga ega bo'lishi kerak;*

5. Talaba bajarilayotgan milliy va harakatli o'yinlarni tashkil qilish; musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish; dars bayonnomasini tuzish; ta'lim muassasalarida milliy va harakatli o'yin mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishga oid kasbiy pedagogik *malakalariga ega bo'lishi kerak.*

1.2. Milliy va harakatli o'yinlar fanining boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi

Milliy harakatli o'yinlar fani predmet sifatida "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi", "Gimnastika va uni o'qitish

metodikasi", "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi", "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi", "Suzish va uni o'qitish metodikasi", "Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari", "Jismoniy madaniyatni o'qitish texnologiyalari va loyihalashtirish" kabi mutaxassislik fanlari bilan o'zaro uzviy bog'liqlikda faoliyat olib boradi. Har bir fan talablaridan kelib chiqib milliy harakatli o'yinlar turkumlanadi.

1.3. Milliy va harakatli o'yinlarning kelib chiqish tarixi

O'zbek xalq o'yinlarining paydo bo'lishi bizning eramizgacha bo'lgan davrlarga, aniqrog'i ibtidoiy jamoa tuzimi 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'lumot-larga 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 tarii mamlakatimizdagi tarix, arxeologik, etnografik, folklor, pedagogika, falsafa fanlarining, sport, teatr, raqs va sirk san'atining rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir. O'yinlarning ibtidoiy jamoa davrida mavjudligi tan olingan bo'lsada, 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 yuritsa 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 manba 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'zbskiston hududida eng qadimgi odamlar manzilgohi Farg'ona vodiysidagi Seleng'ur g'or makoni bo'lib, bu ilk paleolit davriga mansubdir.¹ 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.

Milliy harakatli o'yinlar o'z nomi bilan inson faoliyatini ta'minlovchi mazmunga egadir. Buni eng qadimgi ajdodlarimiz ham ongli ravishda chuqur bilishgan va amal qilishgan.

Boshda takidlanganidek, kurash, ot o'yinlari, kamondan (yoy) nayza (o'q) otish, nayza sanchish, kaltak, tosh va boshqa moslamalarni uloqtirib yovvoyi hayvonlarni ov qilishgan.

Ijtimoiy tuzumlar almashishi va rivojlanishi tufayli turmush sharoiti o'zgargan va rivojlangan. Mehnat qilish, oilada bolalarni tarbiyalash, ov qilish, dushmanlarga qarshi jang qilish va boshqa juda ko'p sabablarga ko'ra milliy harakatli o'yinlar, turli jismoniy mashqlar maqsadli hamda keng qo'llangan.

Osiyo, Yevropa qit'alarida yashagan odamlar asosan ov bilan shug'ullanib, turli xil milliy harakatli o'yinlarni kashf etishgan. Bunda hayvonlarning hatti-harakati, tabiatdagi turli o'zgarishlarga qiyos qilishgan.

Yovvoyi-yirtqich hayvonlardan saqlanish, ov qilish jarayonlarida chaqqonlik, kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlar sarf qilinishini tushungan qabila, urug' oqsaqollari, yoshlarni maxsus tayyorlashga kirishganlar. Bunda

jismonan baquvvat, chaqqon kishilarni tarbiyachi yo'liga o'rgatib, ulardan bolalarni tarbiyalashda foydalanilgan.

Quldorchilik tuzumi davrida mayda hunarmandchilik va keyinchalik ishlab chiqarish rivojlangan. Natijada metall buyumlardan qilich, nayza, pichoq, bolta, o'roq kabi jang va mehnat qurollarini yasashgan. Ulardan turli marosimlarda o'yin sifatida foydalanganlar.

Ilk bor davlat paydo bo'lgan Greklar, Rimliklar va ularning atrofidagi xalqlarning ijtimoiy turmush sharoitida urushlar ko'p bo'lganligi sababli harbiy qurollarni yasash asosiy o'rinda turgan. Mohirona jang qilish uchun esa askarlarni har tomonlama jismoniy jihatdan tayyorlashgan. Jang mashqlarining ba'zi qismlarini (element) o'yinga aylantirib, xalq orasida keng tarqalgan.

Kadimgi Greklarning sparta tizimi, Italiyaning Rim tizimi va shunga o'xshash tarbiya maskanlarida eng murakkab mashqlar, jang amallari o'rgatilib, ularni omma o'rtasida tomosha sifatida namoyish etishgan.

Feodalizm jamiyati davrida boy feodallar va dehqonlarning yumushlari asosida turli xil yangi o'yinlar vujudga kelgan. Ular qilichlashish, nayza uloqtirish, kamondan o'q otish kabi turlar bilan bir qatorda mushtlashish (boks), kurash, tosh ko'tarish, suvda suzish kabi o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishgan.

O'rta asr va keyingi bir necha yuz yilliklar davrida yuqorida tilga olingan murakkab milliy harakatli o'yinlar musobaqa shakliga o'tib, kuch va matonat sinash, jang qilish quroliga aylangan.

E'tirof etish lozimki, har bir xalqning o'z milliy o'yinlari va ularni tashkil qilish marosimlari mavjud bo'lgan.

Arab mamlakatlarida asosan otda poyga, otni sakratish, chovg'on o'yinlari milliy o'yinlar hisoblansa, xindistonda fillar, ilonlarni tutish, ularni o'yinga o'rgatish hamda chimxokkey milliy hisoblanadi. Afrika mamlakatlarida yo'lbars va boshqa yirtqich hayvonlarni ushlash, ularni o'rgatish, nayza, kamondan otish kabi turlar eng qadimgi davrdan buyon davom etib kelayotgan o'yinlardir.

Xitoy, Yapon, Koreya, Tayvan kabi sharq mamlakatlarida o'zlariga xos yakka kurashlar (ushu, taekvando, karate, kikboksing va h.k) uzoq davrlardan buyon qo'llanilib kelinadi.

Kavkaz xalqlarida kurash, ot o'yinlari, chexarda va boshqa o'yinlar mashhur hisoblanadi.

Rossiya xalqlari yashash xududlariga qarab (shimol, sharq va janub) chang'ida yurish, konkida uchish, mushtlashish (boks), kurash, muzda cho'milish, ot, bug'i, itlarga arava, chana qo'shib poyga qilish kabi milliy o'yinlar tarixi qadimgi avlodlariga borib taqaladi.

Eslatish zarurki, qadimda o'yin sifatida foydalangan juda ko'p turlar keyinchalik sportga aylanadi. Bularni Yevropada XIX asrning birinchi yarmida ilk bor tashkil etilgan musobaqalar misolida ko'rish mumkin. Bu faoliyatlar xalqaro miqyosga aylanib, keyinchalik turli federatsiyalarning tuzilishiga sababchi bo'ladi. Shu asosda Yevropa va jahon birinchiliklari hamda olimpiya o'yinlarining tashkil etilishiga olib keladi.

Shunday bo'lsada har bir mamlakatda o'zlarining milliy milliy harakatli o'yinlari mavjud. Ulardan asosan bolalarni jismoniy tarbiyalash, bayramlarda xordiq chiqarish, ba'zan esa musobaqa tariqasida foydalaniladi.

Takidlash lozimki, sobiq ittifoq davrida milliy harakatli o'yinlar asosan jismoniy tarbiya darslaridagina keng qo'llanilib kelingan. Shu sababdan maxsus to'plamlar tayyorlanib, ularda ko'proq Rossiya va uning atrofidagi mamlakatlarning milliy harakatli o'yinlari joy olgan. Shu tariqa deyarlik barcha milliy harakatli o'yinlar sobiq ittifoqchi respublikalarining xalqlari orasida asosiy o'yin bo'lib xizmat qilib kelgan. Sir emaski, O'zbekistonda o'qitilayotgan jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan milliy harakatli o'yinlarning 70-80% xorijiy mamlakatlarning milliy harakatli o'yinlaridir. Shunday bo'lsada o'yinlarning mazmuni, maqsad va vazifalari umumxalq ehtiyojiga mos kelishini inkor qilib bo'lmaydi. Chunki ularning mazmunida barcha jismoniy sifatlarni tayyorlashga loyiq bo'lgan tarbiyaviy jarayonlar mujassamlashgan.

Xulosa qilib aytganda milliy harakatli o'yinlar (umum ma'noda) barcha xalqlarning ezgu-niyatlari, maqsad va

vazifalarini o'zida saqlab kelmoqda. ulardan maqsadli foydalanish va milliy xususiyatlarga moslashtirish lozim bo'ladi.

1.4. Mamlakatimizda milliy harakatli o'yinlarni rivojlanish bosqichlari

O'zbek xalq milliy o'yinlarini ikki toifaga ajratish mumkin, yani:

1. Murakkab milliy harakatli o'yinlar (kurash, ot o'yinlari, dorboz, arqon tortishish, bilak kuchini sinash, tosh (gir) ko'tarish va h.k).

2. Oddiy milliy harakatli o'yinlar (xo'rozlar jangi, oq terakmi-ko'k terak, chillik, orqang kuydi, to'qqiz tosh, bo'ron, shuvoq va h.k).

Takidlash joizki, kurash, ot o'yinlari (poyga, sakratish, raqs), tosh (gir) ko'tarish kabilar mustaqil sport turi bo'lib hisoblansada, ularning qismlari (element) o'yin sifatida foydalanib, xalq istemolida chuqur o'rin egallamoqda.

Milliy harakatli o'yinlar tushunchasi haqida gap ketsa, aytish mumkinki faqat mamlakatimiz xududlarida eng qadimgi davrlardan buyon qo'llanilib kelinayotgan o'yinlardir. Lekin ular orasida Markaziy Osiyo, Yevropa mamlakatlaridan u yoki bu sabab bilan kirib kelgan va chuqur o'rinlashib, milliylashib ketgan milliy harakatli o'yinlar ham oz emas. Misol tariqasida "Mushuk bilan sichqon", "Qarmoq", "Qopqon", "Bayroq uchun kurashish", "Yelka urishtirish" (xo'rozlar jangi) va h.k.

Yuqorida takidlanganidek, o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining kelib chiqish va rivojlanish tarixi qadimgi ajdodlar va avlodlar tarixiga borib o'tadi.

Sobiq Sovetlar hokimiyati yillarida zahmatli mehnatlari bilan jahonda nom qozongan arxeologik olim, akademik Yahyo G'ulomov, yaqin davrlar ichida jiddiy qidiruv ishlari bilan shug'illangan arxeolog, tarixchi yosh olim Toshnazar Omonjo'lov va boshqa bir qator mutaxassislarning ilmiy izlanishlari natijalaridan milliy harakatli o'yinlar haqida qiziqarli ma'lumotlar olish mumkin. Ularning ko'rsatishicha Samarqand (Afrosiyob, Omonqo'ton, Registon atrofi), Surxandaryo (Termiz, Dalvarzin

tepa, Teshik tosh), Toshkent (Sirdaryo yoqalari va uning atroflari, qurama tizma tog'lari, Chotqol tog' etaklari) va boshqa viloyatlarda o'tkazilgan qazilma topilmalarida milliy harakatli o'yinlarni tasvirlovchi shakllar, rasmlar ko'p uchraydi. Shuningdek, toshlarga o'yib chizilgan shakllar va rasmlarda ov qilish, ov qurollari, hayvonlar bilan olishish, parrandalar va hayvonlarni o'rgatib o'ynatish kabi holatlar qadimgi ajdodlarning milliy harakatli o'yinlaridan dalolat ekanligini tasdiqlashgan.

Hozirgi davrda xalq ommasi orasida juda mashhur bo'lgan milliy o'yinlardan kurash, ko'pkari-uloq, poyga, dorboz, qilichbozlik, nayza uloqtirish, yuklarni ko'tarish kabilar eng qadimgi davrlardan buyon davom etib kelayotgan harakatli (murakkab) o'yinlardir. Ularning kelib chiqish va taraqqiy qilish jarayonlari haqida rasmiy manba'lar juda ko'p desa bo'ladi.

Bundan uch ming yil avval yaratilgan "Avesto" kitobida yoshlar va keksalarning salomatligini yaxshilash, uzoq umr ko'rish maqsadida turli vositalar hamda usullardan foydalanish yo'llari ifoda etilgan. Bunda tozalikka e'tibor berish, ovqatlanish, dam olish, uyqu kabi hayotiy ehtiyojlarni meyorida saqlashga alohida e'tibor berilgan. Shuningdek, sof havoda sayr qilish, terlab mehnat qilish, tana (gavda) a'zolarini harakatlantiruvchi va chiniqtiruvchi amallarni (mashqlar, o'yinlar) muntazam ravishda bajarib borishni ko'rsatilgan.

"Hadislar"da dangasalik, turli kasalliklar va nojo'ya harakatlarning oldini olishda har bir mo'min-musulmon jismoniy mehnat qilishi, turli o'yinlar bilan mashq qilishi, a'zolarni toza tutish zarurligi uqtiriladi. Bularni eslatishdan maqsad shundaki, turli xil milliy harakatli o'yinlar mazkur faoliyatlarni bajarishni taqazo etadi. Yani kiyinish, tozalikka e'tibor berish, o'yinlarda halol qatnashish, keyin esa yuvinib taranishni talab etadi. Demak, milliy harakatli o'yinlarning mazmun va maqsadida jismoniy sifatlarni o'stirish, insoniy fazilatlarga rioya qilish kabi ijobiy xususiyatlar mujassamlashgan.

"Alpomish" dostonidagi paxlavonlik, jasurlik, merganlik, chavondoqlik kabi hislatlar "Alpomish" va "Barchinoy" timsolida yuqori ko'tarinkilik ruhida tasvirlangan.

Alpomishning yoshlik davrlarida bobosidan qolgan yoyni (to'qson botmon) ko'tarib turishi faqat alplar avlodi ekanligidan dalolatgina bo'lib qolmasdan, balki qir-adirlarda mol boqib, ot choptirib, kurashib yurganligining ham mahsulidir.

Ayniqsa Barchinoy qo'ygan shartlarni (kurash, otda poyga, yoydan o'q otish, merganlikning qadamdan tangani urish) bajarishda to'qson alpning sardori ko'kaldoshni yengani afsona bo'lsada, uning negizida qandaydir haqiqatlar yotadi. Yani qadim zamonlarda Surxon o'lkasida Boboxon tog'lari orasida yashab, pahlavonlikni mashq qilgan yigit qizlar ko'p o'tgan. Ularning avlodlari hozirgi kunda ham kurashda jahon chempionlari unvoniga sazovor bo'lmoqda.

Ana shu xususiyatlarni e'tiborga olib har 2001 yildan boshlab har yili Surxondaryo viloyati Boysun tumanida YUNESKO ro'yxatiga kiritilgan "Boysun bahori" xalqaro festivali bo'lib o'tadi. Bunda asosan o'zbek milliy o'yinlari tashkil etilib, butun dunyoga efir orqali namoyish etiladi.

Jizzax (1995-1996) va Termizda (1998) xalq milliy o'yinlariga bag'ishlab ilk bor "Alpomish o'yinlari" Respublika festivallarining o'tkazilishi, ularda kurash, ko'pkari-uloq, poyga kabi murakkab milliy harakatli o'yinlar hamda "Bo'ron", "Shuvoq", "To'qqiz tosh", "Orqang kuydi", bilak kuchini sinash, arqon tortishish kabi milliy milliy harakatli o'yinlarning qo'llanilishi e'tiborga loyiq bo'ldi.

Ma'lumki, barcha jabhalarda xotin-qizlar faoliyati diqqat-markazida turadi. Xalq milliy o'yini sifatida "To'maris o'yinlari" Respublika festivali 1999 yil Jizzaxda katta tantana bilan o'tkazildi. Keyingi festivallar Shahrisabz, Guliston, Namangan shaharlarida ham yaxshi tashkil etildi.

Eng muhim tomoni shundaki, mazkur festivallarda o'zbek xalqining milliy madaniyati, iftixori, mehnatsevarligi, o'zaro hamdo'stlik kabi fazilatlar mazmun topdi.

Har yili o'tkaziladigan "Navro'z", "Mustaqillik" kuni bayramlari va boshqa ommaviy-madaniy sport tadbirlarida sport turlari qatorida milliy milliy harakatli o'yinlardan namunalar tomoshaga chiqarilmoqda.

Mamlakatda uzluksiz ta'limning tarkibiy qismi sifatida ko'p bosqichli sport musobaqalarini "Umid nihollari", "Barkamol

avlod", "Universiada" o'tkazish an'anaga aylanib qoldi. Ularning dasturlarida, ayniqsa Universiadaning ochilish va yopilish marosimlarida milliy milliy harakatli o'yinlar ham haqli ravishda o'rin olmoqda.

O'zbek xalq milliy milliy harakatli o'yinlarining mohiyati, ularning turlari va qo'llanish usullari haqida ilmiy maqolalar, to'plamlar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar anchagina to'planib qoldi.

1991-2006 yillar davomida o'tkazilgan Respublika va xalqaro ilmiy anjumanlarining to'plamlarida yangi o'yinlar yoritildi. Shu bilan bir qatorda milliy milliy harakatli o'yinlarni o'quv jarayonlariga ko'proq kiritish masalalariga e'tibor kuchaydi.

Jismoniy madaniyat sohasida ta'lim olayotgan talabalar va o'quvchi-yoshlarga milliy milliy harakatli o'yinlarni chuqurroq ularning ongiga singdirish yo'lga qo'yilmoqda.

Mazkur muammolar bo'yicha yo'lboshchilik qilayotgan mutaxassis olimlar joylarda ancha ko'paydi. J.T.Toshpo'latov, O'.N.Ibrohimov, Q.Alimov (Termiz DU), A.Q.Atoyev, X.A.Botirov (Buxoro DU), H.T.Rafiyev, R.A.Qosimova, J.E.Eshnazarov (Sam. DU), H.A.Meliyev, B.Bo'riboyev, O.Muqimov (Jiz. DPI) kabilarning ilmiy-ijodiy va tashkilotchilik faoliyatlari e'tiborga sazovardir. Shuningdek, R.Abdumalikov, R.Salomov, O.O.Po'latov (O'zDJTI), A.SH.Qosimov, F.Xo'jayev (O'zDJTI huzuridagi MOI) kabilarning ilmiy ommabop risolalari, maqolalari ham maqsadga qaratilganligi bilan e'tiborga molikdir.

T.S.Usmonxo'jayev dastlabki ilmiy-izlanish faoliyatlarini milliy harakatli o'yinlariga bag'ishlaganligi barchaga ma'lum. Shu sababdan H.Tojiboyev hamkorligida 1963 yilda "Milliy harakatli o'yinlar" to'plamini nashrdan chiqarishga muyassar bo'lgan. Keyingi davrlarda ilmiy-pedagogik faoliyati boshqa muammolarga qaratilgan bo'lsada, milliy harakatli o'yinlarni to'plashdan chetlamadi. Natijada "1001 o'yin" (1991), "Milliy milliy harakatli o'yinlar" qo'llanmalarini tayyorlab, respublikadagi ko'p mingli mutaxassislarning mushkulini osonlashtirdi.

E'tiborli jihat shundaki, "Milliy milliy harakatli o'yinlar" to'planib 500 ga yaqin o'yinlarning mazmuni tasvirlangan. Ularning tarkibida 100 dan ortiq, O'zbek xalq milliy milliy harakatli o'yinlarning borligi quvonchli hodisadir.

1.5. Milliy harakatli o'yinlarning turkumlari

Milliy harakatli o'yinlarning aksariyati chetdan kirib kelib, ular milliylashib ketgan. Chunki, ularning mazmun, maqsad va mohiyatlari yurtimizning iqlim sharoitlari, aholining ijtimoiy mehnat va turmush madaniyatiga mos keladi. Shu sababdan milliy harakatli o'yinlar tarkibida uchraydigan boshqa millatlarning milliy harakatli o'yinlari haqida fikr-mulohazalar yuritilsa ajablanmaslik zarur.

Milliy harakatli o'yinlar metodikasi fani bir necha quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi:

- maktabgacha ta'limda milliy harakatli o'yinlar;
- umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiyasida milliy harakatli o'yinlar;
- talaba yoshlar va axoli o'rtasidagi milliy harakatli o'yinlar;
- sportdagi milliy harakatli o'yinlar;
- sog'ligida nuqsoni bo'lgan shaxslar jismoniy tarbiyasida milliy harakatli o'yinlar.

Atoqli olimlar M.Murodov, U.Qoraboyev, M.Jabborov, J.Toshpo'latov, A.Atoyev, R.Abdumalikov, T.Usmonxo'jayev kabilarning ilmiy-nazariy mulohazalari hamda o'yinlarning mazmunlari asosida milliy va milliy harakatli o'yinlarini quyidagi turkumlariga ajratish mumkin:

1. Tabiat manzaralari, fanlar bilan bog'liq o'yinlar. Bunga "Ko'chat o'rnat", "Kartoshka ekish", "Yomg'ir", "Ayozi bobo" kabilarni namuna qilib ko'rsatish mumkin. Ularning mazmuni va o'yin holatlari (joylar, bajarilish tartiblari, qoidalar). Tabiatning go'zalligi, ob-havoning o'zgarishi, sovuq va yomg'irlardan saqlana bilish kabi harakatlar asosida shug'ullanuvchilarning hushyorlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlari va insonning aqliy fazilatlarini tarbiyalashda xizmat qiladi.

2. Hayvonot olami bilan bog'liq o'yinlar, "Qushlar pr...r etib uchdi", "Kalhat keldi, qoch bolam", "Bo'rilar va ovchilar", "Zovurdagi bo'rilar", "G'ozlar", "Tulki bilan xo'roz", "It va qarg'a" va shu kabi juda ko'p o'yinlarda o'zaro munosabatlar, yaxshilik va yomonlik, o'zini ehtiyot tutish kabi fazilatlar bilan birgalikda barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash amalga oshiriladi. Shu

asosda bolalarda hayvonot olamiga bo'lgan qiziqish, parrandalarni asrash kabi his-tuyg'ular uyg'onishi mumkin.

3. Mehnat bilan bog'liq o'yinlar. Inson faoliyati aqliy va jismoniy mehnat bilan belgilanadi. ularni milliy harakatli o'yinlar mazmunida ham uchratish mumkin.

Aqliy mehnatga doir o'yinlar turkumiga "Sanash o'yinlari", "Sonlarni yozish va o'ylab top", "Ism yoki buyumlarni ketma ket va aralash turib aytish", "Sakrab qo'shiq aytish", "Rasmlarni tez chizish", "Shakllarni (kubok) joylashtirib o'z holiga keltirish" (shakl yasash) va shunga o'xshash faoliyatlarni aks ettiruvchi o'yinlar kiradi.

Jismoniy mehnatni aks ettiruvchi milliy harakatli o'yinlar ham juda ko'p. Ularga "O'tin yorish", "Poda to'p" (cho'pon), "Qo'sh haydash" (yerni haydash, chopish), "Osilib chiqish", "Tortilish", "Yuk ko'tarish", "Eshak mindi", "Piyoda poyga", "Poyezd" va b.q. kiradi. Ularning mazmunida mehnat qilish yo'llari, bajarish usullari hamda chidamlilikni ifoda etuvchi hislatlar mujassamlanadi.

Umuman olganda milliy harakatli o'yinlarning barchasida aqliy va jismoniy mehnatlar uyg'unlashib, asosan jismoniy barkamollikni tarbiyalashda xizmat qiladi.

4. Ommaviy madaniy tadbirlarda (bayramlar, to'ylar, turli xil marosimlar, sport musobaqalari va h.k) qo'llaniladigan, yani namoyish va musobaqalashish maqsadida murakkab va oddiy milliy harakatli o'yinlar qo'llaniladi. Ular tarkibiga kurash qismlari (elementlari, ot o'yinlari, ko'pkari-uloq, poyga), dorboz, tosh ko'tarish, arqon tortishish, yelka urishtirish, xo'rozlar jangi va h.k. kiritiladi.

5. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda xizmat qiluvchi o'yinlar ham harxil turkumlarga bo'linadi. Ularga quyidagilarni namuna qilib ko'rsatsa bo'ladi, yani:

Tezlikka doir o'yinlar: "Qopqon", "Kim oldin", "Insiz quyon", "To'rt oyoqlab yugurish" (emaklab yugurish), "Hakkalagan qushchalar", "Uchinchisi ortiqcha", turli estafetalar va boshqalar.

Kuchga doir o'yinlar: "Oq suyak", "Chillik", "Yelkada ko'pkari", "Eshak mindi", "Arqon tortishish", "Bilak kuchini sinash", "Qo'llarda tortinish" va boshqalar.

Chidamlilikka doir o'yinlar: "Oq terakmi-ko'k terak", "Davradan chiqar", "Olamon poyga", "Dorboz", "Oqsoq qarg'a", "Oshiq" (gardkam), "Qilichbozlar", "Besh tosh", "To'qqiz tosh", "Orqang kuydi", "Bo'ta soldi", "Tortishmachoq", "Ko'z bog'lash", "Bekinmachoq", "Kim keldi", "Dorboz", "Zuv-zuv" va h.k.

Yuqorida nomlari keltirilgan murakkab va oddiy (sodda) xarakterli o'yinlari barcha yoshdagilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan birgalikda insoniy fazilatlardan ma'naviy, aqliy, axloqiy va estetik shakllanishi va ularni yanada takomillashtirishda bevosita xizmat qiladi.

Milliy harakatli o'yinlarning o'ziga xos atamalarni chuqur o'zlashtirish fanning mazmunini muvofaqqiyatli o'zlashtirishning ajralmas qismi hisoblanadi.

O'yin-mashqqlarning maxsus shakli bo'lib, jamiyat taraqqiyoti bilan yonma-yon holatda shakllantirish

Milliy harakatli o'yinlar-o'yinlarning mustaqil turi bo'lib, har xil harakat turlarini o'z ichiga oladi. Ularning asosiy mazmunini yugurish, sakrash va uloqtirish kabi harakatlarni tashkil etadi.

Harakatli o'yinlarni shakllari-ishtirokchilar harakatini tashkil etish: yakka, guruhli, jamoaviy. O'yinni tashkil qilish shakli uning mazmunidan kelib chiqadi.

Milliy harakatli o'yinlarning uslubiy jihatlari-ishtirokchilarning yoshiga o'yin o'tkazish shart-sharoitiga va xalq qilinayotgan didaktik vazifalardan kelibchiqadi.

Halq o'yinlari bu- bir necha yillarda buyot xalq orasida o'ynab kelinayotgan va shu xalqning milliy madaniyatining bir qismiga aylangan o'yinlar

Ijodiy o'yinlar bu- o'z mazmuniga hayvonlar va qushlarga taqlid qilish kabi harakatlarni o'z ichiga oladi; ular ma'lum bir qonun va qoidalarga bo'y sinadi hamda ma'lum miqdorda atrof muhitga bog'liq bo'ladi

Jamoaviy bo'lmagan o'yinlar – bu o'yinlarda maqsadga erishishda jamoa ishtirok etmaydi va har bir ishtirokchi bir-biriga bog'liq bo'lmaydi.

Jamoaviy o'yinlar bu – shunday o'yinlarki, unda musobaqalar jamoalar orasida bo'slib o'tadi. O'yinchilar harakati jamoa

maqsadiga bo'y sinadi va o'zaro kelishilgan xolda amalga oshiriladi.

Sport o'yinlari – qat'iy tartiblashtirilgan o'yin faoliyati va musobaqalashuv xarakateriga ega bo'lgan milliy harakatli o'yinlarning yuqori bosqichidir.

Xilma-xil turkumlarga bo'linadigan milliy harakatli o'yinlarni o'z vaqtida maqsadli qo'llash shaxsning har tomonlama uyg'un xolda shakllanishida o'ziga xos xususiyatga egadir.

1.6. Sharq allomalari milliy xalq o'yiniari haqidagi.

O'zbek xalq o'yinlarining paydo bo'lishi va taraqqiyotini o'rganishda sharqning buyuk mutafakkirlari Abu Ali ibn Sino, Mahmud Qoshg'ariy, Kaykovus, Umar Xayyon, Amir Temur, Alisher Navoiy, Husayn Voiz Koshifiy, Zayniddin Mahmud Vosifiy va boshqa tabarruk zotlar qoldirgan moddiy va ma'naviy meroslarni tadqiq qilish, ularni jismoniy, madaniy nazariyasi hamda amaliyotga tatbiq etish o'z yechimini kutayotgan dolzarb muammodir.

Ushbu bobda taniqli allomalarimizning kelgusi avlodlar uchun fan va madaniyat sohasida ibrat boladigan ma'rifiy saboqlari haqida muxtasar hikoya qilamiz.

ABU ALI IBN SINO

Jamiyatimizda ma'naviy poklanish va sog'lom axloqiy muhitni shakllantirish uchun uzoq o'tmishimizni o'rganish, unut bo'layotgan bebaho merosimizni tiklash, ana shu tarixni yaratgan buyuk mutafakkirlarning ijodiy xazinasiga murojaat qilishimizga to'g'ri keladi. Ana shunday allomalardan biri – Abu Ali ibn Sino o'z davrining yetuk olimi sifatida mavjud fanlarning deyarli barchasi bilan to'liq shug'ullangan va ularga oid asarlar yaratgan qomusiy olimdir. Jahon ma'naviyat beshigini tebratgan Ibn Sino nafaqat mashhur shifokor, faylasuf, shoirgina bo'lib qolmasdan, balki xalq o'yinlariga doir g'oyatda rang-barang nodir meros qoldirgan. Alloma xalq o'yinlari haqida fikr yuritir ekan, u bu borada zamondoshlaridan farq qilib, har bir masalani keng, chuqur

mushohada qiladi va muammolarni kuchli mantiq, hayotiy omillar zamirida, zukko aqli yordamida yechib beradi. Aynan shuning uchun uning ma'naviy durdonalari oradan qancha-qancha yillar o'tsa ham, insoniyatga abadul-abad xizmat qiladi. Insonning ma'naviy yetuk, jismonan barkamol bo'lishi yo'lida butun umrini baxsh etgan olim o'z asarlarida xalq o'yinlarining, ayniqsa, badantarbiyaning kishi uchun naqadar katta ahamiyatga ega ekanligini ham nazariy, ham amaliy jihatdan isbotlab berdi.

Uning serqirra ijodiy faoliyatidagi ilmiy-nazariy va amaliy tavsiyalari, ko'rsatmalari hamda maslahatlari ta'lim-tarbiya jarayonidagi pedagogik yo'nalishlarni aniqlashda, xalq o'yinlariga oid fikrlarini umumlashtirishda va ularni amaliyotga joriy qilishda nihoyatda qo'l keladi.

Ibn Sino inson organizmini sog'lomlashtirish va kasallikni davolash nuqtayi nazaridan qarab, xalq o'yinlaridan biri bo'lgan badantarbiyani beshta asosiy qismga ajratadi, jumladan: 1. Tez harakatlar. 2. Nozik va yengil harakatlar. 3. Kuchliroq harakatlar. 4. O'ta kuchli harakatlar. 5. Gavda uchun maxsus harakatlar.

U badantarbiyaning tez harakatlar turiga quyidagilarni kiritadi, ular, asosan, milliy xalq o'yinlari yoki ularning ayrim unsurlarini ifodalaydi, masalan:

- o'zaro tortishish;
- musht bilan turtishish;
- yoydan o'q otish;
- tez yurish;
- nayza otish;
- yuqoridagi bir narsaga irg'ib osilish;
- bir oyoqda sakrash;
- qilichbozlik;
- nayzabozlik;
- otda yurish;
- ikki qo'lni silkitish, bu vaqtda odam oyoq uchida turib, qo'llarini oldinga va orqaga cho'zib, tez harakat qiladi.

Olim o'yin turlari va unsurlarini shunchaki sanab o'tmasdan, balki xalq donishmandligi asosida o'zining kuchli bilimi bilan

ularni boyitdi, inson kamoloti uchun qaysi tarzda foydali ekanligini tushuntiradi.²

Ulug' hakim turli kasalliklarga chalingan bemorlarni turli o'yinlar vositasi bilan davolashga alohida e'tibor bergan. U isitmadan holsizlangan, ko'krak va qorin to'sig'i kasalligidan zaiflashgan kishilarga, asab tizimining charchashidan kelib chiqqan parishonxotirlik, ishtaha bo'g'ilishi kabi kasalliklardan qiyna-layotganlarga o'yinlarning quyidagi nozik va yengil turlarini tavsiya qiladi:

- arg'imchoqlarda uchish;
- belanchaklarda tik holda, o'tirib yoki yotib uchish;
- qayiq yoki kemalarda sayr qilish.

Kuchliroq o'yinlardan esa:

- ot va tuyaga minish;
- kajava va aravalarga tushish.

Xalq o'yinlarini kuchli turiga maydonda qilinadigan quyidagi harakatlarni kiritadi:

— kishi maydonning u chetidan bu chetiga tez harakat bilan borib, orqasi bilan qaytadi va har safar yurish masofasini maydonning o'rtasida turib qolganiga qadar kamaytira boradi;

- kishining o'z soyasi bilan olishishi;
- chapak chalish;
- sakrash;
- nayza uchi bilan sanchish;
- katta va kichik kurralar bilan chavgon o'yini;
- koptoklarni o'ynash;
- kurash;
- tosh ko'tarish;
- quvlashish;
- chopayotgan otni jilovidan tortib to'xtatish.

Xalq o'yinlarining ajoyib bilimdoni bo'lgan Ibn Sino xalqimizning milliy sport turi bo'lgan milliy kurashimiz (Buxorocho va Farg'onacha) kurash turi haqida ham yetarlicha ma'lumot qoldirgan.

² „Tib qonuni“. T., 92-bel.

„Kurashning turlari ham bir nechadir“,– deydi u. Ulardan biri ikki kurashuvchining har biri o‘z raqibining belbog‘idan ushlab o‘ziga tortadi, shu bilan birga, kurashuvchi o‘z raqibidan qutulishning chorasini qiladi. Ikkinchisi esa uni qo‘yib yubormaslikka harakat qiladi.

Boshqa turi: ikki kurashuvchidan biri ikkala qo‘li bilan ikkinchisini mahkam quchoqlab o‘ziga tortadi va yerga ag‘daradi, bu vaqtda birinchi kurashuvchining o‘ng qo‘li ostidan o‘tkazishi kerak, kurashuvchilar goh gavgdalarini tiklab, goh egiladilar.

Kurash turlariga yana ko‘krak bilan zarbani qaytarish, ikkinchi bor kishining bo‘ynidan ushlab pastga egish, bir-birovining oyoqlarini o‘z oyoqlari bilan chalkashtirib, chalib yoki oyoqlari bilan ikkinchisining oyoqlarida turib qilinadigan va polvonlar ishlatadigan harakatlar ham kiradi.³

Badantarbiyaning birinchi turi „Gavda uchun maxsus harakatlar“ hisoblanib, ularning har birida ma‘lum darajada o‘yin unsurlari mavjud, ya‘ni: 1. Qo‘l va oyoq harakatlari. 2. Ko‘krak va nafas a‘zolarining harakatlari. 3. Butun tanaga oid harakatlardir.

ALISHER NAVOIY

O‘zbek adabiy tilining asoschisi, tengi yo‘q mutafakkir, g‘azal mulkning sultoni, atoqli davlat arbobi Alisher Navoiyning (1441-1501) bir qancha she‘riy to‘plamlari, dostonlari, nasriy asarlari va ilmiy risolalaridan iborat bo‘lgan boy madaniy merosi hanuzgacha fan olamida quyoshday nur sohib, qalblarimizga ma‘naviy yorug‘lik, ma‘rifiy oydinlik olib kirmoqda.

Diqqatga sazovor tomoni shundaki, uning „Xamsa“, „Lison ut-tayr“, „Mahbub ul-qulub“ va boshqa qator asarlarida xalq o‘yinlariga mehr bilan qarashi, ularga birma-bir ta‘rif-tavsif berilishi, ularing qo‘llanilishiga qarab, maxsus atamalar va iboralarning ishlatilishidir. Ayniqsa, uning kishi sog‘lig‘ini asrash va mustahkamlash uchun jismoniy madaniyat, badantarbiya, xalq o‘yin-lari nechog‘liq zarur ekanligi haqida pand-u nasihatlarini tahsinga loyiq.

³ „Tib qonunlari“, 93-bet

Milliy xalq o'yinlarining vujudga kelishi hamda taraqqiy etishi o'sha davrlarda kishilarning kuchli, chidamli, chaqqon va shijoatli bo'lishi zamon talabi bo'lib kelgan. Milliy xalq o'yinlari asrlar o'tishi bilan murakkablashib, maxsus sport turiga aylangan. Qadim zamondan piyoda yurish, yugurish, tiyrandozlik, chavandozlik, qilichbozlik, kurash kabi milliy o'yinlar juda ko'pchilik podshohlarni, xususan, lashkarboshilar e'tiborini jalb etgan. Alisher Navoiyning ko'pgina lirik va epik asarlarida qator xalq o'yinlari va musobaqa turlari atamalarining tashbeh bo'lib kelishi yoki o'yin turlarining tavsifi, shu o'yin turi bilan bog'liq lavhalar, bahslashuvchilarning qiyofasi, siyrati aniq-tiniq bayon etilgan. Navoiy kuch sinashish bilan bog'liq bo'lgan o'yin turlariga „zo'ri“ atamasini qo'llagan. Masalan, Farhod bolaligidan harbiy mashqlarning hammasi bilan qiziqqan va shug'ullangan. Farhod ma'naviy bilimlar „ulum“ni egallab, o'qib, o'rganib bo'lgandan so'ng dilovarlik san'atlarini yuqori darajada egallashga intilgan.

Ulum avroqi chun bir-bir yopildi,

Dilovarlig' siloxi mayli qildi.

Farhod nishonga aniq tekkizish, ya'ni tiyrandozlik, nayzabozlik, qalqon-bozlik kabi mashq turlarida hammani hayratga solgan. Navoiy undagi shiddat-korlik, kuchlilik, aniq mo'ljalga olish, harbiy qurol-aslahalarni ishlatishdagi tadbirkorlik va epchillik xususiyatlarini ajoyib mubolag'alar bilan ifodalagan:

Olib qavsi kuzax chekmakka kullob,

Turub mashriq, etib mag'ribga partob.

Qora tun gar nishon aylab Suxoni,

Falakcha novakiga ul nishoni.

Debon turki falak otkonda zixlar,

Tavaxxum toridan ochib girixlar.

Qilichi zarbasi olinda har marz,

Shichof andoqki suvdin yer aro darz.

Qilib gar hamla Alburuz uzfa bir gurz,

Bo 'lib gard-u chiqib gardunga Alburz...

Lekin, Farhod shuncha katta quvvat „zo'ri beandaza“ga, mahoratga ega bo'la turib, bunday musobaqalarda o'zini g'oyat odobli va bosiq tutgan, kuchsizlar, yengilganlar oldida

maqтанmagan. Navoiy uning bu kamtarligini endi qo'liga kitob olib, aliifbo „abjad“ o'qiy boshlagan bolaning holatiga qiyoslagan:

*Xamul ilmi baland ovozi birla,
Bu yanglig 'zo 'ri beandaza birla
O'zin abjad ukur eldin tutub kam,
Dema donishki, zo'ri dast ila ham.*

Binobarin, Navoiy milliy jismoniy mashq turlarini targ'ib etish bilan birga, shug'ullanuvchilarning axloqiy tarbiyasiga ham katta e'tibor bergan. U „Saddi Iskandariy“ dostonining bosh qahramoni yoshligida tinmay ot ustida yurib, yayov chopib mashqlar qilganini ta'kidlaydi:

*Gahi maqrab uzra silaxshur edi,
Yayoglikda gax varzishi zo 'r edi.*

Qadim zamonlarda, jang boshlanmasdan oldin har ikki dushman qo'shinlarining raqib pahlavonlari yakkama-yakka olishardilar va aksari hollarda, jangning oqibati ana shu olishuvlarning natijalariga bog'liq bo'lardi. Dostonda ana shunday olishuvlarga ham ta'rif berilgan:

*Yurub xasm xaylining o 'trusiga,
Munung ul ham andoqki qarshusiga.
Bir-biriga maydonda chirmashtilar,
Base bir-biridan, oshtilar.
Bu yanglig' tukuz pahlavoni daler,
Ki har bir edi ish chog'i narra sher.
Bori Barbariyga asir o'ldilar,
Sinon zaxmidin dastgir o'ldilar.*

Navoiyning „Chobukikim, har taraf maydon aro aylar shitob...“ deb boshlangan g'azalida xalqning azaliy „qovoq“ o'yini ta'riflangan. Osmonga otilgan yoki baland joyga osib qo'yilgan qovoqni kamondan mo'ljalga olib, o'q uzganlar. Bu o'yin chamalash, masofadan turib aniq nishonga olish kabi xislatlarning tarbiyalanishiga yordam bergan. Kimning o'qi qovoqqa tegib, uni teshsa, yo unga sanchilsa, o'q uzgan yigit g'olib hisoblangan. G'azal mulkning sultoni bu g'azalida nishonga olish mahorati o'tkir yigitlarni maqtab, ularning merganligiga osmondagi quyosh ham qoyil qolib, o'zini o'sha qovoq o'rniga qo'yishga tayyor deydi:

Nagohon otkaymu deb bir o'q qovoq shakli bila,

Bosh ustiga kelur maydonda har kun oftob.

Alisher Navoiy asarlarida qadimiy milliy o'yin turlaridan biri shatranj eng ko'p tilga olinadi. Shoir o'zining „Lisonut-tayr“ dostonida shatranj o'yini, uning qoidolari haqida ajoyib bir hikoya keltirgan: „Shatranj o'ynaguchi ikki ustod shatranj taxtasini ochib, ikki tomonga o'tiradi va o'rtaga shatranji kabir – katta shatranj donalarini to'kishdi. Har tarafdin bir shoh taxtaga terildi, ularning rosmi shohlarga o'xshash xizmatkorlari, lashkarlari bor edi. Har birining to'g'ri yuruvchi vaziri bo'lib, yana bittadan egri yuruvchi farzinlari ham bor edi.

O'rtada ajoyib, qiziq o'yinlar namoyon bo'lmoqda, balki behad hiyla va tadbirlar ko'rsatilmoqda edi. Bunda pahlavonlar va qo'mondonlar ham bir-birlariga hujum qilishardi. Bu holat go'yo ikki qahramon shohning qo'shin tortib, bir-biriga qarshi urush olib borayotganiga o'xshash edi.

Buncha qo'shin va dabdaba, qal'a maydon va ot choptirib, javlon urishlar, chekinib qochishlar, ham o'ng qanotda, ham chap qanotda, ham qo'shinning ilg'or qismida ana shu xil g'avgo-to'polonlar bilan jang bo'lmoqda edi.

Shunchalik bunyodkorlik, maydon, o'zaro dushmanlik qilish va urush olib borishlar hamma-hammasi, agar o'yinchi donalarni yig'ishtirishga ahd qilsa va shatranj taxtasining bir chetini ko'tarsa, ularning barchasi o'rtadan ko'tarilib, yo'qqa chiqadi!“ U butun insoniyatni o'ziga tortgan bu o'yindan xulosa chiqarib, bu taxtadagi dushmanlik bo'lib, tomonlar o'yin tamom bo'lgandan so'ng, o'z dushmanliklarini butunlay unutadilar, deydi:

*Asrning bir go'shasin bot, yo'qki, kech,
Tortibon buzgoch, bu majmu uldi hech.
Ne qolur ul ramz ila kindin asar,
Ne xamul tartib-u oyidin asar.*

Navoiyning o'zi ham shatranj o'yiniga juda qiziqqan va yaxshi o'ynagan.

Ulug' shoirning teran fikrlari, umumbashariy g'oyalarini o'rganish va ularni hayotga tatbiq qilish hamisha zarurat bo'lib kelgan. Shu ma'noda uning qalb durdonalari xalq jismoniy madaniyati sohasini boyitish uchun ham to'la-to'kis xizmat qilmoqda.

Shunday qilib, daho mutafakkir Ahsher Navoiy xalq jismoniy madaniyati turlarining benazir bilimdoni ekanligining guvohi bo'lamiz. Ayniqsa, uning badantarbiyani „ilmi badan“ yoki „badan ilmi“, yoxud „ko'ngil tarbiyasi“, milliy sport turlarini ifodalash uchun „zo'ri“, „dilovarlig“, „guy“, „silaxshurlik“ atamalarini qo'llashi jismoniy tarbiya fani uchun ochilgan yorqin bir sahifadir. Jumladan, u „shatranj“, „tiyrandozlik“, „chavandozlik“, „nayzabozlik“, „chav-gon“, „qovoq“, „kurash“, „qilichbozlik“ kabi qadimiy xalq o'yinlarini o'zining lirik va epik asarlarida yuksak mahorat bilan tasvirlaydi.

