

ХУРРАМОВ ЭШМАХМАТ ЭШҚУЛОВИЧ

ХАРАКАТЛИ ҮЙИНЛАР



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ТАЪЛИМ ФАН ВА ИННОВАЦИЯЛАР ВАЗИРЛИГИ**

ХУРРАМОВ ЭШМАХМАТ ЭШҚУЛОВИЧ

ҲАРАКАТЛИ ҲЙИНЛАР

**5112300 – Мактабгача ва бошланғич таълимда
жисмоний тарбия ва спорт йўналиши талабалари учун**

ДАРСЛИК

Чирчиқ – 2023 й

УДК-373;796.2
КБК-75.1
Х-91

Э.Э.Хуррамов / Ҳаракатли ўйинлар / Дарслик. / Чирчик.:
«City of book», 2023. – 188 бет.

Аннотация

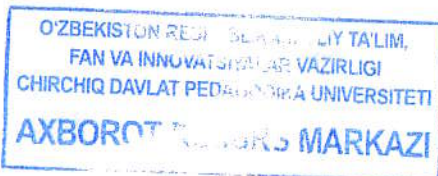
Ушбу дарслик Мактабгача ва бошланғич талимда жисмоний тарбия ва спорт йўналишлари учун болаларда ҳаракатли ўйинларни қўллаш орқали жисмоний сифатларни тарбиялашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш ва шу асосида мактабгача тарбия муассасалари ва бошланғич синфлар шароитида болаларнинг ҳаракат фаолиятини ривожлантириш технологиясининг назарий асослари ва усул йўлларини аниқлаш, ҳамда мақсадга эришиш жараёнида болаларнинг ҳаракат фаолиятини ривожлантириш учун олиб борилади. Ҳар бир ўйин аввало содда, ақлни пешлайдиган, қизиқарли тузилган бўлиб, унинг маъзида миллийлик, меҳр-оқибат, жасорат, мардлик, ватанпарварлик туйғулари сингдирилган. Таълим ва тарбиянинг бундай уйғунлиги етук инсонни тарбиялаш учун дастуруламал вазифасини ўтайди.

Тақризчилар: **Б.А. Махмудов – ЧДПУ “Болалар спорти кафедраси доценти”**
Ж.Жамматов – УрДУ “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси” кафедраси доценти

ISBN 978-9910-780-13-4

© Э.Э.Хуррамов, 2023

© «City of book», 2023



АННОТАЦИЯ

Миллий ҳаракатли ўйинлар бўйича ўқув қўлланмада ҳаракатли ўйинларни назарияси (миллий ҳаракатли ўйинларни келиб чиқиш тарихи, ўйинни таснифи), миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил этиш ва ўтказиш услубиятлари ҳамда ота-боболаримиз ўйнаб келган ўйинлар ҳақида билим, ижтимоий-тарбиявий моҳиятлари ҳақида қисқача маълумотлар, кўникма ва малакалар билан қуроллантиришни кўзда тутди.

АННОТАЦИЯ.

В учебного пособия по национальным подвижным играм рассматривающиеся вопросы теории национальных подвижных игр (история возникновения классификация игр), методика преподавания игр с различными контингентом занимающихся, а также методика применения в различных вида спорта.

THE SUMMARY.

The manual is considered the questions of theory of national Outdoor Games (the history of origins, the classification of games) the Methodics of Holding the national Outdoor Games with various quala of Harning and also it is inteded in different kinds of sport. The given manuel is demanded for the pupils of colleges and for the teachers of Physicl Training.

КИРИШ

Афросиёб, Далварзин тепа, Сирдарёнинг қуйи қисмларида (Тошкент вилояти), шунингдек Хоразм ва Қорақалпоғистон ҳудудларида ўтказилган археологик қазилмалар, қидирув ишларининг натижалари асосида топилган турли хил буюмлар, ашёлар, безакларнинг (расм) гувоҳлик беришича бундан 3-4 минг йиллар аввалги аجدодларимиз хилма-хил ўйинлар, жисмоний машқлар билан машғул бўлган. Ёввойи ҳайвонларни тутиш, ов қилиш, қувлаш, найза санчиш, олишиш ва бошқа жуда кўп мураккаб ҳаракатли фаолиятлар тасвирларда, сопол ва металл буюмларда ифода этилган. Шунингдек Омонқўтон (Самарқанд), Чорвоқ атрофидаги (Тошкент вилояти) ясси тошлар, ғорларда одамларнинг ов қилиш ва ҳайвонлар билан жанг қилиш (олишиш), турли хил ўйинлар билан шуғулланишлари акс эттирилган. Бундай ҳолатлар Сурхон ва Қашқа воҳасидаги ғорлар, соҳиллардаги тошлар, Фарғона водийсидаги тоғли манзилларда (чотқол тоғлари) ҳам кўп учрайди.

Қадимги аجدодларимиз ҳозирги Марказий Осиё ҳудудларидаги барча халқлар (Қозоқ, Қирғиз, Туркман, Тожиқ, Уйғур ва ҳ.к) билан яқин алоқадорликда ҳаёт кечирган. Уларнинг ижтимоий турмуш маданияти бир-бирига ўхшаш бўлиб, урф-одатлари, турли маросимлари ҳам туташиб кетган. Шу сабабдан ҳам миллий ҳаракатли ўйинлар ўзаро аралашиб

кетган. М: кўпкари-улоқ, пойга, қиз қувмоқ, отдан ағдариш, отда қиличлашиш (савалаш), найза санчиш, дорбоз, кураш каби мураккаб