AMIR TEMUR

Temurning shon-shuhrat qozonishining siri mohir sarkardaligi, odil va zukkolik bilan ish yuritishligi, donishmandligi bilan bir qatorda yoshlik paytidanoq kurash, chavandozlik, nayzabozlik, qalqonbozlik, tiyrandozlik, qilichbozlik, ov qilish ilmini mukammal egallaganligidir. Amir Temurning bolalikdanoq ko'plab harbiy-amaliy tavsifga ega bo'lgan xalq o'yinlarini o'ynaganidan dalolat beradi. Chunki bolalikda o'ynalgan o'yinlar, ularni hayotga, janglarga, uzoq safarlarga tayyorlashda o'ziga xos maktab vazifasini o'tagan.

„...Amir Temur o'n to'rt yoshga kelib erdi... Xon so'rdikim, turug' otliq kimdur?“ Anda birov turib aytdi: „Bu To'rag'ay bahodir o'g'lidur. Amir Temur xonning nazarida yosh bola ko'rinub, buyurdikim: „To'rag'ay bahodirni o'g'li jangga bormasun“. Anda Amir Temur o'q-yoyin olib, toblab yubordi. Otilib, ellik qadam yerga borib tushdi. Mirzo Sayfiddin anga taqlid qilib, ani o'rniga yuborilmadi. Andin keyin Sohibqiron dasturi Chig'atoy birla xonga kelib, tizin bukub, duo qildi. Aytdi: „Iltimos qilib sizdin xohlayurmen, davlat humoyu-ningizda ushbu kushin men birla talosh qilsalar“. Anda uch kun talosh qildilar. Barchalari aqalli aning qo'lidan yarog'in tortib ololmadilar. Bu jur'atni Sohibqirondan ko'rub, ba'zilari eshurun zo'r qildilar, kuchlari yetmadi, tortib ololmadilar“.

Nayzabozlik ham sof milliy sport turlariga kirganligini yuqorida ta'kidladik. Abu Ali ibn Sino nayzabozlikni, tez

harakatlar, nayza uchi bilan sanchishni ravon va yengil mashqlar jumlasiga kiritgan. Nayzabozlik ot ustida bajariladigan mashq turi hisoblanadi. Amir Temur shiddatkor nayzaboz bo'lganligi „Temurnoma“da shunday yozilgan: „Filhol, Qilich Arslon aslahayarog'larini tokinub, nayzasini qo'lga olib, Amir ham musallix bo'lub otlarga minub, ikki tarafdin shovqin solib, birdan nayzabozlik qilib, Amirga nayza soldi. Amir chap berib, nayza solib erdi, orqasidin yana soldi... Hozir bo'l, deb, Amir otin yoliga yopushti, nayza borib toshga tegib, ikki korish bosti, yana tortib olib, nayza soldi. Amir nayzani o'tkazub, qilich soldi, esiga tegib bog'idin uzildi...“⁴

Har bir elat, urug', millat o'zining milliy, ma'naviy va madaniy merosini asrlar osha e'zozlab kelmoqda. Fikrimizning isboti sifatida xalqimizning qadimiy va navqiron milliy kurashi bunga misol bo'la oladi. Kurash – bu pahlavon yigitlarining kuch sinashishi, yelkama-yelka turib ushlashib, bo'yin va belni qaytarib, har xil usullarni ishlatib, raqibining yelkasini yerga tekkizishdir. Milliy kurashimiz yoshlarni hayotga sog'lom, baquvvat, jasur, epchil, kuchli, chidamli qilib tayyorlash va tarbiyalashda asosiy vosita bo'lib xizmat qilgan.

Sohibqiron Amir Temur bahodir, jasur, qo'rqmas, sheryurak pahlavon bo'lgan. Ammo u jismoniy kamchiligi – oyog'ining oqsoqligi va ikki barmo-g'ining yo'qligiga qaramay, raqiblari bilan yakkama-yakka olishuvlarga chiqavergan. „Temuroma“da Amir Temur va Qilich Arslon o'rtasidagi kurash shunday bayon qilinadi: Amirni belidan tutib, ikkovlari yayovlik holda taloshka mukayyid bo'ldilar. Lekin Amirni bir qo'l-u, bir oyoqlari andak nokor erdi. Shundoq bo'lsa ham, kech vaqtigacha talosh qiladilar, Amirni holi ziklikka olib, iltijoda bo'ldilar. Bu baytni aytdilar:

*Qolim oling, yo pirim, menda quvvat qolmadi,
Yo'lga soling, yo pirim, menda g'ayrat qolmadi.*

Filhol, Naqshband pirimga ayon bo'lib, ikkirovini borib qo'ltig'idan olib, yer uzra ottilar. Amir yiqildimi deb gumon qilsa, Qilich Arslonni ko'ksi uzra o'lturibdur“.

Amir Temur davrida Muhammad ibn Akiyl al-Xaymiy, Zeyn al-Yazdiy kabi shatranjchilar bo'lib, ularning allomasi fiqhchi, hadischi olim Allouddin at-Tabriziy edi. U Zeyn al-Yazdiyga ortiqcha bir piyoda qo'yar va undan g'olib chiqar edi, ibn Akliygga esa bitta ot

⁴ „Temurnoma“. T., Cho'lpon, 1990. 189-bet.

qo'yib, uning ustiga minib olardi, ya'ni yengardi. Temur sharq-u g'arb iqlimlarigacha borib yetdi. Uning jang-u jadalida ishtirok etgan har bir sulton yutqazib, har bir shoh jangda ham, shaxmat o'yinida ham undan yengilib, mot bo'ldi.

Temur Alouddinga: „Go'yo men saltanat siyosatida yagona bo'lganim kabi sen ham shaxmat olamida tengi yo'qsan“, der edi. Yana bizlardan, „ya'ni men va mavlono Ali Shayxdan har qaysimiz o'z san'atida karomatlarga ega bo'lib, benazir kishilarmiz“, derdi. Shaxmat o'yini mansublari ilmida Ali Shayxning o'ziga xos sharhi bo'lib, u bilan o'yinda chuqur o'ylanmasdan turib, uning fikri haddiga yetishga hech bir kimsa qodir emasdi. Bir vaqtning o'zida u ikki raqib bilan g'oyibona o'ynar va hisobini olish natijasida o'z tomonida qanday donalar borligini bilardi. U va Amir Temur katta shatranj o'ynardilar“.

Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, Amir Temur buyuk jahongirlik bilan bir qatorda jismoniy salohiyatda benazir shaxs edi, u ta'kidlaganidek „o'z qudratimni saqlash uchun men bir qo'limga adolat shamini va ikkinchi qo'limga beg'arazlik shamini olib, bu ikki sham bilan umr bo'yi yo'limni yoritib yurdim“. U tiyrandozlik, chavandozlik, nayzabozlik, qilichbozlik, merganlik, qo'l jangi, oyoq jangi va ko'pgina milliy sport turlarini egallagani uchun tinmay g'alaba qozongan.

Harbiy yurishlardan oldin jangchilarning jismoniy tayyorgarligiga alohida e'tibor berib, dushman qo'l, oyoqlarini qayirib sindirish, oyoq bilan tepish, mushtlashish, oyoq-qo'lini bir vaqtda ishlatish usullarini ko'rsatib, sipohlarga namuna bo'lgan. Shuningdek, maxsus tayoqlar, zanjirlar, gurzi-yu cho'qmorlar yordamida zarba berish, pichoq sanchish, bolta urish mahorati ularga janggohlarda juda qo'l kelgan.

Sohibqiron navkarlarining qanchalik jismoniy tayyorgarlikka ega ekanligini tarixiy manbalardan bilib olish mumkin. Sipohning yaroq-jabduqlari va anjom-jihozlar haqida, u: „Shunday buyruq berdimki, yurish vaqtida oddiy askarlardan har o'n sakkiz kishi o'zi bilan birga bir chodir olsin, har bir askar ikki yoy, bir kamon, bir sadoq o'qdon, bir qilich, arra, bigiz, bir qop, juvoldiz, bolta, o'nta igna va orqaga osiladigan charm xalta olsin. Bahodirlar har biri bitta oddiy temir sovut, dubulg'a, bir qilich olsin“, deydi. Endi ushbu aslaha va anjom-jihozlarni manzildan manzilga ko'tarib yurishning

o'zi sipohdan qanchalik kuch, matonat, jismoniy tayyorgarlik talab qiladi.

Sharofiddin Ali Yazdiyning qayd etishicha, Amir Temurning o'ziga xos xususiyatlaridan biri – davlat, mamlakat, fuqaroga g'amxo'rlik edi. Uning qoidasi – „rosti-rasti“ edi. Haqiqat – sihat-salomatlik, haqiqat – tartib, haqiqat – adolat demakdir, deb tushuntirardi. U insonparvarlik va mardlikni Olloh ham, xalq ham ulug'laydi, degan gapni ko'p takrorlar edi.

Nazorat savollar:

1. O'zbekiston mustaqilligi tufayli milliy harakatli o'yinlarni o'rganishdan maqsad nima?

2. Milliy harakatli o'yinlar qachon va qanday qilib paydo bo'lgan?

3. Turli qit'alardagi xalqlarning milliy harakatli o'yinlari haqida nimalarni bilasiz?

4. Milliy harakatli o'yinlarning hozirgi davrdagi foydali jihatlari nimada?

5. Milliy harakatli o'yinlarning xususiyatlari nimalardan iborat?

6. O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari qaysi manba'larda mazmun topgan?

7. "Milliy harakatli o'yinlar" to'plamlariga qanday baho berasiz?

8. Respublika va xalqaro ilmiy anjumanlarning to'plamlaridagi qaysi yangi o'yinlarni o'qigansiz?

9. "Alpomish o'yinlari", "To'maris o'yinlari" festivallarining dasturiga yana qanday o'yinlarni kiritish lozim?

10. "Hadislar" dagi jismoniy tarbiyaning ifodalarini bilasizmi?

11. Milliy harakatli o'yinlarni turkumlarga ajratishdan maqsad nima?

12. Tabiat va hayvonot olamini aks ettiruvchi qanday o'yinlar mavjud?

13. Mehnat bilan bog'langan milliy harakatli o'yinlarni ifoda eting?

14. Mamlakatda o'tkazilayotgan ommaviy-madaniy va sport tadbirlarida milliy harakatli o'yinlardan qanday foydalanilmoqda?

15. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi qanday milliy harakatli o'yinlarni bilasiz?

II-BOB. JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA MILLIY HARAKATLI O'YINLAR

2.1. Milliy harakatli o'yinlarning pedagogik ta'rifi va ahamiyati

Milliy harakatli o'yinlar pedagogik ta'rifining funksional asosi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Bolalarni o'ziga xos o'yin faoliyatida yoshiga qarab rivojlanishi, tarbiyalash va o'rgatishning turli bosqichlarida uni umumiy va alohida aniqlashga yordam berish;

2. Bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga o'qituvchi tomonidan milliy harakatli o'yinlarning ahamiyatini ochib berish; aynan milliy harakatli o'yinlarni pedagogik ta'rifini maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining alohida savollarini o'rganishda muhim mezon hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ushbu pedagogik ta'rif ma'lumotlari o'quvchilar bilan shug'ullanish va bolalarni milliy harakatli o'yinlarda tashabbuskorligini to'g'ri tanqidiy baholash uchun muhim bo'lgan bilimlar bilan qurollantiradi.

Milliy harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati, o'yinlardagi harakatlar mazmunining turlicha ko'rinishga egaligidir. Uni organizmning funksiyasiga va tizimlariga har tomonlama ta'sir etishi, shug'ullanuvchilarning chiniqtirish va salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish uchun esa o'yindan ochiq havoda foydalanish kabi zarur holatlar barchaga barobar imkon tug'diradi.

O'yinda harakatlanishni tashkil qilishning o'ziga xos xususiyatlari gigiyenik nuqtai nazardan ham katta ahamiyatga molik.

Milliy harakatli o'yinlar hayot uchun muhim bo'lgan sifat va samara malakalarini mustahkamlaydi hamda bola organizmining kompleks rivojlanishi uchun alohida imkoniyatlar yaratib beradi. Qatnashchilarning o'yinchilarni mustaqil ravishda tashabbuskorligiga nisbatan va o'yin holatidagi o'zgarishlar sharoitiga ko'ra o'ziga xos bog'lam va vositalar bilan birga qo'shib olib borish harakatlari bir vaqtning o'zida namoyon bo'ladi.

Bir qarashda harakatli o'yin ishtirokchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini namoyon etuvchi vosita bo'lishi mumkin. Ma'lumki, o'yin sharoitining o'zgaruvchanligi, unda g'alaba uchun kurashishda turli sharoitning to'satdan yuzaga kelishi, to'g'ri harakat va qarorni talab qilish o'yin qatnashchilarining muhim imkoniyati hisoblanadi. Harakat ishtirokchilarning malakalarini turli bog'lanishda va birga qo'shib olib borishda qo'llashga yo'naltiradi. Shunday qilib, nazarda tutilgan harakat malakalarini istiqbolda takomillashtirish, ma'lumot olish va ko'proq o'yin harakatida murakkab usullarni mustahkamlash uchun ushbu o'yindagi to'siqni, qiyinchiliklarni yengib o'tish ishtirokchilar uchun navbatdagi meyoriy vazifalarni belgilaydi.

Harakatli o'yin ongli faoliyat hisoblanadi. O'yinlar bilan shug'ullanish, o'yin qatnashchilarining yangilarini his qilish, tasavvur etishlari bilan bir paytda ularning tushunchasini boyitadi. Shu bilan birga harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. O'z navbatida har kungi amaliy faoliyatida ahamiyatga ega, shuningdek gimnastika, sport va turizm ham.

Harakatning, tarkibi (mavzu, mazmuni) harakatli o'yinning g'oyasi shuning uchun muhimki, unda ishtirokchilarga hayotda amalga oshadigan holatlar uchun maksimal harakat shakli haqida to'g'ri tushuncha bilan jamiyatda mavjud bo'lgan insonlar o'rtasidagi munosabatlarni haqidagi tushunishga yoki bilishga yordam beradi.

O'yinda turgan joyini aniqlash elementlari bilan va yurish xatidagi malakalarni qo'llash, umumta'lim xarakteridagi ayrim bilimlarni amaliyotda mustahkamlashga imkon beradi (matematika, geografiya, tabiatshunoslik va boshqa fanlar).

Shunday qilib, milliy harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarning aqliy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq bunday ta'sir etishni haddan tashqari baholash mumkin emas. Modomiki eng avvalo barcha milliy harakatli o'yinlar o'zining xususiyatiga ko'ra shaxsan jismoniy tarbiya va zifani hal etishga yo'naltiriladi.

Ma'naviy va ma'rifiy g'oyalarning yo'naltirilishini ta'minlash sharoitida jamoa bo'lib o'ynaladigan milliy harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarning axloqiy va estetik sifatlarini va

xarakterining ijobiy tomonlarini shakllantirishga ham yordam beradi.

Milliy harakatli o'yinlarning mazmunan o'ziga xos xususiyatga ega bo'lishi uni jonli va qiziqarli o'tkazishga imkon beradi. Masalan, o'yinga diqqat e'tiborni jalb qilishdagi katta ahamiyati. O'yin qatnashchilari tomonidan unga qiziqishning uyg'otilishi maqsadga erishishdagi eng yaxshi yo'l hisoblanadi. Mazkur jarayon murakkablashadigan bo'lsa, hatto o'yin jarayonida ham yengish zarur. Shularni hisobga olinishi kerakki, agar o'yinda natijaga yengilgina erishilsa, bunday harakatli o'yin qatnashchilarning uzoq vaqt qiziqqanligini ko'rsatmaydi. Hatto natijaga erishish mumkinligi ayon bo'lsada, bu muayyan ma'lum darajadagi kuchni talab qiladiki, oqibatda vazifani ijobiy hal etish bilan bog'liq bo'ladi. Bunga o'xshash milliy harakatli o'yinlar qiziqarli va o'ziga jalb qila oladi. O'yinning qiziqarli mazmuni o'yin qatnashchilarini mehnat qilishga undashi mumkin. Chunki ular u yoki bu usullarni bo'shashtirmasdan faol takror-takror bajarishlari asnosida bardoshini va jismoniy qobiliyatini amalda namoyon qiladi.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinni musobaqalashishga oid xarakteri shuningdek maqsadga erishish uchun ma'lum kuchni sarflashda, qat'iyatlilik, mardlik, sabotmatonat ko'rsatishni namoyon qilishda ishtirokchilarni faollikka qiziqtirishi mumkin. O'yin harakatining musobaqalashishga oid xarakteri raqib tomonlarni ajratib yubormasligi kerak. Bu juda muhim. Chunki bellashuvning keskinligi ularni bir-biriga yanada jipslashtiradi.

Jamoa bo'lib o'ynaydigan harakatli har bir qatnashuchi umumiy ustunligiga aniq ishonch hosil qiladi. O'zaro tushunish bilan harakat qilish esa, umumiy maqsadga erishishda va to'siqlardan oshib o'tishga yo'naltirilgan.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan milliy harakatli o'yinlarda, ixtiyoriy ravishda harakat qoidalar bilan chegaralanish ayni vaqtda o'yinga qiziqishning ortishiga shug'ullanuvchilarda ongli intizomni tarbiyalashga yordam beradi.

O'yin qoidalari qatnashchilarining har xil o'rnini aniqlaydi. Har bir ishtirokchi vazifasini bajarishda jamoada o'ynaydigan

o'rtoqlarini vazifasi bilan odatda mustahkam o'zaro aloqada bo'ladi. O'yin qatnashchilari o'rtasida o'yin vazifasining to'g'ri taqsimlanishi (kuchini, qobiliyatini, har birining qiziqishi) ularni bir-birlari bilan birgalikda faol harakat qilishda o'zaro hurmat qilishga undaydi. O'zlarining amaliy harakatlari javobgarlikni xis qilishga o'rganadilar, o'rtoqlariga yordam berishga odatlandilar. Jamoa bo'lib o'ynaladigan milliy harakatli o'yinlarda u yoki bu balki o'yin qatnashchisi o'zining vazifasini qanday bajarishdan qat'iy nazar, u maqtovga sazovor bo'lishi mumkin yoki teskarisi, o'rtoqlaridan tanbeh olishi mumkin.

Turgan gapki, jamoadagi o'z tengqurlarining fikri alohida o'yinchilarning tarbiyasiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, milliy harakatli o'yinlar o'qituvchining rahbarligida jamoa orqali jamoada bolalarni tarbiyalashda eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Jamoa bo'lib o'ynaladigan milliy harakatli o'yinlar o'rtoqlik, o'z harakatiga jiddiy munosabatda bo'lish va o'yindagi boshqa ilg'or o'yinchilarning harakatlari odatlanish hissini rivojlantiradi.

Halol, qo'pol harakat qilmasdan o'ynaladigan o'yin ayrim o'yinchilar va komandalarning erishgan yutuqlariga ijobiy baho berish, o'yinchilar yurish-turishining oddiyligi, musobaqalashishining kuchliligi yoki ta'sirchanligi sportga bo'lgan muhabbatni tarbiyalaydi. Komandani sportning obro'sini hurmat qilishga o'rgatadi.

O'yinchilarda ko'rishni bilishga va chiroyli, epchil, aniq, tez maqsadga yo'naltirilgan harakatlarni baholashga ko'nikma hosil qiladi. Kelishilgan holda ahil harakat qilish o'yinchilarni estetik tarbiyalashga yordam beradi.

Milliy harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish harakatning o'zaro kelishishini va o'zaro mosligini takomillashtirishga hamda ko'nikma hosil qilishga yordam beradi; ishlash ritmini va to'xtovsiz yoki tez kerakli meyorda kirishga bilishni vujudga keltiradi; turli-tuman harakat vazifalarini epchil va tez, ko'proq maqsadga yo'naltirilgan holda bajarish (ayrim hollarda to'satdan paydo bo'ladigan), zarur bo'lganda zo'r berish qa'tiyatlilikni talab qilganda namoyon bo'ladi.

1. Jismoniy mashqlar bilan dars shaklida shug'ullanilayotganda milliy harakatli o'yinlarni darsning tarkibiy qismiga kiritiladi va shug'ullanuvchilarning erishilgan yutuqlarini tekshirishda amaliy jihatdan o'rgatish uchun xizmat qiladi. Bundan tashqari o'yinlar darsning mazmunini to'liq tashkil qilishi ham mumkin (masalan, kichik maktab yoshidagi sinflarda milliy harakatli o'yinlar to'liq dars shaklida ham tashkil qilinishi mumkin; maxsus jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlarida o'yinlar bilan o'quv mashg'ulotlari o'tkaziladi).

2. Milliy harakatli o'yinlar mashg'uloti darsdan tashqari shakllari tarkibiy qismiga ham kirishi mumkin (masalan, bayramlarda, sayrlarda, ekskursiyaga chiqqanda).

3. Milliy harakatli o'yinlarining mustaqil ravishda tashkil qilish shakllarini ham namoyish qilish mumkin (o'yin qatnashchilarining tarkibiy qismi muqobil bo'lmagan shaxsiy va jamoa o'yinlari, o'rtoqlik uchrashuvlari, harakatli o'yin bo'yicha komanda musobaqalari; turar joylarida, mahallalarida, oromgoxlarda, sport va turistik meyorlarda; bolalar dam olish oromgohlarida, bayramlarga, har xil sanalarga, ertalabki gimnastika mashqlari o'rnida 4-5 ta o'yin o'tkazishlari mumkin).

2.2. Milliy harakatli o'yinlarni ta'limiy ahamiyati

Birinchi faoliyatda o'yin mavjud, u shaxsni shakllantirishda katta rol o'naydi.

Bolalar o'yinlarida to'plangan tajribalarda o'z aksini topgan bo'lib, hayot to'g'risidagi voqialarni ifoda etilganligi haqidagi o'zlarini tasavvurlarini mustaxkamlaydi, chuqurlashtiradi. Bolalar xudi kattalardek faoliyati jarayonida olamni bilib oladi.

Mamlakatimiz pedagoglari o'sib kelayotgan yosh avlodni xayotga tayyorlashda milliy harakatli o'yinlarni ta'limiy ahamiyati kattaligini qayd qiladilar, chunki bola o'yinda rivojlanadi.

O'yin bilan shug'ullanish o'yin qatnashchilarini yangidan-yangi, xis-tuyg'uni, tasavvur etishini, tushunchalarini boyitib boradi.

O'yin pedagoglarimiz qo'llarida bolani xartomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Ular uni tasavvur etish

tushunchalarini kengaytiradi, kuzatuvchanlini, ziyrakligini, zexin o'tkirlikni, taxlil qilishni bilishni, ko'rganlarini taqsimlashni va ommalashtirishni rivojlantiradi, shu asosida uni atrofini o'rab turganlar orasida kuzatiladigan xodisalardan xulosa chiqaradilar.

Aloxida sport turlarini harakat tuzilishi bo'yicha (sport o'yinlari, yengil atletika, gimnastika, kurash, suzish va b.q) o'xshash bo'lib, o'yin ta'limiy ahamiyatga egadir. Bunday o'yinlar u yoki boshqa sport turlarida malakalarni hamda avvaldan o'rganilgan texnik va taktik usullarni mustaxkamlash va takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Harakatli o'yinda makon (joy) va zamon munosabatlarini to'g'ri baxolash qobiliyatini rivojlantiradi va o'yinda tez-tez o'zgarib turiladigan vaziyatni yuzaga kelishi ta'siriga tez va to'g'ri javob beradi.

Harakatli o'inlar to'g'ri stereotip harakatni tarbiyalash juda muhimdir chunki uni keyin to'g'rilash juda qiyin kechadi.

Joylarda yoz va qish sharoitlarida o'tkaziladigan harakatli o'inlar katta ta'limiy ahamiyatga ega: bolalar oromgoxlarida, dam olish joylarida safarda, sayrga chiqqanda.

Joylarda o'tkaziladigan o'yinlar turistchi, razvetkachi, iz quvarlarga zarur bo'lgan ta'lim mallaklariga yordam beradi.

Kata bo'lmagan buyumlar bilan milliy harakatli o'yinlarni o'tkazish (kichik koptoklar, qopchiqlar, gimnastik tayoqcha, bayroqchalar) teri va mushak-harakat sezgirligini oshiradi, qo'l va barmoq harakat funksiyalarini takomillashtiriga yordam beradi, u ayniqsa kichik maktab yoshidagi va maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun juda zarurdir.

Bizning mamlakatimizda halq milliy o'yinlari bilan o'kuvchilarning tanishtirib borilishi juda katta ta'limiy ahamiyatga ega. Ular bolalarni millatimizni madaniyati va ularni uruf odatlari bilan tanishtiradilar.

Milliy harakatli o'yinlarda o'yin qatnashchilariga aloxida rollarni bajarishga to'g'ri keladi (o'yinboshi, ochkolarni xisoblaydigan, xakam, xakam yordamchisi, o'yin tashkilotchisi va boshq.). Bu ularda tashkilotchilik hamda malakalarni rivojlantiriga yordam beradi.

Harakatli o'ynlar bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar o'yin qatnashchilari musobaqani tashkil qilish va o'yin qoidalari bilan tanishtiradi. Bu bilim va malakalar bolalarni mustaqil ravishda musobaqani o'tkazishga yordam beradi.

Agarda pedagog, tarbiyachi, yetakchi bunga kerakli diqqat-e'tiborini qaratiladigan bo'lsa, unda o'yinni ta'limiy tomoni yetarli darajada bo'ladi.

2.3. Milliy harakatli o'yinni tarbiyaviy ahamiyati

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda milliy harakatli o'yinlarni ahamiyati judda katta: tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik shu bilan birga milliy harakatli o'yinlarda jismoniy sifat kompleks ravishda rivojlanadi.

Ko'pchilik milliy harakatli o'yinlarda o'yin qatnashchilaridan tezlikni talab qiladi (tez qochib ketish, quvlab yetish, tovush, ko'rish signaliga bir onda javob berish).

O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turadigan vaziyat, o'yin qatnashchilaridan bir harakatdan boshqa harakatga tezda o'tish talab qiladigan, chaqqonlikni tarbiyalashga yordam beradi. Tezkor-kuch bo'yicha yo'nalishdagi o'yinlar kuchni tarbiyalaydi.

Zo'r g'ayrat bilan qilingan harakatni ko'proq kuch va energiyani sarif qilish bilan bog'liq bo'lgan o'yinlar chidamlilikni rivojlantiradi.

Harakat yo'nalishni tez-tez o'zgartirishi bilan bog'liq bo'lgan, o'yinlar egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Bolani ma'naviy tarbiyalashda milliy harakatli o'yinlar juda katta ahamiyatga egadir. Milliy harakatli o'yinlar jamoa xarakteridagi deb nomlanadi, shu bilan birga bolalarni jamoa faoliyatiga o'rgatadi. O'yin bolalarda o'rtoqli xissini bir-birini qo'llashni va do'stlarni bir-birlarini harakatlariga javobgarlikni rivojlantiradi. Bola jamoa o'yinida qatnashib komanda manfaatini ko'zlab o'zlarini qiziqishlari bilan fido qiladilar: yaxshi xolatda turgan o'rtog'iga to'pni in'om qilish, "asir"ga tushirgan o'rtog'ini qutqarishga harakat qilish va shunga o'xshash. O'yinda asta-sekin bir-birini harakatini qo'llashni va do'stlik tuyg'usini tarbiyalaydi. Maktabgacha tarbiya bolalaridan to kichik maktab yoshidagi

bolalargacha o'yinda faqat o'zlarini harakatlari o'rtoqlarini harakatlari bilan o'zaro moslashishini talab qiladi. O'yinda keyinchalik bir-birlarini qo'llash o'rtog'iga yordam berish namoyon bo'ladi. Va nixoyat oxirida o'z komandalari, o'z jamoalariga qiziqishini, bo'ysunishini harakatlari bilan o'yin paydo bo'ladi.

O'yinda o'ziga xos bo'lgan harakat bitta o'yinchi boshqasiga bir komanda boshqa komandaga qarshi harakatidir. Shu bilan bog'liq bo'lgan o'yinchilarni oldida, o'z vaqtida xal etishni talab qiladigan turli-tuman vazifalar kelib chiqadi. Buning uchun qisqa vaqt ichida kelib chiqqa vaziyatni baxolashda turli harakatni tanlash va uni bajarish zarur. Bu o'yinchini o'z-o'zini kuchini bilishga yordam beradi.

O'yinchilar o'rtasidagi aniq o'zaro munosabat musobaqalashish, kurashish nafaqat o'zaro xamkorligini, psixologik o'zaro moslashganligini umumiy xarakteri bilan ko'pchilik o'yin harakatlari, jadallik bilan bajarish xususiyati va kuchlanishni umumiy katta kichikligi, ayrim kechinmalari o'tkirligi bilan aniqlanadi.

O'yin qoidalari ongli intizomini, o'zini tuta bilishni kuchli quzg'alishdan keyin "o'zini qulga olishni" bilish, o'zining birdan egallash jo'sh urib ketishini tarbiyalashga yordam beradi.

Milliy harakatli o'yinlar bolalarni sa'natga va badiylikka tarbiyalashga ham yordam beradi. Bolalarda ijodiy badiylikni birinchi bor namoyon bo'lishi o'yin shaklida qabul qilinadi. Bolalar o'yinida xususan maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda ijodiy tasavvur etish katta o'rin egallaydi: oddiy tayoqchani ot qilib minish, velosiped, miltiq va qilich bo'lishi mumkin. G'o'la shaklidagi o'yinlar va syujetli mazmuni bilan tashkil qilingan milliy harakatli o'yinlarni tasavvur etishni riojlantiradi.

O'yin atrofidagi muhitni ta'siri, bolalar tushichasida aloxida shaxslarni rolini, rollarni taqsimlash bilan voqialarni ijro etish tushunishida, uni bajarishida bolalar o'zlarining ijodiy tasavvur qilishlarini kiritadilar. Bunday o'yinlar jarayonida ijodiy tasavvur qilish rivojlanadi va takomillashib boradi. Ular sezishni va idrok qilishni rivojlantirishga yordam beradi, atrofni o'rab turgan

buyumlarni va uni barcha o'zaro aloqasini paydo bo'lishini qabul qilishni o'rgatadi, uni o'rab turgan atrofidagi muhitni bilish va bolalarga yangi taassurot yaratadi, kuzatuvchilikka shuningdek mantiqaiy fikrlashga o'rgatadi.

Musiqqa jo'rliги bilan tashkil qilinadigan o'yinlar bolalarda musiqa qobiliyatini rivojlantiradi. Pedagog bolalarda musiqa qobiliyatini tarbiyalashda o'yin metodidan foydalanadi: musiqa sadolari ostida harakat bilan o'tkaziladigan o'yinlar musiqa shakllarini va xarakterini yaxshi egallashga yordam beradi.

Musiqaga oid o'yinlarda bola o'zining birinchi raqsga oid qobiliyatini namoyon qiladi.

Bola o'yinda o'zining barcha shaxsiy sifatlarini va xususiyatlari ma'lum bo'ladi. O'yin jarayonida shaxsiy o'ziga xos xususiyatlarini namoyon bo'lishi har bir bolani yaxshi bilishga yordam beradi va bizga kerakli yo'nalishda rivojlantirishga ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina bitta faoliyat, o'yinday ravshan va o'quvchini shaxsiy xarakter chiziqlarini har tomonlama ochib bermaydi. Bolani o'yinga berilib yoki qiziqib ketishini o'zining har tomonlama xarakteridan topib oladi. Sinfida bolalarga aralashmaydigan bola o'yinda o'zini mutloqo boshqacha namoyon qiladi. Bular barchasi g'oyat muhim bo'lganligi uchun bolalarga to'g'ri shaxsiy yondoshish kerak. Milliy harakatli o'yinlar "Alpomish" va "Barchinoy" test meyorlarini topshirish uchun zarur bo'lgan, u yoki bu sifat va malakalarni takomillashtirishga yordam beradi.

2.4. Milliy harakatli o'yinlarning estetik xususiyatlari

Estetik xususiyat va uni anglash inson ruhiyatida o'ziga xos, chuqur ijobiy ruhiy o'zgarishlarni vujudga keltiradigan estetik holat. Milliy harakatli 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 yuqtirmaslik estetik xususiyatlarning namoyon bo'lishining dastlabki ko'rinishidir.

V.V.Gorinevskiy milliy harakatli o'yinlar nazariyasi va metodikasiga jiddiy talablar qo'yadi. Bu o'qituvchidan o'zi ham astoydil hayajonlanib qatnashishi, estetik harakatlar qilinishi, har bir bolaga idiviudal tarzda yondashishni, o'yin qoidalariga aniq rioya etilishini talab qiladi. U o'quvchilar uchun maqbul bo'lgan musobaqa elementlarini o'yinga kirish maqsadga muvofiq bo'lishi to'g'risidagi masalani o'rtaga qo'yadi, lekin bunda, albatta qattiq hayajonlanishga, baqirib chaqirishga, biri-biriga nisbatan nodo'stlik kayfiyatlariga paydo bo'lishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

O'qituvchi tamonidan lozim darajada rahbarlik qilib turilgan vaqtda, Gorinevskiy ta'kidlab o'tganidek, o'yinga hayajon elementlarini kiritish hamda ulardan o'quvchilarni ijobiy ma'naviy va estetik fazilatlarini tarbiyalash maqsadida foydalanish mumkin.

Bolalarni o'yin faoliyatida ikkita juda muhim obyektiv bir-biri bilan bog'langan mezonlar mavjud: bir tomondan bolalar amaliy faoliyatga kirishib jismoniy rivojlanishida, mustaqil harakat qilishga odatlanadilar. Ikkinchi tomondan - shu faoliyat ma'naviy va nafasat ozuqa olishib qanoat hosil qilishadi.

Harakatli o'yinlarni kuzatish shunday xulosaga olib keladiki, ular har qanday yoshdagi bolalar uchun chindan ham, ifodali, obrazli hamda qulaydir. Ushbu o'yinlar jarayonida o'quvchilarning estetik olami boyiydi, tafakkurining ishlashi, ijodiy fikrlashi faollashadi, butun ruhiy jarayoni ayniqsa, ehtiyoj mo'ljallari, vaziyatli reaksiyalari va boshqa qobiliyatlari takomillashadi. Biroq o'quvchilar tafakkurini kengaytirish hamda mustaqil harakatini rivojlantirishga ko'maklashadigan bilishga doir materiallar bo'lgan, muayyan o'yinli topshiriqlarga qurilgan o'yinlarni taklif etish maqsadga muvofiqdir. Shunday o'yinlarni tanlash lozimki, ular (harakat estetikasi, ishtirokchilarning munosabatlari), qiziqchilik va qoniqish baxsh etuvchi maqsadga yo'naltirilganlik jihatlari yaqqol ifodalangan bo'lsin.

Ta'kidlab o'tilganidek, milliy harakatli o'yinlardagi estetik xususiyatni anglash o'z-o'zidan paydo bo'lib, rivojlanadigan «mikroorganizm» emas va ayni paytda birdan to'xtab qoladigan «mekanizm» ham emas. U sekin-asta o'quvchilar tomonidan orttirilgan hayotiy tajribalar, ko'nikmalar, bilimlar orqali shakllanib boradi. Ikkinchidan, milliy harakatli o'yinlarning estetik

xususiyatlarni anglash ijtimoiy taraqqiyotning muayyan jabhalarida aniq maqsadlarga yo'naltirilgan faoliyat sifatida ish olib boradi.

2.5. Milliy harakatli o'yinlarning aqliy tarbiyadagi ahamiyati

Aqliy tarbiya pedagogik jarayonning eng yuqori pog'onasidir. Bunda barcha fanlar qatori, jismoniy tarbiya fani hamda uning muhim vositasi bo'lib hisoblangan milliy harakatli o'yinlarning ham o'ziga xos xususiyatlari va fazilatlari mavjud. Shu sababdan aql-zakovatni o'stiruvchi matematika, til-adabiyot, rasm va boshqa fanlardagi ba'zi mazmunlar milliy harakatli o'yinlarda ham maqsadli foydalaniladi. M: Boshlang'ich sinf (I-IV) o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslaridagi milliy harakatli o'yinlarda "Tartib soniga qarab chaqirish", "Tartib sonningni yoz" (doskada o'z nomerini yozish), "Kataklarda 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 tamoq yo'llarini chiniqtirish kabi fazilatlar mujassamlashgandir.

Ba'zi milliy 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 namoyon 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 tegizish kabi o'yinlarda ham aql bilan ish tutish, chamalay bilish kabi hayotiy faoliyatlar amalga oshiriladi. Bu kabi milliy 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 mukammallashtiruvchi milliy harakatli o'yinlar mavjud. Masalan: "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. "Kim keldi" o'yinida ko'zi bog'langan o'yinchi yuruvchining oyoq sharpasini eshitish, turganda kim ekanligini sezish va ayta bilish kabi sezgirlik talab etiladi.

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

2.6. Milliy harakatli o'yinlarni gigiyenik va sog'lomlashtirishdagi o'rni

Milliy harakatli o'yinlarni eng asosiy mazmuni o'ynovchilarni harakatlanishi va turli-tuman harakati hisob lanadi. Uni to'g'ri boshqara borilganda ular organizmni boshqa tizimlari va nafas olish, mushak, yurak-qon tomirlarga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Milliy harakatli o'yinlarni funksional faoliyatini oshiradi, tanadagi har xil yirik va mayda mushaklarga xilma-xil dinamik ishlarni jalb qiladi va bo'g'inlardagi harakatchanlikni oshiradi. Ayniqsa, sog'lomlashtirish nuqtaiy nazardan qimmatligi shundan iboratki, milliy harakatli o'yinlarni ochiq xavoda va qishda va yozda o'tkazilishi ochiq xavoda harakatanganda kislorodni kelishinni oshirish bilan modda almashinuvi jarayoniga ijobiy ta'sir etadi.

O'yinda qo'llaniladigan, jismoniy mashqlar ta'siri ostida, moddalar almashuvi har tomonlama faollashadi (uglevod, oqsil, yog' va menirallar). Mushak ishi ichki sekretiya bezlari vazifalarini kuchaytiradi va o'yin ishtirokchilarining jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlarini hisobga olish bilan faqatgina mashg'ulotni to'g'ri qo'yilganda aynan milliy harakatli o'yinlar yordam beradigan gigiyenik va sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega bo'lish mumkin. Shuni hisobga olmoq kerakki yani milliy harakatli o'yinlar yuklamani aniq taqsimlash imkoniyati chegaralangan, chunki, har bir o'yin qatnashchisini harakati oldindan imkoniyatlarini nazarga olish imkoniyati yo'q. O'yinda doimiy

ravishda o'zgarib turuvchi holat, yuqori jo'shqinlikdagi o'zaro harakatni ayrim o'yin qatnashchilaridan mashqni mazmunini dasturga kiritilmasa yuklamani o'lchami hamda yo'nalishini aniq tartibga solish imkon bermaydi. Shuning uchun jismoniy yuklama optimal bo'lishi uchun uni kuzatib borish zarur. O'yin bilan muntazam shug'illanishda shiddat bilan yuklamani qo'llashi mumkin, chunki bolalarni organizimi unga sekin-asta moslashib borishi kerak.

O'yin ishtirokchilarning nerv tizimiga o'yin samarali ta'sir ko'rsatib borishi kerak. Buni optimal yuklama berish yo'li orqali erishiladi, shuningdek, o'yinni shunday tashkil qilinishi, o'yin ishtirokchilarda ruhiy kechinmalarni ijobiy keltirib chiqaradi, o'yinni yomon tashkil qilish, salbiy ruxiy kechikmalariga olib kelishi, nerv jarayonlarini normal ishlashi buziladi, stresslar (qattiq xayajonlanishi) paydo bo'ladi, bu esa salomatlikka zarar yetkazadi.

Milliy harakatli o'yinlarni qoidasi o'yin qatnashchilarini o'zaro harakatini tartibga soladi, ortiqcha xayajonlanishlarni yo'qotadi. O'yin qoidasi bo'yicha aniq xolisona hakamlik qilish, o'yinchilarda ijobiy ruhiy kechikmalarni keltirib chiqaradi.

Milliy harakatli o'yinlarni uni muntazam ravishda qo'llanilishi nerv jarayonlarida dinamik stereotipni ishlab chiqishga yordam beradi, bu esa harakatni bajarishni yengilashtiradi. O'yinni yozda va qish vaqtida ochiq xavoda o'tkazilishi (obihavoni hisobga olish bilan) bolalarni chiniqtirishga yordam beradi.

2.7. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi milliy harakatli o'yinlar

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

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

Tezlikni tarbiyalashga xos o'yinlar: To'pli estafeta o'yinlari, to'siqliklardan tez sakrab yoki yugurib o'tish o'yinlari ("quvnoq

startlar" televizion o'yinlariga e'tibor bering), "quvlashmachoq", "bekinmachoq", "kim tez", "to'p kapitanga" kabi milliy harakatli o'yinlarda tez yugurish talab etilib, burilish, to'xtab yana yugurish kabi harakatlar ko'p takrorlanadi. Natijada esa shug'ullanuvchilarning 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. Bunda 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: Milliy harakatli o'yinlar tarkibida kuchni talab etuvchi va bu sifatni tarbiyalovchi o'yinlar ham ko'p. Masalan: "yelka urishtirish", "yelkaga 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 sifatlarining birgalikda ishlatilishini 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 (bug'inlar) tizimining amaliy faoliyatini kuchaytirish bilan belgilanadi.

Ta'kidlash lozimki, milliy harakatli o'yinlar orqali kuch sifatlarini tarbiyalashning asosiy maqsadi shundaki, bu 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 tezlik bilan chambarchas bog'liqdir. Shunday bo'lsada chaqqonlik (epchillik) sifatining hayotiy zaruriyatlari o'zgacha bo'ladi. M: to'p o'yinlarida ilib olish, yuritish, uzatish, uloqtirish kabi hislatlar 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 milliy 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'ra bilishi va amalda qo'llay bilishi lozim.

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

Chidamlilikni talab etuvchi milliy harakatli o'yinlarni kichik bolalar (I-II sinf) bilan o'tkazishda juda ehtiyotkorlik talab etiladi yoki 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 ular doimo nazoratda bo'lishi kerak. Yani 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 saviyasini 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 qayishqoqlik xususiyatiga egadir. Yani, gavda bug'inlari hamda mushaklarning cho'zilishi va tortilishi juda murakkab jismoniy mashqlarni bajarishni ta'minlaydi. O'z

navbatidaysa tezlik, kuchlilik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni o'z ichiga oladi. M: 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'lumdir. Masalan: o'tirg'ichda (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, haraktli o'yinlarda mushaklarning ortiqcha cho'zilishi va bir-biriga to'qnashishi yoki biron joyga urib olishi oqibatida shikastlanish, jarohatlanish hollari 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.

2.8. Salomatlikni tiklash va nogironlar uchun milliy harakatli o'yinlarning ahamiyati

Ma'lumki turli sabablar bilan kattayu-kichik yoshdagi kishilar shamollashi yoki boshqa dardlarga chalinishi tabiiy bir holdir. Ularga eng avvalo tibbiy yordamlar ko'rsatilib, oyoqqa turg'aziladi va jismoniy harakat qilish tavsiya etiladi. Shu sababdan yosh bolalarga ko'proq to'p bilan o'ynash, ochiq havoda sayr qilish, yugurish-sakrash o'yinlaridan foydalanish mumkin. Katta yoshdagilar futbol, basketbol, tennis o'yinlari va o'zlariga ma'qul bo'lgan boshqa milliy harakatli o'yinlar (bilak kuchini sinash, turnikda tortilish, to'pli estafetalar va h.k) bilan mashg'ul bo'lib, tanani qizitish, terlatish lozim. Shunda kasallik alomatlari tezda ketadi.

Kattayu-kichik yoshdagi bolalar, o'smirlar va katta yoshdagi kishilar orasida tug'ma ravishda yoki biron sabab bilan nogiron bo'lib qolganlar uchraydi. Nogironlikning turlari g'oyat ko'p. Ularni asosan quyidagi katta guruhlarga ajratish mumkin, yani:

1. Harakat faoliyati tetik va o'yinlarga yaroqlilar (kar, ko'r, soqovlar va qo'l yoki oyoqdan ajralganlar).

2. Yurish va oddiy harakatlarni bajarishga qiynaluvchilar (umurtqa pog'onasi, qo'l, Oyoq bo'g'inlari yoki mushak asablari shikastlanganlar).

3. Moslamalar (protez), aravachalarda o'tirib yashovchilar.

4. Yotib qolganlar va b.

Mazkur guruhlardagi nogironlar o'zlarining holatlariga qarab milliy harakatli o'yinlar, mashqlar bilan shug'ullangisi keladi. Lekin, ularga doimo maxsus o'yinlar bilan shug'ullanishga kam e'tibor beriladi yoki o'yinlar taqiqlanadi.

Ma'lumki, nogironlar bilan jismoniy mashqlar va ba'zi o'yinlarni o'tkazish uchun odatda shifokorlarning ruxsati, maslahati zarurdir. Shunga asosan ularga xizmat qiluvchilar, oila sharoitida ota-onalar (boshqalar ham) nogironlar uchun maxsus milliy harakatli o'yinlarni bajartirishi lozim.

Nogironlarning holati (guruh) va qiziqishiga qarab to'p o'yinlari, estafetalar, tortishish, bilak kuchini sinash, osilish, tirmashib chiqish kabi o'yinlarni bajartirish yaxshi natijalar berishi mumkin.

Yurishga qiynaluvchi yoki yuraolmaydigan (qo'l-oyoqlari sog') bemorlar, nogironlar uchun to'plarni uzatish, to'pni ilib olish, rezina, cho'ziluvchi materiallar bilan tortinish kabi o'yinlar tavsiya etilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Eng kichik yoshdagi soqov, kar, ko'r bolalarga to'p bilan o'ynaladigan o'yinlar maqul keladi. Yani to'plarni dumalatib unga yetib (emaklab) olish, to'pni qo'lda tutish, otish kabi harakatlarni ko'proq bajartirishga to'g'ri keladi.

Masalan:

"Havoda to'pni urish" o'yini

O'yin tasnifi. Nogironlarni doira shaklida o'tqaziladi va ishirlan 3 dona sharni ishtirokchilarga beriladi. Ular sharni bir-birlariga havoda urib uzatadi. Kimdan-kim sharni doiradan tashqariga urib chiqarvorsa, o'sha ishtirokchi o'yindan chetlashtiriladi. Shu zaylda o'yin davom etadi.

O'yin qoidasi. O'yin jarayonida o'qituvch ishtirokchilarni va ularni qoida asosida o'yinning davom etishini nazorat qiladi⁵.

⁵ Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. - Sydney 2009 year. P-13.



Umuman olganda salomatlikni tiklash va nogironlarlar uchun milliy harakatli o'yinlarni tanlash va o'tkazishda ularning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan xolda tanlab olinsa, maqsadga muvofiq.

Nazorat savollar:

1. Milliy harakatli o'yinlar pedagogik ta'rifining funksional asosi nimalarni o'z ichiga oladi.
2. Milliy harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati ta'rifi.
3. Milliy harakatli o'yinlarning mazmunan o'ziga xos xususiyati nimada?
4. Milliy harakatli o'yinlarni ta'limiy ahamiyatini izohlab bering.
5. Harakatli o'yinni tarbiyaviy ahamiyati borasida nimalarni o'rgandingiz?
6. Milliy harakatli o'yinlarning estetik xususiyatlari borasida keltirilgan fikrlarni so'zlab bering.
7. Milliy harakatli o'yinlarning aqliy tarbiyadagi o'rni.
8. Milliy harakatli o'yinlarni gigiyenik va sog'lomlashtirishdagi o'rni.
9. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi milliy harakatli o'yinlarga misol keltiring.

III-BOB. MILLIY HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISHGA VA O'TKAZISHGA QO'YILADIGAN DIDAKTIK TALABLAR

3.1. O'qituvchining o'yinga tayyorlanishi

Yaxshi tanlangan o'yin ta'lim va tarbiya muvaffaqiyatining muhim shartidir. O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorlanishda o'yinga qatnashuvchilarning sostavini, yosh xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olib, darsning asosiy vazifalarini belgilashi zarur. Ba'zan yaxshi o'yin tanlansada, lekin u yomon o'tishi mumkin. Bunday xollar tanlangan o'yin ishtirokchilarining qiziqish va havaslariga mos kelmasligi natijasida ro'y beradi va tarbiyaviy va vazifalar amalga oshmaydi.

O'qituvchi o'yinni tanlashda mashg'ulot qanday o'tkazilishini (dars tarzida o'tkazilsa, o'yin uning birinchi, ikkinchi yoki yakunlovchi qismida tanaffus vaqtida va hakazolarda o'tkazilishi) bilishi kerak. Agar o'yin qishda o'tkaziladigan bo'lsa, o'quvchilarni faollashtiradigan va jismoniy yuklamani bir teksda taqsimlaydigan serharakatroq o'yinlar tanlanishi kerak.

O'yinni tanlash uni o'tkazish joyi bilan bevosita bog'liq bo'ladi. Kichik yoki katta bo'lmagan tor zallarda chiziq bo'ylab turgan holda o'yinni o'tkazish mumkin, unda o'yinda qatnashuvchilar navbat bilan qatnashadilar. Katta zalda yoki sport maydonchada o'tkazilishi mumkin bo'lgan barcha o'yinlarni yani yoyilib, katta va kichik koptokni uloqtirish va sport o'yinlari bilan o'ynaladigan o'yinlari o'tkaziladi. qish vaqtida maydonchada o'ziga xos qishki o'yinlar o'tkaziladi.

Agarda o'yin ochiq havoda o'tkaziladigan bo'lsa, ob-havo va havoni haroratini (ayniqsa qish paytida) hisobga olish zarur. Havo harorati past bo'lganda o'yinni o'tkazishni yani o'yin ishtirokchilarini barchasi faol qatnashadi va jismoniy yuklama barcha qatnashchilarga bir tekisda taqsimlanadi. Yozda issiq havoda eng yaxshisi kam harakatlanadigan yoki o'ynovchilar navbat bilan qatnashadigan o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'yin tanlash shuningdek, o'yin uchun zarur bo'lgan asbob-uskunalar ham bog'liq bo'ladi. O'yin uchun bu jihozlarni bo'lmasligi o'yinni barbod bo'lishiga olib kelishi mumkin.

3.2. O'yinni o'tkazish uchun joyni tayyorlash

1. Avvalo kerakli asbob-uskunalar, masalan, diametri 8 sm arqondan, jundan, matodan, rezinadan yasalgan koptokchalar (rezina koptokchalar yuqori haroratda tarangligini yo'qotmasligi uchun salqin joyda saqlanadi), voleybol va basketbol to'plari, irg'itish uchun uzunligi 1 m li tayoqchalar, arqon, belbog'lar, bayroqchalar, kigizlar, taxtachalar, bolg'a, aptechka va boshqalar, ko'z og'rig'i kasaldan saqlanish uchun har bir o'quvchining ko'z boylagichi bo'lishi kerak.

2. O'yin o'tkaziladigan maydoncha tekis bo'lishi, tikan, toshlar, shisha siniqlari va boshqa keraksiz narsalardan tozalanib, doimo toza to'tilishi lozim.

3. Mashg'ulot o'tkazilayotgan paytda maydonchada begona kishilar bo'lmasligi kerak. Chunki ular bolalarning o'ayolini bo'ladilar va ularni o'yindan chalg'itib, ortiqcha harakatlar qilishga majbur etadilar.

4. Maydonchani asbob-uskunalar bilan ta'minlash, bandan tashqari, u yerdagi tibbiy buyum va narsalardan ham foydalanish zarur.

5. O'yinlarni o'tkazishda quyidagi gigiyenik qoidalariga rioya qilinishi lozim:

A) O'yin paytida kiyiladigan kiyim harakatlarni qiyinlashtirmay-digan, yengil bo'lishi kerak;

B) Yozda o'yindan so'ng cho'milish kerak;

V) O'yin boshlanishidan oldin maydonchaga suv sepilishi lozim.

6. O'yinlar suvda o'tkazilsa, o'ynovchilar ko'karib va qaltirab qolmasligi uchun ularning suvda bo'ladigan vaqti chegaralanishi kerak.

3.3. Maydonga belgilar qo'yib chiqish

O'qituvchi asbob-anjomlarni tayyorlab qo'yib, o'yin boshlanguncha maydonga belgilar qo'yib chiqishi mumkin. Bu shunday holatda juda muhimki, chunki maydonga belgi qo'yib chiqishga ko'p vaqt talab qilinadi, masalan, katta sinf o'quvchilari harakatli o'yindan sport o'yinini o'ynashga o'tishda ko'p vaqt talab qilinadi. Agarda maydonni belgilash etarli darajada qiyin bo'lmasa, uni o'yinni mazmunini gapirib berish bilan bir vaqtda bajarish mumkin. Xuddi shunday kichik maktab yonidagi o'quvchilar bilan o'tkaziladi, yani bitta-ikkita «Botqoq», «Uy» chegaralarini chizishga to'g'ri keladi. Bunday holatda chegaralarni belgilashni o'yin boshlanguncha belgilash mumkin, va o'yinni mazmunini gapirib berilayotganda faqatgina belgilanganni dalil sifatida ko'rsatiladi.

Tez-tez takrorlanadigan, ayrim o'yinlar uchun, maydonda doimiy ravishda o'tkazish uchun belgilab qo'yish mumkin. Buni yengilgina amalga oshirilsa bo'ladi yani, o'yin uchun qattiqroq joy bo'lganda, unda bolalarni sevimli o'yinlarini o'ynash uchun alohida maydon ajratib berishgani imkoniyat bo'ladi.

Chegaralarni aniq, yoriq holda chizilgani maqsadga muvofiq bo'ladi. Agarda chiziq ko'rinarsiz holda chizilgan yoki belgilangan bo'lsa, o'yinga qiziqib, berilib ketgan bolalar shartli ravishda qo'yilgan chegaralarni ko'rishi ancha murakkab bo'ladi.

O'yin uchun chegara chizig'ini bolalar shikastlanmasligini hisobga olgan holda devordan, chiziqdan yoki buyumlardan kamida 3 m masofada chizilishi kerak. Ayniqsa bir tomondan ikkinchi tomonga yugurib o'tishda, katta guruh o'yin qatnashchilari bir «O'yin» chegarasidan ikkinchisiga yugurib o'tishda juda muhimdir.

3.4. O'yinni tushuntirishda o'qituvchining turish joyi va o'yinchilarni joylashtirilishi

O'yinni tushuntirishga kirishishda avval, bolalarni shunday joylashtirilishi kerak-ki, chunki ular o'qituvchini yaxshi ko'rish va uni gapirib borishini eshitish kerak. Hammadan yaxshisi bolalarni

shunday joylashtirilishi kerakki, ular o'yinni xuddi shu holatdan boshlanishi kerak bo'ladi.

Agarda o'yinni boshlash uchun o'yin ishtirokchilarini doirada turishini talab qilinadi, o'qituvchi o'yinni mazmuni gapirib berish uchun o'yin ishtirokchilari orasida turadi, agarda ular kamchilik bo'lsa yoki o'yin ishtirokchilarini soni ko'p bo'lganda, unda doirani o'rtasiga 1-2 qadam chiqadi (ommaviy o'yinlarda). Doira markazida turish man etiladi, chunki o'ynovchilarni yarmi o'qituvchiga nisbatan orqalarini o'girib turadi va ularni diqqat e'tibori tarqoq bo'ladi. Bunday holatda agarda o'ynovchilar ikkita guruhga bo'lingan bo'lsalar, ular bir-biriga qarshi uzoqroq masofada saflanib turadilar («Oq terakmi, ko'k terak», «Raqam chiqarish»), o'yin tushuntirish vaqtida ikkala guruhni bir-biriga yaqin olib kelinadi, gapirib bo'lgandan keyin yana «o'yin» chegarasiga olib borib qo'yiladi. O'qituvchi yon tomoni bilan turib, goo' birinchi, goh ikkinchi guruhga uchirilib qarab o'yinni tushuntira boshlaydi.

Agarda o'yin tarqalgan holda harakat qilish bilan boshlansa (quvlashmachoqqa o'xshash) unda bolalarni safga turg'izish mumkin (agarda ular kamchilik bo'lsalar) yoki o'zini oldiga shunday guruhlarni tashkil etadiki, hammaga o'qituvchini eshitiladigan va yaxshi ko'rinadigan joy bo'lishi kerak.

O'yinni tushuntirish paytida o'ynovchilarni bino ichida chiroqqa yoki quyoshga yuzi bilan qaratib qo'ymaslik kerak, chunki o'ynovchilarga o'qituvchini ko'rishga halaqit beradi va ular tushuntirishni o'ziga yaxshi qabul qilmaydilar. Agarda o'quvchilar tushuntirish vaqtida deraza tomonga qarab tursalar, deraza oldida bo'layotgan har xil voqealarga oval bo'lib qolishadi. Shuning uchun o'qituvchi ko'rinarli joyda turishi kerak yoki iloji bo'lmagan vaqtda quyosh yuzi bilan barcha qatnashchilarga ko'rinarli joyda turishi shart.

O'qituvchi iloji boricha guruhga yaqin yoki ulardan xuddan tashqari uzoqlikda turmasligi kerak. U o'ziga shunday joyni tanlashi kerakki, unga o'quvchilar xulqini tekshirish qulay bo'lishi kerak shuning uchun o'ynovchilarni esa shundan safga turg'izish kerakki, ular o'yin bajarish uchun dastlabki holatda turmagan

bo'lsalar, unda ularni bo'ladigan keyingi o'yinlarga qulayroq joyga qayta saflanish kerak.

3.5. O'yinni aytib berish (Hikoya qilib)

O'yinni o'tkazishda katta muvaffaqiyatga erishishdagi omillaridan biri, uni tushuntirishiga bog'liqdir. O'yinni tushuntirib yoki hikoya qilib berishdan oldin, o'qituvchi o'zida o'yin to'g'risida to'liq tasavvurga ega bo'lishi kerak.

O'yinni tushuntirish aniq va qisqagina bo'lishi kerak. Bolalarda o'yinni boshlash oldidan o'yin oldidan hayajonlanish holatida turadilar va uzoq vaqt davomida tushuntirilsa o'yinni idrok qilishiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Kichik sinflarda o'yinlarni hikoya tarzida, ifodali, qiziqarli shaklda o'tkaziladigan o'yinlardan tashqari bo'lishi mumkin.

Hikoya qilib berilishi mantiqiy to'g'ri, ketma-ketlikda bo'lishlik uchun o'yinni tushuntirishi bo'yicha reja to'zish shart. O'yinni asosiy mazmunini aytib berish uchun quyidagi reja to'zishni tavsiya qilinadi: 1) o'yinning nomi; 2) o'ynovchilarning roli va ularning turish joyi; 3) o'yinni borishi; 4) o'yinni maqsadi; 5) o'yin qoidalari. O'yinni bunday hikoya qilish rejasi o'yinni mazmunini to'liq ketma-ketlikda ochib berish imkoniyatini beradi. O'qituvchi o'yinni borishi to'g'risida hikoya qilib borar ekan, uni oxirida bolalarni esida yana ham yorqin qolishligi uchun o'yinni asosiy qoidalari to'g'risida ham gapirish zarur.

O'yinni jo'shqinlik bilan hikoya qilinishi shart. O'yinni haddan tashqari baland ovoz bilan tushuntirish mumkin emas. Eng yaxshisi o'yinni sekin, ravon ovozda, ayrim vaqtda iloji boricha ovozni baland ko'tarish yoki ovozni pasaytirish bilan olib borish kerak, chunki bunda bolalarni ayniqsa diqqatini o'yinni mazmunini u yoki bu holatiga qaratiladi.

O'yinni gapirib berayotganda, albatta bolalarni so'z boyligini hisobga olish kerak va tanish bo'lmagan va murakkab so'zlarni, terminlarni ular uchun ishlatish mumkin emas. Agarda ular uchun yangi tushuncha, yangi so'zlar berilayotgan bo'lsa, uni albatta tushuntirish zarur.

O'yinni yaxshi o'zlashtirib olishlari uchun so'zlab berishni ko'rsatish bilan birga qo'shib olib borishni tavsiya qilinadi. U to'liq ravishda ham bo'lmasligi ham mumkin: o'yinni ayrim hoalt yoki mometlarini va ayrim harakatlarni imo-ishora bilan tushuntiriladi. O'ynni usullari va eng ko'proq murakkab holatlari xuddi o'ziday to'liq ko'rsatish mumkin. Ko'rsatishga o'yin ishtirokchilarini o'zlarini jalb qilish foydali bo'ladi.

O'yinni mazmunini bayon qilinayotganda, albatta bolalarni kayfiyatini hisobga olish shart. Agarda o'qituvchi, o'yinni gapirib berayotganda bolalarni diqqatini pasayganligini sezib qolsa, unda u tushuntirishni qisqartiradi yoki ko'proq qiziqarli va jonliroq o'tishga harakat qiladi. Agarda gapirib bo'lgandan keyin ayrim o'yin qatnashchilaridan savollar to'shadigan bo'lsa, bunday vaqtda barcha o'yin ishtirokchilarini diqqatini o'ziga tortgan holda baland ovoz bilan javob berishi lozim. O'yinni mazmunini gapirib berish mumkinki, uni bolalar faqatgina birinchi marta o'ynayotganda uni takrorlanilayotgan bo'lsa, unda faqatgina o'yinni asosiy mazmunini eslatadi va qo'shimcha qoida hamda usullarini tushuntiriladi. O'yin ishtirokchilarini o'yinni mazmunini xotirasida tiklash uchun eng yaxshisi bolalarni o'zlarini jalb qilinadi.

3.6. Yordamchilar tayinlash

O'qituvchi asbob-uskunalarni tarqatish va o'rnatish, o'yin qoidalarining bajarilishini kuzatish va natijalarni hisobga olib borish uchun o'ziga yordamchilar tanlab olishi mumkin. Yordamchi o'yinning bo'lajak tashkilotchisidir. Yordamchi o'yin ishtirokchilariga xolisona munosabatda bo'lishi kerak. Keng joylarda o'ynaladigan o'yinlarni o'tkazishda ish o'yinlar bo'yicha tajriba orttirgan o'quvchilarning o'qituvchiga yordamchi bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Sog'lig'i yaxshi bo'lmagan va jismoniy tarbiya darsidan vaqtincha ozod etilgan o'quvchilarni o'yinda kuchi yetgancha qatnashtirish uchun ham yordamchi qilib tayinlash mumkin. Bahzan intizomsizroq yoki haddan tashqari faol bolalarning xulqini yaxshilash maqsadida ularni ham o'qituvchiga yordamchi qilib tayinlanadi.

O'yinni bolalar charchashini ko'tmasdan, harakatlar ularga qanchalik ta'sir etayotganiga qarab tamomlash lozim. O'yinni qancha vaqt davom etishi ishtirokchilarning soniga yoshiga, o'yinning harakteri va surhatiga, texnik usullarning (asboblarning) miqdoriga, ob-havo va sharoiti va hakazolarga bog'liq bo'ladi.

O'ynovchilarning jo'shqin holatlariga qarab o'yinni tartibga solish va boshqarish, uning maqsadini, qoidalarining mahnosi va ahamiyatini bilish kerak. O'quvchilarning o'yin qoidalariga rioya qilish doimo o'qituvchining diqqat markazida bo'lishi lozim. Chunki o'yin qoidalariga rioya qilish katta tarbiyaviy ahamiyatga molikdir. O'qituvchi odilona hakamlik namunasini ko'rsatishi, o'ynovchilarning xatolarini shoshilmasdan va mulohazakorlik bilan qayd qilib borishi va har bir o'yinchining umumiy qoidalariga bo'ysunishga majbur qilishi kerak. O'yinda ayniqsa, guruhli o'yinlarda sharoitning barcha ishtirokchilari uchun bir xil bo'lishini sezgirlik bilan kuzatib borish zarur. Har bir bolaga o'yindagi bosh rolda o'z o'quvi va bilimlarini aniqlash imkonini berish maqsadida onaboshilarning almashinishi belgilab qo'yish tavsiya etiladi. O'yin muvoffaqiyatli o'tishining eng muhim sharti-intizom va unga qat'iy amal qilinishidir.

3.7. O'qituvchi tomonidan o'yinboshini tanlash

Ko'pchilik o'yinlarda o'yinboshini bo'lishini talab qilinadi. O'yinboshini vazifasini bajaruvchi bo'lish o'yinchilarga kattagina tarbiyaviy jihatdan ta'sir etadi. Shuning uchun bu rolda iloji boricha ko'p miqdordagi o'yinchilar qatnashsalar maqsadga muvofiq bo'ladi. O'yinboshi har xil usullar bilan tayinlash mumkin.

O'qituvchi uni o'yinda tutgan o'rnini hisobga olgan holda o'yinboshini tayinlaydi. Bu usulni afzalligi shundaki: o'yinboshini odatda ko'proq munosib o'yinchilar saylanishi mumkin: bu usul vaqt bo'yicha ko'proq tez hisoblaniladi (dars uchun juda muhim). Bu usulni salbiy tomoni shundaki, bolalar o'yinboshini saylashda qatnashmaydilar, bunday holatda ularni tashabbusini bosib qo'yadi. Odatda bu usul bilan qachonki bolalar hali bir-birlari bilan tanish bo'lmasdan, birinchi marta o'ynash uchun

to'planishganlar, shuningdek, vaqt kam qolganda yoki oldindan belgilab qo'yilgan o'yin qatnashchisini tarbiyalash maqsadida o'qituvchi o'yinboshini tayinlashi kerak. O'qituvchi o'yinboshini tayinlashda o'zini uni nima uchun tayinlayotganligini asoslab berishi kerak, chunki ayrim o'yinchilarni qiziqishi to'g'risida o'ylashga sabab qoldirmaslik kerak.

O'yinboshini qur'a (chek) tashlash bo'yicha tayinlash usuli ham bor. Chek tashlashni sanash yo'li bilan o'tkazish mumkin. Bolalar doiraga turadilar va birorta sanashni boshlaydilar, har bir so'zni talaffuz qilingandan keyin navbat bilan o'yinchilarni ko'rsatadi. Oxirgi sanoq kimga kelib taqalsa, o'sha o'yinboshi bo'ladi, yoki uni teskarisi, o'yinchi doiradan chiqib ketadi va yana sanash boshlanadi, qachonki bitta o'yinchi qolguncha davom etadi, oxirida qolgan o'yinchi-o'yinboshi bo'ladi.

Sanash usuli vaqt bo'yicha nisbatan uzoq davom etadi, lekin buni darsdan tashqari o'tkaziladigan o'yinlarda tez-tez foydalaniladi. Ayrim holatda sanash usulini darsda ham qo'llash mumkin, ayniqsa bolalar ko'proq yuklama olganda yani kuchli qo'zg'olish paydo bo'lgandan keyin ularni tinchlatisht uchun qo'llaniladi. Sanash bilan matnni ongli ravishda qo'llanilsa bolalarni nutqini rivojlantirishga yordam beradi.

Koptokni uloqtirishni chek tashlash ko'rinishida qo'llash mumkin. Kimda kim tayoqchani, toshni, koptokni uzoqqa uloqtirsa, o'sha o'yinboshi bo'ladi. Lekin bu usul juda ko'p vaqtni talab qiladi va buni darsdan tashqari vaqtda ochiq havoda o'yinlarda foydalanish mumkin.

Chek tashlash yo'li bilan o'yinboshini saylash har doim ham yaxshi samara bermaydi. Lekin bu usulni bolalar o'zlari mustaqil ravishda o'yin o'ynayotganlarida tez-tez qo'llaydilar, chunki bu ular o'rtasida baxslarni kelib chiqarmaydi.

O'yinboshini saylashni eng ko'proq qulay usullaridan biri, bu shug'ullanuvchilarning o'zlarini tanlashi hisoblanadi. Bu usulni pedagogik munosabatlari juda ijobiy bo'lib, bolalarni jamoatchilik xoxishini namoyon etadi, natijada odatda ko'proq munosib o'yinboshini saylanadi. Biroq kam tashkil qilingan bolalar o'rtasida bu usulni qo'llash ancha qiyin, chunki o'yinboshini

o'yinni bilmaganligini shaxsiy sifati bo'yicha emas, guruhda ko'proq kuchlilarni taqibi ostida saylanishi mumkin.

Shuning uchun o'qituvchi bolalarga iloji boricha «Kim yaxshi yuguradi, kim aniq nishonga tegizadi» usulida nomzodlarni tayinlashni tavsiya qiladi.

O'qituvchi o'yinboshini tayinlashni navbatga qo'yiladi, chunki har bir o'yin ishtirokchisi bu o'rinda bo'lsalar, ular o'yinda ma'lum darajada javgarlikni xis qiladilar. Bu o'yin ishtirokchilarida uyushqoqlikni, tashabbuskorlikni tarbiyalashga yordamlashadi va faollikni oshirishga yordam beradi.

O'yinboshini tanlashda yuqorida ko'rsatilgan usullarni pedagogik vazivani qo'yilishiga qarab almashlab qo'yish kerak, yani o'qituvchi o'z oldiga, mashg'ulotni sharoitiga va o'yinni harakteriga qarab, o'ynovchilarni soniga va ularni kayfiyatiga qarab vazifani qo'yadi.

3.8. Guruhlarga bo'lish

O'qituvchi, o'ynovchilarni yaxshi bilganligi sababli, kuchlari bir-biriga teng bo'lgan guruhlar tashkil etadi. Lekin o'ynovchilar guruhlarini tashkil etishda faol qatnashmaydilar. Biroq bu usul katta sinf o'quvchilari o'rtasida murakkab yoki qiyin harakatli va sport o'yinlarini o'ynovchilarda qo'llaniladi. Bunday usullarda guruhlarga bo'ylish kuch tomondan teng bo'ladi.

O'quvchilarni sanash yo'li bilan guruhlarga bo'lish mumkin: masalan, o'quvchilarni safga saflab, raqam bilan («Bir», «Ikki»ga) sanaydilar, shundan so'ng birinchi tartib raqamlilar birinchi guruhni, ikkinchi raqamlar boshqa guruhni tashkil etadi. Shunday uchul bilan 3-4 guruhlarga ham bo'lish mumkin. Bu usul vaqt bo'yicha eng ko'proq tez bo'lib va uni hammadan ko'ra tez-tez jismoniy tarbiya darslarida foydalaniladi. Bunday usulda guruhlarga bo'lish kuch jihatdan har doim ham bir xil bo'lmaydi.

O'yin ishtirokchilarini guruhlarga figurali yurish yoki bir kishilik qatorda harakat qilish vaqtida sanash yo'li bilan bo'lish mumkin, lekin har bir qatorda o'yin uchun guruhdan qancha o'yinchi bo'lishini talab qilinsa, shuncha o'yinchi bo'lishi shart.

Bunday usulda bo'lish guruhlar tarkibida tasodifan kirib qolgan va kuchlari teng bo'lmasligi bo'lishi mumkin.

Darsda o'tkaziladigan o'yin uchun, oxirgi ikkita usul juda qulaydir, chunki uni vaqt bo'yicha uzoq davom etmaydigan va bitta mashqdan boshqa mashqqa tashkiliy ravishda o'tishga imkon beradi.

Kelishish bo'yicha guruhgi bo'lish yaxshi usul hisoblanadi. Bolalar teng ikki guruhga bo'linib, o'z sardorlarini saylaydilar, o'zlari bir-birlari bilan kelishib nom qo'yishib sardorlar oldiga boradilar, ularni aytilgan nomlariga qarab tanlab oladilar. Guruhlarga bunday usulda bo'linishi, ularni barchasini kuchi bo'yicha bir xil bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun bu usulni bolalar juda yaxshi ko'radilar, chunki u o'ziga nisbatan o'ziga xos o'yin hisoblanib, ko'p vaqtni talab qiladi, shuning uchun uni ko'proq seksiya mashg'ulotlarida, sayrda va boshqa joylarda qo'llaniladi «Kelishuvi» usuli kichik va o'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan o'yin o'tkazilayotganda foydalaniladi.

3.9. Guruh sardorlarini tayinlash

Guruhli o'yinlarni tashkil etishda guruh sardorlariga katta vazifa yoki rol beriladi. Ular o'zlarini guruhlarini o'yin vaqtidagi xulqlariga va ayrim o'yinchilarni xulqlari uchun to'liq javob beradilar. Kamida sardorlari to'g'ridan-to'g'ri o'qituvchining yordamchisi hisoblanib, ular o'yin ishtirokchilarini tashkil etadi va oylashtiradi, o'yin jarayonida o'zining guruhsini o'yinchilarini ntizomiga va o'ynovchilarni o'yin davomida kuchlarini to'g'ri taqsimlashini kuzatib boradi.

Guruh sardorlarini o'yinchilarning o'zlari tayinlaydi, ayrim holatlarda esa o'qituvchi tomonidan tayinlanishi ham mumkin. Pedagogika nuqtai nazaridan shu tomonini ko'proq qadrligi, sardorni o'ynovchilarning o'zlari saylaydilar, chunki ular bir-birini qadr-qimmatiga qarab baholashni o'rganadilar va o'zlarining o'rtoqlariga ishonch bildirgan holda uni ko'proq javobgarlikni oshirishga undaydilar. Agarda o'ynovchilar yetarli darajada tashkil etilmagan bo'lsa, bir-birini yaxshi bilmasa, unda o'qituvchining o'zi sardorni tayinlandi. Ayrim vaqtda u yaxshi

o'rtoqlari o'rtasidan (tarbiyalash maqsadida) sardorlarni tayinlanadi. Ularga javobgarlikni yuklab, o'qituvchi yetishmaydigan xususiyatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

Dastlab bolalar ikkita sardorni saylab olishadi, keyin sardorlar navbat bilan o'z guruhlariga o'yinchilarni tanlab oladilar. Bu yetarli darajada tez usul hisoblanib va guruhlar kuchlari bo'yicha teng hisoblanadi. Bu usulning salbiy tomoni shundaki, har bir guruhni sardori o'zlariga bo'sh o'yinchilarni olishni xoxlamaydilar, natijada tez-tez bolalar o'rtasida kelishmovchilikka olib keladi. Bu kamchilikni yo'qotish uchun tanlashni oxiriga olib bormasdanoq, qolgan o'yinchilarni sanash yo'li bilan ajratiladi. Sardorlarni saylashni faqatgina katta yoshdagi maktab o'quvchilari o'rtasida qo'llash mumkin, chunki bu uslni qo'llashda o'yinchilardan yaxshi bilimni va ularni kuchlari bo'yicha to'g'ri baholashni bilishni talab qilinadi.

Nihoyat doimiy guruhlariga bo'lib qo'yilgan bo'lishi mumkin. Bu usul sport o'yinlari uchun o'ziga xos bo'lib, biroq murakkab bo'lgan milliy harakatli o'yinlarda, ayniqsa shunday holatdagi yani shu bo'yicha musobaqa o'tkazilayotganda mumkin qadar qo'llash mumkin.

Barcha bu usullar bilan guruhlariga bo'lishida o'yinni harakteriga qarab o'yinchilarni tarkibiga mos kelganda, shuningdek o'yinni o'tkazishdagi turli-tuman sharoitlarda qo'llash mumkin.

3.10. O'yinga rahbarlik qilish

O'yinni o'rganish va o'yin paytida bolalar o'zlarini qanday tutishlari ko'proq rahbarga bog'liqdir. O'yin shartli ishora (buyurish, o'ushtak yoki qarsak chalish, qo'l yoki bayroqchani silkitish) bilan boshlanadi. O'qituvchi barcha ishtirokchilar o'yin mazmunini tushinib olganicha va qulayroq yerga joylashib olgancha qanoat hosil qilganidan keyin ishora qiladi. Shartli chegaralar oldindan belgilab qo'yilishi, o'yin uchun zarur qo'llanmalar esa o'yin qoidalariga muvofiq bo'lib berilgan va joy-joyiga qo'yilgan bo'lishi lozim. Rahbar o'yin boshlanishi bilanoq, uning borishini va o'ynovchilarning harakatlarini diqqat bilan

kuzatadi hamda boshqarib boradi. Bundan tashqari o'yin davomida ayrim qoida va usullarni qo'shimcha ravishda tushuntiradi. Tuzatish, tanbeh va mulohazalarni o'yinning borishiga xalaqit bermaydigan yoki uni to'xtatib qo'ymaydigan yoki uni to'xtatib qo'ymaydigan yo'sinda aytish lozim. Agar o'yinchilarning ko'pchiligi bir xil xatoga yo'l qo'yayotgan bo'lsa, tegishli yo'l-yo'riq berish yoki o'yin qoidalarini qanday bajarilishini ko'rsatish uchun o'yinni to'xtatish mumkin. Lekin uni baqirishi yoki keskin ishora bilan to'xtatish yaramaydi. Katta maktab yoshidagi bolalarni «Diqqat!» degan shartli ishora yoki xushtak chalish bilan to'xtashga o'rgatish lozim.

O'qituvchi bolalarni o'yin qoidalarini ongli va aniq bajarishga odatlantirishi kerak. Bu odat ularni intizomga o'rgatishda katta ahamiyatga ega bo'lib, bolalarda o'z burchini sezish va o'z hatti-harakatlari uchun javobgarlik hissini tarbiyalash, o'zini tuta bilish va matonatlikni o'stirishda yordam beradi. O'qituvchining vazifasi-o'quvchilardan o'yin qoidalarini aniq bajarishini talab qilishdir. Ammo u bolalar o'yinini yomon o'zlashtirayotgani uchun ortiqcha bachkanalik qilmasligi kerak.

O'quvchilar yo'l qo'yadigan xatolar va qo'polliklarni oldini olishga alohida ahamiyat bilan qarash lozim. qo'polchilik qilgan o'yinchini albatta jazolash kerak. Bunday xollarda ba'zi ta'sir ko'rsatish choralarini qo'llash yani vaqtincha o'yindan chiqarib yuborish, jarima ochkolari berish mumkin.

O'yinchi rahbarlik qilishda o'quvchilarni faqat erishiladigan natijalarga qiziqtirish bilan cheklanmaslik, balki ularda o'yin jarayonining o'zidan zavq-shavq qilishga, lazzatlanish hissini vujudga keltirishga ham jiddiy e'tibor berish lozim. Ayniqsa, unga faollik ko'rsatmaydigan o'yinchilarning tashabbusini qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish va bu balki ularda o'z kuchlariga ishonch hosil qilish tavsiya etiladi. O'ynovchilar o'rtasida o'rtoqlariga, to'g'ri munosabat o'rnatishga harakat qilish, g'olablarning kekkayib ketishlari va yutqazganlarning o'yindan so'vishlariga yo'l qo'ymaslik lozim.

Shuningdek, bolalarda har qanday maqtanchoqlikni bartaraf etish, raqib kuchiga hurmat-e'tiborni tarbiyalash, ularni uyushqoqlikning, mashq qilishning va guruhda intizom

bo'lishning ahamiyatini tushuntirish zarur. Nihoyat, bolalarning o'z muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlariga jiddiy munosabatda bo'lishga erishish kerak.

O'quvchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olashlari uchun uni bir necha marta qaytarish, bunda ular o'yindan qanchalik mamnun bo'lsalar, uni shunchalik puxta eslab qolishlarini unutmaslik kerak.

3.11. O'yindagi intizomlilik

O'yindagi intizomlilik o'quvchi o'yinning barcha tartib-qoidalarini, o'z zimmasiga yuklangan hamma vazifalarni ongli va vijdonli bajarishini bildiradi. Bunday o'yinchi maqsadga erishishi uchun o'z jamoasi bilan birgalikda harakat qiladi.

Ongli intizom o'yinni yaxshirioq o'zlashtirishga, o'yinchilar kayfiyatining yaxshilanishiga yordam beradi. Buning natijasida mashg'ulotlar qiziqarli va samarali o'tadi.

O'quvchilarni o'yinda o'z o'atti-harakatlariga tanqidiy munosabatda bo'lish, bir-birlariga beg'araz yordam berish ruhida tarbiyalash bilan ana shunday intizomga erishish mumkin. Ba'zi o'qituvchi o'yinni mantiqan to'g'ri va aniq tushuntirib bera olmagan sababli, o'yin intizomi bo'ziladi. O'quvchilar o'yin mazmunini yetarli darajada anglab olmagan, tushunmagan uchun ham qoidalarni buzadilar, o'zaro bahslashadilar. O'yinda har xil xatoliklarga yo'l qo'yadilar va bir-biriga qo'pollik qiladilar. Rahbar bu xatolarni o'quvchilarga yana bir marta o'yinni tushuntirish bilan osongina tuzatishi mumkin.

Bolalarning o'yin paytidagi intizomi o'yinga to'g'ri rahbarlik qilishga ham bog'liq bo'ladi. Shuning uchun intizom bo'zilganda o'qituvchi buning sababini birinchi galda o'yinga rahbarlik qilishda yo'l qo'yilgan xatolardan qidirishi lozim.

3.12. Hakamlik qilish

Har bir o'yin obyektiv va odilona hakamlikni talab qiladi. Agar belgilangan qoidalarning bajarilishini diqqat bilan jiddiy kuzatilmasa, o'yin o'zining ta'lim-tarbiyaviy qimmatini yo'qotadi.

Hakamlikni ko'pincha o'yin rahbarining o'zi bajaradi. Ammo bu ishni o'ynovchilardan birortasi (bolalarning o'zlari saylagan yoki o'qituvchi tayinlagan o'quvchi) bajargani ma'qulroq. Bu tadbir bolalarda tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashda yordam beradi. Agarda o'yinda bolalardan birortasi hakamlik qilsa, rahbar o'zining fikr-mulohazalarini o'ynovchilarga hakamlik vazifasini bajarayotgan o'quvchi orqali aytadi.

Rahbar-hakam o'yinning borishini diqqat bilan kuzatishi va imkon boricha har bir o'yinchini nazorat qilib turishi lozim. Faqat shundagina o'yinning natijasiga obyektiv baho berish mumkin. Shuni unutmaslik kerakki, holis turmagan hakamga o'ynovchilar ishonmay, u bilan hisoblashmay qo'yadilar. Bunday hakamning obro'si qolmaydi.

Rahbar-hakam guruhlarining kuchi va ulardagi o'yinchilarni soni teng bo'lishini, shuningdek, ishtirokchilar kchkn bir xil sharoit yaratilishini, yani ular o'ynaladigan joy, asbob-anjomlar va boshqalar bilan bir xil ta'minlanishini hisobga olishi lozim.

Hakam o'yinda qo'polliklarga yo'l qo'ymasligi, o'yin usullarining to'g'ri bajarilishini kuzatib turishi, o'yindagi harakatlarni takomillashtirishga va chaqqonlikni orttirishga e'tibor berishi kerak. Hakam o'yin jarayonida tarbiyachi rolini ham bajarishi, bolalarga kelgusida zarur bo'ladigan xislatlarni va malakalarni shakllantirishi, hamda mustahkamlashi kerak.

3.13. O'yin harakatlarning meyorini belgilash

O'yinda bajariladigan harakatlarni to'g'ri belgilash o'qituvchining muhim vazifasidir. O'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin qilinadigan ishning harakteri va o'ynovchilarning kayfiyatini hisobga olish lozim. Agar o'yin jismoniy yoki aqliy kuch sarflangan darslardan keyin (kontrol ish yoki shu kabi mashg'ulotlardan) keyin o'tkaziladigan bo'lsa, o'ynovchilar kamroq yoki o'rtacha harakatlanadigan o'yinlarni tanlash kerak.

Mashg'ulot paytida o'yinlarning tezligi-umumiy harakatchanligini hisobga olib, ularni o'zaro navbatlantirib turish lozim. Masalan, hamma ishtirokchilar bir vaqtda yuguradigan o'yindan keyin to'p irg'itiladigan o'yinni o'tkazish foydalidir.

O'yin surhatini pasaytirish, yani o'yindagi harakat tezligini kamaytirish o'yindagi harakatlarni muayyan mehyorda olib borish usullaridan biri hisoblanadi. O'yinda bolalar jismoniy mashqlarni bajarishda qattiq hayajonlanib ketadilar. Shuning uchun o'qituvchi ularning kayfiyatiga qarab ish to'tmasligi: o'quvchilarning yosh xususiyatlarini, tayyorgarligi va salomatligini ham hisobga olish shart. O'qituvchi onaboshilarning ahvoli va harakatlarini alohida kuzatib borishi, do'xtirning har bir o'quvchi haqidagi ma'lumotlarini ham uno'tmasligi lozim. qilinadigan harakatlarning muayyan mehyori o'yin o'tkaziladigan sharoitlarni hisobga olib, uni o'tkazish metodikasi bilan belgilanadi.

3.14. O'yinni tugashi

O'yinni davom etishi har xil bo'lishi mumkin. Shug'ullanuvchilarning tarkibiga, mashg'ulotni sharoitiga qarab, o'yinni harakterini hisobga olgan holda, o'qituvchi o'yinni davom etishini belgilaydi. Eng muhimi o'yinni o'z vaqtida tugallashdir. Chunki o'yinni vaqtidan ilgari tugatmaslik, shuningdek, uni cho'zib yubormaslik kerak.

O'yinni davom etishi bir qancha sabablarga bog'liq bo'ladi: ishtirokchilarni soniga (qancha o'yin ishtirokchilari kam bo'lsa, shuncha o'yin qisqa bo'ladi); o'ynovchilarning yoshiga (bolalar kichik yoshidan boshlab uzoq vaqt davomida o'ynashi mumkin emas); o'yinni mazmuniga (o'yin katta yuklama bilan o'tkaziladigan bo'lsa, unda davom etish vaqti qisqa bo'ladi); o'yinni o'tkazish joyiga, o'qituvchi tomonidan taklif qilingan tezlikka yoki mehyoriga; o'qituvchi tajribasiga (kam tajribaga ega bo'lgan o'qituvchi o'yinni qisqa qilib tugatadi) va boshqa sabablarga bog'liq bo'ladi.

O'yinni tugatishni eng avvalo uni o'yin ishtirokchilariga ta'sir etishiga qarab qo'yilishi lozim. O'qituvchi shunday paytni to'pishi kerakki, qachonki o'yinni maqsadga muvofiq ravishda to'xtatish kerak.

O'yinni charchashni birinchi alomatlari paydo bo'la boshlagan vaqtda tamom qilish kerak; ko'pchilik ishtirokchilarni e'tiborsizligi o'yin ishtirokchilarini qoidani bo'zishi, harakatni aniq

bajarmasligi, maqsadga erishish yo'lida yetarli darajada qat'iyatlik ko'rsatmaslik, ayrim o'ynovchilarni qiziqishlarini nafas olishini tezlashishidir.

O'yinni o'qituvchi tomonidan belgilangan vaqtda tugatishi zarur, buning uchun o'quvchilarga oldindan aytib qo'yilishi kerak. O'yin ishtirokchilari shuni hisobga olib, o'yinni davom etish vaqtida o'zlarining kuchlarini to'g'ri taqsimlaydilar. Belgilangan vaqtdan 1-3 daqiqa oldin iloji boricha ishtirokchilarni o'yinni tugatishga tayyorgarlik ko'rishlari uchun ogoxlantiriladi.

Agar o'yin guruhli bo'lsa, o'yin ishtirokchilarini, ular necha marta takrorlashlarini o'yin oldindan aytib qo'yilishi shart.

O'yinni davom etishi mashg'ulotni shakliga bog'liq bo'ladi. Agar o'yin jismoniy tarbiya darsida o'tkazilayotgan bo'lsa, unda unga ajratilgan vaqt chegaralangan bo'ladi. Agar o'yin darsdan tashqari vaqtda o'tkazilganda, uzoq vaqt davom etishi mumkin, chunki o'ynovchilarni uzoq vaqt davomida o'ynashga o'rgatiladi.

O'qituvchi barcha holatlarda o'yin ishtirokchilarini charchatib qo'ymasligi kerak va o'yin ishtirokchilarini qiziqishi orta borayotgan vaqtda, ular to'liq, jo'shqin harakat qiliyotgan bir vaqtda o'yinni tugatishi kerak.

3.15. O'yin natijalarini yakunlash

O'yinni cho'zib yuborish mumkin emasligi kabi uni belgilangan vaqtdan oldin tomomlash ham yaramaydi. O'qituvchi o'yinni bolalar bir necha marta takrorlagach yoki o'yin boshlanganidan ma'lum vaqt o'tgachgina to'xtatishi kerak.

O'yin natijalarini yakunlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O'qituvchi o'yin tugagach ayrim o'quvchilarning harakatlarini va umuman o'tkazilgan o'yinni baholab, uning natijalarini yakunlaydi. Bunda yaxshi o'ynagan va o'yin qoidalariga rioya qilgan bolalarni alohida tahkidlashi zarur. O'yinni taxlil qilish uning qoidalarini yaxshiroq o'zlashtirishga va o'yin jarayonidagi kelishmovchiliklarni bartaraf qilishga yordam beradi, shuningdek o'qituvchiga bolalar o'yinni qanday o'zlashtirganini, nimalar mahqul bo'lganini va kelgusidagi ishlarni aniqlash imkonini beradi.

Milliy harakatli o'yinlar uchun kundalik ish daftarchasi tutish foydalidir. O'qituvchi bu daftarchaga o'yinlarni kuzatishda o'yinchilar haqidagi ma'lumotlarni yozib boradi va shu yozuvlar orqali ularning xatolari va muvaffaqiyatlarini taxlil qiladi. Bu ish o'yinlarni o'rgatish metodikasini yaxshilash va uni sharoitlarga qarab o'zgartirish imkonini beradi.

Nazorat savollar:

1. O'yinlarni tashkil qilishda eng asosiy tadbirlar nimalardan iborat?
2. O'yinlarni tushuntirishda o'qituvchining joyi va harakati qanday bo'ladi?
3. O'yinni tushuntirish usullari qanday turlardan iborat?
4. O'yinlarda o'qituvchiga kimlar yordam berishi mumkin?
5. O'yinchilarni jamoalarga bo'lish qanday tartibda amalga oshiriladi?
6. O'yinga rahbarlik qilishda nimalarga e'tibor berilishi lozim?
7. O'yinga yakun yasashda asosan qanday usullardan foydalanish kerak?

IV-BOB. MILLIY HARAKATLI O'YINLARNI TA'LIM TIZIMLARIDA TASHKIL ETISH METODIKASI

4.1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida milliy harakatli o'yinlarni bolalar yoshiga mos holda o'tkazish

3 yoshli bolalarning harakatlari ma'lum darajada cheklangan bo'lib, ularning diqqati doimo chalg'ib turadi. Shuning uchun bolalarga oddiy va ular oson tushunadigan o'yinlarni o'rgatish kerak. Bunday o'yinlarda qush va hayvonlar yoki ularning rasmlari, o'yinchoqlar, ertaklardan foydalanish o'zining ijobiy samarasini beradi. 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 bajariladigan bo'lishi lozim.

Mazmuni bolalarga ta'lim 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, faollik va mustaqillikni tarbiyalashga yordam beradi.

4 yoshli bolalar bilim doirasining kengayishi va harakatida tajribalar ortishi bilan milliy harakatli o'yinlarning mazmuni ham o'zgarib 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 farqlash kabi topshiriqlar berishni boshlash bilan ularni murakkab o'yinlarni o'yiashga bo'lgan ishtiyoqini oshirishga erishish mumkin.

Bu yoshda harakatlarni rivojlantirish uchun qo'yiladigan o'yin shartlari bilan bolalarning idrok etishida farq bo'ladi. Asta-sekin bolaning 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, shundan keyin boshqa quyonlarni tuta boshlaydi). O'yinda ko'pincha tarbiyachi boshlovchilik qiladi.

O'yindagi haraxatlarning mazmuni bolalarga tushunarli va qiziqarli bo'lisha juda muhim. Bu ularning faoliyatini, faolligini, o'yinga nisbatan ishtiyoqini oshiradi, harakatyarga 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 tagida emaklab yurish vahakazo) hamda har xil harakatlarni bir-biriga qo'shib qilish kerak bo'ladi (koptokni uzoqqa irgitib orqasidai quvib yetib olib kelish, chivinni tutish uchun irgishlab sakrash va hakazolar). Bu nday murakkab milliy harakatli o'yinlarda ishtirok etgan bolalar bir-birlaridan o'zib ketishta harakat qiladilar.

Bu xildagi o'yinlarhamisha ham birgalikda o'ynaydigan o'yinlar hisoblanmaydi. Bu o'yin mashqlarda, ayniqsa, ko'proq namoyon bo'ladi.

Bunda 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 erishib borish mumkin.

5 yoshli bolalarningmilliy harakatli o'yinlari mazmunan 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 bilishga, harakatlarni sabot, chaqqonlik, idrok va hamkorlikda bajarishga bog'liq bo'ladi. Aksariyat o'yinlarda bitta boshlovchi bo'ladi, lekin ba'zan bu vazifani o'yinchilarning 2-3 tasi bajarishi ham mumkin.

O'rta guruh uchun mo'ljallangan milliy harakatli o'yinlarning ba'zilari mazmunga va bajariladigan vazifa tasviriga ega

bo'lmaydi. Bunday o'yinlarga musobaqa tusini kirntish ham mumkin.

Ko'pincha qofiyali so'zlar o'yin mazmunini ochib beradi va uni to'ldiradi, harakat uchun ishora xizmatini o'taydi. So'zlar ko'pchilik bo'lib aytilsa, yana ham yaxshi bo'ladi.

6 yoshli bolalar bilim doirasi kengayib boradi, binobarin, milliy harakatli o'yinlarning mazmuni ham shunga monand murakkablashadi.

O'yin qoidalari ham murakkablashib borishi tufayli ularni bajarishda aniqlik, diqqat-e'tibor, sabr-toqatga o'rganish, ortiqcha harakatlarni cheklash (aniq bir yo'nalishda yugurish, o'z vaqtida o'yindan chetga chiqishni va hakazo) talab etiladi. O'yin qoidasi intizomning tarkib topishiga yordam beradi.

Ma'lumki, harakatli o'ynlarda ishtirok etish uchun bolalarni guruhlarga bo'lish kerak bo'ladi, bunda ko'pincha o'g'il bolalar 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 guruh-guruh qilishi maqsadga muvofiqdir.

Bunda o'g'il va qiz bolalarning odob-axloqli bo'lishi, yaxshi tarbiya topishi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bundan tashqari, o'g'il bolalar qizlardan qolishmaslik uchun ancha tashabbuskor bo'ladilar ham qizlarni hurmat qilishga o'rganadilar.

Yuqorida keltirilgan fikrlar asosida maktabgacha ta'lim muassasalarida milliy harakatli o'yinlarni tashkil etishda quyidagi o'yinlardan foydalanish mumkin.

"Chumchuklar va avtomobil" o'yini

O'yinning maqsadi bolalarni turli yo'nalishda bir-birlariga urilmasdan xarakat qilishga va yo'lni o'zgartirib, o'z joyini topib olishga o'rgatishdan iborat.

Bolalar maydoncha yoki xonaning bir tomoniga qo'yilgan o'rindiqlarda o'tiradilar. Bolalar chumchuqlar bo'ladi, o'rindiklar esa in vazifasini bajaradi.

Ikkinchi tomonda turgan tarbiyachi avtomobilni ifoda etadi. U: «Qani, chumchuqlar, yo'lga uchib tushamiz», deydi. Shunda bolalar maydoncha bo'ylab xuddi chumchuqqa o'xshab qo'llarini qanot qilib, qoqib yuguradilar. Oradan bir oz vaqt o'tgach, tarbiyachi: «Ehtiyot bo'linglar, avtomobil kelyapti. Qani qushchalar in-inlaringizga qochinglar», deydi. Avtomobil garajdan chiqib, chumchuqlarga qarab yuguradi. Chumchuqlar inlariga qarab uchadilar (yani joylariga borib o'tiradilar). Avtomobil esa garajga qaytadi.

Dastlab o'yinda 10-12 bola, keyin butun guruh qatnashadi. Tarbiyachi oldin chumchuqlarning qanday uchishini, qanday don cho'qishini ko'rsatib beradi. Bolalar chumchuqlarga taqlid qilib o'qituvchining harakatlarini takrorlaydilar. Keyin o'yinga avtomobilni tarbiyachining o'zi ipga bog'lab sudrab yuradi. Faqat o'yinni bir necha marta takrorlagandan keyingina harakatchanroq bir bolaga avtomobilni olib chiqish va yurishni topshirish mumkin. Eslatib qo'yish joizki, qushchalar o'z inlariga yetib olishlari uchun avtomobil juda tez yurmasligi kerak.

“Poyezd” o'yini

O'yinning maqsadi bolalarni bir nechtadan bo'lib, avval bir-birining orqasidan ushlab, keyinchalik ushlamasdan yurishga va to'xtatishga o'rgatishdan iborat.

Tarbiyachi bolalarga bir-birlarining orqasidan turishni taklif qiladi: «Sizlar vagonchalar, men parovoz bo'laman», deb o'zi bolalarning oldiga borib turadi. Parovoz xushtak chaladi-da, dastlab asta harakatlanib, so'ng tez yurib ketadi (tarbiyachi «du-du-du» deb ovoz chiqaradi, bolalar uning ketidan qadamlarini asta tezlatib, keyin yugurib ketadilar). So'ngra tarbiyachi harakatni sekinlashtirib, asta-sekin to'xtaydi va: «Poyezd bekatga yetib keldi. Mana, bekat», deydi. U yana xushtak chalib yurib ketadi.

Dastlab besh-oltita bola ketma-ket turadi, qolganlari stulchalarda o'tirib tomosha qilishadi. O'yin takrorlanganda bolalar soni 12-15 kishiga yetishi mumkin. O'yin ko'p marta takrorlangandan so'ng, eng chaqqon bolaga parovoz bo'lishni topshirish mumkin. Vagonlar bir-biridan uzilib qolmasligi uchun

parovoz (yani, parovoz vazifasini o'tovchi kishi) juda tez yurmasligi kerak.

“Samolyotlar” o'yini

Bu o'yinda bolalar bir-biriga tegmasdan, turli yo'nalishda yugurishga o'rgatiladi. Shunda ular ishorani darrov ilg'ab olib, harakatni boshlashga odatlanadilar.

Bolalar samolyotda o'tirgan yo'lovchilarni ifoda etadilar. Ular maydonchani har yerida turadilar. Tarbiyachi «Uchishga tayyorlaning!» deganda ular qo'llarini tirsakdan bukib oldilaridan aylantiradilar, yani motorni ishga soladilar. «Uchinglar!» deganda bolalar qo'llarini yon tomonlariga uzatib, maydoncha bo'ylab tarqalib yuguradilar. «Qo'ning!» deganda esa samolyotlar to'xtab, yerga qo'nadilar (bolalar bitta tizzalarini yerga qo'yib cho'nqayadilar). O'yin 5-6 marta takrorlanadi.

Mazkur o'yinni bir oz murakkablashtirish mumkin. Buning uchun bolalar 3-4 guruhga bo'linadilar. «Qo'ning!» deganda bolalar o'z joylarini topib turadilar, tarbiyachi qaysi guruh samolyotlari birinchi bo'lib to'planganini ta'kidlaydi. O'yin o'rta va kichik guruhlarga bo'lingan holda o'tkazilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Kichikintoylarga bu o'yin qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

“Pufak” o'yini

O'yinda bolalar doira bo'lib goh keng, goh g'uj bo'lib turishga o'rgatiladi, berilgan buyruqqa mos harakat qilishga odatlantiriladi.

Bolalar tarbiyachi bilan birga qo'l ushlab, kichkina doiracha yasab bir-birlariga yaqin turadilar. Tarbiyachi she'r aytadi:

*Pufak, pufak aytman,
Shishib yana katta bo'l.
Doimo shunday qol,
Yorilmay qo'ya qol.*

Shundan keyin bolalar bir-birlarining qo'llarini qo'yib yubormasdan, orqaga yura boshlaydilar. Tarbiyachi: «Pufak yorilib ketdi», deyishi bilanoq bolalar yurishdan to'xtab, qo'llarini tushirib cho'qqayib o'tiradilar va «paq», «paq», deydilar.

«Pufak yorilib ketdi», degandan keyin bolalarga qo'llarini qo'yib yubormasdan doira markazi tomon yurishni taklif qilish mumkin. Ular doira markaziga qarab «sh-sh-sh-sh» deydilar (havo chiqib ketadi). Keyin yana «pufak shishiriladi».

O'yinda dastlab 6-8, keyin 15-16 ta bola ishtirok etadi. So'zlarni shoshilmasdan aniq aytish, bolalarni tarbiyachi bilan birga so'zlarni takrorlashga jalb qilish lozim.

“Koptokni quvib yet” o'yini

Bu o'yinda bolalar chaqqonlikka va koptokni yumalatib, tutib olishga o'rgatiladi.

Bolalar maydonchada o'ynab yurganda, tarbiyachi bir nechta bolani chaqirib, koptokni yumalatishni va uni tutib kelishni taklif qiladi. Keyin birin-ketin koptokni turli tomonga yumalatadi. Bola koptok ketidan yugurib, uni tutib oladi va tarbiyachiga keltirib beradi. Tarbiyachi koptokni bir gal boshqa tomonga otadi, lekin uni endi boshqa bola olib keladi.

Uch yashar bolalar tarbiyachi otgan koptokning orqasidan yuguradilar. Shundan keyin o'yinga bolalarning boshqa guruhi jalb qilinadi. O'yinda bir yo'la 8-10 nafar bola ishtirok etishi mumkin. Bolalarning baravar yugurishi uchun hamma koptoklarni birdan otish kerak. Koptok o'rniga rezina halqacha, qum solingan xaltachalardan ham foydalanish mumkin.

“So'qmoq bo'ylab” o'yini

O'yindan maqsad bolalarni ko'pchilik bo'lib yurishga, chiziq orqasidan chiqib ketmaslikka o'rgatishdir.

Tarbiyachi polga ikkita yonma-yon chiziq chizadi (yoki orasini 20-25 sm qilib ikkita 2,5-3 metrli arqon tashlaydi). Va bolalarga hozir o'rmonga o'ynagani borishlarini aytadi. Bolalar o'rmonga uzun so'qmoq yo'ldan ehtiyot bo'lib boradilar, yani bir-birlarining orqalaridan ikki chizih orasidan sekin yuradilar. Keyin shu yo'ldan kaytib keladilar.

Tarbiyachi bolalarning chizihni bosmasliklarini, bir-biriga xalaqit bermasliklarini, oldinda bbrayotganlarga urilib

ketmasliklarini kuzatib, ular bilan o'yin oxirigacha birga bo'lish kerak.

"Kim sekinroq" o'yini

Bu o'yinda bolalar dihqatni rivojlantirishga, aytilgan so'zlarga mos harakat hilishga odatlantiriladi.

Bolalar tarbiyachilar bilan. birga boradilar. Kutilmaganda tarbiyachi bunday deydi: "Qani, kim sekin-sekin yurishni yaxshi bilar ekan, oyoh uchlarida mana bunday yuring" (ko'rsatadi). Bolalar oyoq uchlariga ko'tariladilar va mumkin qadar sekin yurishga harakat hiladilar. Qaysi tomonga qarab ketayotgan bo'lsalar, o'sha yo'nalishda yo'lni davom ettiradilar. Keyin tarbiyachi bildirmasdan chetga chihib oladn-da: "Endi esa hamma mening oldimga yugurib kelsin" deydi. Bolalartarbiyachining oldiga yugurib kelib, uni o'rab olishadi. Tarbiyachi bolalar bilan gaplashadi, mashqni g'ayrat bilan yaxshi bajarganliklarini ta'kidlab o'tadi.

Uch yoshdagi ayrim bolalar oyoq uchida yurgan vaqtlarida boshlarini g'ayritabiiy engashtirib, uni yelka tomonga qisib yuradilar. Bunday qolatda ular sekinroq yurayotganga o'xshaydilar. Bolalarga bunday harakatlarni ko'rsatib, ularni tuzatishga harakat qilish kerak. Oyoq uchida yurish tovon-to'piqlarni mustaqkamlaydi, shu sababli u bolaning jismoniy rivojlanishi uchun juda foydali mashq qisoblanadi. Biroq bolalarni bu mashqni uzoq vaqt bajarishga majbur qilib, ularni toliqtirib qo'ymaslik kerak. O'yin 3-4 marta takrorlanadi.

"Tayoqchadan hatlab o't" o'yini

O'yindan maqsad bolalarni chaqqon harakat qilishga o'rgatish, ularda sakrash, yugurish kabi harakatlarni mustaqkamlash va shu orqali chaqqonlikka o'rgatishdan iborat.

Xonaning o'rtasida ikkita tayoqcha orasi 1 m qilib yonma-yon qo'yiladi.

Xonaning bir tomonida bolalar turishadi, ikkinchi tomonida stul o'rindig'ida bayroqcha bo'ladi. Tarbiyachining ko'rsatmasiga

binoan tayoqchadan 2-3 qadam nariga bayroqchaga qarab turgan bola birinchi tayoqcha tomon yurib boradi va undan qatlab o'tadi. So'ngra ikkinchi tayoqchadan qam xuddi shunday qatlaydi. Stulga yaqinlashib boradi, bayroqchani qo'lga oladi, uni boshidan yuqori ko'tarib qilpiratadi, keyin bayroqchani yana stulga qo'yadi, yon tomonga, chetroqqa chiqib ketadi va qaytib kelib, o'z joyiga turadi. Shundan so'ng toganirini keyingi bola bajaradi.

Agar bu mashq bir necha marta takrorlangandan keyin bolalarga juda osonga o'xshab tuyulsa va ular bu topshiriqni tez qamda ishonch bilan bajara boshlasalar, mashqni biroz murakkablashtirish kerak bo'ladi. Masalan, polga 4-6 tayoqchani bir-biriga yonma-yon qilib qo'yib chiqib yoki bir necha chambarakni polga tashlab qo'yib, bolalarga ana shularning ustidan qatlab o'tish taklif qilinadi.

“Qaldirg'och va asalarilar” o'yini

Maydon bo'ylab uchib yurgan o'ynovchi bolalar -asalarilar qo'shiq aytib chopishadi:

Biz asalarilarmiz, Asalimiz teramiz!

Viz, viz, viz! Viz, viz, viz!

Bir ishtirokchi qaldirg'och bo'ladi va o'z inida o'tirgan bo'ladi. U asalarilarga qarab: «Qaldirg'och turadi va arilarni tutadi!» deb aytadi. Shundan keyin, o'z joyidan turib, asalarilarni tutishga harakat qiladi. Tutilgan arn o'rtaqa turadi va qaldirg'och bo'ladi. O'yin shu tarzda davom etadi.

O'yin qoidalari. Asalarilar butun maydon bo'ylab uchishlari lozim. Qaldirg'och asalariga qo'lini tekkizsa kifoY.

“Otmatayoq” o'yini

Maydonga diametri 1,5 m bo'lgan aylana chiziladi. Aylana ichiga uzunligi 50 sm li tayoq qo'yiladi. Sanash orqali bir kishini o'rtaqoshi qilib tayinlashadi. Bir o'yinchi to'pni uzoqroqqa otadi. O'rtaqoshi otilgan to'pga qarab yuguradi. Bu paytda esa o'yinchilar berkinishadi. O'rtaqoshi tayoqni olib o'z joyiga qaytib keladi va uni joyiga (markazga) qo'yib, bolalarni qidira boshlaydi.

Berkinganlardan kimnidir sezib qolsa, uning ismini aytadi. Aytib bo'lib, darrov tayoqcha oldiga yuguradi, ketidan nomi aytilgan bola ham. Agar o'yinchi o'rtaboshidai oldin yetib kelsa, tayoqni yana olib, uzoqroqqa otadi va yana berkinadi. Agar o'rtaboshi birinchi kelsa, o'yinchi uning o'rniga o'rtaboshi bo'lib turadi.

Hamma o'yinchilar topib bo'lingandan keyin, o'yin yana boshidan boshlanadi.

O'yin qoidalari. Tayoq doira markaziga olib kelib qo'yilmaguniga qadar o'yin-chilarni qndirish mumkin emas. Ismi aytilgan bola o'sha zaqoti chiqishi kerak, joyida chiqmay o'tirish yoki aldamchi harakatlarni mumkin emas.

"Tayoqcha atrofidan" o'yini

Yerga o'rtacha aylana chizilib, uning markaziga o'rtacha tayoq qoqiladi. Qur'aga ko'ra o'yinchilardan biri o'ng qo'lida tayoqni ushlab turadi, chap qo'li bilan esa o'ng qo'l orasidan chap qulog'ini ushlab qo'yib yubormaslikka harakat qiladi va soat strelkasi bo'yicha aylanadi. O'yin bolalardan chaqqonlik, epchillik va irodani talab qiladi. Qulog'ini qo'yib yubormasdan eng ko'p aylangan o'yinchi g'olib sanaladi.

"Hayvonlar qiroli" o'yini

Barcha o'yin ishtirokchilari turfa hayvonlar rolini bajaradilar. Qur'aga ko'ra bir o'yinchi ularning qiroli qisoblanadi. Har bir hayvon qiroлга qech kim eshitmaydigan qilib o'z nomini aytadi (masalan, sher, quen, bo'ri va h.k.). Barcha hayvonlar bir chiziqqa chizilib turishadi, ulardai bir necha qadam narida qiroл turadi. Qiroл oyoqlari tagida to'p turadi. Qiroл bir hayvonning nomini aytib chaqiradi va o'sha bola chiqishi bilan chiziq bo'ylab yuguradi, qiroл esa unga qarata to'pni tepib poylashga harakat qiladi. Agar to'p o'yinchiga tegsa, u qiroл oldiga yordamchi bo'lib turadi (to'pni olib kelib turadi va h.k.). Qiroл birdaniga bir nechta hayvonshshg nomini aytnshn qam mumkin va ular yugurayotganlarida to'pni tepib ulardan birini poylashi mumkin.

O'yin qoidalari. To'pni juda kuchli tepish kerak emas, o'yinchilarga shikast yetkazib qo'yish mumkin. Yangi qirol o'yinda uchta-to'rtta hayvon tutilgandan so'ng saylanadi.

“To'pni hayda” o'yini

Maydonchanning ikki qarama-qarshi tomonlarida ikkita chiziq tortiladi. Ular orasidagi masofa 5-10 metr bo'lishi kerak.

Ishtirokchilar ikki guruhga bo'linishadi, chiziqqa qarama-qarshi qarab chizilib turishadi. Qur'aga ko'ra ularning biri o'yinni boshlaydi. Bolalar ketma-ketlikda oyoqda to'pni kuchli tepib, uni raqiblar tomoniga yo'naltirishadi. Ular esa o'z navbatida to'p chiziqdan tashqariga o'tib ketmasligi uchun to'pni tepib yuboradilar. Agar to'p chiziqqacha yetib bormasa, o'yin ishtirokchilari uni qo'llari bilan uzatishlari mumkin. Shu yo'sinda o'yin to'p to chiziqdan tashqariga chiqib ketmaguniga qadar davom etadi. To'pni qo'yib yuborgan o'yinchiga jarima belgilanadi (u o'yinchilar safidan chiqadi). Eng ko'p o'yinchisi qolgan jamoa yakunda g'olib chiqadi.

O'yin qoidalari. To'pni qabul qilayotgan o'yinchi chiziqdan 1 qadam tashqariga chiqib turishi mumkin. Agar to'p juda sekin yo'naltirilgan bo'lsa va raqib tomonga yetib bormasa qam o'sha o'yinchiga jarima belgilanadi.

“Mergan bola” o'yini

Bir-biridan 10-15 m masofa oralig'ida ikkita parallel chiziq tortiladi. Ular o'rtasida diametri 2 m bo'lgan aylana chiziladi. Unda bir bola (mergan) turadi. Uning qo'lida to'p bo'ladi. Boshqa o'yinchilar bir chiziqdan ikkinchisiga yugurib o'tib harakatlanishadi. Mergan ularga qarab to'p otib, tekkizishga harakat qiladi. To'p kimga tegsa, o'sha o'yinchi mergan bo'lib turadi.

O'yin qoidalyari. O'yin boshida mergan qilib bir bolani tanlashadi. Yani, tarbiyachining «O'tiring!» degan buyrug'idan keyin oxirgi o'tirgan bola mergan bo'ladi. Agar mergan otgai to'pni yugurayotgan o'yinchi ilib olsa, unda hisobga kirmaydi.

“Paxmoq kuchuk” o‘yini

Bolalarning biri paxmoq kuchukni ifoda etadi. U polda boshini oldinga uzatilgan qo‘llariga qo‘yib yotadi. Qolgan bolalar asta uning atrofiga to‘planishib she‘r o‘qiydilar:

*Paxmoq kuchuk yotadi,
Qarang, xurrak otadi.
Bilib bo‘lmaydi aslo,
Uyg‘oqmi u, uxlarmi yo?
Sekin kelib uyg‘otsak,
Qiziq ish bo‘lsa kerak.*

Bolalar kuchukni uyg‘ota boshlaydilar, uning tepasiga kelib, engashib, otini aytadilar, chapak chaladilar, hurkitadilar. Kuchuk irg‘ib o‘rnidan turib ketadi va qattiq vovullaydi. Bolalar har tomonga qochib ketadilar. Kuchuk ularning ketidan quvlaydi, birortasini ushlab olishga harakat qiladi. Hamma bolalar har tomonga qochib, berkinib olganlaridan so‘ng, kuchuk yana yerga yotadi. O‘yin 3-4 marta takrorlanadi.

Agar kuchukni tarbiyachi aks ettiradigan bo‘lsa, u stul yoki o‘rindiqda o‘tirib «uxlaydi».

“Tekis yo‘l bo‘ylab”

Bolalar erkin holda to‘planishadi yoki qator bo‘lib safga turib o‘ynagani ketishadi. Tarbiyachi muayyan marom va ohangda quyidagi so‘zlarni aytadi:

*Tep-tekis yo‘l ustidan, Tep-tekis yo‘l ustidan,
Tashlaylik qadam. Mayda toshlar ustidan,
Boraylik biz birga -Tushib kepgdik chuqurga!*

Tep-tekis yo‘l ustidan so‘zlari aytilganda bolalar qadam tashlab yuradilar. Tarbiyachi «Mayda toshlar ustidan, mayda toshlar ustidan», deyishi bilan ular ikkala oyoqlarida sakrab, sal oddinga siljyab boradilar. «Tushib ketdik chuqurga» so‘zlarini eshitishi bilanoq cho‘qqayib o‘tirib oladilar. Keyin «Chuqurdan chiqib odsik», deydi tarbiyachi. Bu vaziyatda bolalar o‘rinlaridan turadilar. Tarbiyachi she‘rni yana takrorlaydi. Shundan so‘ng tarbiyachi quyidagi boshqa so‘zlarni aytadi:

*Tep-tekis yo'l ustida, Tep-tekss yo'l ustida,
Yuraverib charchadik, Yuraverib charchadik,
Yuringlar, uyga ketdik, Mana, uyga ham yetdik.*

She'r tugagandan keyin bolalar uylariga qarab yuguradilar (uy qayerda bo'ladi - o'rindiqdami, tortilgan to'g'ri chiziq orqasidami yoki boshqa bir joydami, bu oldindan kelishib olinadi).

Harakatlarni qar xil qilib o'zgartirish mumkin, lekin ular she'rga muvofiq kelishi zarur (masalan, mayda toshlar ustidan bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa hatlab yoki bir oyoqlab o'tish va hakazo). Tarbiyachi harakat topshirig'ini uzaytirishi yoki qisqartirishi mumkin. Buning uchun u she'rning har bir satrini ko'proq yoki ozroq takrorlaydi.

“Chivinni tut” o'yini

Bolalar uzatilgan qo'l yetadigan masofada davra qurib turadilar. Tarbiyachi doiraning o'rtasida bo'ladi. Uning qo'lida uzunligi 1-1,5 m keladigan xivich bo'lib, uning uchiga qog'ozdan yoki boshqa narsadan yasalgan chivin ip bilan bog'lab qo'yilgan bo'ladi. Tarbiyachi ipni bolalarning boshidan sal yuqoriroqda aylantiradi. Chivin o'z ustlaridan o'tayotganda bolalar uni ikki qo'llab tutmoqchi bo'lib sakraydilar. Chivinni tutgan bola: «Men tutdim!» - deydi. O'yin davom etadi.

O'yin qoidasi. O'yin vaqti bolalar sakrash paytida davrani toraytirib qo'ymasliklari uchun ularni kuzatib turish kerak. Tarbiyachi chivin bog'langan ipni aylantirayotib, uni dam tushirib, dam ko'tarib turadi.

“Chumchuqlar va mushuk” o'yini

Bolalar maydonning bir tomoniga polga bir qator qilib qo'yilgan o'rindiqlarda yoki katta kublarda tikka turadilar. Bular tomdagi chumchuqlarni ifoda etishadi. Ulardan nariroqda mushuk (biror bola) uxlab yotgan bo'ladi. Chumchuqlar sakrab pastga tushadilar, qanotlarini rostlab, har tomonga uchib ketadilar. Biroq shu payt mushuk uyg'onib qoladi. U «miyov-miyov» deydi-da,

tutgan chumchuqlarini o'z uyiga olib ketadi. O'yin 5-6 marta takrorlanadi.

Bolalar tizzalarini bukib oyoq uchida, yengil sakrashlarini kuzatib turish kerak.

“Kurk tovuq va jo‘jalar” o‘yini

O'yinda qatnashayotgan bolalar jo'jalarni, tarbiyachi esa tovuqni ifoda etadi. Kurk tovuqva jo'jalar uyda bo'lishadi (ustun yoki stullar oraoida 35-40 sm balandlikda arqoncha tortiladi, bu joy uy vazifasini o'taydi). Bir chekkada tasavvur qilinadigan qush yashaydi. Kurqtovuq arqonchani tagidan engashib o'tadi va bolalarga don qidirib ketadi. Keyin «ku-ku-ku-ku» deb jo'jalarini chaqiradi. Uning ovozi eshitib, jo'jalar ham arqoncha tagidan o'rmalab o'tishadi va yugurib tovuqning oldiga borishadi. Hammalari birga o'ynaydilar, engashadilar, cho'qqayib o'tiradilar, don-dun qidiradilar. Tarbiyachining «Katta qush uchib kelyapti», degan so'zlarini eshitgach, hamma jo'jalar tez qochib ketadilar va uylariga yashirinadilar. O'yin 3-4 marta takrorlanadi.

Jo'jalar katta qushdan qo'rqib uylariga qochib ketayotganlarida bolalar arqonchaga uriyaib ketmasliklari uchun tarbiyachi uni ko'tarib turishi mumkin. Oradan birmuncha vaqt o'tgandan so'ng, bolalarning o'zlari ham tovuq rolini o'ynashlari mumkin.

“Maymunchalar” o‘yini

Tarbiyachi bolalarga bittadan yoki ikkitadan bo'lib gimnastika narvonchasiga yaqinlashishni taklif qiladi. Bular maymunchadar bo'ladi. Boshqa bolalar maymunchalarning daraxtlardan qanday qilib meva terishayotganini o'tirib yoxi tik turnb tomosha qiladilar. So'ngra daraxtga boshqa maymunchalar chiqishadi.

Bolalar narvonchaga qo'rqmasdan chiqib tushishni o'rganib olganlaridan keyin topshiriqni murakkablashtirish kerak. Buning uchun gimnastika narvonchasining bir qismidan ikkinchi qismiga, yani daraxtdan-daraxtga o'tish taklif qilinadi.

“Doiraga tushir” o’yini

Bolalar davra qurib turadilar. O’rtaga katta chambarak qo’yiladi yoki doira chiziladi. Arqonchadan yasalgan yoki polga chizilgan doiraning diametri 1-1,5 m bo’ladi. Doiradan 2-3 qadam masofada davra qurib turgan bolalar qo’lida ichiga qum to’ldirilgan xaltachalar bo’ladi. Tarbiyachining «Tashla!» degan buyrug’i berilishi bilan barcha bolalar xaltachalarni doiraga tashlaydilar. So’ngra tarbiyachi: «Xaltachalarini ko’tarib oling», deydi. Bolalar xaltachalarni olib, o’z joylariga kelib turadilar. O’yin 4-6 marta takrorlanadi. Xaltachalarni ikki qo’llab tashlash kerak.

“Rangli avtomobillar” o’yini

Bolalar xona devori bo’ylab turadilar. Bu garajdagi avtomobillar bo’ladi. O’yinda ishtirok etayotgan har bir bolaning qo’lida bayroqcha (koptok, kartondan yasalgan ko’k, sariq yoki yashil rangdagi doira) bo’ladi. Tarbiyachi xonaning markazida bolalarga qarab turadi. Uning qo’lida tegishli rangdagi uchta bayroqcha bo’ladi. U bayroqchalardan birini ko’taradi (ba’zan ikkita yoki qar uchala bayroqchani xam ko’tarish mumkin). Ana shu rangdagi narsasi bo’lgan bolalar maydon bo’ylab yugurib borayotgan «avtomobil»ga taqlid qilib, ovozlari bilan di-ditlatadilar. Tarbiyachi bayroqchani tushirgandan keyin avtomobillar to’xtaydi, aylanib buriladi va o’z garajlariga qarab jo’naydi. O’yin 4-6 marta takrorlanadi.

Tarbiyachining qo’lida qizil bayroqcha bo’lishi qam mumkin. U kutilmaganda qizil bayroqchani ko’taradi, bunda avtomobillar bu ishoraga ko’ra to’xtashi kerak.

“Qushlar va mushuk” o’yini

Yerga doira shakli chizib qo’yiladi (diametri 5-6 m). Doiraning markazida tarbiyachi tanlagan bola - mushuk turadi. Qolgan bolalar doiradan tashqarida turishadi, ular qushchalar vazifasini bajaradilar. Mushuk uxlab qoladi. Qushchalar doira ichiga kirib don cho’qilashadi. Mushuk uyg’onib qoladi, qushchalarni quvadi

va ularni tuta boshlaydi. Qushchalar doiradan uchib chiqishga shoshiladilar. Mushukka qo'li tekkan bola tutilgan qisoblanadi va doiraning o'rtasiga borib turadi. Mushuk 2-3 ta qushchani tutgandan keyin tarbiyachi yangi mushuk tayinlaydi. Tutilgan qushchalar barcha o'ynovchilarga qo'shilib ketadi. O'yin 4-5 marta takrorlanadi.

Mushuk qushchalarni extiyot bo'lib tutadi (ularni changallab olmay, faqat qo'lini sal tekkizib qo'yadi). Agar mushuk ancha vaqtgacha qech kimni tuta olmasa, tarbiyachi unga yordam berish uchun yana bitta mushuk tayinlaydi.

"O'rmondagi ayiq" o'yini

Maydonchanning bir tomoniga ayiq ini chizib qo'yiladi. Ikkinchi tomonida bolalar yashaydigan uy aks ettiriladi. Tarbiyachi inida o'tiradigan ayiqni tanlaydi. Tarbiyachi «Bolalar boringlar, o'ynab kelinglar!», deyishi bilan bolalar uylaridan chiqib, o'rmonga o'ynagani ketadilar, qo'ziqorin teradilar, kapalak tutadilar va hakazo (engashadilar, rostlanadilar va shu singari boshqa taqlidiy qarakatlarni bajaradilar). Ular bara-variga shunday deydilar:

Ayiq ini oldida, Qo'ziqorin teramiz.

Ayiqvoy o'kirganda, Bizlar qochib ketamiz.

«O'kirganda» so'zidan so'ng ayiq uylariga qochib ketayotgan bolalarni tuta boshlaydi. Ayiqning qo'li tekkan bola tutilgan qisoblanadi va ayiq uni o'z iniga olib brrib qo'yadi.

O'z chegarasidan o'tgandan keyin bolalarni ushlash mumkin emas. Ayiqbir necha o'yinchini tutib olgandan keyin o'yin yana boshqatdan boshlanadi. Endi ayiq vazifasiga boshqa bola tayinlanadi. O'yin 3-4 marta takrorlanadi.

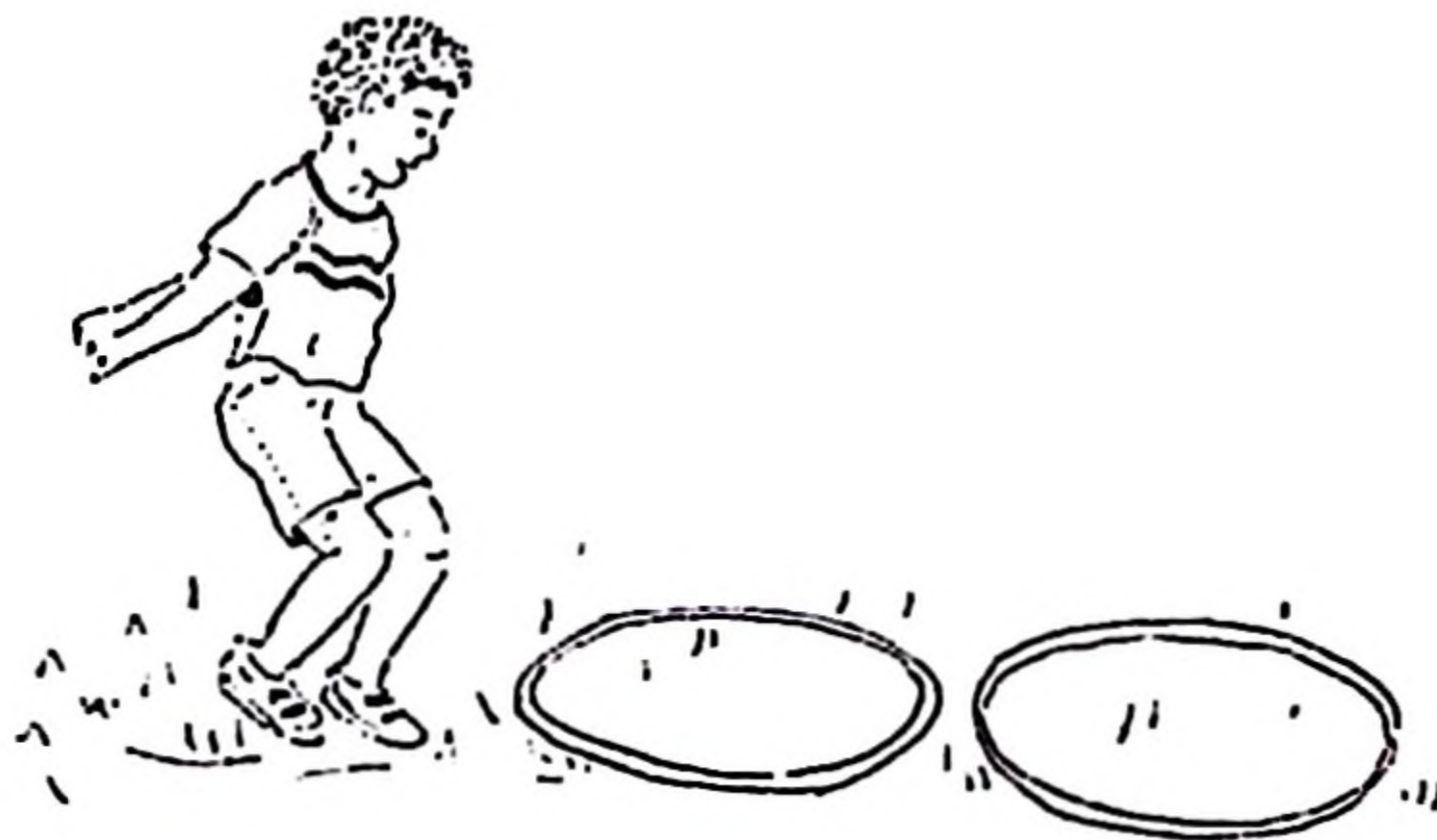
O'yinning boshqacha turi - ikkita ayiq bilan o'ynaladigan turi qam bolalar uchun qiziqarli o'yin qisoblanadi.

"Qurbaqalarni ko'lda sakrash" o'yini

O'yin tasnifi. Ip bilan maydonchaga 5-6 ta doira yasaladi va g'uruhni guruhlarga bo'lib, doira yoniga saflantiriladi. O'qituvchi tomonidan qurbaqalar sakranglar buyrug'i berilgandan so'ng

g'uruh ishtirokchilari doiradan-doiraga sakrab-sakrab o'tib, ortga yugurib kelib, keyingi ishtirokchi qo'lga qo'l beradi va ikkinchi ishtirokchi o'yinni davom ettiradi. Shu tariqa o'yin davom etadi.

O'qituvchining faoliyati. Ishtirokchilarni o'yin jarayonida xavfsizlik, axloqiy va estetik jihatdan ishtirokchilarga rahbarlik qilish va o'yin natijalarini hisoblab g'oliblarni aniqlaydi hamda rag'batlantiradi⁶.



"Tulki tovuqxonada" o'yini

Tovuqlar tovuqxonadagi qo'noqdan joy oladilar (yani ular maydonchaning biror tomoniga qo'yilgan stullarda o'tirishadi). Maydonchaning qarama-qarshi tomonida in bo'ladi. Maydonchaning qolgan barcha qismi qovli vazifasini o'taydi. Tulki o'z inida o'tiradi, tovuqlar esa hovli bo'ylab yuradilar, yuguradilar, qanot qoqadilar, cho'qiydilar. Tarbiyachining «Tulki!» degan ishorasi bo'yicha tovuqlar qochib ketadilar, o'zinlariga berkynib oladilar va qo'noqqa uchib chiqadilar, tulki esa qo'noqqa chiqib ulgurmagan tovuqlarni tutib olishga va o'z iniga olib qochishga harakat qiladi (sekin-asta tekkizadi). Tutgan tovuqni iniga olib ketadi. O'yin qaytadan tiklanadi. Tulki belgilangan miqdordagi tovuqlarni tutib bo'lgach, o'yin tamom bo'ladi. O'yin 3-4 marta takrorlanadi.

Stullar, kublar va boshqa shu kabi buyumlar qo'noq o'rnida xizmat qilishi mumkin.

⁶ Robert Kalan. Learning Activity №10. Books and Movement – A Magical Mix. Arkansas 2009 year.

“Kulrang kuyon yuvinayapti” o‘yini

Barcha o‘ynayotganlar davra qurib turadilar. Quyon qilib tayinlangan bola davra o‘rtasida turadi. Bolalar bunday deydilar:

*Quyonjon yuzit yuvar,
Balki mehmonga borar,
Avval burnini,
Keyin og‘zini
Chaydi u rosa.
Quloqlarini ham yuvib,
Artindi toza.*

Quyon ana shu so‘zlarga monand harajatlar qiladi. Keyin u bolalardan birortasining oldiga ikki oyoqlab sakrab-sakrab keladi. Quyon kimning oldiga kelib to‘xtagan bo‘lsa, o‘sha bola doiraning o‘rtasiga kelib turadi. O‘yin 5-6 marta takrorlanadi.

Doirada bir vaqtning o‘zida bir necha quen - 4-5 bola turishi qam mumkin. Ular o‘yin topshiriklarini baravar bajaradilar. Bu bolalar faolligini oshiradi.

“Podachi bilan poda” o‘yini

Bolalar podani ifoda etishadi (sigirlar, buzoqlar). Podachi tayinlanadi. Unga podachi kiyadigai telpak, qo‘liga tayoq va qo‘bizg‘a beriladi. Poda molxonada to‘planadi. Podachi uzoqroqda turadi. Tarbiyachi buiday deydi:

*Cho‘pon ertalab turib
Naychalar: «tu-tu-ru-ru!»
Sigir-buzoq jo‘r bo‘lib,
Ma‘rashar: «Mu-mu-mu!»*

«Tu-ru-ru-ru» so‘zlarini eshitishi bilan podachi qo‘liga nayni olib chala boshlaydi. «Mu-mu-mu» so‘zlaridan keyin buzoqlar ma‘rashadi. Keyin bolalar cho‘kkalab turishadi va podachi tomoi emaxlab borishadi. U sigir-buzoqlarni dalaga (maydonchaning narigi tomoniga) haydaydi. U yerda poda biroz boqilgach, podachi ularni yana molxonaga qaytaradi. Keyin yangi podachi saylanadi. O‘yin 2-3 marta takrorlanadi.

O'yin uchun keng joy zarur. Bolalar bir joyda g'uj bo'lib turmasliklari kerak.

“Qushlar uchib o'tadi” o'yini

Bir gala qushlar - bolalar maydoncha chekkasiga bir necha zinapoya bo'lgan gimnastika devorchasi qarshisida to'planib (tarqalibroq) turishadi. Tarbiyachining «Qani uchaylik!» degan ishorasi bilan qushlar qanot qoqadipar va maydoncha bo'ylab uchib ketadilar. «Bo'ron» degan ishora berilib, qushlar daraxtlarga tomon uchadilar (devorchalarga chiqadilar). Tarbiyachi «Bo'ron tindi!», deyishi bilan qushlar daraxtlardai sekin tushib, yana ucha boshlaydilar. O'yin 3-4 marta takrorlanadi.

Gimnastika narvonchasidan tushayotganda sakrash mumkin emas. Agar naraoncha zinapoyayaari kamroq bo'lsa o'yinga barcha bolalarni baravar jalb qilmaslik kerak. Narvoncha o'rniga stul, skameyka va boshqa buyumlardan foydalanish mumkin.

“Bulavani urib yiqit” o'yini

Bolalar chiziqning narigi tomonida turadilar. Chiziqdan 2-3 metr nariga har bir bola karshisiga bulava qo'yiladi. Bolalarning qo'lida esa koptok bo'ladi. Bolalar ishora bo'yicha qo'llaridagi koptokni bulavaga qaratib yumalatib, uni urib yiqitishga harakat qiladilar. Navbatdagi ishora berilishi bilan yugurib borib koptokni olib keladilar, yiqitilgan bulavalarni turg'azib qo'yadilar. O'yin yana takrorlanadi. Har bir o'yin ishtirokchisining o'zi bulavani necha marta urib yiqitganini hisoblab boradi.

O'yin topshirigini har xil qilib bajarish kerak. Koptokni o'ng qo'l bilan, chap qo'l bilan, ikki qo'llab yoki oyoq bilan ham yumalatish lozim.

“Top, lekin aytma” o'yini

Bolalar maydonchaning bir tomonida yuzlarini tarbiyachi tomonga qaratib turadilar. Ular tarbiyachining ishorasi bilan ular o'girilib, devorga qarab turadilar. Shu paytda tarbiyachi

ro'molchani yashirib qo'yadi. Keyin bolalar ko'zlarini ochishadi-da, tarbiyachi tomon burilishadi va ro'molchani qidira boshlaydilar. Ro'molchani topgan bola uni topganligini bildirmasdan, sekin tarbiyachining yoniga keladi va uning qulogiga ro'molchaning qayerdaligini aytadi-da, qatordagi o'z joyiga kelib turadi (stulchaga yoki o'rindiqqa kelib o'tiradi). Bolalarning xo'pchiligi ro'molchani topmaguicha o'yin davom etaveradi. O'yin 3-4 marta takrorlanadi.

O'yin qoidasi. Bolalarga kim ro'molchani topsa, uni turgan joyidan olmaslik kerakligini va qatto uni topmaganligini hech kimga bildirmaslikka harakat qilish zarurligini tushuntirish kerak.

"Ketgan kim" o'yini

Bolalar davra qurib yoki yarim doira shaklida turadilar. Tarbiyachi o'yinda qatnashayotgan bolalardan biriga o'z yonida turgan 5-6 ta bolani eslab qolishni, keyin xonadan chiqib turishni yoki burilib, ko'zini yumib turishni taklif qiladi. Bolalardan biriyashirib oladi. Keyin tarbiyachi «Qani, top-chi, kim yo'q?», deydi. Agar bola topsa, uning o'rniga boshqa bola tayinlanadi. Agar topa olmasa, yana o'girilib turadi va yashiringan bola joyiga qaytib kelib turadi. Keyin topuvchi bola, uning nomini aytishi lozim. O'yin 4-5 marta takrorlanadi.

Bolalar safdan chiqib, yashiringan kim ekanligini aytib bermasliklari kerak. Hech kim yashirinmasligi ham mumkin. U qolda qidirib topuvchi bola hamma joy-joyida turganligini aytishi kerak.

"Do'ngdan-do'ngta" o'yini

Bolalar ikki guruqqa bo'linib, maydonning qarama-qarshi tomonida turadilar. Ular o'rtasiga, butun maydon bo'ylab doirachalar - do'nglar chiziladi (ular orasidagi masofa har xil 10, 20, 30, 40 sm bo'ladi). Tarbiyachi goh u, goh bu tomondagi bolalardan bir nechtasini chaqiradi. Ular do'ngdan-do'ngga sakrab, maydonning ikkinchi tomoniga o'tadilar. Sakrayotganlar

mashqni bajarayotganini hamma kuzatib turadi. So'ngra navbatdagilar sakraydilar.

O'yinda har xil topshiriqlar - do'ngdan-do'ngga ikki oyoqda, u oyoqdai bu oyoqqa, bir oyoqda sakrash buyuriladi. Bolalarni guruxlarga bo'lish va qaysi guruq yaxshi va tez sakrashini aniqlash mumkin.

"Koptok onaboshiga" o'yini

Ikkita chiziq o'tkaziladi, ular orasidagi masofa 2-3 m. O'yinchilar birinchi chiziq orqasida ketma-ket turadilar. Ularga qarama-qarshi chiziqda onaboshi turadi. U qatorda birinchi bo'lib turgan bolaga koptokni otadi, u esa koptokni boshqaruvchiga qaytarib otadi va qatorning oxiriga borib turadi. Butun qator oldinga siljiydi, navbatdagi bola chiziq oldiga kelib turadi.

Hamma bolalar koptokni otishgach, yangi onaboshi tayinlanadi.

O'yinni musobaqa tarzida o'tkazish xam mumkin. Bunda bolalar bir necha qator bo'lib turadilar va har bir qatorga onaboshi tayinlanadi. O'yinchi koptokni otadi, lekin shu qatorda turganlar vaqtdan yutqazadi.

"Serso" o'yini

O'yin ikki kishidan bo'lib o'ynaladi. Bir kishi tayoq (billiard tayega) yordamida yog'och halqani otadi, ikkinchisi esa uni tayoq bilan ilib oladi. O'yinchilar orasidagi masofa 3-4 m. Agar bolalar otilgan qalqani tayoqqa ilib ololmasalar, unda oldin qo'l bilan otib, qo'l bilan ilib oladilar So'ngra tayoqdan foydalanadilar. Kim qalqani ko'proq ilib olgan bo'lsa, o'sha yutgan qisoblanadi.

Tarbiyachi boyaalar halqalarni muntazam irg'itib turishlarini kuzatib boradi.

4.2. 7-10 yoshli o'quvchilariga mos milliy harakatli o'yinlar

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

Darsda, 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 meyerda 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", "Xamma o'z joyiga", "Man qilingan harakat singari o'yinlar o'tkazilsa, darsning asosiy qismida Quvnoq bolalar", "Qoch bolam, qalhat keldi" kabi serharakat o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi.

O'rta yoshdagi o'quvchilar bilan darsning asosiy qismida "Cho'pon", "Qo'y va bo'ri", "Oq tosh", "Oq ayiqlar" va boshqa o'yinlarni o'tkazish, darsning yaqunlovchi qismida esa kam harakatli "Pat" singari o'yinlarni o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

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

Agar o'qituvchi bir sport turi texnikasining ayrim qismini o'yin orqali bolalarga o'rgatishni o'zoldiga 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'ynovchilarni ortiq charchatib qo'ymaslik uchun hayajonli va ermak o'yinlarni ko'p o'tkazavermay, ularni bolalarning jismoniy tayergarlik darajasi va organizm imkoniyatini hisobga olgan holda boshqa hildagi o'yin va mashqlar bilan qo'shib olib borish kerak.

Hushyor o'qituvchi ayrim bolalarning charchash belgilarini (rangi uchishini, harakatlari sustligi va o'yinni davom ettirish istagi yukligini) 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 meyorda bo'lishiga erishishi lozim. Bunga esa har bir o'yin va har bir ishtirokchi uchun vaqtni aniq taqsimlash yo'li 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.

Milliy 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", "Qozik", "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 milliy harakatli o'yinlarning ahamiyati ularda muayyan jismoniy sifatlarni hosil qilish va ularni takomillashtirish bilan cheklanmaydi. Milliy harakatli o'yinlar bolalarda intizomlilik jamoada o'zini tuta bilish va uning sharafi, obrusi uchun kurashish, o'rtoqlariga beg'araz yordam berish kabi fazilatlarni ham shakllantiradi.

I-IV sinf o'quvchilarida uyushqoqlik bilan bir maromda yurish ko'nikmalarini 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'razan-burazan", "Pat", "Oq terakmi - ko'k terak" kabi milliy o'yinlardan foydalanish mumkin. Bu o'yinlar juda oddiy va oson 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 "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 hil 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 milliy 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 hil jismoniy mashqlarni bolalar turli o‘yinlar vositasida osonroq 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, hatolarni tuzatish va hakazolar bolalar uchun zerikarli bo‘ladi. Agar bu ishda “Bo‘ri zovur ichida” o‘yinidan foydalanilsa, maqsadga osongina erishiladi.

Milliy harakatli o‘yinlarni asosan darsniig 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 murakkabrok, yani 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 hakazolar ham kiritiladi.

O'qituvchi milliy harakatli o'yinlar yordamida jismoniy mashg'ulotlarni qiziqarli o'tkazishi mumkin va bunday o'yinlar o'quvchilarida turli harakat ko'nikmalarini 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 shunda o'qituvchiga bolalar qanday 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 bo'lsa, uning kirish qismida "to'plar poygasi" singari milliy harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Bunday hollarda darsning asosiy qismiga "Ovchilar va o'rdaklar", "Otishma" o'yinlari kiritiladi.

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

4.3. 11-13 yoshli o'quvchilar uchun milliy harakatli o'yinlar

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

O'qituvchi milliy harakatli o'yinlarni o'tkazishda V-VII sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari ularning organizmi tezroq o'sishi bilan ifodalanishini unutmashligi va shuning uchun darslarda o'tkaziladigan mashg'ulotlar vaqtida uyushtiriladigan o'yinlarni asta-sekin murakkablashtirib, maqsadga muvofiqlashtirib berishi 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 milliy harakatli o'yinlar miqdori ancha kam bo'lib, ularning materiallari hajmi ta'lim-tarbiyaviy vazifalardan kelib chiqadi.

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

V-VII sinflarda milliy 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.

Milliy 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.

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

4.4. 14-15 yoshli o'quvchilar uchun milliy harakatli 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 tejashnn talab qiladi.

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

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

Garchi milliy harakatli o'yinlar mashg'ulotlarga kiritilsa ham, bunda sportning har hil turlari bo'yicha orttirilgan 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 milliy harakatli o'yinlarni o'tkazish juda foydalidir.

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

4.5. Kasb-hunar maktablari tizimida milliy harakatli o'yinlar

O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimidagi o'quv muassasalarida harakatli o'yinlarning maqsadi, o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlash, darsdan tashqari vaqtda harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishdir. O'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga va salomatligini mustahkamlashga harakatli o'yinlarning tahsiri, inson organizmiga zararli odatlarni (spirtli ichimlik ichish, chekish, giyohvandlik moddalarni qabul qilish va boshqalar) salbiy ta'siri, ularga qarshi kurashish va o'quv muassasalarida sport turlari va harakatli o'yinlarda hakamlik qilish qoidalari o'rgatish nazarda tutiladi.

O'quv dasturlarining talablari kasb-hunar ta'limi o'quvchilari oldiga muayyan maqsad va vazifalarni qo'yadi. Kasb-hunar ta'limi o'quvchilari ijtimoiy va ishlab chiqarish xarakteridagi ishlar bilan shug'ullanadilar. Bu esa harakatli o'yinlar uchun ajratilgan vaqtdan unumli foydalanish va uni tejashni talab qiladi.

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

Kasb-hunar ta'limi o'quvchilar faoliyatida harakatli o'yinlar salmoqli o'rin tutadi. Chunki ular asosan sportning har xil turlari texnikasi va taktikasining asosiy elementlari bilan shug'ullanadilar. Garchi harakatli o'yinlar mashg'ulotlarga kiritilsa ham, bunda sportning har xil turlari bo'yicha orttirilgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash nazarda tutiladi.

Kasb-hunar ta'limi muassasalari o'quvchilari uchun tuzilgan jismoniy tarbiya dasturida harakatli o'yinlar kurslar kesimida quyijagicha berilgan:

- akademik litseylar uchun jismoniy tarbiya fani bo'yicha o'quv soatlarida 1,2 va 3 kurslar uchun 10 soatdan 30 soat ajratilgan;

- o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi o'quv muassasalari uchun jismoniy tarbiya fani bo'yicha o'quv soatlarida 1-kurslar

uchun 10 soat, 2-kurslar uchun 6 soat va 3-kurslar uchun 4 soat ajratilgan.

Kasb-hunar ta'limi o'quvchilari uchun tayyorlangan jismoniy tarbiya dasturida bir qator yani, "Qubba", "Otib qochar", "Olib qochar", "Otishma", "Qirq tosh", "Qisqa kelar", "Chavondo", "Bo'ron", "Eshak mindi", "Tepki", "To'p uchun kurash", "Tepa kurash", "Kuchli va chaqqonlar", "Futbolchilar estafetasi", "Qo'l to'pi estafetasi", "Beysbol", "Basketbol estafetasi", "Ommaviy to'p", "Olimpiya globusi", "Mashqni eslab qol", "Matematik estafeta", "Sehrli kataklar", "Kim bir oyoq bilan sakraydi", "Arg'umchoq bilan juft bo'lib sakrash" kabi milliy harakatli o'yinlar keltirilgan bo'lib, o'qituvchi mazkur harakatli o'yinlarini tanlashda ularning kasblariga mosligini ehtiborga olgan xolda tanlashi maqsadga muvofiq.

4.6. Oliy ta'lim tizimida milliy harakatli o'yinlar

Jismoniy madaniyat yo'nalishi bo'yicha bo'lajak mutaxassislarni tayyorlash ularni milliy harakatli o'yinlarini tashkil etish va o'tkazishda pedagogik mahoratini shakllantirish katta ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya darslarida, kun tartibida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari, sinfdan tashari mashg'ulotlar, sport mashg'ulotlarida milliy harakatli o'yinlarni o'ynash ko'nikma va malakalarini shakllantirish kasbiy tayyorgarlik asoslaridan birini tashkil etadi.

Oliy o'quv yurtlarida talabalarga mashg'ulotlarda milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishni rejalashtirish bo'yicha ko'nikma va malakalarini shakllantirishda o'ituvchi reja asosida milliy harakatli o'yinlarni metodikasini o'rgatadi va mustaqil ishlash uchun adabiyotlarni tavsiya qiladi.

Talabalar berilgan vazifaga muvofiq milliy harakatli o'yinlarning mazmuni hamda mohiyatini o'rganib kegingi faoliyatida, yani malakaviy pedagogik amaliyotlar davrida va boshqa jarayonlarda belgilangan tartibda foydalana olish mahorati shakllantiriladi.

Talabalarga milliy harakatli o'yinlarini tashkil etish va o'tkazishda pedagogik mahoratini shakllantirish uchun quyidagi asosiy jihatlarga e'tibor beriladi.

Milliy harakatli o'yinlarni o'tkazishning metodik asoslari yuzasidan bilim ko'nikma va malakalar bilan qurollantiriladi. To'g'ri tashkil etilgan o'yinlar bolalarning sog'ligini mustakamlashi, ochiq havolarda tashkil etish chiniqishni ta'minlashi borasidagi ma'lumotlarga ega bo'ladilar.

Shuningdek, Oliy o'quv yurtlarida nomutaxassislik yo'nalishlarida jismoniy madaniyat va sport fani tarkibida milliy harakatli o'yinlar tashkil etiladi va uning mazmunida asosan katta yoshdagilar uchun beriladigan milliy harakatli o'yinlar talabalar sog'ligini mustahkamlash hamda ularning jismoniy sifatlarini oshirishga, shug'ullanuvchilar harakat qobiliyatini takomillashtirishga va jismoniy rivojlanish dinamikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Milliy harakatli o'yinlarni ularning mazmunini chuqur o'zlashtirgan xoldagina samarali foydalanish mumkin. Milliy harakatli o'yinlar jismoniy madaniyat bakalvrlarini tarbiyalashda quyidagi vazifalarni hal qiladi.

- sog'lom turmush tarzini;
- jismoniy takomillashuv va o'z-o'zini tarbiyalash orqali jismoniy madaniyat mazmunidagi ma'naviy qadryatlarni shakllantrish;
- shaxsni shakllantirish va uni kasbiy faoliyatga tayyorlashda milliy harakatli o'yinlarni ijtimoiy ahamiyatini tushintirish;
- har-xil toifadagi axoli jismoniy tarbiyasida umummadaniy va kasbiy tizimlarni hisobga olgan xolda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish;
- milliy harakatli o'yinlarni amalda qo'llashni o'rganish va ularni boshqa sport turlarida qo'llash maqsadida yangi metodologiyalarni ishlab chiqish;
- hayotiy va kasbiy maqsadalrga erishish uchun milliy harakatli o'yinlarni qo'llash yuzasidan ijobiy tajribalar orttirish;
- bakalavrlarning bo'lajak kasbiy faoliyatida umumiy va kasbiy jismoniy tayyorgarligini ta'minlash;

-ushbu fanni mazmunini o'zlashatirish bo'yicha bakalavrlarning mustaqil faoliyatini jadallashtirish.

Modomiki, jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida milliy harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari bilan birga qo'shib olib borish, mashg'ulotda boshqa mashqlar orasidagi o'yinning o'rnini to'g'ri aniqlash o'ta muhim ahamiyatga ega. Milliy harakatli o'yinlarni o'tkazishda joy va jihozlarni tayyorlashda gigiyenik xolatiga, kerakli jihozlarni turli tumanligi ham katta ahamiyat kasb etadi.

4.7. Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan milliy harakatli o'yinlar "Qopqon" o'yini

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar ikki guruhga bo'linadilar. Bir guruhdagilar aylana bo'lib saflanadi va qopqon bo'ladi. Ikkinchi guruhdagi bolalar sichqonlar bo'lib aylanadan tashqarida turadilar. Qopqondagi guruh bolalari qo'l o'shlab quyidagi so'zlarni aytib aylana bo'ylab yuradilar.

"Voy qurg'urlar bu sichqonlar jonga tegdi u bekorlar nima ko'rsa - shuni yeydi hamma yokni ship - shiydon qiladi. Shoshmang sizlar badnafs zotlar qo'lga tushmayin kolmassiz, Uyangizga kuydik qopqon xammangizni tez ushlarmiz".

Ular sunggi satrdagi suzlarni aytib turgan joylarida tuxtaydilar va kullarini ushlagan xolda yukoriga kutaradilar. Shu payt sichkonlar qopqon orasidan yugurib uta boshlaydilar. Raxbarning "Knopkoy yopildi!" ishorasi bilan aylana xosil kilib turgan Ukuvchilar chukkayib utiradilar va kullarini pastga tushuradilar. Bu xolat qopqon yopilganini bildiradi. Shunda aylana ichidan chikolmay kolgan sichkonlar tutilgan xisoblanadi. O'yin xamma sichkonlar qopqonga tushgunicha davom etadi. Sungra ikkala guruxdagilar urin almashadilar va o'yinni takrorlaydilar.

O'yinning koidalari. 1. Kullarni fakat "Qopqon yopildi!" ishorasidan keyin tushirish mumkin.

Pedagogik axamiyat. O'yin bolalarda jamoa bulib tashkiliy ravishda xarakat kilishni tarbiyalaydi. Tashkiliy ravishda 1

vaktda va signal buyicha shyerni aytishga va o'yinboshiga buysunishni talab kiladi, o'yin epchil va tez xarakatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Metodik kursatmalar. O'kituvchi "qopqon yopildi!" ishorasini uz vaktida berishi uchun sichqonlarning qopqon orasidan kanday yugurib utishganini diqqat bilan kuzatib turishi, shuningdek, qopqon orasidan yugurib o'tishga yuragi botlamayotgan sichkonlarga dalda berishi lozim. O'yinni qizikroq o'tkazish uchun aytiladigan so'zlarni o'qituvchilarga oldinroq yaxshilab yotlatish lozim.

"Cho'nqa shuvoq" o'yini

O'yinga tayyorlash. O'yinni o'tkazish uchun sport maydoni hamda port zalida ishtirokchilarning soniga qarab bitta yoki ikkita 2 metr kenglikda doira hosil qilinadi, uning markaziga 60 sm uzunlikdagi yog'och qoziqo'rnatiladi. Qoziqning tepa qismiga bo'shroqholda tushib-chikib ketmaydigan qilib 1 metr arqonchaga bog'lanadi, undan 5 sm pastrokka esa bir tutam oddiy o't bog'lanadi, qoziq yog'och esa tikkasiga yerga yoki polni biror tirkichiga o'rnatiladi. Uning tepa qismiga bog'langan arqoncha bo'sh tomonning uchni boshlovchi ushlab turadi.

O'yinning tavsifi. Qozikni atrofida arqonchani ushlab olib boshlovchi o't-sho'voqni yulib olmoqchi bo'lgan hujumchilardan himoya qiladi va ularni qo'li yoki oyog'i bilan himoya qilib xaydaydi, yani sho'voqdan yulib olishga yo'l qo'ymaydi. O'yinda boshlovchidan tashqari yana- kishi xujumchi vazifasini o'taydi. Qaysi o'yinchi ko'proqo't sho'voqni yulib olsa usha g'olib chiqadi. O't sho'voqni yulib olishga yo'l qo'ymagan boshlovchi ham g'olib chiqishi mumkin.

Qoidalar. 1. Hujumchi o'yinchilarga himoyachini qo'li yoki oyoq panjasi tegsa, u o'yindan chiqdi deb hisoblanadi va o'rniga boshqa o'yinchi tushishi mumkin. 2. O'yinni jamoa tuzib o'tkazsa ham bo'ladi.

Pedagogik ahamiyati. O'yinda tez harakat qilish, yugurish, epchillik, sezgirlik malakalarini mustahkamlaydi va rivojlantiradi. O'yinda bolalarni sezgirligini, masofasini to'g'ri

belgilash, diqqat- e'tiborini, harakatnini o'zaro mosligini rivojlantiradi. O'yinni o'ziga hos harakatlari o't-sho'voqni tez yulib olish va yugurish.

"Yelkada kurashish" o'yini

O'yinga tayyorlash. O'yinni oddiy kurashdan farqi- kurashning o'zi faqat tepada, yani ikkinchi qavatda bo'ladi. O'spirinlar yuqori sinf o'quvchilari sherikma-sherik bo'lishib kimdir o'z vazniga qarab tepaga, yelkaga chiqib olishi shart.

Tepa yelkada kurash o'tkazilishi uchun sport zali yoki maysazor bo'lishi kerak. Ishtirokchilar kelishib olgandan so'ng belgilangano'yinchilar jamoalarga bo'linadilar, sport zaliga mata-to'shak solingan joyga har qaysi jamoadan 2x2 bo'lib chiqishadi.

O'yinning tavsifi. O'rtada turgan hakam hushtak chalishi bilan tepa kurashchilar kurashadilar. Qaysi birlari birinchi bo'lib to'shakka raqibni ag'darib tushirsa, ular yutgan hisoblanadi va jamoasiga ochko keltiradilar. G'olib jamoa ko'p marta yiqitgan sheriklar hisoblanadi.

Qoidalar. Yelka kurashda faqat tepadagilar olishadilar, pastda ishtirok etayotgan o'yinchining vazifasi tepa o'yinchining tizzalaridan quchoqlab olib, mahkam ushlab kurashga ko'maklashish, xolos.

Pedagogik ahamiyat. O'yin kurash uchun zarur bo'lgan malakalarni mustahkamlashda va takomillashtiradi. Shuningdek, bu o'yinda ziyraklikni, epchillikni, harakat tezligini, kuchni rivojlantiradi. O'yinni o'ziga xos harakati qarshilik ko'rsatish va kurashish.

"Bo'ron" o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin keng maysazor, maydonda, sport zalida yoki sport maydonida o'tkazilsa ham bo'ladi. Bolalar ikki jamoaga ajratilib, maydon yoki zalning bir tomoniga saflanib turadilar. "Bo'ron" o'yinga 300-500 gramm keladigan belbokka tug'ilgan, bir uchi qo'l bilan ushlashga qulay tuguncha bo'lishi lozim. Maydonning bir chekkasiga 1,5 m chamasi doira chiziladi.

O'yinning tavsifi. O'yin hakamni tugunchani kamida 30 m masofaga uloqtirishi bilan boshlanadi. Jamoa a'zolari yugurishib tugunchani olishadi. So'ngra bir birlariga uzatishib, doira-marraga olib kelib tashlashi kerak. O'yinda tugunchani birinchi bo'lib marraga tashlagan jamoa g'olib bo'ladi.

Qoidalar. Bu o'yin AQSH sport turi - regbiga o'xshab ketganligi uchun o'yinchilar tugunchani bir oz ishlatib tortib olishlari mumkin. Turtish, siltash, chalish, kiyimidan ushlab man etiladi.

Pedagogik ahamiyat. Bu o'yin aniqharakatni, chaqqonlikni, uzoqqa otishni, uloqtirishni, kuchni rivojlantirishga yordam beradi. O'yin harakatni o'zaro mosligin rivojlantiradi. O'yinni o'ziga xos harakatli- uloqtirish.

"Qirq tosh" o'yini

O'yinga tayyorlash. O'yin maysazorda, sport zalida yoki maydonchada ham o'tkaziladi. Start chizig'idan boshlab uzunasiga har bir bolani hisobga olib (6-6, 10-10, 20-20 va h.k.) bir metrdan aniq parallel chiziqlar belgilanadi. Har bir bola tosh o'rniga bittadan lattadan tikilgan koptokchani qo'lga o'shlab tayyorlanib turadi.

O'yinning tavsifi. Hakam yoki o'qituvchining hushtagiga binoan har bir bola belgilangan har bir metrga yugurib borib toshni yoki koptokni qo'yib, o'z joyiga qaytib olib keladi. Ohirgi o'yinchi toshini olib borib qaytgandan so'ng yana biri o'z toshini yugurib borib qaytib olib keladi. Qaysi jamoa birinchi bo'lib o'z koptokchalarini terib olib kelsa, usha jamoa g'olib deb hisoblanadi.

Qoidalar. Chiziqdan chiqish, koptokchani boshqa o'yinchilarga uzatish, oldindan start chizig'idan chiqish man etiladi.

Pedagogik ahamiyat. O'yin tezkorlik reaksiyasi, aniq mo'ljalga olish, harakatlarni o'ziga mosligin, tez fikrlashni o'rgatadi. Chunki, o'yin jamoali bo'lganligi uchun jismoniy his qilishni rivojlantiradi. O'yinning o'ziga xos harakati koptokni doiraga aniq kuyish va olib kelish.

“Cho’pon” yoki “Podachi” o’yini

O’yinga tayyorlash. O’yin sport maydonida yoki zalda o’tkazilishi mumkin. O’yinni boshlash oldindan to’pni otish joyi belgilanadi - chiziladi. To’pni otish chizig’idan 25-30 metr uzoqlikda marra belgilanadi. Ikki jamoa ishtirokchilari otish joyida qolish uchun qur’a tashlaydilar. Otish joyida qolgan o’yinchilarga qarshi jamoa maydonga chiqib joylashadi, ulardan bir o’yinchi koptok tashlab beradi.

O’yinning tavsifi. Otish joyidan o’yinchi koptokni uzoqqa urishi lozim, agar koptok uzoqrokka ketsa, tezda yugurib chiqib marraga borib, joyiga qarab kelishi kerak. Koptok uzoqqa ketsa, o’yinni doira - uy ichiga qarab dam olib turadi. Himoyachilar urilgan koptokni tepadan yoki yerdan ilib olsa, marragan yugurgan o’yinni uradi, koptok tegsa, himoyachilar otish chizig’iga yuguradilar. Koptok tekkan o’yinchi darhol koptokni tutib olib, himoyachilardan biriga otadi. Bu holda ular ham otish chizig’iga yuguradilar, yani yana joy almashadilar. Shunday qilib, o’yinchilar qaysi bir jamoadan bo’lmasin, ketma-ket koptokni tegdirmasdan o’yinni muvaffaqiyatli tugatsa, usha jamoa g’olib chiqadi.

O’yin qoidalar. Koptokni maydonga to’g’ri tashlash talab etiladi. O’yinda imkoniyat boricha tennis koptogini ishlatish lozim, agar bo’lmasa, rezina yoki matodan qilingan koptok ishlatiladi.

Pedagogik ahamiyat. O’yin voleybol o’yiniga tayyorlashdan biri bo’lib, chunki bu voleybol o’yini uchun xos bo’lgan to’pni egallash malakasini rivojlantiradi.

O’yin aniqharakatni, chaqqonlikni, aniqnishonga urishni, kelishilgan holatda harakat qilishni rivojlantirishga yordam beradi.

“Arqon talashish” o’yini

O’yinga tayyorlanish. Maydonchani qarama-qarshi tomonlariga o’zaro parallel ikki chiziqlik o’tkaziladi. Hammao’ynovchilar kuch jihatdan baravar ikki jamoaga

bo'linadilar va chiziqlar orqasiga o'tib turadilar. Ikki chiziq oralig'iga - maydonchanning o'rtasiga sertugun qilib o'ralgan arqon, qo'yiladi. Arqonning qoqo'rtasiga rangli latta bog'lab qo'yilgan bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan ikkala jamoa o'yinchilari yugurib kelib, arqon tugunlarini yechadilar va uni o'z tomonlariga tortadilar. Belgilangan 45 sekund - 1 daqiqa mobaynida arqonning ko'proqqismini o'z chizig'idan o'tqazgan jamoa, g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalar. 1. Faqat signal berilgandan keyingina chiziqdan o'tib, arqon tomonga yugurish mumkin. 2. Har bir jamoa arqonni talashayotgan vaqtda uning rangli lattagacha bo'lgan bir qismidan, yani arqonning yarmidan ushlashi mumkin. 3. Arqon faqat qo'l bilan tortiladi. 4. Oyoqni tirash uchun yerni yumshatish, chuqurchalar o'yish, qo'llar bilan yerga tayanish, arqonni oyoqlar orasiga qistirish, yerga o'tirish yoki yotish mumkin emas. Shu qoidalarni buzib, arqonni o'z tomoniga tortib o'tqazgan jamoaning yutug'i hisobga olinmaydi.

Pedagogik ahamiyati. Bu o'yin bolalarda tez harakat qilishni, tezlik, chaqqonlikni, sabr tokatlik bilan harakat qilishni tarbiyalaydi. O'yin ko'proq jamoa bo'lib harakat qilish, chidamlilik malakalarini oshirishga yordam beradi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yinda o'quvchilarning kuch va chaqqonligini oshirishga, birdamlilik bilan harakat qila olishlariga erishish lozim. Uni o'g'il bolalar bilan ham, qiz bolalar bilan ham (alohida-alohida) o'tkazish mumkin.

“Nina, ip va tuguncha” o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar qo'l ushlashib, aylana hosil qilib turadilar. Uchta uynovchi aylanadan tashqarida ketma-ket turadi. Bularning oldingisi “ninacha”, ikkinchichi “ip” va uchinchisi “tuguncha” bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Nina har tomonga yugurib yuradi. Ip bilan tuguncha ham uning ketidan ergashib yurishadi. Agar ip chigallashib (boshqa tomonga ketib) olsa yoki uni tuguncha ushlasa, o'yin qaytadan boshlanadi va yangi nina, ip hamda

tuguncha tayinlanadi.

O'yinning qoidalar. O'ynovchilar qo'llarini ko'tarib, nina, ip va tugunchaga yo'l ochib turishlari lozim.

Pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda intizomini, diqqatni, sezgirlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Metodik ko'rsatmalar. Eng epchil va ziyrak o'quvchilar nina qilib tayinlanishi kerak. Nina, ip va tuguncha qilib tayinlangan o'quvchilar uzoq vaqtgacha hato qilmay yugurib yuraversalar, boshqa o'yinchilarni ham o'yinda faol qatnashtirish maqsadida ularni almashtirish mumkin.

"Chavandoz" o'yini

O'yinga tayyorlanish. Har bir sinfdan 10-12 o'yinchidan guruh tuziladi. Guruhlar uchun 7-9 m kattalikda to'rtburchaklar chiziladi. Imkoniyat bo'lsa voleybol maydonchasidan ham foydalanish mumkin. Har bir guruho'z navbatida ikkitadan jamoaga bo'linadi. Ular o'zlariga nom qo'yishadi. Faraz qilaylik "Lochin va Zafar" jamoalari. "Lochin" jamoasi o'yinchilari to'rtburchakning o'ng va chap tomonidan chiziq tashqarisida, to'rtburchak ichkarisiga qaragan holda yonma-yon saflanadilar. Qur'a tashlash usuli bilan "Zafar" o'yinchilari to'rtburchak ichiga tushadilar va ularning vazifasi erkin harakat qilib yurishdan iborat.

O'yin tavsifi. O'qituvchining ishorasi bilan "Lochin" jamoasining o'yinchisi bir oyog'ini tizzadan, chap qo'lini esa tirsakdan bukib orqaga qo'yib, to'rtburchak ichiga kiradi. Uning vazifasi bir oyoqda sakrab yurib, uning qo'li bilan "Zafar" o'yinchilarini ushlashdir, yani kafti-panjasi bilan begona o'yinchining biror joyiga tegsa bas. Shu vaqtning o'zidayok "Zafarning" o'yinchisi to'rtburchakdan chiqib belgilangan joyga borib turadi. "Lochin" jamoasining o'yinchisi esa navbatidagi o'yinchini ushlashi 15-20 sekundgacha davom etadi. Buning uchun "Lochin" jamoasining qolgan o'yinchilari bir hil makomda 1 dan 20 gacha ovoz chiqarib sanaydilar. Shu vaqt ichida "Zafarning" necha o'yinchisi ushlanganligi hisoblanib chiqiladi. Keyingi safar "Zafar" jamoasi to'rtburchakdan tashqariga

chiqadi.

Pedagogik ahamiyat. O'yin sezgirlikni, chaqqonlikni va kuchni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek o'yinda maqsadga erishish uchun intilishni, o'zini va o'rtoqlarini kuchini ijobiy baholash qobiliyatini rivojlantiradi. O'yinni o'ziga xos harakati bir oyoqda yugurish, qarshilik ko'rsatish va kurashishdir. O'yin dam olish bilan almashib olib boriladi.

"Izvoshchilar" o'yini

O'yinga tayyorlanish. Bu o'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yin bo'ladigan joy chiziqlar yoki qandaydir buyumlar bilan chegaralab qo'iiladi. O'ynovchilar to'rt kishidan bo'lib guruhlariga bo'linadilar. Har bir guruhda bir "izvoshchi" bo'ladi. Xamma "ot" lar maydonchaning bir tomoniga, yani "otxona" ga to'planadilar. Izvoshchilar boshqa tomonda turadilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi izvoshchilarni otxonaga yuboradi. Ular otlarni uchta-uchtadan izvosh aravaga "qo'shadilar" va ketma-ket bo'lib aylana bo'ylab turadilar. O'qituvchi "Otlar, marsh!" - deb signal bergandan keyin xamma uch otli izvoshlar bir maromda yurib aylana boshlaydilar. "Izvoshlar, tarqal!" - deb signal berilishi bilan uchlik otlar har tomonga, izvoshchilar esa maydonchada oldindan belgilab qo'yilgan joyga yuguradilar. "Izvoshchilar, otlar qo'shilsin!" - degan signal berilgandan keyin izvoshchilar o'z otlarini ushlash va otxonaga olib kelish uchun harakat qiladilar. O'z otlarini eng oldin ushlagan izvoshchilar chaqqon izvoshchi hisoblanadilar. Eng ohirida qo'lga tushgan otlar eng yaxshi otlar qatoriga kiradi.

O'yinning koidalari. 1. Izvoshchilar otlarni o'qituvchi signal bergandan keyingina ushlashi lozim, aks holda, otlar ushlangan hisoblanmaydi.

Pedagogik ahamiyat. O'yinda bolalarda tezkorlik harakat reaksiyasini, tez yugurishni rivojlantiradi. O'ynovchilar birgalashib harakat qilishga o'rganadilar. O'yin o'zini dadil xis qilishni, jasurlikni o'zini tuta bilish malakalarini rivojlantirishga yordam beradi. O'yinning o'ziga xos harakatli tez yugurish.

“Juftmi-toq” o’yini

O’yinga tayyorlinish. O’yin bolalarda chamalash, mo’ljalga olish, topqirlik va dadillik kabi fazilatlarni tarbiyalaydi. Qur’a tashlash bilan o’ynovchilar ikki guruhga ajratiladi, ular istagancha danak, yong’oq pista to’plashlari mumkin.

O’yin tavsifi. O’yinga olingan guruho’ynovchilari qo’llariga danak yashiradilar. “Juftmi-toq” deyishadi. Ikkinchi guruho’ynovchilari, o’ylab, “Juft” yoki “toq” deb atashlari kerak. Agar ular narsaning juft yoki toqligin topgudek bo’lsa, danak to’liq to’laydi yoki beradi.

O’yin qoidasi. 1. Guruhdagi har bir o’ynovchi o’z raqibning qarshisida 1 m masofada turadi. 2. Guruhdagilar bir boshdan navbat bilan “Juft - toq” deb aytishadi, so’ngra yakka g’oliblar aniqlanadi. 3. Danakni har bir o’ynovchi alohida-alohida ham yashirish mumkin. 4. Qo’llarni ushlab ko’rish man etiladi. O’yin 2-sinf o’quvchilariga mo’ljallangan.

O’yinning pedagogik ahamiyati. O’yin bolalarda chamalash, aniq mo’ljalga olish, topqirlik va did - farosatni tarbiyalaydi. O’yinda epchillik, tezkorlik, chidamlilik, kuchli rivojlantirishga yordam beradi. O’yinni o’ziga hos harakati - yurishdir.

“Chillak” o’yini

O’yinga tayyorlanish. O’yin o’tloq joyda yoki sport maydonchasida o’tkaziladi. O’yin uchun uzunligi 80-100 sm, diametri 2-2,5 sm bir uchi yassilangan tayoq (dasta) va uzunligi 20 sm tayoqcha - chillak kerak bo’ladi.

O’yinda 2 tadan 10 tagacha o’quvchi qatnashishi mumkin. O’yinni yakkama-yakka o’ynasa ham, guruhlariga bo’linib o’ynasa ham bo’ladi.

O’yinning tavsifi. Oldingi chiziqdan 2 m nariga dasta qo’yiladi. O’yinlar chillakni yerda yotgan ana shu dastaning ustiga irg’itadilar. Chillakni birinchi bo’lib dastaga tegizgan o’yinchi o’yinni boshlash huquqiga ega bo’ladi. Buning uchun o’yinchi chillakni dastaning uchiga qo’yib turib yengilgina

ko'tarib tashlashi va chillak qayta tushib, dastaga tegishi va yana sapchib ko'tarilib, qaytib dasta ustiga tushishi kerak. Chillak dastgohi bir tekkani uchun bittadan ochko beriladi.

O'yinchi shu tartibda necha ochko to'plasa, u shuncha marta dasta bilan chillakni urib uni to'g'riga otadi. Agar har bir otganda chillak 20-30 metr nariga borib tushsa, 3-4 ochko bo'yicha otilganda 90-100 metr masofaga yetkazilishi mumkin.

Yutqazgan o'yinchi yoki raqib guruho'yinchisi ana shu masofaning hammasini yugurib o'tishi kerak. Bunda u nafas olmay yugurishi lozim. Chopib ketayotganida nafas olsa, usha joyda yana dasta bilan chillakni sakratib urib qaytadan chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

O'yinning qoidasi. 1. Dasta bilan chillakni silkitib tashlaganda chillak dastaga 3 martadan kam tegmasligi kerak. 2. Chillakni yerda yotgan dastaga tashlanayotganda ishtirokchilar o'yinni boshlash chizig'ini bosib turmasligi kerak. 3. O'yinchi belgilangan masofani chopib o'tishdan bosh tortsa, u ashula aytib yoki o'ynab berishi, shyer o'qishi ham mumkin.

Metodik ko'rsatmalar. Nafas olish yuzasidan tushunmovchilik chiqmasligi uchun yugurayotgan o'yinchi qo'ng'izga o'xshagan ovoz chiqaribborishi lozim.

Pedagogik ahamiyati. O'yin birgalikda harakat qilish, epchillik, tezkorlik, chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

"Durra" o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yinni boshlang'ich sinf o'quvchilari o'ynaydilar. O'yinchilar doira hosil qilib cho'qqayib o'tiradilar. Bir o'yinchi (boshlovchi) durrani qo'lga o'ragan holda ushlab turadi.

O'yin tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan o'ynichilar boshlarini tizzaga qo'yib ko'zlarini yumadilar. Shunda durrachi o'yinchi qo'lidagi durra bilan doira chetida aylanib yurib, bildirmasdan birorta o'yinchining orqa tomoniga qo'yadi va erishni davom ettiradi. O'yinchilar darrov orqalariga qaraydilar, orqasiga durra qo'yilgan o'quvchi durrani oladi va boshlovchini

doira cheti bo'ylab quva boshlaydi. Boshlovchi doirani aylanib kelib quvayotgan o'quvchining joyiga o'tirib olishi kerak. Agar boshlovchi o'tirishga ulgurmasdan quvayotgan o'yinchi durrasi bilan boshlovchini ursa, boshlovchi durrali o'yinchini quvadi. U ham o'zini joyiga o'tirib olishga harakat qiladi. O'tirib olmasa o'zi boshlovchi bo'lib qoladi. O'yin qaytadan boshlanadi. O'yinning qachon tugash belgilanmaydi. O'yinni 3-6 daqiqagacha davom ettirish mumkin.

O'yin qoidalar. 1. O'rinsiz qolgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. 2. Durra tutgan o'yinchi onaboshini ushlab olsa o'rinlarini almashadi.

Pedagogik ahamiyati. O'yin barcha o'yinchilarni diqqat e'tiborini, sezgirlarini topqirligin harakat malakalarini tarbiyalaydi. Shu bilan birga chaqqonlik, tezlik, chidamlilikni tarbiyalaydi. O'yinni o'ziga xos Harakatlari yugurish hisoblanadi.

"Chertki" o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin bolalarning sezgirlik, diqqat etish qobiliyatlarini rivojlantiradi. O'ynovchilar chek tashlab ikki jamoaga bo'linadi. Jamoalar bir-birlariga qarama-qarshi 8-10 m masofada turadilar. Har jamoaning o'ynoboshchisi o'z jamoasidagi o'ynovchilarni qo'shlar, hayvonlar o'simliklar va mevalar nomi bilan ataydilar. Qora rangdagi ro'molcha tayyorlab qo'yiladi.

O'yin tavsifi. O'yin boshlash huquqini olgan o'yinboshi raqib o'ynovchilardan birining boshini yoki qo'lini ro'mol bilan bog'laydi va o'z o'yinchilaridan birini yangi nom bilan chaqiradi. U bildirmasdan kelib ro'molni bir necha marta chertadi, o'zi joyiga borib turadi. O'yinboshi bog'langan ro'molni yechib oladi, u chertgan o'ynovchini qidira boshlaydi. Agar chertgan o'yinchini topsa o'z komandasiga olib qaytadi, topolmasa shu jamoada qoladi. O'yin jamoada 1-2 ta o'ynovchi qolguncha davom etadi. So'ngra o'yinboshilar o'rin almashadilar.

O'yin qoidalar. 1. Ro'mol boshni siqmaydigan qilib bog'lanishi lozim. 2. Agar ro'mol bo'lmasa, ko'p qatlamalilik bo'lishi shart. 3. Har ikkala jamoa o'ynovchilarning yangi nomlari sir saqlanishi kerak. 4. Chertayotgan o'ynovchi orqasidan sekin

chertishi darkor.

Pedagogik ahamiyati. O'yin yoshlarda diqqat-e'tiborni, sezgirlik qobiliyatlarini tarbiyalaydi. O'yin chidamlilik, epchillik, tezkorlik, aniq mo'ljal olish natijalarini rivojlantirishga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakat sekin bildirmasdan yurishdir.

"Qidirib top" o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin sport maydonchasida, dam olish bog'larida o'tkaziladi. O'yinda to'rtta o'quvchi onaboshi qilib saylanadi.

O'yin tavsifi. O'qituvchi signal bergandan so'ng to'rtta o'quvchi o'yinboshi bo'lib, o'girilib yoki bolalarga orqasini o'girib ko'zlarini yumib turgan holda quyidagi so'zni aytadi.

Oyog'ing tagida osh taxta,

Ko'zingga qumu, paxta.

Shu so'zni aytib bo'lganlaridan so'ng orqalariga qaramaydilar, qolgan o'yinchilar esa har tomonga tarqalib yashirinib oladilar.

Yashirinib olganlaridan so'ng ular turli joylarga, chuqurlarga, bo'talarga, daraxtlar, predmetlar orasiga yashirinishlari mumkin. Shundan so'ng o'yinboshilar yashiringan o'yinchilarni maydon o'rtasiga olib keladilar. Agarda yashiringan o'yinchilarni bitta yoki ikkitasini topolsalar, unda o'yinboshilar o'rtaga chiqib "Biz yengildik" - deb aytadilar, maydon o'rtasiga olib keladilar.

O'yin qoidolari. 1. Ro'mol boshni siqmaydigan qilib bog'lanishi lozim. 2. Agar ro'mol adras bo'lmasa, ko'p qatlalilik bulishi shart. 3. Har ikkala tomonda o'ynovchilarning yangi nomlari sir saqlanishi kerak. 4. Chertayotgan o'ynovchi og'ritmasdan sekin chertishi darkor.

Pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda diqqat - e'tiborni, sezgirlik qobiliyatlarini tarbiyalaydi. O'yin chidamlilik, epchillik, tezkorlik, aniq mo'ljal olish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakati sekin bildirmasdan yurishdir.

“Urrib qochdi” o‘yini

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin yoshlarda chaqqonlikni, tezkorlik, oyoq va qo‘llarni birday ishlatishga o‘rgatadi. O‘yin uchun bir dona ko‘rpacha 10 m li arqon tayyorlanadi. Guruh yoki jamoaga bo‘linib o‘ynasa bo‘ladi. O‘ynovchilarning hammasida ro‘moldan qilingan durra bo‘lishi lozim.

O‘yin tavsifi. Bir kishi maysa yoki chimzor ichiga yotadi uning ustiga ko‘rpa yopilib qo‘liga 10 m li arqon ushlatib qo‘yiladi. Arqonni bir uchi qo‘riqllovchini o‘zida bo‘ladi. Qo‘riqllovchida (ham hakam yoki o‘yinboshi vazifasini bajaradi) ham durra bo‘ladi. Jamoalar navbat bilan yotgan o‘ynovchini durra bilan urishga yoki oyoq bilan tepishga harakat qiladi. Qo‘riqllovchi ularni yaqinlashtirmaslikka harakat qiladi, durra bilan uradi yoki oyog‘i bilan tepadi. U kimni durra bilan ursa yoki oyog‘i bilan tepsa o‘ynovchi ko‘rpa ostiga yotqiziladi. Shuning uchun o‘ynovchilar yotgan o‘ynovchini urib birdan qochishlari, tutkich bermasliklari va belgilangan chegaradan chiqib ketishlari kerak. Jamoa a‘zolaridan biri qo‘lga tushsa, jamoalar joylarini almashadilar.

O‘yin qoidalari. 1. Ko‘rpa ostidagi yerga qarab yotadi. 2. Qo‘riqchi ham ko‘rpa ostidagi o‘yinchi ham arqonni qo‘yib yubormasliklari kerak. 3. Yerdagi yotgan u yoki bu yokka siljimaydi. 4. Qo‘riqchi faqat o‘zining chegarasida urishi va tepishi mumkin. 5. O‘yinchi zarb bilan urish va tepishga ruhsat berilmaydi.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarni birday ahil bo‘lib harakat qilishga, chaqqonlikka, tezkorlik bilan harakat qilishga o‘rgatadi. O‘yinni o‘ziga xos harakati aniq urish va yugurish hisoblanadi.

“Bekinmachoq” o‘yini

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin bolalarda kuzatuvchanlik sezgirlik va topqirlik sifatlarini tarbiyalaydi. Bu o‘yin uchun butazor yoki uylar bo‘lishi kerak. Marrada qoladigan o‘ynovchi shunday aniqlanadi. Bir tuda bolalar baravariga: - Bekinmachoq

oshga pichoq, kim oyni ko'rdi? - deya solib qo'llarini baland ko'taradilar. Kim ko'tarishdan orqada qolsa, usha bola marrada qoladi.

O'yin tavsifi. O'yinni boshlash navbati aniqlangandan keyin, qolgan bolalar yashirinishga ketadilar. Qolgan o'ynovchi yerga yotadi yoki yuzini devorga qilib turib baqiradi: - Bo'ldimi? Bo'ldimi? - deydi va sanay boshlaydi. Bir, ikki, uch, to'rt, besh, olti, yetti ketdim. Bo'lsa ham bo'ldi - bola ko'zini ochadi, tevarak atrofini sinchiqlab kuzatadi va bolalarni esa topish uchun tomonni mo'ljallab qidira boshlaydi.

Birinchi bo'lib topganning ismini aytadi: - Ana, ana, Umidjonni topdim. Yoki berkingan bolalarni topsa: - Bekinma, qoch, yuzingni och, to'xta topdim va hokazo.

O'yin qoidalar. 1. Yetti deb sanaguncha o'ynovchilar yashirib bo'lishlari shart. 2. Yashiringan bolani topsa u tutilgan hisoblanib marraga olib kelinadi. 3. Qolgan o'yinchilar bildirmasdan marraga kelishlari mumkin. 4. Hamma o'ynovchi yig'ilib bo'lguncha o'yin davom etadi, so'ngra yangi tutuvchi aniqlanib o'yin boshlanadi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda sezgirlik, diqqat, kuzatuvchilik va topqirlik hislatlarini tarbiyalaydi. O'yin chaqqonlik, kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yin o'ziga xos harakati - yugurishdir.

"Ko'rpa yopindi" o'yini

O'yinga tayyorlanish. Bu o'yin yoshlarni jasurlik, chaqqonlik va qo'rqmaslikka o'rgatadi. O'yinda har bir jamoadan besh kishi qatnashadi. O'ynovchilar qura tashlash bilan himoyada yoki hujumda o'ynaydilar. Himoyachilardan to'rt kishi ustiga ko'rpa yopinib yerda buklangan holda yotadi, ularning har birida ikki metr bo'lgan arqon, arqonning ikkinchi uchi chaqqon va epchil himoyachi qo'lida bo'ladi. O'rtada turgan himoyachining ikkinchi qo'lida bir metr arqon yoki durra bo'ladi. Hujumchilar hujumga tayyor bo'lib turadi.

O'yin tavsifi. Hakamning ko'rsatmasi bilan o'yin boshlanadi. Hujumchilar ko'rpa yopingan o'yinchilarni urushga harakat

qiladilar. Himoyachi esa o'z sheriklarini hujumchilardan saqlash maqsadida qo'lidagi arqon bilan ularni urishga, tepishga harakat qiladi. Lekin ikkinchi qo'lidagi arqonlarni qo'ymasdan harakat qiladi.

O'yin qoidalar. 1. Hakam o'yinni kuzatib boradi va kimga zarba tegsa o'yinni to'xtatib o'ynovchini chiqarib yuboradi, keyin o'yinni davom ettiradi. 2. Hujumchining himoyachiga durrasi, oyog'i yoki qo'li tegsa u o'yindan chiqqan hisoblanadi. 3. Himoyadagilar ko'rpani ustilariga yopib ko'proq boshlarini himoya qilishlari kerak. 4. Hujumchilar ham tepish urish huquqiga ega. 5. Qaysi jamoa himoyachilari qattiq zarb berishga erishsa shu jamoa g'olib deb e'lon qilinadi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda botirlik, jasurlik, chaqqonlik, qo'rqmaslikni tarbiyalashga yordam beradi. O'yin chaqqonlik tezkorlikni rivojlantiradi. o'yinning xos harakati - yugurish, aniq tezligidir.

"Lanka" o'yini

O'yinga tayyorlanish. Qo'y yoki echki terisidan qirqib olib tagiga og'irroqnarsa yoki ko'rg'oshin yopishtirib lanka yasash mumkin.

O'yin tavsifi. O'yinchilar juft-juft bo'lib yoki guruh-guruhbo'lib o'ynashlari mumkin. 5-10 ta oddiy tepishdan so'ngra 5-10 sach, 5-10 lurdan boshlanishi kerak. Bular hammasini tushirmasdan bajarib bo'lgandan keyin keyingi o'yin boshlanadi. Agarda o'yinchi qo'yilgan vazifani ohirigacha yetkaza olmasa o'yinni navbatdagi o'yinchi boshlashi mumkin. Berilgan vazifalarni to'liq va aniq bajargan o'yinchilar g'olib chiqadi. Bu o'yin epchillik, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

O'yin qoidalar. 1. Har bir harakat ketma-ketlikda bajariladi. 2. O'yinda dam olib yoki ilib olish bilan bajarish man etiladi. 3. Yutqazgan o'yinchichlar esa shyer yoki ashula aytib berishlari, raqsga tushishlari mumkin.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda jasurlik, botirlikni, koordinatsion harakatlanishni tarbiyalaydi. O'yin

sakrovchanlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

“Danak yashirish” o‘yini

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin bolalar bilan ayni o‘rik pishgan vaqtda aylanib, ularni avvalaylab-asrash, tashilab yubormasdan, uni yig‘ish kabi odatlarni shakllantiradi. Bu o‘yinni juft-juft yoki guruhlariga bo‘linib o‘ynasa ham bo‘ladi. O‘yinni birinchi bo‘lib kim boshlanishini aniqlash uchun o‘yinchilardan biri qo‘liga bir danakni yashiradi, uni topgan o‘ynovchi boshlaydi.

O‘yin tavsifi. O‘yin galini olgan o‘yinchi qo‘liga siqqancha danak oladi va deydi: - Chanta-chanta danaklarim nechta? O‘ynovchilardan har kim o‘z chamasini aytadi. Keyin danak yashirgan bola qo‘lini ochadi va xamma danakni oladi, kam aytgan ham, ortiq aytgan ham farqini danak bilan to‘laydi.

O‘yin qoidalar. 1. Kim danak sonini to‘g‘ri topgan bo‘lsa, o‘yin galini ham oladi. 2. Danak yashirilgan kaft atroficha ko‘rsatiladi va ushlab ko‘rishga ruhsat qilinadi. 3. Danaklar miqdoriga qarab ikkala kaftni alohida yoki birlashtirilgan xolda ham foydalanish mumkin. 4. Eng ko‘p danak yutgan o‘ynovchi g‘olib hisoblanadi.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. o‘yin bolalarda diqqat-e’tiborni, topqirlikni tarbiyalaydi. O‘yin chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantiradi.

“Oq terakmi, ko‘k terak” o‘yini

O‘yin tavsifi. Barcha o‘yinchilar baravar ikki jamoaga bo‘linadilar. Har bir jamoa o‘z kapitanini saylaydi. Har bir jamoaning o‘yinchilari bir-birlari bilan mahkam qo‘l ushlab turadilar. Bir jamoa o‘yinchilari baravariga “Oq terakmi, ko‘k terak, bizdan sizga kim kerak?”-deb so‘raydi. Ikkinchi jamoa a‘zolari “Sizdan bizga (qarshi jamoa o‘yinchilaridan birining ismini aytib) kerak! - deydi. Ismi aytilgan o‘yinchi yugurib kelib qarshi jamoa qatnashchilari osililib turgan “zanjir” ni uzishga harakat qiladi. Agar zanjirni uza olsa, shu jamoa o‘yinchilaridan

birini o'z jamoasiga olib ketadi, uza olmasa, o'zi shu jamoada qoladi. Shundan keyin o'yin jamoalar roli almashinib davom etaveradi.

O'yin qoidalar. 1. Zanjirni faqat chaqirilgan o'yinchi kelib uzishi kerak. 2. Zanjirni uza olmasa, ikkinchi marta uzishga ruhsat etilmaydi. 3. Zanjir hosil qilishda ro'molcha, arqon va hokazolardan foydalanish mumkin emas. 4. Chaqirilgan o'yinchi to'satdan bir otilib zanjirni uzib o'tib ketish uchun qarshi jamoa o'yinchilarining diqqatni chalg'itadigan harakatlar qilishi mumkin.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin tez yugurishni, diqqatni, sezgirlikni rivojlantirishga yordam beradi. o'yin bolalarni ahil bo'lib harakat qilishga, tezda to'g'ri yo'nalishni olishga o'rgatadi. O'yinni o'ziga xos harakatni tez yugurish va zanjirni uzish.

"Darra" o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin bolalarda hushyorlik va tezkorlikni tarbiyalaydi. Diametri 15-20 metrli doira chiziladi. Uning ichiga 2-3 m bo'lgan yana bitta doira chiziladi. Qur'a tashlab o'yin boshlanishi aniqlanadi. Doiraning o'rtasida o'yinboshi joylashadi. Uning qo'lida yechilgan arqon (ip yoki ro'mol). O'ynovchilar katta doira bo'ylab joylashadilar.

O'yin tavsifi. O'yinboshi doiraning o'rtasida tizzasiga boshini qo'yib uxlaydi. Bitta yoki bir nechta o'ynovchi uni turtib uyqudan o'yg'otadi. U tezda joyidan turib darra bilan o'ynovchilarni dog'lash kerak. O'ynovchilar o'yinboshiga dog'qildirmasdan katta doiradan chiqib ketishlari lozim. Agar o'yinboshi o'ynovchini, uni kichik doiraga o'tqazib qo'yyadi. Endi o'ynovchilar dog'langan o'ynovchini qutqarishga harakat qiladilar. O'yinboshi esa uni qo'riqlaydi, u o'yinboshi bironta o'yinchini dog'lasa, uni ham birinchi dog'langanning yoniga o'tkaziladi. O'yinni bitta ham dog'lanmagan o'yinchi qolmaguncha davom etadi.

O'yin qoidalar. 1. O'yinboshini darrani siltab kattiq urib dog'lamasligi kerak. 2. O'yinboshining katta doiraga kirishi man

qilinadi. 3. Dog'langanlar tinch ko'zg'almasdan o'tirishlari shart.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda hushyorlik, sezgirlik, tezkorlik malakalarini tarbiyalaydi. O'yin kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

"Chavandoz" yoki "Kichik uloq" o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yinning bu turi ko'kalamzor maydonda yoki sport zalida o'tkaziladi. O'yinda faqat o'g'il bolalar ishtirok etishlari mumkin. Ular soniga, jismoniy baquvatligiga qarab kamida to'rt kishidan tashkil topgan ikki jamoaga bo'linadi. Bu maydonning bir chetiga 1,5 m doira chiziladi. Bu doira marra deb atalib, "uloqni" tashlash uchun belgilanadi. O'yin uchun oddiy qo'y yoki echki terisidan bo'yiga 40 sm» eniga 15-20 sm bo'lgan bolishcha "uloq" tikiladi. Teri topilmagan holatda matodan yoki eski ko'rpachadan yasasa ham bo'ladi.

O'yin tavsifi. O'yin boshlashdan oldin jamoalar maydon chetida saflanib turadilar, hakam yoki o'qituvchining hushtagi chalinishi bilan "uloq" maydon o'rtasiga tashlanadi. O'yinchilar kelishib, bir-birlarining orqasiga opichib olishadi va maydonga qarab "uloq"ni olish uchun yuguradilar. Haqiqiy kurash-tortishuv maydonda bo'lib, qaysi bir "chavandoz" birinchi bo'lib "uloq"ni marraga, yani doirachaga olib kelib tashlasa, usha jamoa g'olib deb hisoblanadi. O'yin davom etadi, bu gal ham o'yin hakamning boshlashiga binoan ko'rsatilgan tartibda utadi. O'yin tugallangandan so'ng o'yinchilar ichida ildam, chaqqon va kuchli "chavandoz"lar aniqlanib, g'oliblar rag'batlantiruvchi mukofotlar bilan taqdirlanishi lozim.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin o'ynovchilarda sezgirlikni, tez harakat qilishni, tezkorlikni, chaqqonlikni, kuchni tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdek, o'yin harakatni o'zaro mosligini, har bir o'yin qatnashchisi jamoa oldiga qo'ygan vazifani bajarish hissiyotini rivojlantiradi. O'yinda o'ziga xos harakat - tez yugurish va uloqni tezda olishdir.

“Karvon” o‘yini

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin bolalarning og‘zaki nutqi, topkirligi, diqqati tezkorligi va chaqqonlik sifatlarini tarbiyalaydi. O‘yin shartiga ko‘ra o‘yinboshi yani “karvonboshi” hamda “qaroqchi” belgilanadi. Diametri 15 m bo‘lgan doira chiziladi.

O‘yin tavsifi. O‘ynovchilar bir qatorga turib, oldinga turganning belidan qo‘l bilan ushlaydilar. Ular doira bo‘ylab keng qadamlar bilan yugurib, misol tuya kabi harakatlanish kerak. O‘ynovchilardan biri doiraning bir chetida joylashib oladi. Yani u yo‘ldan o‘tayotgan karvonni talab “qaroqchilik” qiladi.

- Qaroqchi so‘raydi: - Karvon qayoqqa borayapti?

- “Hindistonga” ey hurmatli zot, - deb javob beradi karvonboshi.

- Sizlar, do‘stlar uchun nima olib kelasizlar? - deydi qaroqchi

- Buyuring, oliy hazratlari. - deydi karvonboshi.

Qaroqchi 5-8 ta buyumning nomini aytadi.

Karvon olg‘a qarab ketaveradi. Doira bo‘ylab aylanib kelgan karvon yana qaroqchining oldidan o‘tadi. Qaroqchi karvonboshidan so‘raydi. Sen menga nima olib kelishing kerak edi? Qaroqchi qanday buyurtma bergan bo‘lsa, karvonboshi hammasini takrorlashi kerak. Agar biror narsani esidan chiqargan bo‘lsa qaroqchi butun karvonni asirga oladi va navbat bilan biron narsa olib kelishiga majburlaydi.

Mabodo karvonboshi xech narsa esidan chiqarmasdan takrorlasa undan qarovchi so‘raydi: “Qani mening buyumlarim?” Karvonboshi o‘yinchilardan birini ko‘rsatib “Navbatdagi sandiqda” - deydi. Ko‘rsatilgan o‘ynovchi esa “Amudaryoni kechib o‘tayotganimizda siz...ning buyurtmangizni yo‘qotdik” deyishi bilan karvon tarqalib qochadi. Qaroqchi ulardan birini tutishi kerak.

O‘yin qoidasi. 1. Har bir buyurtma ravon, chiroyli talaffuz etilishi lozim. 2. Qaroqchi o‘ynovchilarni doiradan chiqquncha ushlash mumkin. 3. O‘ynovchilar doira ichidan tez chiqib qaroqchiga tutqich bermaslar karvon qutqarilgan hisoblanadi.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda topkirlilik,

nutqi ravon bo'lishi, diqqat-e'tiborini tarbiyalashga yordam beradi. O'yin chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, kuchni rivojlantiradi. O'yinni o'ziga xos harakati tez yugurish, chap berishdir.

"Tapur-to'pir qaldirg'och" o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin bolalarda sezgirlik, idrok qilish, eshitish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bo'yi 8 metrli, eni 6 metrli to'rtburchak chiziladi. Qora rangdagi ro'mol tayyorlanadi. O'yinboshi va o'yinni birinchi bo'lib boshlovchi chek tashlash yo'li bilan belgilanadi. o'ynovchilar shu to'rtburchak ichida joylashadilar.

O'yin tavsifi. O'yinboshi bolaning bog'lar ekan deydi:

- Oyoqning tagida taxta, qarasang ko'zingga qum paxta. O'ynovchining peshonasiga chertilayotganda o'yinboshi shunday deydi:

- Oq ekan, sho'r ekan, oppog'i shu ekan, chert peshonasiga so'ngra borib joyingatur!

Ko'zi bog'langan o'ynovchi chertib ketganni qidirayotganda, bolalar baravar qo'llarini (yerga, taxtaga, tizzasiga) urgan holda xo'r bo'lib aytadilar:

- Tapur-to'pir qaldirg'och tanlanganingni olib qoch!

- Bu yoqqa kel kelaqol, angushlang menda.

- Dovdiraysan har qachon,

- Chertgan kimdir bilmaysan,

- Ajab bo'pti, xo'p bo'pti

- Ko'zingni och kim chertdi?

- Topolmading sen, shu yerda qolgin

- Tapir-to'pir qaldirg'och,

- Eshigingni tezroq och.

- Mehmoning kutib ol! - deb turadilar. U ko'zi bog'langan holda atrofdagilarni tutishga harakat qiladi. Bolalar esa "Men bundaman" so'zlarini aytadilar, qo'llari bilan turtib ketadilar. Yoki: u bolalarning oldiga kelib, o'tdimi? Duk-duk! - deb o'ynovchilarni ushlashga harakat qiladi. Ushlangan bolalarning ko'zi bog'lanadi, endi ular joy almashadilar.

O'yin qoidalar. 1. Chertilgandan so'ng, yuqoridagi so'zlar aytilishi shart. 2. So'zlar aytilib tugashi bilan o'ynovchilar ko'zibog'langan qo'llari bilan tutishga haqlidirlar. 3. Ko'zi bog'langanning qo'li tegishi bilan o'ynovchi tutilgan hisoblanib ular joy almashadilar. 4. To'rtburchak ichidagi o'ynovchilar doimo harakatda bo'lib, undan chiqib ketish man qilinadi. O'yin 2-4 sinf o'quvchilarida zo'r qiziqish o'yg'otadi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda sezgirlik, idrok qilish, eshitish va qabul qilish, chidamkorlik, kuch, tezkorlik, qayishqoqolikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakati - sekin va aniq yurishdir.

"Chaqqonlar va merganlar" o'yini

O'yinga tayyorgarlik. O'yin voleybol yoki basketbol maydonchasida o'tkaziladi. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib 16 metr masofada bir-biriga yuzma-yuz turadilar. Ulardan 2 diametrli doira chiziladi. Har bir jamoadan bittadan eng chaqqon o'yinchilar tanlab, ular doira markaziga turadilar. Jamoalardan bittadan to'p bo'ladi.

O'yin tavsifi. O'qituvchining signalidan so'ng ikkala jamoaning o'yinchilari - doira o'rtasida turgan o'yinchilar o'ng chap berib, o'ziga tekkizmaslikka harakat qiladilar. Shu tekkan o'yinchi yani urgan o'yinchi bilan joy almashadilar va o'yin yana davom etadi. Merganlar 1 ball bilan taqdirlanadi. Ko'proq ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidalar. 1. Oraliq masofa o'qituvchi tomonidan o'zgartirilishi mumkin. 2. Koptokni tik turgan, cho'qqalagan holatda otish mumkin. 3. Koptok tekkandan so'ng o'yinchilar joylarini almashadilar.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin epchillik, chaqqonlik, tezkorlik, sezgirlik, jasurlik, chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakat - yugurish, chap berish, aniq nishonga otishdir.

“Aniq nishonga tushirish” o‘yini

O‘yinga tayyorgarlik. O‘yinchilar teng 2-3 jamoaga bo‘linadi. Jamoa qatnashchilari bitta qatordan bo‘lib, avtomobil pokrishkalaridan yig‘ilgan minora oldida 3-4 m masofada belgilab qo‘yilgan joyda qator bo‘lib turadilar.

O‘yin tavsifi. O‘yinchilarni yoshi va jismoniy tayyorgarligiga bog‘liq ravishda avtomobil pokrishkasi bilan ular orasidagi masofa 2-5 m gacha bo‘lishi mumkin. Har bir o‘yinchini qo‘lida bittadan kichik to‘p bo‘ladi (voleybol to‘pi yoki qum to‘ldirilgan haltacha).

O‘qituvchining buyrug‘i bilan o‘yinchilar navbatma-navbat to‘pni minorani ichiga tashlaydilar. Vazifani aniq bajargan o‘yinchi, chetga chiqib turadi, to‘pni minoraga tushiraolmagan o‘yinchi esa tupni olib o‘zini qatoriga qayta tashlash uchun borib turadi. Hammadan oldin minorani ichiga to‘pni tashlagan jamoa o‘yinchilari o‘yinda g‘olib chiqadi.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yin koptokni otish va ilib olish malakalarini mustahkamlaydi va takomillashtiradi.

O‘yin bolalar diqqatini, merganligini rivojlantiradi. Kuch chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni takomillashtiradi.

“Quyonglar polizda” o‘yini

O‘yinga tayyorgarlik. Polda yoki yerda avtomobil pokrishkalaridan doira hosil qilinadi. Doirani diametri 4-5 m bo‘ladi. Hamma o‘ynovchilar - “quyonglar” - doirani tashqarisida turadilar, o‘yimboshi - “qorovul” - polizda doirani ichida turadi.

O‘yin tavsifi. O‘qituvchining signalidan keyin quyonglar pokrishkani ustidan sakrab-sakrab polizga tushadilar va orqaga qaytib chiqadilar. Qorovul, doira ichiga turib, iloji boricha ko‘proqquyonni ushlab harakat qiladi. Bir necha daqiqadan keyin o‘yin to‘xtatiladi. Qo‘lga tushganlar qo‘llaringizni yuqoriga ko‘taringlar deb aytiladi. O‘qituvchi ularni sinab chiqadi va yaxshi o‘ynagan o‘yinchilardan yangi onaboshi saylanadi. O‘yin qaytadan davom etadi.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yin diqqat jasoratni,

zehn o'tkirlikni tarbiyalashga yordam beradi. O'yinda tezlik va epchillikni, kuch chidamlilikni, sakrovchanlikni rivojlantiradi. O'yindagi asosiy harakat - chap berib yugurish hisoblanadi.

"Insiz quyon" o'yini

O'yinga tayyorgarlik. Har bir o'yinchi - "quyonni" qo'ldia bittadan basketbol to'pi bo'ladi. Zalni yoki maydonchani bir tomonidan quyonchalarni sonidan 2-3 ta kam bo'lgan avtomobil (uy) pokrishkalari qo'yib chiqiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signali bo'yicha zalni yoki maydonchani ikkinchi yarmida barcha o'yin qatnashchilari topshiriqbo'yicha to'pni olib yurishni bajaradilar: 1. To'pni turgan joyda olib yurish (navbat bilan o'ng va chap qo'lda bajariladi). 2. Turgan joyda yerga urilib qaytgan to'pni balandligini o'zgariirib olib yurish (cho'qqayib o'tirgan holatda). 3. To'pni doira bo'ylab olib yugurish, bunda o'yinchi turgan joyda aylanishni bajaradi. 4. O'yinchi to'pni bitta nuqtada aylana bo'ylab harakat qilib olib yurish. 5. To'pni yo'nalishni o'zgartirib, ustunchalarni aylanib o'tish bilan olib yurish.

O'qituvchi o'yinchilar birorta vazifani bajarish vaqtida hushtak chalishi bilan quyonlar to'pni olib yurish bilan inni egallaydilar yoki turib olishlari kerak. Kimda kim inga tura olmasa yoki ota olmasa, u jarima ochko oladi. Agarda kim to'pni olib yurish qoidasini buzgan (ikki qo'l bilan olib yursa, yugurib ketsa) o'yinchilarga ham jarima ochko beriladi. O'qituvchining buyrug'i bilan quyonchalar yana polizda o'ynashga qaytadilar (vazifa bo'yicha to'pni olib yurishni bajaradi). O'yin bir necha marta takrorlanadi. Eng kam ochko olgan o'yinchilar o'yinda g'olib chiqqan bo'ladi. Bu o'yinda o'yinchi koptoksiz ham o'ynash mumkin, yani maydonchada har xil umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish bilan o'ynash mumkin.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin diqqatni jasoratni, zehnni tarbiyalashga yordam beradi. Kuchni tezkorlikni, chidamlilikni, koordinatsion harakatni rivojlantiradi. O'yinni asosiy harakati to'pni olib yurish va o'ynalishni o'zgartirib yurish.

“Arqon tortish” o‘yini

O‘yinga tayyorgarlik. Har bir jamoani orqasida to‘p osib qo‘yiladi. O‘ynichilar teng ikki jamoaga bo‘linadi. Arqon polga qo‘yilgan.

o‘yin tavsifi. O‘qituvchining buyrug‘idan keyin arqonni olib o‘z tomonlariga tortib, osib qo‘yilgan to‘p boshlariga tegishga harakat qiladi. Vazifani birinchi bo‘lib bajargan jamoa yutgan hisoblanadi.

“Echki bolalar” o‘yini

O‘yin tavsifi. O‘yinda 8-10 ta o‘yinchi qatnashadi. Ulardan biri ona echki bo‘ladi. Echki bolalari qo‘l ushlab aylanayotgan shaklida turadilar. Ona echki o‘rtada ovqat pishiradi. 1 ta echki bolasi kelib ovqat pishiramiz deb so‘raydi. Onasi yo‘q birpas o‘ynab tur deydi. Birozdan so‘ng 2 chi echki bolasi keladi. Onasi pishdi, bor idishlarni evib kel deydi. Shunda bola echki idishlarni sindirib qo‘yadi. Idishlar sindi deb hamma bolalar baqiradi. Ona echki bolalarni quvib ketadi. Qaysi birini ushlab olsa, usha ona echki bo‘ladi. O‘yin qaytadan boshlanadi.

O‘yinning pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda diqqat, sezgirlik malakalarini tarbiyalaydi. O‘yin bolalarda chaqqonlik, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya harakatlarini rivojlantiradi. O‘yinning asosiy harakati yugurish hisoblanadi.

“Jambil” o‘yini

O‘yinning tavsifi. Bu o‘yinda o‘quvchilar 2 guruhga bo‘linadi. O‘ynichilar asosan har ikki guruhda 5-6 tadan bo‘ladi. 1 chi guruho‘ynichilari berilgan uzoqlikdan to‘pni katakchalar ichiga tahlangan toshchalarga otishadi. Katakchalar ichidagi toshlar 4 ta bo‘ladi. Agar to‘p dumalatilganda katak ichidagi toshga tegib toshlar yiqilsa, 2-nchi guruho‘ynichilardan bir o‘yinchi jambil atrofini to‘p bilan qo‘riqlaydi. Agar birinchi guruh, o‘ynichilari toshlarni kataklarga qo‘yish uchun yaqinlashganda, qo‘riqlovchi uni to‘p bilan ursa, u o‘yinchi

o'yindan chiqadi. Agar shu guruh toshlarni kataklarga aniqqo'yib chiqsa bu guruh yutadi.

Agar qo'yaolmasa ular yutqazadi. o'yindan keyin 2-nchi guruh asosiy o'yinda o'ynaydi. O'yin shu tarzda davom etadi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin nishonga uloqtirish malakasini, to'pni otish va mustaqil harakat qilishni rivojlantiradi. O'yinning asosiy harakati koptokchalar ichidagi toshlarni aniq nishonga olish hisoblanadi.

"To'ptosh" o'yini

O'yinning tavsifi. Bu o'yinda 3 dan ortiq bolalar (7-10 tagacha) qatnashadilar. Ular avval har xil kattalikdagi toshlarni to'plab, ularni ustma-ust qo'yadilar, eng ustiga 1 ta kichgina tosh qo'yib qo'yadilar va o'zlariga ham bittadan yapaloq tosh oladilar. Yerga aylana chizib o'rtasiga boyagi terim toshlarni qo'yib, o'zlari 5-6 m uzoqlikda turadilar. U yerni to'g'ri chizib qo'yadilar va navbat bilan toshlarni uloqtirib, xaligi toshlarni tarqatishga harakat qiladilar. O'yin davomida bolalar toshlarni uloqtirganda, to'ptosh tarqalib, eng ustidagi kichgina tosh qancha uzoqlikka ketsa, oyoq bilan o'lchab u shuncha ko'p ochko oladi. Omadi yurishmaganlar esa o'yindan chiqib tomashabin bo'ladilar. G'olib chiqqan bola tag'in o'yinni boshlaydi. Bolalar zerikkanlaricha o'ynashlari mumkin.

O'yinning pedagogii ahamiyati. O'yin bolalarni ustma-ust qo'yilgan toshlarni aniq mo'ljalga olish, sezgirlikni tarbiyalaydi. O'yin o'yinchilarni shaxsiy qiziqishini va o'rtoqlarini kuchini ijobiy baholashni tarbiyalashga yordam beradi. O'yinni o'ziga hos harakati nishonga yapaloq toshni aniq uloqtirish hisoblanadi.

"Oshiq" o'yini

O'yinga tayyorlanish. Bu o'yin sport zali yoki maydonchada o'tkazilishi mumkin. O'yin boshlanishidan oldin dastro'molchaga bironta tennis koptogidan kattarak - oshik, tosh va hokazo narsani tugib, uni maydonga uloqtirishdan oldin o'ynovchilarga

ataladigan sovrin e'lon qilinadi.

O'yinning tavsifi. Boshlovchi maydon yoki zalning bir chekkasida saflanib turgan o'yinchilarga tugunchani ko'rsatib uloqtiradi. O'yin ishtirokchilari otilgan narsani qanday bo'lmasin, boshlovchining qo'liga o'z qo'li bilan olib kelib berishi shart. O'yin qatnashchilari narsani olib kelayotgan o'yinchidan tortib olishga harakat qiladi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. Bu o'yin bolalar diqqat-e'tiborini, sezgirlik va uloqtirish malakalarini tarbiyalaydi. O'yin bolalarni to'g'ri koordinatsiyasi, harakat tezligi va aniq nishonga uloqtirishni rivojlantiradi. O'yin o'ziga hos harakati-yapaloq toshni nishonga otish.

"Bo'sh o'rin" o'yini

O'yinga tavsifi. Boshqaruvchi o'yinchidan boshqa hamma o'yinchilar bir-biridan bir qadam oraliqda aylana hosil qilib turadilar. Boshqaruvchi aylana atrofida yura turib o'yinchilar birini asta turtadi va yoxud bu tomonga qarab yuguradi. Qo'l tekkan o'yinchi esa qarama-qarshi tomonga yugurib tezrok o'z o'rnini, yani bo'sh turgan joyni egallab olishga harakat qiladi.

Aylana atrofiga yugurib kelib, o'sh joyni birinchi egallab olgan o'yinchi usha 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.

"Ikki ayoz" o'yini

Zalning qarama-qarshi tomonlarida devordan 2-3 m berida chiziq bilan qishloq uchun joy ajratiladi. Biri bolalarning yashashi uchun, ikkinchisi esa o'qishi uchun xizmat qiladi. Qishloq orasida dala joylashgan. Boshqaruvchi ikki ayozdan boshqa hamma o'yinchilar bir qishloq chizig'i orqasida turadi.

“Kes-kes” o‘yini

Bu o‘yin boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga mo‘ljallangan. Kengligi 4 qadamdan iborat doira chiziladi. Boshlovchi uchun chaqqon o‘quvchi tanlanadi. Boshlovchi doira ichida turadi. Qolgan o‘quvchilar doira tashqarisida turadilar. O‘qituvchi “boshla” deyishi bilan o‘yinchilar doirani kesib o‘ta boshlaydilar.

O‘yinchilar har tomonga “kes”, “kes” deb yugurib o‘tadilar. Boshlovchi o‘yinchilarga qo‘l tekkizadi. Qo‘l tekkan o‘yinchi o‘yindan chiqib turadi. O‘yin 2-3 daqiqa davom etadi. O‘qituvchi o‘yin to‘xtatib nechta o‘quvchi “o‘dirilganligini” aniqlaydi.

“Qo‘riqchi” o‘yini

O‘yin uchun sakkiz kenglikda doira chiziladi. Latta yoki jundan dumaloq shaklda qo‘lga sig‘adigan kichik koptokcha tikiladi. Uncha katta bo‘lmagan sakkizta yassi tosh tanlanadi, tosh bo‘lmasa keglidan foydalansa ham buladi. Yassi toshlar doira o‘rtasiga (to‘rttadan) tashlab qo‘yiladi. o‘yinda ishtirok etuvchi qizlar doira ichida ashula aytib aylanib yuradilar.

Qo‘riqchi matni:

Omon yor aylasang-chi yo, omon yor

Beling-ni boylasangchi yo, omon yor

Dadayen ishdan kelsachi-yo, omon yor

Ko‘k choyni damlasang-chi yo, omon yor.

Ashula tugaganda doira ichidagilar chiqib ketishlari kerak. Ikki o‘quvchi toshlarni terib ikki yerga tezlik bilan tikishga harakat qiladilar. Toshni tikkan o‘quvchi tezlik bilan doiradan chiqib ketadi. Doira ichida qolgan o‘yinchi toshlarni tikadi va himoya qilishga qoladi. Doira tashqarisida qolgan o‘yinchilar toshni kichik koptokcha bilan urib yiqitishga harakat qiladilar. Doira tashqarisida turgan o‘yinchilar toshni tez-tez vaqt ichida yiqitsalar yutgan hisoblanadi. Yutqazgan o‘yinchi ashula aytib yoki o‘yinga tushib beradi. Doira ichidagi toshlarning hammasi urib yiqitilsa, o‘yin yana boshqatdan boshlanadi.

“Podachi” o’yini

Bu o’yin uchun 4 qadam kattalikda doira chiziladi va u ohak bilan belgilanadi. Doira 3 ta o’yinchi qo’lidan chim xokkeyi tayog’iga o’xshatib yasalgan tayoq bilan turadi. Doira tashqarisida hamhujumchilar 3 joyida joylashadilar doiraning o’rtasida yog’ochdan bitta nishon tayyorlanadi. Balandligi 5-6 sm va doiraning markazida turg’azib qo’yiladi. Nishonlarning oralig’i 10-15 sm aylana shaklida terib qo’yiladi. O’yin doira tashqarisidan 1-metr uzoqlikda hujumchilar tomonidan kichik to’pni birisi-birisiga tez oshirishadi, qulay fursatni topib doira ichidagi himoyachilarni chalg’itib o’rtasidagi nishonlarni birin-ketin urib yiqitishga kirishadi.

Takiklovchi harakatlar o’yindan doiradan himoyachilar chiqib ketmaydi. Himoyadagi o’yinchilarning tayog’i hujumchilarga tegib ketsa, himoyachi doira chizig’idan tashqariga chiqsa ham jarima belgilanadi.

O’yin vaqtida hujumdagi o’yinchilarning tayog’i yuqori ko’tarilsa, o’yin boshlanadi deb hisoblanadi, himoyachilar doira chizig’iga koptokni qo’yiib, zarb bilan tashqariga uzoqroqqa urib chiqaradi. Havfli harakat ko’p vaqt ichida takrorlanib tursa, sanoq - sondan o’yindan chiqib turadi. O’yin paytida jamoalarning qaysi biri nishonni tez vaqt ichida koptok bilan urib yiqitsa, shu jamoa g’olib hisoblanadi. O’yinchilarning roziligi bilan o’rinlarini almashtirib, o’yinni davom ettirish mumkin. O’yin ravnaqi uchun o’yin qoidasiga o’zgarishlar kiritilishi mumkin.

O’yin o’quvchilariga moslashtiriladi. O’yin sport zalida ham o’tkazilishi mumkin.

“Podsho va Vazir” o’yini

Bunda 4 ta kichik qog’ozga podsho, vazir, askar, o’g’ri deb yoziladi. Ular buklab yerga sohib yuboriladi. Uni 4 ta o’yinchi oladi. Kimga nima tushsa, sezdirmay o’zi o’qiydi. Podsho yozuvi tushgan o’yinchi vazir o’g’rini topsin deb buyruqqiladi. Vazir o’g’rini topsa, askar o’g’riga jazo beradi. Agar topmasa o’g’ri oladigan jazoni vazir oladi. Shu tariqa o’yin davom etadi.

“Do‘ppi yashirar” o‘yini

O‘yinchilar 2 guruhga bo‘linib, har bir guruhda 4-5 tadan o‘yinchi qatnashadi. Guruhlar 1,5-2 metr masofada bir-birlariga qarama-qarshi o‘tirishadi. Ikkala ham bittadan do‘ppi bo‘lib, avval, qaysi guruho‘yinni boshlashi qur’a tashlab aniqlanali. O‘yinchilardan biri 2 guruhga ko‘rsatmay do‘ppini yashiradi. Bo‘ladi deyilgandan so‘ng hamma qo‘lini qo‘vishtirib o‘tiradi. 2 guruho‘yinchilaridan birortasi do‘ppini kim yashirganligini ko‘rsatadi. Agar to‘g‘ri topsa, guruhga 1 ochko beriladi. Topa olmasa usha guruh yutqazgan hisoblanadi. Bu o‘yin navbatma-navbat davom ettiriladi va ohirida yutuqlar jamlanib g‘olib guruh aniqlanadn.

“Besh tosh” o‘yini (qizlar uchun)

Besh tosh oq 4 toshdan yasalgan bo‘lib, yumaloq shaklda bo‘ladi. O‘yin quyidagicha bo‘ladi.

1. Beshta toshni yerga tashlaymiz va bittadan toshni qo‘limizga olib, qolgan toshlarni yerdan ilib olamiz.

2. Yana toshlarni yerga tashlaymiz, bu gall yerdan 1 ta olib qolganlarni ikkitalab yerdan ilib olamiz.

3. Yana toshlarni yerga tashlab, ulardan birini olamiz va qolganlarini uchtalab ilib olamiz.

4. Bitta toshni tepaga otib, tepadagi toshni ilib olib, bu tosh bilan yerdagilarni qo‘shib birga ilib olamiz.

5. Toshlarni yerga tashlaymiz, 1 ta toshni qo‘lga olib, yerdagi yana 1 ta toshni ilib olamiz, uchinchi toshni ilib olayotganimizda 1 ta toshni narigi qo‘limizga o‘tkazamiz, yerda kolgan yana 2 toshni ham shu tahlitda ilib olib, toshlarni hammasini chap qo‘limizga olamiz.

6. Toshlarni yerga tashlaymyz. 1 ta toshni qo‘limizga olib, yana bitta toshni oldingi olgan toshimizni osmonga otib ilib olamiz, 3 tasini ilib olayotganda qo‘limizdagi 1 ta toshni tushirib yuboramiz.

7. 4-o‘yinni yana qaytaramiz.

8. Toshlarni yerga tashlab ikkita barmog‘imizni (chap qo‘lda) dumaloqshaklida qilamizda, bitta toshni ilib, qolgan to‘rttadumaloqqa kiritamiz hammasini kiritib bo‘lgach dumaloqqa

kirgan toshlarni ilib olamiz.

Beshta toshni o'ng kaftimizga qo'yib, toshlarni yuqoriga otamiz va o'ng qo'limizni ustiga toshlarni tushiramiz. Nechta tosh tushsa, shuncha yutuq (ochko) hisoblanadi.

"Juftmi - toq" o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin bolalarda chamalash, mo'ljalga olish, topqirlik va dadillik kabi fazilatlarni tarbiyalaydi. Qur'a tashlash bilan o'ynovchilar ikki guruhga ajratiladi, ular istagancha danak, yong'oq pista to'plashlari mumkin.

O'yin tavsifi. O'yinga olingan guruh o'ynovchilari qo'llariga danak yashiradilar. "Juftmi- toq" deyishadi. Ikkinchi guruh o'ynovchilari, o'ylab, "Juft" yoki "toq" deb atashlari kerak. Agar ular narsaning juft yoki toqligini topgudek bo'lsa, danak to'liq to'laydi yoki beradi.

O'in qoidasi. 1. Guruhdagi har bir o'ynovchi o'z raqibining qarshisida 1m masofadaturatsi. 2. Guruhdagilar bir boshdan navbat bilan "Juft- tok"-deb aytishadi, so'ngra yakka g'oliblar aniqlanadi. 3. Danakni har bir o'ynovchi alohida- alohida ham yashirish mumkin. 4. Qo'llarni ushlab ko'rish man etila-di. O'yin 2- sinf o'quvchilariga mo'ljallangan.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda chamalash, aniq mo'ljalga olish, topqirlik va did – farosatni tarbiyalaydi. O'yinda epchillik, tezkorlik, chidamlilik, kuchli rivojlantirishga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakati – yurishdir.

"Mehmonmisiz" o'yini

O'yinga tayyorgarlik. O'yinda asosan qiz bolalar ishtirok etadilar. Ikki kishi yoki guruh- guruh bo'lib o'ynaydilar. O'yin she'riy yo'l bilan aytilganligi uchun boshlash navbatchi chek tashlab aniqlab oladi.

O'yin tavsifi. O'yin shartiga ko'ra o'yinchining birovi ikkala qo'lining kaftlarini ochgan holda sherigiga tomon uzatib turadi.

Ikkinchisi esa:

Juba - Juba,
Ana to'da
Tongda lola

Sochi mayda
Qo'li belida
Voy qo'lim- yey

Bir qiz bola
Ko'chaga chiqing
Bir qiz kelyapti

Voy belim- yey
Osmonimiz jonimiz?
Bugun bizga
mehmonmisiz?

Deb tugatishi zahoti chaqqonlik bilan dugonasining kaftiga o'z kaftlarini urib qochadi. Shunda dugonasi uni qo'lini tuta olsa yoki belgilangan marragacha quvganda o'rtog'iga yeta olsa o'yin galini oladi, endi she'rni takrorlaydi. O'yin 5-6 marta takrorlanadi. Chaqqon, tutqich bermagan o'yinchi to'piladi.

O'yin qoidasi. 1. Kaftlarga sekin uradilar, she'rni ravon, dona-dona qilib aytadilar. 2. Quvganda o'ynovchining qo'li tegsa tutilgan hisoblanadi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yinda sezgirlik, nutq o'stirish, chaqqonlik, tezkorlik, kuchni tarbiyalashga yordam beradi. O'yin o'ziga xos harakat – yugurish, sezgirlik, harakat reaksiyasidir.

"Xo'rozlar jangi" o'yini

O'yin maydonchada, zalda yoki koridorda o'tkaziladi.

O'yinga tayyorlanish. Yerga diametri 2 metrli aylana chiziladi. Hamma o'yinchilar 2 ta komandaga bo'linadilar va doira yonida bir-birlariga yuzma-yuz ikki qator bo'lib turadilar.



Har bir komandada bittadan onaboshi tayinlanadi.

O'yinning tavsifi. Onaboshilar o'z komandalaridan bittadan o'yinchini ajratadi va ular aylana ichiga kirib qo'llarini orqaga qilib bir oyoqlab turadilar. Signal berilishi bilan bir-birlarini yelkalari

va gavdalari bilan turtib, itarib aylanadan chiqarishga harakat qiladilar. O'z raqibini tashqariga chiqara olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi va o'z komandasi uchun bir ochko yutgan bo'ladi. Shundan keyin doyra o'rtasiga onaboshilar lozim toptan navbatdagi "xo'rozlar" jufti kiradi. O'yin hamma bolalar xo'roz rolini bajarib bulgunicha davom ettiriladi. O'yinchilari ko'p ochko to'plagan komanda yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Agar o'yinchi aylana ichida ikkinchi oyog'ini ham yerga qo'ysa yutqazgan hisoblanadi. 2. Agar bir-birini turtish paytida ikkala o'yinchi ham doiradan chiqib ketsa, xech kim yutgan hisoblanmaydi va navbatdagi juft xo'rozlar jangi boshlanadi. 3. Xo'rozlar xar gal signal berilgandan keyingina jangga kirishadilar. 4. Jang vaqtida ularni ham pastga tushirish mumkin emas.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin o'quvchilar kuchining o'sishiga, ularning chaqqon va farosatli bo'lishlariga yordam beradi. O'yinda o'zining va o'rtolarining kuchiga haqqoniy baho berish qobiliyati, shuningdek, maqsadga erishish uchun matonatlilik xislati tarbiyalanadi.

O'yinchilar bu o'yinda o'z komandalarining sharafiga himoya qiladilar. Bu esa ularda o'z jamoasi oldidagi mas'uliyat hissini, o'z komandasidagi o'yinchilar kuchini to'g'ri taqsimlay olish iqtidorini tarbiyalashta yordam beradi.

Qarshilik ko'rsatish, kurashish bu o'yindagi asosiy xarakatlardir. Mana shu harakatlar dam olish bilan alma shinib turadi. Har bir o'yinchi 1-2 marta o'yinda qatnashadi va qolgan vaqtda o'yinning qanday borishini kuzatib turadi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yinni komandalarga bo'lmasdan ham o'tkazish mumkin, bunda o'yinchilar o'z xoxishlari bilan musobaqalashish uchun o'rtaga chiqadilar. G'olib chiqqan o'yinchi maydonda qoladi va o'zi bilan jang qilishnn istagan yangi o'yinchi bilan bellashadi. O'yin shu tariqa davom etaveradi. O'yin oxirida ko'p marta g'olib chiqqan o'yinchilar aniqlanadi. O'ynovchilar ko'p bo'lsa, to'rtta komanda tuzib o'yinni ikkita doirada o'tkazish mumkin.

O'yinchilarning olishuvida to'g'ri usullar qo'llanishini rahbar kuzatib borishi zarur. Ba'zan o'yinchilar raqiblarini qo'l bilan

to'rtadilar. Bunga aslo yo'l qo'ymaslik kerak.

"Jang" qiluvchilarning kuchi taxminan teng bulishiga ham e'tibor berish lozim.

"Har kim o'z bayroqchasiga" o'yini

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar 3-4 guruhga bo'linadi. Har bir guruh aylana hosil qilib tiziladi. Har qaysi aylana markazida bittadan o'yinchi qo'lini yuqoriga ko'tarib bayroqcha ushlab turadi. Rahbarning birinchi signal ishorasi (qarsak chalishi) bilan bayroqcha ushlagan o'yinchilardan boshqa hamma bolalar maydoncha bo'ylab tarqala boshlaydilar. Ikkinchi ishora bilan har tarafga qochgan o'yinchilar yugurishdan to'xtab, cho'qqayib o'tiradilar va ko'zlarini berkitadilar. Bayroqcha ushlagan o'ynovchilar esa rahbarning ko'rsatmasi bilan boshqa joyga o'tadilar, yani joylarini almashtiradilar. Rahbar "Hamma o'z bayroqchasiga!" – deydi va o'yinchilar ko'zlarini ochadilar va birinchi bo'lib aylanaga saflanish uchun o'z bayroqchalari tomon yuguradilar. Bu ishni oxirida bajargan guruh yutqazadi.

O'yinning qoidalari. 1. O'yinchi bayroqchani bir qo'lidan ikkinchisiga olishi mumkin. 2. Ko'zni batamom berkitish lozim. 3. O'quvchilar bir-biri bilan qo'l ushlab tekis va tinch tursagina aylanaga tizilgan hisoblanadilar.

O'yinning o'ziga xos harakatlari qisqa-qisqa yugurishdir.

"Kartoshka ekish" o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar o'zaro teng 2 yoki 3 jamoaga bo'linib, bir-biriga parallel qatorlarga saflanadilar. O'yin uchun 5 tadan kartoshka solingan 2-3 xalta bo'lishi kerak. Qatorlardan 20-30 metr nariga ketma-ket 5 tadan doirachalar chiziladp.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi "Diqqat", "Marsh!", – deb komanda berishi bilan qator boshida turgan o'yinchilar o'z doirachalariga yuguradilar, kartoshkalarni doirachalar ichida qoldirib, yugurganlaricha qaytib keladilar va xaltachalarini navbatdagi o'ynovchilarga beradilar. Bu o'ynovchilar ham yugurib

borib, kartoshkalarni xaltachalarga soladilar va yana o'z qatorlariga qaytib keladilar va hokazo. Hamma o'ynovchilari oldinroq yugurib bo'lgan komanda yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalar. 1. Kartoshkalarni faqat doirachalar ichiga qo'yish kerak. Agar biron kartoshka doiracha ichidan tashqariga dumalab chiqsa, o'ynovchi qaytib kelib, uni doirachaga qo'yish va shundan keyingina yugurishni davom ettirishi lozim. 2. Sherikdan xaltani qabul qilib olgandan keyingina yugurib ketish mumkin. 3. Yugurib qaytib kelgan o'ynovchi qatorning oxiriga borib turadi.

Metodik ko'rsatma. Hamma o'ynovchilar yugurishda qatnashishlari lozim. Xato qilgan o'yinchiga jarima ochkosi berish mumkin.

"Polizga kirgan quyonlar" o'yini

O'yinning tavsifi. Ikkita aylana chiziladi. Ulardan biri ikkinchisining ichiga chizilgan bo'ladi. Tashqi aylananing diametri 7-9 m, ichki aylanani esa 3-4 m bo'ladi. Bitta o'yinchi onaboshidan boshqa hamma bolalar quyon bo'lib, katta aylanadan tashqarida turadilar. Onaboshi (qorovul) ingichka rezinaga bog'langan qog'oz koptokchani ushlab kichik doiraning o'rtasida turadi. Kichik doira poliz bo'ladi. Quyonlar ikki oyoqlab sakrab, goh polizga tushadilar, goh katta doiraning tashqarisiga chiqadilar.

Qorovul poliz ichida va aylana chizig'i bilan chkgaralangan maydonda yugurib yuradi. U har gal o'ziga qaytib keladigan rezinali koptok bilan quyonlarni "otish" ga harakat qiladi. Quyonlar har tarafga sakrab-sakrab chap berib qochadilar va tez-tez polizga tushishga intiladilar. Qorovulning koptogi tekkan quyon otilgan hisoblanadi. Otilgan quyon katta doiradan chiqishi va "o'q tekkan" joyni 5-6 marta shoshmasdan silashi kerak. Quyonni otgan qorovul boshqa o'yinchilar qatoriga kiradi va uning o'rniga otilgan quyon o'tadi.

Rahbar polizga ko'proq tushib, qorovulning "o'qi" kamroq tekkan yoki sira ham "o'q" yemagan quyonlarni aniqlaydi. Bunday bolalar eng chaqqon o'yinchilar hisoblanadi.

O'yinning qoidalar. 1. Quyondan bo'lib qatnashayotgan o'yinchilarga bir oyoqda yugurish va sakrash man etiladi. 2. Onaboshi (qorovul) o'yinchilarga poliz va katta aylana ichidagina koptokni tegizishi mumkin.

Eslatma. O'yinni 30 minutacha davom ettirish va bir necha marta takrorlash, har safar takrorlashdan oldin bolalar biroz dam olishi ma'qul.

O'yinning o'ziga xos harakatlari oldinga, orqaga sakrash va bunda chaqqonlik bilan chap berishdir.

"Ovchilar" o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yinni olib borish uchun 2-3 onaboshi, yani ovchilar tayinlanadi. Ovchilarda bittadan koptok bo'ladi. Qolgan o'ynovchilar – "tulkilar" maydonchada yugurib yuradilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan tulkilar o'z joylarida to'xtab qoladilar va ovchilar ham joylaridan qimirlamasdan koptokni otib tulkilarning birontasiga tegizishga harakat qiladilar. Har bir o'yinchiga tekkan har bir koptok uchun bittadan jarima ochkosi beriladi. Koptokni urish natijasi hisoblab chiqilgandan keyin yangi ovchilar tayinlanadi va o'yin takrorlanadi. Koptok tegmagan yoki boshqalarga qaraganda kamroq tekkan o'yinchilar eng chaqqon o'yinchilar hisoblanadi.

O'yinning qoidalar. 1. Tulkilardan qaysi biri uchib kelayotgan koptokni ushlab qolsa, to'p o'sha o'yinchiga tekkan hisoblanadi. 2. Tulkilar o'zlariga to'pni tegdirmaslik uchun har xil harakatlar qilishlari mumkin. 3. Koptok bilan faqat oyoqda urish mumkin. 4. O'ynovchilar o'yinni yaxshi o'rganib olganlaridan keyin ovchilar koptokni chap qo'li bilan irg'itishlari kerak.

"Futbolchilar estafetasi" o'yini

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar bab-baravar ikki-uch jamoaga bo'linadilar. Jamoalar 1-2 m oraliqda bittadan bo'lib qatorga saflanadilar. Qatorlar bir-biriga parallel holda turadi. Qatorlar oldidan bitta uzun chiziq o'tkaziladi. O'ynovchilar yugurishni shu chiziqdan boshlaydilar. Har bir jamoa ro'parasiga bir metr

uzoqlikda beshtadan g'o'lacha terib qo'yiladi. Oldinda birinchi bo'lib turgan o'yinchilarga bittadan futbol to'pi beriladi. Ular to'pni tepib-tepib g'o'lachalar orasidan olib o'tadilar va yana tepib-tepib g'ulachalar yonidan o'z jamoalariga qaytib keladilar. O'yinchilarning hammasi ana shu mashqni bajaradilar.

To'pni tepib g'o'lachalar atrofidan aylantirib olib yurishning sifatinigina emas, balki yugurish tezligi ham hisobga olinadi. Bunda o'yinchilarning hammasi to'pni g'o'lachalar orasidan olib yurishni oldin tugatgan va shu bilan birga kamroq xatoga yo'l qo'ygan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yinning qoidalari. 1. To'pni tepib xar bir g'ulachani - birini o'ng tomondan, ikkinchisini chap tomondan aylanib o'tishi kerak. 2. Atrofidan aylanib o'tilmasdan, qoldirib ketilgan har qanday g'ulacha o'ynovchi tomonidan yiqitilgan hisoblanadi. 3. Yiqitilgan g'o'lacha o'z joyiga (rahbarning ko'rsatmasi bo'yicha) qo'yiladi.

Eslatma. Xokkey estafetasi bu o'yinning bir turi hisoblanadi. Bunda o'yinchilar lattadan yasalgan kichik to'pni (yoki xokkey to'pini) tayoqcha bilan surib dumalatib, g'o'lachalar oralig'idan olib o'tadilar.

O'yinning o'ziga xos harakatlari to'pni tepib-tepib tez yugurishdir.

"To'pni uzatish va tepish" o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yin uchun 2-3 ta futbol to'pi bo'lishi kerak. To'plarning soniga qarab o'ynovchilar ikki yoki uch jamoaga bo'linadilar. Jamoalar bir-biridan 1,5-2 metr oraliqda parallel qatorlarga saflanadilar. Qatorlar boshida turgan o'yinchilar oldidan start chizig'i va undan 15-20 metr nariga finish chizig'io'tkaziladi.

O'yinchilar oyoqlarini kerib turadilar. Kolonna boshida turgan o'yinchilar oldiga (start chizig'i ustiga) bittadan to'p qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi "Diqqat!" – deb ko'rsatma bergandan keyin qatorlar oldida turgan o'yinchilar engashib, to'pni oladilar. "Marsh!" ko'rsatmasi berilgach, to'pni oyoqlari orasidan o'zlaridan keyingi o'yinchilarga uzatadilar. Shu tartibda uzatilgan to'p qatorlar

ohiriga yetib borgandan keyin, eng orqadagi o'yinchilar to'pni asta-sekin tepib, finish chizig'iga olib boradilar va bu yerda to'pni qo'lga olib, bir oz yuqoriga irg'itadilar va pastga tushayotgan to'pni oyoqlari bilan tepib, qatorlar oldida turgan sheriklariga uzatadilar. O'yin shu tartibda o'yinni boshlab bergan (to'pni birinchi bo'lib orqaga uzatgan) o'yinchilarga navbat kelib, ular ham to'pni tepib finish chizig'iga olib borgunlaricha davom ettiriladi. Estafetani oldin tamomlagan va kamroq xato qilgan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalar. 1. Xar bir o'yinchi to'pni, to'g'ri qabul qilib olishi va to'g'ri uzatishi lozim. 2. To'pni oyoqning ichki yoni bilan tepish kerak (oyoq uchi bilan tepilsa, to'p uzoqqa ketib qoladi). 3. To'pni oyoklar orasidan dumalatmay, qo'lma-qo'l uzatiladi. 4. Agar finishdan tepilgan to'p start chizig'iga yetmasa yoki yon tomonga tushsa, qatorlar boshida turgan o'yinchilar yugurib borib olishlari va o'z joylariga qaytib kelib, navbat kutib turgan o'yinchilarga uzatishlari lozim. 5. To'pni finishdan tepgan o'yinchilar o'z qatorlarining oldiga kelib turishlari kerak. 6. To'p oyoqlar tagidan uzatilganda qo'lma-qo'l qilib emas, balki dumalatib yuborilsa, to'pni tepib-tepib yugurishda oyoq uchi bilan tepilsa, hato qilingan xisoblanadi.

Metodik ko'rsatmalar. Agar o'ynovchilar ikki qatorga bo'linib o'ynasalar, to'pni chap tomonda bordi-yu uch qatorga bo'linib o'ynasalar, qatorlar oralig'i kengaytirilib, to'pni o'ng tomondan olib ketiladi.

Bu o'yin, ayniqsa o'g'il bolalar uchun juda qiziqarli o'tadi, chunki unda futbolning ba'zi elementlari (to'pni olib yurish, finishdan tepib yuborish) bor. O'yin umumiy harakatchanlikni, hushyorlikni o'stiradi.

"Doiradan to'p tepish" o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'yin maydonchada yoki derazalariga temir panjara tutilgan zalda o'tkaziladi. O'yin uchun basketbol yoki futbolto'pi bo'lishi kerak. O'yinchilar 2-2,5 metr oraliqlarda aylana hosil qilib saflanadilar. O'ynovchilarning oyoklari uchidanaylana chizig'i o'tkaziladi. O'yinchilardan biri onaboshi qilib tayinlanadi va u doira o'rtasida to'pni yerga qo'yib turadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal bergandan keyin onaboshi to'pni tepib, aylanadan tashqariga chiqarib yuborish uchun harakat qiladi. Saflanib turgan o'yinchilar to'pni o'rta qaytarib, tashqariga chiqarib yubormaslikka intiladilar. Agar to'p tashqariga chiqib ketsa, bunda to'pni o'ng tomonidan o'tkazib yuborgan o'yinchi aybdor hisoblanadi va u onaboshi bo'ladi. Onaboshi esa uning o'rniga o'tib safga turadi. O'yin 5-10 ta onaboshi almashingach to'xtatiladi. To'pni boshqalarga qaraganda tashqariga tezroq dumalatib chiqargan onaboshi g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalar. 1. To'pni kattiq tepish va o'ynovchilarning tizzasidan oshirish mumkin emas. 2. To'p oyok uchi bilan emas, balki oyoqning yoni bilan tepilishi kerak. Davradagi o'yinchilarning to'pni qo'l bilan ushlashga xaqqi yo'q, to'p faqat oyoq bilan tepilishi lozim. 3. O'ynovchilar aylana chizig'idan ichkariga o'tmasliklari kerak. 4. Agar to'p o'yinchilarning ustidan oshib tashqariga chiqsa, uni onaboshining o'zi yugurib borib olib kelishi va o'z joyiga borib, o'yinni yana boshlab yuborishi lozim.

O'yinning ikkinchi varianti. Aylana hosil qilib turgan o'ynovchilar "bir, ikki" – deb sanab ikkita jamoaga bo'linadi. Hap bir jamoa o'ziga onaboshi saylaydi. Avval bir jamoa onaboshisi o'rta qaytarib va o'yin xuddi oldingi o'yin singari o'tkaziladi, qaysi jamoa a'zosi to'pni tashqariga chiqarib yuborsa, o'sha jamoaga jarima ochkosi beriladi. O'yin bir jamoaning jarima ochkolari 5-8 yoki 10 taga yetguncha davom ettiriladi.

Metodik ko'rsatmalar. Agar o'ynovchilar ko'p bo'lsa, ikki davraga bo'linishlari mumkin. Birinchi variantdagi o'yin qoidalar va texnikasi yaxshi o'zlashtirilgandan keyingina ikkinchi variantni qo'llash kerak. Bu o'yin o'g'il bolalar uchun mo'ljallangan.

"Kvadratdan to'p otish" o'yini

O'yinga tayerlanish. Maydonchada o'lchamlari 8x4 metrdan 20x10 metrgacha to'g'ri to'rtburchak chiziladi. Tomonlarining nisbati 2:1 teng bo'lishi shart. Maydonchani o'rtasidan bo'linib, ikkita kvadrat hosil qilinadi. O'yin voleybol maydonchasida

o'tkazilsa, yana ham yaxshi. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa o'z onaboshisini saylaydi, so'ng chek tashlab kim birinchi bo'lib o'yinniboshlashi aniqlanadi.

Jamoalarning o'yinchilari o'zlarining kvadratlarida erkin joylashadilar, onaboshilar esa kvadrat tashqarisida turadilar. O'yinni boshlaydigan onaboshiga to'p beriladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin onaboshi o'z jamoasidagi o'yinchilarga to'pni otadi, ular to'pni ilib olib, raqib tomondagi o'yinchilardan birortasiga tegizishga harakat qiladilar. Buning uchun to'pni ilib olgach, bir necha marta bir-birlariga yoki onaboshiga uzatib, to'satdan, raqib o'yinchilarga qarab otadilar.

Ikkinchi jamoaning o'yinchilari esa to'pga chap berib, uni yerga tushmasidan ilib, to'pni bir-birlariga yoki onaboshiga oshirib raqib jamoasining o'yinchilariga otishga intiladilar.

To'p tekkan o'yinchi o'z kvadratidan chiqib, raqiblar tomondagi kvadratning bir chetida turadi. Agar bir tomondagi kvadratda birorta xam o'yinchi qolmasa, kvadrat ichiga onaboshining o'zi tushishi shart. U ham to'pbilan urilsa, o'yinning birinchi qismi tamom bo'ladi. Jamoalar o'rin almashib, o'yinni davom ettiradilar. O'yin voleybol singari 2-3 yoki 3-5 partiyadan iborat bo'ladi.

O'yinning qoidalar. 1. O'yinchilar chiziqni bosishlari mumkin emas. Agar u to'pni otish paytida chiziqni bossa, tekkan hisoblanmaydi. To'pdan qochayotgan paytda yoki aldamchi harakat qilishda chiziqdan o'tilsa, to'p tekkan hisoblanadi. 2. To'pdan qochib turib, uni ilib olish mumkin. Bunday vaqtda to'p tekkan hisoblanmaydi. 3. To'p to'ppa-to'g'rri borib tegsa, hisoblanadi. Yerdan yoki boshqa o'yinchidan sakrab borib tegsa, hisoblanmaydi.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinda butun voleybol o'yinni usullarini yoki to'p uzatish usullarini, masalan, ko'krakdan ikki qo'llab, pastdan ikki qo'llab uzatishni qo'llash mumkin. O'yinga boshqa qoidalarni kiritish mumkin emas.

“Har kim o‘z bayroqchasiga” o‘yini

O‘yinning tavsifi. O‘ynovchilar 3-4 guruhga bo‘linadi. Har bir guruh aylana hosil qilib tiziladi. Har qaysi aylana markazida bittadan o‘yinchi qo‘lini yuqoriga ko‘tarib bayroqcha ushlab turadi. Rahbarning birinchi signal ishorasi (qarsak chalishi) bilan bayroqcha ushlagan o‘yinchilardan boshqa hamma bolalar maydoncha bo‘ylab tarqala boshlaydilar. Ikkinchi ishora bilan har tarafga qochgan o‘yinchilar yugurishdan to‘xtab , cho‘qqayib o‘tiradilar va ko‘zlarini berkitadilar. Bayroqcha ushlagan o‘ynovchilar esa rahbarning ko‘rsatmasi bilan boshqa joyga o‘tadilar, yani joylarini almashtiradilar. Rahbar “Hamma o‘z bayroqchasiga!” – deydi va o‘yinchilar ko‘zlarini ochadilar va birinchi bo‘lib aylanaga saflanish uchun o‘z bayroqchalari tomon yuguradilar. Bu ishni oxirida bajargan guruh yutqazadi.

O‘yinning qoidalari. 1. O‘yinchi bayroqchani bir qo‘lidan ikkinchisiga olishi mumkin. 2. Ko‘zni batamom berkitish lozim. 3. O‘quvchilar bir-biri bilan qo‘l ushlab tekis va tinch tursagina aylanaga tizilgan hisoblanadilar.

O‘yinning o‘ziga xos harakatlari qisqa-qisqa yugurishdir.

“To‘p tashlashish” o‘yini

O‘yinning tavsifi. O‘ynovchilar guruhlarga bo‘linib, uch yoki to‘rtta davra hosil qiladilar. Har bir davrdagilar o‘z oralarida yozilgan qo‘l sig‘adigan joy qoldiradilar. O‘yinchilar oyoqlarning uchi oldidan aylana chizilib, unda onaboshi voleybol yoki to‘ldirma to‘pni ushlab turadi. U rahbarning ishorasi bilan o‘z atrofida gilar, yani o‘yinchilarga to‘pni navbat bilan irg‘itadi va ular qaytargan to‘pni ilib ola boshlaydi. Onaboshi davradagi oxirgi o‘yinchi qaytargan to‘pni ilib olganidan keyin uni baland ko‘taradi. Bu bilan u to‘p tashlashish tugaganligini bildiradi.

O‘yinning qoidalari. 1. To‘p tashlashish paytida onaboshi o‘zining doirachasidan chiqmasligi, davra bo‘ylab turgan o‘yinchilar esa aylana chizig‘ini bosmasliklari kerak. 2. To‘pni ilib olish va qaytarishda davrada turgan barcha o‘yinchilar navbat bilan qatnashishlari lozim. 3. To‘pni tushirib yuborgan o‘yinchi uni

borib olishi va o'yinda belgilangan tartib bo'yicha davradagi o'rtog'iga irg'itib tashlashi kerak.

Eslatma. Ishtirokchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olganlaridan keyin to'p tashlashni yaxshi va tez bajarish bo'yicha davralararo musobaqa o'tkazish mumkin. Bunda to'pni yerga kamroq tushirgan yoki to'p tashlashishni boshqalarga qaraganda tezroq tamomlagan davra o'yinchilari yutib chiqadi.

To'pni turli shakldagi yengil narsalar, masalan, estafeta tayoqchalari, archa bujuri, qipiq yoki qum to'ldirilgan xaltacha va hokazolar bilan almashtirish mumkin.

O'yining o'ziga hos harakatlari to'p yoki boshqa narsalarni irg'itish va ilib olishdir.

"To'pni oldirma" o'yini

O'yin maydonchada, zalda yoki yo'lakda o'tkaziladi. O'yin uchun basketbol yoki voleybol to'pi kerak.

O'yinga tayyorlanish. Hamma o'yinchilar bir metrdan oralikda tizilib aylana hosil qiladilar. 3-4 ta onaboshi tayinlanadi va ular o'rtaga tushadilar. O'ynovchilar oyoqlari oldiga chiziq o'tkazish mumkin. O'ynovchilarga to'p beriladi.

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar to'pni onaboshilar qo'lini tegiza olmaydigan ilib bir-birlariga irg'itib yoki yerdan dumalatib uzatadilar.

Onaboshilar o'rtada yugurib yurib, uchib borayotgan, yerda dumalab ketayotgan yoki o'ynovchilardan birontasining qo'lida turgan to'pga qo'l tegizishiga harakat qiladilar.

Agar onaboshilardan birontasi to'pga qo'l tegizsa olsa, yutgan hisoblanadi va yutqazgan o'yinchi uning o'rniga onaboshi bo'ladi. Onaboshi o'rtaga tushgan o'yinchining o'rniga turadi.

O'yinning qoidalari. 1. To'pni uloqtirib va yerdan dumalatib uzatish mumkin. 2. Agar to'p doiradan tashqariga chiqib ketsa, o'ynovchilar uni iloji boricha tezroq borib olishlari va o'zjoylariga qaytib kelib, o'yinni davom ettirishlari kerak. 3. Ona boshi o'ynovchilar qo'lidagi, havodagi yoki yerdagi to'pni, shuningdek, doiradan tashqariga chiqqan to'pni ushlab xukuqiga ega.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin

o'quvchilarda to'pni uloqtirish va ilib olish malakalarini takomillashtiradi hamda ularni basketbol va qo'l to'pi o'yinlariga tayyorlaydigan mashqlardan biri hisoblanadi. Ana shu o'yin jarayonida o'quvchilarda ziyraklik, diqqat, merganlik xislatlari rivojlanadi.

Raqib bilan to'qnashish paytida to'pni uloqtirish va ilib olish bu o'yindagi asosiy harakatlardir.

Metodik ko'rsatmalar. "To'pni oldirma" o'yini o'quvchilarni basketbol va qo'l to'pi o'yiniga tayyorlashga yordam beradi. U to'pni o'ynashning maxsus usullarini bilishni talab qilmaydi, lekin o'yinchilarda raqib bilan to'qnashganda to'pni egallash malakalarini takomillashtiradi. Shu munosabat bilan o'ynovchilarning diqqatini o'yindagi barcha vaziyatlarga, onaboshilarni kuzatish va ularning harakatlarini hisobga olib, to'p o'ynashga jalb etish zarur. Shuningdek, ularga o'rtoqlari bilan kelishib, birgalikda harakat qilishni va to'pni bir-biriga aniq uzatishni o'rgatish lozim.

O'quvchilar to'p o'ynashni ancha yaxshi o'rganib olganlaridan (to'pni kamroq tushirib yuboradigan va aniq uzatadigan bo'lganlaridan) keyin bu o'yin qoidalarini murakkablashtirish tavsiya etiladi. Masalan, to'pni qo'ldan tushirib yuborishni man qilish yoki to'pni onaboshilarning yuqoriga ko'tarilgan qo'ullari tepasidan oshirib uloqtirishni o'yin qoidalariga kiritish mumkin.

O'yinni yana quyidagicha murakkablashtirsa bo'ladi. O'ynovchilar doyra bo'ylab yurish yoki yugurib bir-birlariga to'p uzatadilar. Bunda qo'lida to'p ushlagan o'yinchi ko'pi bilan ikki qadam bosib turib, uni o'z o'rtoqlaridan biriga uloqtirib yuborishi kerak. To'pni qo'ulida ushlab ikki qadamdan ortiq yurgan o'yinchi qoidani buzgan hisoblanadi va onaboshi bo'ladi.

O'yinning bu variantidan yuqori sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda foydalaniladi va u o'quvchilarni basketbol o'yiniga tayyorlaydigan variant hisoblanadi.

"To'pni oldirma" o'yinini o'quvchilarga III sinfdan boshlab o'rgatish tavsiya etiladi, chunki bu yoshdagi o'quvchilar uchun to'pni irg'itish va ilib olish texnikasini egallash uncha qiyin bo'lmaydi.

“Savat yoki yashikka to‘p tushirish” o‘yini

O‘yinga tayyorlanish. O‘ynovchilar bittadan bo‘lib 3-4 qatorga saflanadilar. Qatorlar soni qancha bo‘lsa, shuncha savat (diametri 50 sm) yoki yashiklar o‘rnatiladi. Savatlar qatordan 3-4 metr naridagi ustunlarga yoki daraxtlarga o‘rnatiladi. Qatorlar boshida birinchi bo‘lib turganlarning oyoqlari uchidan chiziq o‘tkaziladi. Qator boshida turganlarga bittadan to‘p beriladi.

O‘yinning tavsifi. O‘qituvchi signal berishi bilan qator boshida turganlar to‘plarini uloqtirib savatga tushirishga harakat qiladilar. Qator oxirida turganlar esa yerga tushgan to‘pni olib kelib navbatdagi o‘ynovchilarga topshiradilar, to‘p irg‘itganlar to‘pni olib keluvchilar o‘rniga borib turadilar. Savatga ko‘proq to‘p tushirgan jamoa g‘olib chiqqan xisoblanadi.

O‘yinning qoidalari. 1. To‘pni savatga irg‘itganda chiziqdan nariga o‘tish mumkin emas. Chiziqdan chiqib turgan xolda savatga tushirilgan to‘p hisobga olinmaydi. 2. Hamma o‘ynovchilar navbat bilan savatga to‘p irg‘itishlari lozim.

Metodik kursatmalar. O‘yinchilar savatga to‘pni 3-4 metr naridan irg‘itib tushirishni yaxshi o‘zlashtirganidan keyin bu masofani uzaytirish mumkin. Savat yoki yashik bo‘lmasa, uning o‘rniga chambarakdan foydalanish ma‘qul.

“Qatorlar bo‘ylab to‘plar poygasi” o‘yini

O‘yin maydonchada, zalda yoki koridorda o‘tkaziladi. Uni utkazish uchun basketbol yoki voleybol to‘plari (jamoalar soniga qarab) kerak bo‘ladi. Bunda to‘ldirma to‘plar, bayroqchalar yoki tayoqchalardan foydalanish ham mumkin.

O‘yinga tayyorlanish. O‘yinchilar bab-baravar ikki jamoaga bo‘linadilar. Jamoalar bir-biriga yuzma-yuz turib ikki qatorga saflanadilar. Qatorlarda birinchi bo‘lib to‘rgan o‘yinchilarning qo‘llarida bittadan to‘p bo‘ladi.

O‘yinning tavsifi. Qatorda birinchi bo‘lib to‘rgan o‘yinchilar raxbarning “Diqqat, marsh!” - deb signal berishi bilan to‘plarni o‘z qo‘shnilariga va ular ham o‘z navbatida to‘pni o‘zidan keyingi o‘yinchilarga uzatadilar. To‘plar shu tariqa qator oxirigacha uzatib

boriladi. Qator oxirida to'rgan o'yinchilar to'pni olishlari bilan qator oldiga qarab yuguradilar va qator oldiga turib olib, to'pni o'z qo'shnilariga uzata boshlaydilar va xokazo. To'p poygasini boshlagan o'yinchilar qatorning oxiriga kelib qolganlaridan so'ng to'pni olishlari bilan qator oldiga qarab yuguradilar va o'z jamoalarining oldiga turib olib, to'p ushlagan qo'llarini yuqoriga ko'taradilar. To'p poygasini oldin tugatgan, yani o'yinchilarning xammasi poygani boshlovchi rolini bajargan va poyga boshlanishida birinchi bo'lib to'rgan o'yinchisi o'z joyiga oldin kelib ulgurgan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yinning qoidalari. 1. To'p faqat o'z qo'shnisiga uzatiladi. Uni bir necha o'yinchidan oshirib uzatishga ruxsat etilmaydi. Bu qoidani buzgan jamoaga jarima ochkosi beriladi. 2. Agar o'yinchilardan birontasi to'pni tushirib yuborsa, uni o'sha o'yinchining o'zi borib olishi va o'z joyiga qaytib kelib, to'p uzatishni davom ettirishi kerak. 3. Xar gal oxirgi o'yinchi qatorning old tomoniga yugurib o'tib, birinchi bo'lib turib olganidan keyin jamoaning hamma o'yinchilari yarim qadam orqaga suriladilar. 4. O'yinni boshqa jamoaga qaraganda oldin tugatgan va jarima ochkosi olmagan jamoa yutadi.

“Kim chaqqonroq” o'yini

O'yinda 20-30 nafar o'quvchi qatnashadi. O'yinni maydonchada, hovlida yoki sport zalida o'tkazish mumkin.

O'yinning tavsifi. Hamma o'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib, 20-30 metr oraliqda bir-birlariga yuzma-yuz turadilar. Hap bir jamoaning o'ng qanotida turgan o'yinchilar bir oyoqlarini (o'ng yoki chap) tizzadan bukib, ro'molcha yoki kamar bilan bog'laydilar. Shundan keyin “Marsh!” – degan signal beriladi. O'ynovchilar bir oyoqda sakrab-sakrab qarshi jamoagacha boradilar va u yerda ro'molchani yechib, o'z jamoalari oldiga yugurib qaytib keladilar. Ro'molcha yoki kamarni navbatdagi o'yinchiga beradilar. Hamma o'yinchilar mana shu harakatni takrorlaydilar. Eng oxirgi o'yinchi ham oldingi o'yinchilarning harakatlarini bajarib, ro'molcha yoki kamarni o'yin rahbariga beradi. Ro'molcha yoki kamarni o'yin raxbariga birinchi bo'lib olib

bergan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalar. 1 .Faqat bir oyoqda sakrab boriladi. 2. Qarshi jamoaga yetib borgandan keyingina ro'mol yoki kamar yechiladi. 3. Oyoqni bog'lab bo'lgandan keyingina sakrab yurib ketiladi. 4. O'yinchilar tartib saqlagan holda bir-birlariga yordam berishlari mumkin.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yin musobaqa o'yinidir. O'yinni V-VIII sinf o'quvchilari uchun tavsiya qilish mumkin. O'yindagi harakatlar yugurish va sakrashga asoslangani uchun o'ynovchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini e'tiborga olish, ikki jamoa o'rtasidagi masofani ham shunga qarab belgilash kerak. O'yinda ikki jamoa o'rtasidagi musobaqa yaqqol ko'rinib turishi lozim.

O'yinda g'alaba qozonish uchun o'ynovchilar oyeqlarini tez bog'lashni va yechishni yaxshi bilib olgan bo'lishlari zarur.

“Qo'l to'pi musobaqasi” o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 3-4 ta jamoaga bo'linib, bir qatordan saflanib, chiziq orqasida yonma-yon turadilar. Maydonchaning bir tomonidagi start chizig'idan 10-15 metr oraliqda parallel chiziq o'tkaziladi, shu chiziqda har bir jamoaning qarshisiga diametri 1-1,5 metrli aylanalar chiziladi. Bu aylanalarda har bir komandaning bittadan onaboshilari turadi, qatorlar oldida turgan birinchi o'yinchilar bittadan to'p oladilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin ular to'pni belgilangan chiziqgacha yerga urib-urib olib borib, bir qo'llab onaboshiga uzatadilar va oldinga yugurib borib, aylanadan joy oladilar. Keyin to'pni olib, o'zlarining jamoalarigacha olib beradilar va navbatdagi o'yinchilarga uzatib, o'zlari qatorning oxiriga borib turadilar va hamma o'yinchilar ana shu ishni bajaradilar.

O'yin qatorda birinchi turgan o'yinchilar yana o'z joylariga kelib turganlaridan keyin tugaydi.

Berilgan vazifani tez va aniq bajargan jamoa yutgan hisoblanadi.

“Tez yugurish” o’yini

O’yinning tavsifi. O’ynovchilar qo’l ushlashib, aylana xosil qiladilar va qo’llarini pastga tushirib, erkin turadilar. Onaboshi davrani tashqaridan aylanib o’tayotib, qo’lini o’yinchilardan birining yelkasiga tegizadi va istalgan tomonga qarab (davra bo’ylab) qochadi. Onaboshining qo’li tekkan o’yinchi ham davra bo’ylab (ammo qarama-qarshi tomonga) yuguradi. Ulardan qaysi biri davrani tezroq aylanib chiqsa va birinchi bo’lib bo’sh o’ringa turib qolsa, u qo’lini baland ko’taradi va “Men tezroq yugurdim!” deydi. Shundan keyin davrada tizilib turgan o’yinchilar yugurgan o’yinchilarning nomlarini aytib shunday deydilar:

Karim Botirdan o’tdi va marraga tez yetdi.

Ikkinchi bo’lib kelgan o’yinchi yutqazgan xisoblanadi va onaboshi bo’ladi.

O’yinning qoidalar. 1. Yugurib aylanayotgan paytda davrada o’tirganlarga tegish mumkin emas. 2. Yuguruvchilar bir-biriga duch kelgan vaqtda faqat o’ng tomondan o’tishlari kerak.

Eslatma. O’quvchilar bu o’yinni yaxshi bilib olganlaridan keyin uni bir vaqtning o’zida ikkita yoki undan ortiq davralarda rahbarning umumiy nazorati ostida o’tkazish ham mumkin. O’yinning bu variantini o’tkazishda o’ynovchilar ko’proq yugurish imkoniyatiga ega bo’ladilar.

O’yinning o’ziga xos harakatlari davra bo’ylab qarama-qarshi kim o’zarga yugurish.

“G’ovlardan oshib o’tish” o’yini

O’yin maydonchada, zalda yoki yo’lakda o’tkaziladi. Uni o’tkazishda ikkita gimnastika skameykasi, ikkita to’siq (baryer) va gimnastika devorchalaridan foydalaniladi.

O’yinga tayyorlanish. O’ynovchilar soni va kuchi jihatdan teng ikkita jamoaga bo’linadilar va o’zaro parallel ikki qatorga turadilar. Qatorlar o’rtasidagi oraliq 3-4m bo’lishi kerak. Jamoalar oldiga bir xil uzoqlikda skameyka, skameykalardan 3-4 m nariga ikkita “g’ov”, ulardan 3-4m nariga gimnastika devorchasi qo’yiladi.

O'yinning tavsifi. Jamoalar boshida turgan o'ynovchilar rahbarning signali bilan skameykalar ustidan yurib o'tib, "baryerdan" sakrab o'tadilar va gimnastika devorchalarigacha yugurib borib, o'rnatilgan balandlikdan oshib tushadilar, orqa tomonga yugurib qaytib, "g'ovning" tagidan emaklab o'tadilar, o'z jamoalarining oldiga yugurib boradilar, jamoa boshida turgan o'yinchining kaftiga kaftlarini tegizib, o'z qatorlarining ohiriga borib turadilar. O'yinhamma o'yinchilar tusiqdən oshib utib yugurishda qatnashib bulgunicha ana shu tarzda davom etadi.

O'yinni boshlagan ishtirokchi yana o'z jamoasining oldida turib olganida o'yin tugaydi. Jamoaning oxiridagi o'yinchi o'z jamoasi oldiga yugurib kelgandan so'ng uning a'zolariga karab "Smirno!" deydi. Xuddi shu damgacha bo'lgan ishni oldin tugatgan va xatolarga yo'l qo'ymagan jamoa g'olib chiqqan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. O'yinnirahbar signal berishi bilangina boshlash mumkin. Agar boshlovchilardan qaysi biri o'yin boshlanishidan oldin yugursa, yutqazadi. 2. Navbat kutib turgan o'yinchilar boshlang'ich chiziqdan o'tib ketmasliklari lozim. 3. Har bir o'yinchi qoidalarga muvofiq belgilangan to'siqlardan oshib o'tishi kerak. 4. Jamoaga xar bir xato uchun jarima ochkosi beriladi. 5. Jarima ochkosi olgan jamoa yutqazgan hisoblanadi.

O'yinning tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin ishtirokchilardan uyg'unlikni, chaqqonlik va juratlilikni talab qiladi va unda qo'llanadigan to'siqlar harakatchanlikni takomillashtirish imkonini beradi. O'yinda jamoachilik tuyg'usi o'sadi, chunki har bir o'yinchi o'z jamoasining manfaatlarini ximoya qilish uchun durustroq natijaga erishishga harakat qiladi. To'siqlardan oshib o'tish bilan bog'liq bo'lgan yugurish bu o'yindagi harakatning eng yaxshi ko'rinishidir.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinchilarni jamoalarga bo'lish paytida har bir jamoa a'zolari sonining teng bo'lishinigina emas, balki o'yinchilarning to'siqlardan oshib o'tish bo'yicha tayyorgarligini ham hisobga olish lozim. Masalan, agar o'yinchi tayanib sakrash malakasiga ega bo'lmasa, u haqiqiy o'yinchi bo'la olmaydi va yetarli malakasi bo'lmaganligi sababli u o'yin qoidalarini buzadi. Topshiriqni bajarishning sifatini kuzatib borish zarur. Har bir to'siqdan oshib o'tish usuli katiy ravishda belgilab

qo'yilgan bo'lishi lozim. Jamoa o'z a'zolari yo'l qo'ygan har bir xato uchun jarima ochkosi olishi kerak.

"G'ovdan" sakrash vaqtida shikastlanishning oldini olish uchun o'yinda qatnashayotgan o'quvchilardan ikkitasini "g'ovning" oldiga qo'yib qo'yish lozim.

Bu o'yin o'quvchilardan anchagina malakaga ega bo'lishni va o'z harakatlarini yaxshigina uyg'unlashtirishni talab qiladi. Shuning uchun bu o'yinni VI-VII sinflardan boshlab o'tkazish tavsiya etiladi.

"Katta aylanma estafeta" o'yini

O'yinning tavsifi. Maydoncha atrofini aylanib chiqadigan yugurish yo'lkasining burilish joylari bayroqchalar bilan belgilab qo'yiladi. Maydoncha markaziga finish bayrog'i o'rnatiladi. O'ynovchilar bab-baravar to'rtta jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa yo'lkaning burilish joylarida bir qator bo'lib saflanib turadilar. Qatorlarda birinchi bo'lib to'rgan o'ynovchilar yo'lkaga chiqib, startga tayyorlanadilar. Rahbarning signaliga binoan ular oldinga karab yuguradilar va maydonchani to'liq aylanib chiqqan (yo'lkaning umumiy uzunligi 40-80 m bo'ladi), estafeta tayoqchalarini ikkinchi o'yinchilarga beradilar va o'yin shu tarzda davom etadi. Jamoaning oxirgi o'yinchisi yugurish yo'lkasi bo'ylab maydonchani aylanib chiqib o'z jamoasining bayroqchasi atrofidan aylanib o'tishi va markazga o'rnatilgan finish bayrog'i oldiga yugurib borib, uning dastasiga estafeta tayoqchasi bilan urishi lozim. Bu ishni birinchi bo'lib bajargan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yinning qoidalari. 1. Navbatdagi o'yinchi estafeta tayoqchasini qabul qilib olgandan keyingina oldiga qarab yuguradi. 2. Burilishlardan bayroqchalarni aylanib o'tmasdan, yo'lni qisqartirib yugurish mumkin emas.

Eslatma. O'ynovchilarni jamoalarga bo'lish quyidagicha o'tkaziladi. O'yinchilar bo'ylariga qarab bir qatorga saflanadilar va "Birinchi, ikkinchi, uchinchi, to'rtinchi"– deb sanashib chiqadilar. Hap qaysi nomerlilar bittadan jamoani tashkil qiladi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari yuqori start holatidan aylana bo'ylab juda tez yugurish; estafeta tayoqchasini chaqqonlik bilan olish va uzatish.

“Sakrab oshish estafetasi” o’yini

O’yinning tavsifi. O’ynovchilar teng ikki-uch jamoaga bo’linadilar. Jamoalar 1-2 metr oraliqda bir qatorga saflanadilar. Qatorlar bir-biriga parallel holda turadilar. Qatorlarda birinchi bo’lib to’rganlarning oyoqlari uchi oldidan chiziq o’tkaziladi. Bu yugurishni boshlash chizig’i bo’ladi.

Har bir jamoa ro’parasiga yugurishni boshlash chizig’idai 8-10 qadam nariga bittadan to’rtburchak chiziladi. Bu to’rtburchaklarga har bir qatorning birinchi raqamli (qator boshida turgan) o’yinchilari kelib turadilar. Rahbar signal berishi bilan qatorlarda turgan navbatdagi o’yinchilar tomon yuguradilar va to’rtburchakda engashib turgan o’z o’yinchilari ustidan qo’llariga tayanib, oyoqlarini kerib sakrab oshib o’tadilar va o’zlari ana shu to’rtburchak ichida engashib turib qoladilar. Ustlaridan boshqa o’ynovchilar sakrab o’tgan o’yinchilar o’z qatorlariga yugurib qaytib keladilar xamda qo’llarining kaftini navbatdagi o’yinchilar kaftiga tegizib, o’z jamoalarining (qatorlarining) oxiriga borib turadilar.

Hamma o’ynovchilar sakrab bo’lganlaridan keyin o’yin tugaydi. Estafetani boshqa jamoalardan oldin tugatgan jamoa g’alaba qozonadi.

O’yinning qoidalari. 1. Ustidan boshqa o’ynovchilar sakraydigan o’yinchi sakraydiganlarga orqa o’girib, bir oyog’ini oldinga qo’yib, tizzasini bir oz bo’kib, gavdasini oldinga engashtirib, boshini pastga egib (“bekitib”) yarim bukilgan qo’llari bilan oldinga qo’yilgan oyog’ining tizzasiga tayanib turishi kerak. 2. U o’z ustidan sakragan o’yinchining oyog’i yerga tegmasdan oldin to’rtburchakdan chiqib ketishi mumkin emas. 3. Navbat kutib to’rgan o’yinchi kelayottan o’yinchi kelib uning kaftiga qo’l tegizgandan keyingina boshlang’ich chiziqdan o’tib, yugurib ketishi mumkin.

Eslatma. Bu o’yinni kim tez bajarish sharti bilan o’ynashdan oldin sakrash texnikasining sifatini hisobga olib (qaysi jamoa sakrashni oldin tamomlashiga e’tibor bermay), bir necha marta takrorlash kerak. To’rtburchakdagi o’yinchilarning talab etilgan xolatda, chunonchi boshlarini pasaytirib – “bekitib” turishlarini doim kuzatib borish lozim. O’yinni yoshi kattaroq yaxshi tayyorgarlik ko’rgan o’quvchilar bilan o’tkazishda to’rtburchaklarda turadigan o’ynovchilarga gavdani oldinga unchalik engashtirmasdan

yoki oyoqlarini kerib, oldinga qo'yiilgan oyoq tizzasiga qo'llari bilan tayanib deyarli tikka turishni taklif etish mumkin. Qatorlar boshida buyi pastroq o'yinchilar tursa, yana ham yaxshiroq bo'ladi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari, yugurib kelib, oyoqlarni kerib, qo'llarga tayanib sakrashlar.

"Yuklar bilan yugurish" o'yini

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar ikki komandaga bo'linib, ikki qatorga saflanadilar (komandalarda ug'ilva qiz bolalar soni teng bo'lishi kerak). Har bir komandaning ro'parasiga 2-2,5 metr narida 4-5 ta g'ulacha, bulava va to'plar qo'yiladi. Har bir komandaning birinchi o'yinchilarida 1-1,5 kg og'irlikdagi ryukzak yoki xaltacha bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin birinchi bo'lib turgan o'yinchilar g'ulachalar yoki to'plar orasidan yugurib o'tib, orqa tomonga ham shu usulda qaytib kelib, ryukzak yoki xaltachani ikkinchi o'yinchiga beradilar va qatorning oxiriga borib turadilar. Ana shu harakatni hamma o'yinchilar takrorlaydi. Bu ishni birinchi bo'lib tugatgan komanda g'olib hisoblanadi.

O'yinning boshqa variantlarida ryukzak o'rniga ikki yoki uch oyoqli velosipedni haydab yoki basketbol to'pini yerga urib yugurish ham mumkin.

Nazorat savollari

1. Maktabagacha ta'lim muassasalarida milliy harakatli o'yinlar qanday tashkil etiladi?

2. Boshlang'ich sinflarda milliy harakatli o'yinlar borasida fikringiz.

3. O'rta (5-7) sinflarda milliy harakatli o'yinlarni tashkil etishda nimalarga t'abor berish lozim?

4. Yuqori (8-9) sinflarga qanday milliy harakatli o'yinlar o'tkaziladi.

5. O'rta maxsus kasb-hunar ta'lim tizimida milliy harakatli o'yinlarning mazmuni.

6. Oliy ta'lim tizimida milliy harakatli o'yinlarning mazmuni.

ILOVALAR

Fanni o'zlashtirishda pedagogik texnologiyalar

“Sinkveyn” metodi

Metodning maqsadi: “Sinkveyn” so'zi frantsuzcha so'zdan olingan bo'lib, besh misradan iborat she'r" tarjimasini beradi. Amaliyotda “Sinkveyn”: murakkab axborotlarni sintezlash quroli va tushunchalar zahirasini baholash vositasi; ijodiy ifodalilik vositasi sifatida juda foydalidir. “Sinkveyn” tayanch kasbiy tushunchalar va axborotlarni refleksiylash, sintezlash va umumlashtirishda tezkor vosita hisoblanadi.

“Sinkveyn” tuzish qoidasi quyidagicha:

- birinchi qatorda bir so'z bilan mavzu yoziladi - odatda ot turkumidagi oid so'z bilan;
- ikkinchi qatorda mavzu ikki so'z bilan ta'svirlanadi - sifat turkumiga oid ikki so'z bilan;
- uchinchi qatorda ushbu mavzu bo'yicha xatti-harakatlar uch so'z bilan ta'svirlanadi;
- to'rtinchi qatorda mavzuga aloqadorlikni ko'rsatuvchi to'rtta so'zdan iborat gap yoziladi;
- beshinchi qator mavzu mohiyatini takrorlovchi bir so'zdan iborat sinonim shakllantiriladi.

Venn Diagrammasi (ingliz faylasufi Djon Venna nomi bilan atalgan).

Metodning maqsadi: Bu metod grafik tasvir orqali o'qitishni tashkil etish shakli bo'lib, u ikkita o'zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko'rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

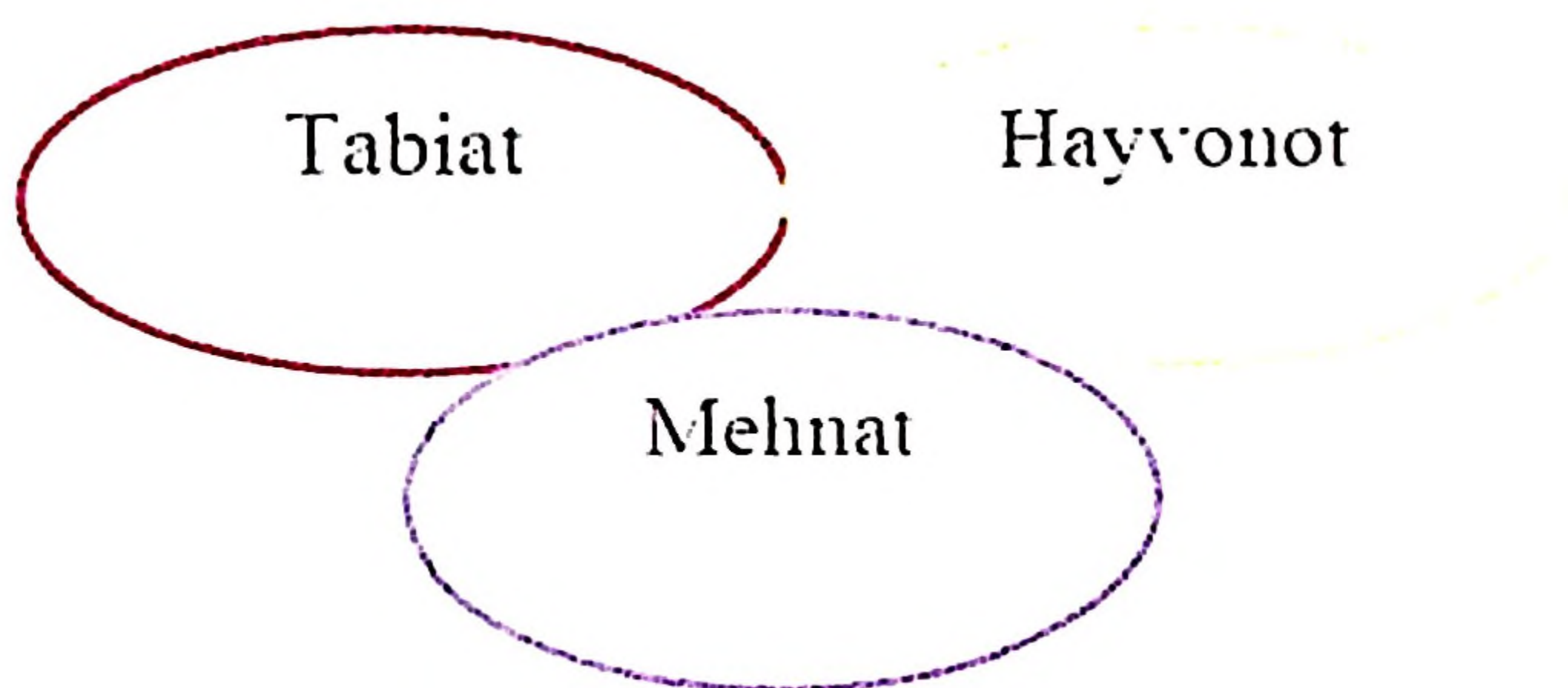
Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko'rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o'ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralar ichiga yozib chiqish taklif etiladi;

- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to'rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o'z tahlili bilan guruh a'zolarini tanishtiradilar;

- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko'rib chiqilayotgan muammo yohud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.

Namuna: Harakali o'yinlarning turkumlari



“Zakovat” texnologiyasi

Ushbu alifbodagi xarflarlarga jismoniy tarbiya darslarida olib borilgan milliy harakatli o'yinlarning nomini o'quvchilar yozib chiqadi.

Masalan:

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. A – “Aylana” | 16. P – “Pat” |
| 2. B – “Bo'sh o'rin” | 17. R – |
| 3. C – | 18. S – |
| 4. D – “Durra” | 19. T – “Tungi |
| soqchi” | |
| 5. E – “Echki bolalari” | 20. U – |
| 6. F – | 22. V – |
| 7. G – | 23. X – “Xushyor soqchi” |
| 8. H – “Hurmacha bog'i” | 24. Y – |
| 9. I – | 25. Z – “Zag'izg'on” |

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| 10. J – "Juftmi-toq" | 26. O' – |
| 11. K – "Karnaymi surnaymi" | 27. G' – "G'ozlar va |
| oqqushlar" | |
| 12. L – | 28. Ch – "CHirkash" |
| 13. M – "Mehmonmisiz" | 29. Sh – |
| 14. N – | 30. Q – "Qopqon", |
| "Qo'riqchi" | |
| 15. O – "Oq terakmi – ko'k terak" | |

Izoh: Ushbu "Zakovat" texnologiyasi talabalarning jismoniy tarbiya darslarida o'tilgan harakatli o'yinlarning nomini va darsdan tashqari (katta tanaffuslarda, qo'shimcha guruhda o'qishlarida, mahallada) vaqtlarda o'ynaladigan o'yinlarni yozib chiqadilar. Bu texnologiya orqali ularda harakatli o'yinlarning qay darajada o'zlashtirganliklari aniqlanadi. Baholash jarayoni o'tilgan mavzu soniga qarab hisoblanadi.

«FSMU» metodi

Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;

- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi:

- F – fikringizni bayon eting.

- S – fikringizni bayoniga sabab ko'rsating.

- M – ko'rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring.

- U – fikringizni umumlashtiring.

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhii tartibda taqdimot qilinadi.

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga asos bo'ladi.

«Zanjir» metodi 1-variant

Harakatli o'yinlar – qopqon – chillak – oq terakmi-ko'k terak – sichqon va mushuk - (10-15 daqiqa vaqt beriladi)

Izoh: Bu metod harakatli o'yinlarga taaluqliy bo'lgan o'yinlarni o'z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini harakatli o'yinlar jarayoniga, yetaklaydi. Talabalarning bilimi o'tilgan mavzular asosida baholanadi.

«Zanjir» metodi 2-variant

1. Estafetali harakatli o'yinlar –.....

2. Sport turlariga yo'naltirilgan harakatli o'yinlar –.....

3. Jamoaviy harakatli o'yinlar –

4. Yakka tartibdagi harakatli o'yinlar –

Izoh: Bu metod harakatli o'yinlarni o'z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini harakatli o'yinlarni tashkil etishda, ularning turlariga e'tibor qaratish ham uning mazmuninni chuqur anglaydilar.

TEST

1. Uzoqqa sakrash o'yiniga tayorlanish vaqtida o'yinchilar qanday holda turadilar?

- A) Yuzma-yuz
- B) Qarama – qarshi
- C) Oldinma – ketin
- D) Bir chiziqda

2. Ilk bor davlat paydo bo'lgan Greklar, Rimliklar va ularning atrofidagi xalqlarni ijtimoiy turmush sharoitida urushlar ko'p bo'lganligi sababli nima yasash asosiy o'rinda turgan ?

- A) To'plarni
- B) Mexnat qurollarni
- C) Harbiy qurollarni
- D) A va B javoblar

3. O'ziga hos yakka kurashlar ushu, karate, kikkoksen va h . klar uzoq davrlardan qaysi davrlarlarda rivojlanib kelgan?

- A) Yevropa
- B) Osiyo
- C) Afrika
- D) Amerika

4. Qadimda o'yin sifatida foydalanilgan juda ko'p turlar keyinchalik nimaga aylangan?

- A) Havaskorlikka
- B) Sportga
- C) Ishga
- D) A va C javoblar

5. Yevropada ilk bor tashkil etilgan musobaqalar nechanchi asrga to'g'ri keladi?

- A) XX asr
- B) XVIII asr
- C) XIX asr
- D) XXI asr

6. O'zbekistonda o'qitilayotgan jismoniy tarbiya darslarini qo'llaniladigan harakatli o'yinlarning necha foyizi xorijiy mamlakatlarning harakatli o'yini?

A) 60 – foyizi

B) 70 – foyizi

C) 80-foyizi

D) B va C javob

7. O'zbek milliy o'yinlarini necha toifaga bo'linadi ?

A) 2 ga

B) 4 ga

C) 3 ga

D) Bo'linmaydi

8. Murakkab harakatli o'yinlarga qaysilar kiradi ?

A) Kurash , arqon tortish

B) Xorozlar jangi , dorboz

C) Dorboz , tosh ko'tarish

D) A va C javoblar

9. Oddiy harakatli o'yinlarga qaysilar kiradi ?

A) Kurash, arqon tortish

B) Xorozlar jangi, bo'ron,

C) Dorboz, tosh ko'tarish

D) B va C javoblar

10. Yaxyo G'ulomov va Toshnazar Omonjo'lovlar qayerlarda arxeologik ishlarni olib brogan?

A) Qozg'istonda

B) Turkmanistonda

C) O'zbekistonda

D) A va C javoblar

11. Xozirgi davrda xalq ommasi orasida juda mashxur bo'gan milliy harakatli o'yinlar qaysilar?

A) Kurash , poyga

B) Ko'kari –uloq , dorboz

C) Qilichbozlik , nayza uluqtirish

D) Barcha javob to'g'ri

12. Alpomish " dostonida qanday xislatlar tasvirlangan?

A) Jasurlik, paxlavonlik

B) Merganlik

C) A va B

D) To'g'ri javob yo'q

13. Surxandaryo viloyatini "Boysun bahori" xalqaro festevali qaysi tashkilot ro'yxatiga kirgan?

- A) YUNESKO
- B) BMT
- C) MDX
- D) To'g'ri javob yo'q

14 "Boysun baxori "xalqaro festevali nechanchi yildan buyon o'tkaziladi?

- A) 2000 yil
- B) 2001 yil
- C) 2002 yil
- D) 1999 yil

15. Jizzaxda xalq milliy o'yinlariga bag'ishlab ilk bor Alpomish o'yinlari respublika festivali qachon o'tkazildi?

- A) 1995 yil
- B) 1996 yil
- C) 1997 yil
- D) A va B

16. Termizda xalq milliy o'yinlariga bag'ishlab "Alpomish o'yinlari" respublika festivali qachon o'tkazildi?

- A) 1995 yil
- B) 1999 yil
- C) 1997 yil
- D) 1998yil

17. Xalq milliy o'yinlari sifatida "To'maris o'yinlari" Respublika festivali nechanchi yil Jizzaxda kata tantana bilnan o'tkazilgan?

- A) 1999 yil
- B) 1998 yil
- C) 2000 yil
- D) 2001 yil

18. Mazmunan oladigan bo'sa harakatli o'yinlarni qaysi guruhga bo'linadi?

- A) Xalq harakatli o'yinlari
- B) Milliy harakatli o'yinlar
- C) Harakatli o'yinlar
- D) Barchasi to'g'ri

19. Harakatli o'yinlar – bu? Tarifni yakullang.

A) Biron-bir sport turiga yo'naltirilga harakatli o'yin.

B) U yoki bu millatni ajdodlardan avlodlarga o'tib kelayotgan harakatli o'yinlar

C) A va B

D) To'g'ri javob yo'q

20. Xalq harakatli o'yinlar – bu ? Tarifni yakullang.

A) Biron-bir sport turiga yo'naltirilga harakatli o'yin.

B) U yoki bu millatni ajdodlardan avlodlarga o'tib kelayotgan harakatli o'yinlar

C) Boshqa millatning harakatli o'yinlarini o'z mintalitetiga moslashyirgan xolda uni amaliyotga tatbiq etish jarayoni.

D) To'g'ri javob yo'q

21. Milliy harakatli o'yinlar – bu? Tarifni yakullang.

A) Biron-bir sport turiga yo'naltirilga harakatli o'yin.

B) U yoki bu millatni ajdodlardan avlodlarga o'tib kelayotgan harakatli o'yinlar

C) Boshqa millatning harakatli o'yinlarini o'z mintalitetiga moslashyirgan xolda uni amaliyotga tatbiq etish jarayoni.

D) To'g'ri javob yo'q.

22. Milliy harakatli o'yinlar nechta turkumga ajratilgan?

A) 4 ta

B) 3 ta

C) 5 ta

D) 2 ta

23. Tabiyat manzaralari va fanlar bilan bog'liq to'g'ri keltirilgan o'yinlarni qatorni topign?

A) "Ko'chat o'rnat", "Zovurdagi bo'rilar"

B) "G'ozlar", "Ayozi bobo"

C) "Yomg'ir", "Kartoshka ekish"

D) To'g'ri javob yo'q

24. Xayvonot olami bilan bog'liq to'g'ri keltirilgan o'yinlarni qatorni topign?

A) It va qarg'a, Zovurdagi bo'rilar

B) G'ozlar, Ayozi bobo

C) Yomg'ir, Kartoshka ekish

D) To'g'ri javob yo'q

25. Mexnat bilan bog'liq to'g'ri keltirilgan o'yinlarni qatorni toping?

- A) It va qarg'a, Zovurdagi bo'rilar
- B) G'ozlar, Ayozi bobo
- C) Sanash o'yinlari, Rasimlarni tez chizish
- D) To'g'ri javob yo'q

26. Jismoniy sifatikardan biri bo'lmish tezzlikka doir o'yinlar keltirilgan qatorni toping?

- A) Qopqon, Kim oldin
- B) Uchinchi ortiqcha, To'qqiz tosh
- C) To'rt oyoqlab yurish, Oshiq
- D) A va B javob to'g'ri

27. Jismoniy sifatikardan biri bo'lmish kuchga doir o'yinlar keltirilgan qatorni toping?

- A) Qopqon, Kim oldin
- B) Uchinchi ortiqcha, To'qqiz tosh
- C) To'rt oyoqlab yurish, Oshiq
- D) Oq suyak, Eshak mindi

28. Jismoniy sifatikardan biri bo'lmish chidamlilikka doir o'yinlar keltirilgan qatorni toping?

- A) Qopqon, Kim oldin
- B) Dorboz, Oshiq
- C) To'rt oyoqlab yurish, Oshiq
- D) Barcha javob to'g'ri

29. Sakirab oshish estafetasini o'ziga xos harakatlari qanday?

- A) Yugirib kelish
- B) Oyoqlarni kerish
- C) Qo'llarga tayanib sakrash
- D) Barcha javoblar to'g'ri

30. O'yinda harakatlanishni tashkil qilishning o'ziga xos xususiyatlar qaysi nuqtaiy nazardan xam ahamiyatga molik?

- A) Giginenik
- B) Jismoniy
- C) A va B
- D) To'g'ri javob yo'q

31. Matematika, Geografiya va Tabiatshunoslik fanlari nimalarga imkon beradi ?

- A) Trgan joyni aniqlash elementlati
- B) Yuirish xatidagi malakalarni qo'llash
- C) Umum ta'lim harakteridagi ayrim bilimlarni amaliyotda mustaxkamlash
- D) Barchasi to'g'ri

32. Harakatli o'yinlarning mazmunan o'ziga xos xususiyatga ega bolish uchun qanday o'tkazishga yordam beradi?

- A) Jonli
- B) Qiziqarli
- C) Tezda o'tishi
- D) A va B

33. O'yinni asosiy mazmunini aytib berish uchun nechta reja tuziladi?

- A) 4 ta
- B) 5 ta
- C) 6 ta
- D) 2 ta

34.O'yinni xikoya qilishda rejalar ketma -ketligini ko'rsating?

- A) O'yinnig nomi
- B) Oyinchilarni roli va ularni turar joyi
- C) O'yinning borishi, o'yin maqsadi, o'yin qoidasi
- D) A, B, C to'g'ri

35 O'qituvchi asbob – uskunalarni va o'yinni kuzatishda, natijalarni xisobga olishda o'ziga kimni tayinlaydi?

- A) Ona boshi
- B) Yordamchi
- C) Tayinlamaydi
- D) To'g'ri javob yo'q

36. O'qituvchi o'yinboshini tanlashda nimaga etibor beradi?

- A) Uning vazniga
- B) Uning bo'yiga
- C)O'yinda tutgan o'rnini
- D) A va B javob to'g'ri

37. Guruh sardorini kim tayinlaydi?

- A) O'qtuvchi
- B) Yordamchi
- C) O'yinchilar
- D) B va C javoblar to'g'ri

38. Musiqa jo'rligi bilan tashkil qilinadigan o'yinlar bolalarda qaysi qobiliyatni rivojlantiradi?

- A) Tez yugurish
- B) Musiqani
- C) Eshitishni
- D) B va C javob to'g'ri

39. Bo'ron o'yinida belboqni og'irligi asosan qanch bo'ladi?

- A) To'g'ri javob yo'q
- B) 250-450 gram
- C) 300-500 gram
- D) 200-300 gram

40. Bo'ron o'yinida xakam tugunchani kamida qancha masofaga uloqtiradi?

- A) 35 m
- B) 25 m
- C) 40 m
- D) 30 m

41. Bo'ron harakatli o'yini qasi sport turiga o'xshaydi?

- A) Regbiga
- B) Futbolga
- C) Keiket
- D) A va C to'g'ri

42. Chavandoz o'yinida har bir guruhda nechta o'yinchi bo'lishi tavsiya etiladi?

- A) 12-15 ta
- B) 5-6 ta
- C) 7-8 ta
- D) 10-12 ta

43. Chavandoz o'yinida qaysi geometrik shakl chiziladi?

- A) To'rtburchak
- B) Doira
- C) Ko'pburchak
- D) Uch burchak

44. Chavandoz o'yinida geometrik shakl kattaligi qancha?

A) 4-5

B) 5-6

C) 7-9 m

D) To'g'ri javob yo'q

45. Izvoshchilar harakatli o'yinida neghta izvoshchi bo'ladi?

A) C va D to'g'ri

B) Har guruhdan ikkita

C) 1 ta

D) Har guruhdan bitta

46. Qaysi harakatli o'yin bolalarda chamalash, mo'jja olish, topqirlik va dadillik kabi fazilatlarni tarbiyalaydi?

A) Juftmi – toq

B) Izvoshchilar

C) Igna – ip

D) To'g'ri javob yo'q

47. Juftmi – toq o'yini nechanchi siniflarga mo'jallangan?

A) 4 sinf

B) 1 sinf

C) 2 sinf

D) 6 sinf

48. Chillak o'yinida nechta ishtirokchi qatnashishi mumkin?

A) 2 tadan – 15 tagacha

B) 2 tadan - 10 tagacha

C) 1 tadan ko'p

D) To'g'ri javob yo'q

49. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tqazishda bolani yoshini necha guruhga bolamiz?

A) 4 guruhga

B) 3 guruhga

C) 5 guruhga

D) 2 guruhga

50. Harakatli o'yinlar qanday jismoniy sifati rivojlantiradi?

A) Kuch, chaqonlik

B) Egiluvchanlik tezlik

C) Chidamlik

D) Barcha javob to'g'ri

51. Bori zovur ichida o`yini bolada kelajakda qanday sport turini egalashi uchun turtki bolad?

- A) Yugurish
- B) Sakrash
- C) Yugurib kelib uzunlika sakrash
- D) Tog`ri javob yoq

52. Yelkada kurash o`yini bolada qanday jismoni sifatlarni rivojlantirad?

- A) Egiluvchanlik
- B) Chidamilik
- C) Kuch chaqonlik
- D) B va C javob togri

53. Chopon yoki podachi o`yini kelajakda bolani qaysi spotr turini egalashini taminlaydi.

- A) Vollebol
- B) Futbol
- C) Tenis
- D) Ragbi

54. Arqon talashish o`yinida qaysi jismoni sifati rivojlantiradi.

- A) Kuch va chaqonlik
- B) Tezlik
- C) Chidamilik
- D) Egiluvchanlik

55. Igna ip va tuguncha bolada nimani rivojlan tiradi.

- A) Intizom
- B) Diqqat
- C) Sezgirlik
- D) Barchasi to`gri

56. Chavondoz o`yini oziga hos harakati qaysi?

- A) Yashinish
- B) Egiluvchanlik
- C) Tez yugurish
- D) Sakrash

57. Juftmi - tog o`yini qaysi guruh bolariga mojalangan ?

- A) Kichi
- B) O`rta
- C) Yuqori

D) Barchasi to'g'ri

58. Chillak o'yinida uzunligi qanday dasta tayoq kerak boladi?

A) 120-150 sm

B) 140-180 sm

C) 80-100 sm

D) 20-30 sm

59. Chilak o'yini bolada qanday jismoni sifatlarni rivojlantiradi?

A) Chaqonlik chidamilik tezkorlik

B) Kuch

C) Egiluvchanlik

D) Barchasi to'g'ri

60. Qidirib top o'yini nimani rivojlantiradi?

A) Diqatni

B) Etibor

C) Sezgirlik

D) Barchasi to'g'ri

61. Ikki, jamoa bo'lib o'ynaladigon harakatli o'yin nomini toping?

A) Fudbol

B) Valebol

C) Baskedbol

D) Uzoqqa sakirash

62. Uzoqqa sakirash o'yinida nechta jamoa bo'ladi va nechta kishidan iborat boladi?

A) 4, 2

B) 2, 6

C) To'g'ri javob yo'q

D) 1,

63. Harakatli qaysi o'yinda 10-8 kishidan bo'lib ikki jamoga bo'linib o'ynaladi va qanday signal bilan o'yin boshlanadi?

A) Uzoqqa sakirash, signal

B) Yugurish, bigom, ovoz signali

C) Fudbool o'yin, fushtak

D) Barcha javoblar to'g'ri

64. Qaysi harakatlik o'yinda joylashuvi, to'g'riga yugirish musobaqasi kabi bo'ladi .Bunda 1ta raxbar bo'ladi,ikki o'yinchi arqoni uncha balandga ko'tarmay ushlab turadi?

- A) Arqon tortish
- B) Qopqon
- C) Chillak
- D) To'g'ri javob yo'q

65. Sakirab oshish harakatli o'yini 6 ta jamoa bo'lib o'ynaladi bu jamolar orali masofasi necha metir bo'ladi?

- A) 3-1
- B) 2-3
- C) 1-2
- D) 0.5-1

66. Durra harakatli o'yini kimlarga to'g'ri keladi?

- A) Boshlang'ich sinif o'quvchilari
- B) Yuqori sinif o'quvchilari
- C) Kollej o'quvchilari
- D) Barchasi to'g'ri.

67. Qidirib top o'yinida onaboshi nima qiladi?

- A) Ornida turadi
- B) Ko'zlarni yumadi
- C) Bolalarga orqasini o'girad
- D) Barchasi to'g'ri

68. Oyog'i tagida osh taxta, Ko'zings kumush paxta ushbu jumla qaysi o'yinda aytiladi?

- A) Qidirib top
- B) Chillak
- C) Qopqon
- D) To'g'ri javob yo'q

69. Qaysi harakatli o'yin uchu 10 m arqon va 1 ta ko'rpacha tayorlanadi?

- A) Arqon tortish
- B) Urib qochdi
- C) Ava B
- D) To'g'ri javob yo'q

70. Chumchuqlar va atomobil, poezd va samaliyot o'yuinlari kimlarga mo'jjaangan?

- A) 8-9 sinflarga

- B) 5 -7 sinflarga
- C) Boshlang'ich sinflarga
- D) Maktabgacha ta'lim muassasalariga.

71. O'yinlarni o'tkazishda qanday gigiyenik qoidalarga rioya qilish zarur?

- A) O'yin paytida kiyimlar yengil bo'lishi kerak
- B) Yozda o'yindan keyin yuvinish kerak
- C) O'yinda oldi maydonga suv sepish kerak
- D) Barchjavob to'g'ri

72. Ko'rpa yopindi o'yinimalarga o'gatadi?

- A) Jasurlik, qo'rqmsalik
- B) Yugurishga va jasurlik
- C) Chaqonlikka
- D) Ava C to'g'ri

73. Qaysi o'yinda avval oddiy, so'ngra sach va lurdan tepish boshlanadi?

- A) Fudbol
- B) Lanka
- C) Besh tosh
- D) Eshak mindi

74. Lanka o'yinida yutkizgan o'yinchi qanday jazolanadi?

- A) Yuguradi
- B) Jazolanmaydi
- C) Sher aytib, raqsga tushadi
- D) A va C to'g'ri

75. Ijtimoiy va ishlab chiqarishga xos o'yinlar bilan nechanchi sinif o'quvchilari shug'ulanadilar?

- A) 7-sinf
- B) 8 sinf
- C) 9 sinf
- D) B va C to'g'ri

76. Oddiy harakatli o'yinlarga qaysilar kiradi?

- A) Kurash, arqon tortish
- B) Xorozlar jangi, bo'ron,
- C) Dorboz , tosh ko'tarish
- D) B va C javoblar

77. Umumta'lim maktab dasturida harakatli o'yinlar kiritilganmi?

- A) Kiritilgan
- B) Kiritilish arafasida
- C) Kiritilmagan
- D) Umuman kiritilmaydi

78. Jismoniy tarbiya darslarida tayyorlov qismida qanday harakatli o'yinlarni qo'llash mumkin?

- A) Xayolning parishon qildiruvchi
- B) Bolalarni diqqatini jalb qilish o'yinlari
- C) Serharakatchan o'yinlar
- D) Kam harakatli

79. 1-4 sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya darsida qaysi sport turini sevib shug'ullanadi?

- A) Gimnastika
- B) Kurash
- C) Harakatli o'yinlar
- D) Engil atletika

80. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalaridan harakatli o'yinlar kiradimi?

- A) Xa, kiradi
- B) Yo'q kirmaydi.
- C) Kiritilish arafasida
- D) Umuman kiritilmaydi

81. I-II sinf o'quvchilariga qanday harakatli o'yinlar o'tkazish ma'qul?

- A) Komandalarga bo'linmaydigon, syujetliy o'yinlar
- B) Komandali estafeta harakatli o'yinlar
- C) Komandalarga bo'linadigan o'yinlar
- D) Yakka xolda o'ynaladigan o'yinlar

82. Harakatli o'yinlar qanday tabaqalashtiriladi?

- A) Yoshiga binoan
- B) Sinfiga binoan
- C) Harakat me'yoriga binoan
- D) Nomiga qarab

83. 3-4 sinf o'quvchilariga qanday o'yinlar o'tkazish ma'qul?

- A) Estafetali o'yinlar
- B) Sport o'yinlari, elementlari bor harakatli o'yinlar
- C) Oddiy, murakkablashtirilgan o'yinlar

D) Chaqqonlikni rivojlantiruvchi o'yinlar

84. 5-7 sinf o'quvchilariga qanday harakatli o'yinlar o'tkazish ma'qul?

A) Tashkiliy va mazmun jixatdan murakkablashtirilgan o'yinlar

B) Sodda harakatli o'yinlar

C) Sport o'yinlariga tayyorlaydigan harakatli o'yinlar

D) Harakatli o'yinlar

85. 8-9 sinflar uchun qanday harakatli o'yinlar kulanadi?

A) Chidamlilikni rivojlantiruvchi o'yinlar

B) Sport turlariga tayyorlovchi va mos harakatli o'yinlar

C) Aloxida xordik chikaruvchi harakatli o'yinlar

D) Estafetali o'yinlar

86. O'yin rahbariga qo'yiladigan talablar?

A) O'yini tanlash va o'tkazish

B) O'yinda o'zi ishtirok etish

C) O'tirib kuzatish

D) O'quvchilar o'z o'tkazishni buyurish

87. Harakatli o'yinlar o'tkazilishida yordamchilar tayinlash kerakmi?

A) Oromgoxlarda

B) Keng joylarda o'tkaziladigan o'yinlarda kerak

C) Zarur emas

D) Albatta kerak

88. Maktab sport to'garaklarida qanday harakatli o'yinlar qo'llanadi?

A) Estafeta o'yinlari ishlarida.

B) Sport turlariga tayyorlovchi harakatli o'yinlar

C) Har xil o'yinlardan foydalaniladi.

D) Aloxida-aloxida bo'lib o'ynaladi.

89. Otib qochar o'yini qaysi jismoniy sifatni tarbiyalaydi?

A) Chaqqonlik

B) Kuch

C) Tezkorlik

D) CHidamlilik

90. Qisqa masofaga yugurish malakasini oshiruvchi o'yin qaysi?

A) Aylanma estafeta

B) Bolam qoch kalxat keldi

C) Bo'sh o'rin

D) Durra soldi

91. So'zlashuv va aytishuvi bor o'yinlar qaysilar?

A) Qirq tosh, otib qochar

B) Insiz quyon, kun va tun

C) Oq terakmi ko'k terak, ikki ayoz

D) Xo'rozlar jangi, o'rtaga tushar

92. Qal'a himoyasi o'yini qaysi sport turi elementini o'rgatadi?

A) Gimnastika

B) Gandbol

C) Engil atletika

D) Suzish

93. Bo'sh o'rin o'yini qaysi jismoniy sifatni tarbiyalaydi?

A) Tezkorlik

B) Egiluvchanlik

C) Kuch

D) CHaqqonlik

94. Arqon tortish o'yini qaysi jismoniy sifatni tarbiyalaydi?

A) Tezkorlik

B) Egiluvchanlik

C) Kuch

D) Chaqqonlik

95. Harakatli o'yinlar o'tkazishda rahbarlik qilish qanday o'tadi?

A) O'yinni boshqarish qoidalarini aniq bajarishni talab qilish

B) To'g'ri javob yo'q

C) Faqat o'yinni natijalarini hisoblash

D) O'zi xoxlaganday o'tkazish

96. Harakatli o'yinlar harakatlariga ko'ra qanday bo'lingan?

A) Uloqtiruvchi o'yinlar

B) Yuguruvchi, sakrovchi uloqtiruvchi o'yinlar

C) Komandali va Komandasiz o'yinlar

D) Yakka xolda o'yinlar

97. Harakatli o'yinlar kun tartibida ko'proq qaysi paytlarda qo'llaniladi?

A) Darsdan tashqari

B) Darsda

C) Tanaffusda

D) Sport to'garagida

98. Harakatli o'yinlarni tashkilotchisi va boshqaruvchisi kim?

A) Jamoa sardori

B) O'yin boshi

C) O'qituvchi

D) Sinf rahbari

99. O'yinni o'tkazish shart-sharoitlari qanday bulishi kerak?

A) O'yinni o'tkazishga hamma narsani inobatga olish

B) O'yin maydonchasini tayyorlash

C) O'yinga asbob uskunalar tayyorlash

D) Bolalarni bo'yiga etibor berish

100. Bo'ron, quloq cho'zma o'yinlari qaysi jismoniy sifatni tarbiyalaydi?

A) Tezkorlik

B) Chaqqonlik opirogjeorij

C) Egiluvchanlik

E) Chidamlilik

SAVOL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
JAVOB	A	C	B	B	C	D	A	D	B	C	D	C	A	B	D	D	A	D	A	C
SAVOL	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
JAVOB	B	C	D	A	C	A	D	B	D	A	D	D	B	D	B	C	D	B	C	D
SAVOL	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
JAVOB	A	D	A	C	D	A	C	B	B	D	C	D	A	A	B	C	A	C	D	D
SAVOL	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
JAVOB	D	C	A	D	C	A	D	A	B	D	D	A	B	C	D	B	A	C	C	A
SAVOL	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
JAVOB	A	A	B	C	B	A	D	B	A	A	C	B	A	C	A	B	A	C	A	D

FOYDALANILAGN ADABIYOTLAR

1. 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.
2. Abdumalikov R.A., Abdullaev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'naviyat masalalari. – Toshkent:1995. – B. 14.
3. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010
4. Atoev A.K., Nosirov M. Jismoniy tarbiya va shaxsni axloqiy tarbiyalash. –T.: 1993. – 143 b.
5. Aslonova M. Ta'lim jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish (Boshlang'ich sinflarning jismoniy tarbiya darslari misolida): Dis. ... ped. fan. nom. – Navoiy:NavDPI, 2008. – 153 b.
6. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 year.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия» 2000. - 160 с.
8. Nasriddinov F.N., Qosimov A.Sh. O'zbek xalq milliy o'yinlari. 1-to'plam. – T.: 1998. – B. 27.
9. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
10. Rahimqulov K. Milliy harakatli o'yinlar.– T.: O'zDJTI, 2007. – B. 49-62.
11. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
12. Salimov G'. Milliy harakatli o'yinlar asosida 7-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish samaradorligi: Dis. ... ped. fan. nom. – T.: O'zDJTI, 2007. – 147 b.
13. Safarov O. O'zbek xalq o'yinlari. – T. "Sharq", 2013 y. 176 b.
14. Usmonxo'jaev T., Tolipjonov A., Meliev X., Xotamov N. 500 harakatli o'yinlar. Yangi asr avlodi. Toshkent-2014 y. 135 b.
15. Usmonxo'jaev.T.S, Meliev X «Milliy harakatli o'yinlar» Toshkent. O'qituvchi 2000 y

16. Hojimirzaev A.D. Jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda o'quvchilarni estetik tarbiyalash. Dis. ... ped. fan. nom. – T.: TDPU, 2002. 169 – b.

17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2000.– 480 с.

18. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti Toshkent. 2011 y

19. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.

20. Qoraboev U. O'zbek xalq o'yinlari. – T.: "NISIM" , 2001. – B. 17-18.

21. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright 2006 year.

22. Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. - Sydney 2009 year.

23. Филиппова С.О. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста. М., 2010.

24. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка.- М., 2010.

25. Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 2003.

26. Robert Kalan. Learning Activity #10. Books and Movement – A Magical Mix. Arkansas-2009 year.

Internet saytlari

1. www.tdpu.uz

2. www.pedagog.uz

3. www.edu.uz

4. www.nadlib.uz

5. <http://ziyonet.uz>

6. www.yandex.ru

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I-BOB. MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR FANIGA KIRISH.	
1.1. Milliy va harakatli o'yinlar fanining maqsadi va vazifasi.....	6
1.2. Milliy va harakatli o'yinlar fanining boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi.....	6
1.3. Milliy va harakatli o'yinlarning kelib chiqish tarixi.....	7
1.4. Mamlakatimizda milliy milliy harakatli o'yinlarni rivojlanish bosqichlari.....	11
1.5. Milliy harakatli o'yinlarning turkumlari.....	15
1.6. Sharq allomalari milliy xalq o'yiniari haqidagi.....	18
II-BOB. JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA MILLIY HARAKATLI O'YINLAR.	
2.1. Milliy harakatli o'yinlarning pedagogik ta'rifi va ahamiyati.....	29
2.2. Milliy haraktli o'yinlarning ta'limiy ahamiyati.....	33
2.3. Milliy haraktli o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati.....	35
2.4. Milliy harakatli o'yinlarning estetik xususiyatlari.....	37
2.5. Milliy harakatli o'yinlarning aqliy tarbiyadagi ahamiyati.....	39
2.6. Milliy haraktli o'yinlarning gigiyenik va sog'lomlashtirishdagi o'rni.....	40
2.7. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi milliy harakatli o'yinlar.....	41
2.8. Salomatlikni tiklash va nogironlar uchun milliy harakatli o'yinlarning ahamiyati.....	44
III-BOB. MILLIY HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISHGA QO'YILADIGAN DIDAKATIK TALABLAR.	
3.1. O'qituvchining o'yinga tayyorlanishi.....	47
3.2. O'yinni o'tkazish uchun joyni tayyorlash.....	48
3.3. Maydonga belgilar qo'yib chiqish.....	49
3.4. O'yinni tushuntirishda o'qituvchining turish joyi va o'yinchilarni joylashtirilishi.....	49
3.5. O'yinni so'zlab berish (Hikoya qilib).....	51
3.6. Yordamchilar tayinlash.....	52
3.7. O'qituvchi tomonidan o'yinboshini tanlash.....	53
3.8. Guruhlarga bo'lish.....	55
3.9. Guruh sardorlarini tayinlash.....	56
3.10. O'yinga rahbarlik qilish.....	57
3.11. O'yindagi intizomlilik.....	59
3.12. Hakamlik qilish.....	59
3.13. O'yin harakatlarining meyorini belgilash.....	60
3.14. O'yinni tugashi.....	61

3.15.	O'yin natijalarini yakunlash.....	62
IV-BOB. MILLIY HAKAKATLI O'YINLARNI TA'LIM TIZIMLARIDA TASHKIL ETISH METODIKASI.		
4.1.	Maktabgacha ta'lim muassasalarida milliy harakatli o'yinlarni bolalar yoshiga mos holda o'tkazish.....	64
4.2.	7-10 yoshli o'quvchilariga mos milliy harakatli o'yinlar.....	86
4.3.	11-13 yoshli o'quvchilar uchun milliy harakatli o'yinlar.....	90
4.4.	14-15 yoshli o'quvchilar uchun milliy harakatli o'yinlar.....	92
4.5.	Kasb-hunar maktablari tizimida milliy harakatli o'yinlar.....	93
4.6.	Oliy ta'lim tizimida milliy harakatli o'yinlar.....	94
4.7.	Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan milliy harakatli o'yinlar.....	96
	Ilovalar.....	146
	Foydalanilagn adabiyotlar.....	166

TANIBERDIEV AKMAL ABDUG'ANIYEVICH

MILLIY HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI

Darslik

Toshkent - "INNOVATSIYA-ZIYO"- 2024.

Muharrir: Xolsaidov F.B.

Bosishga 17.12.2024. da ruxsat etildi.

Bichimi 60x90. "Cambria" garniturasini.

Ofset bosma usulida bosildi.

Shartli bosma tabog'i 11. Nashr bosma tabog'i 10.75.

Adadi 100 nusxa.

"METODIST NASHRIYOTI" MCHJ matbaa bo'limida chop etildi.

Manzil: Toshkent shahri, Shota Rustaveli 2-vagon tor ko'chasi, 1-uy.



+99893 552-11-21

Nashriyot roziligisiz chop etish taqiqlanadi.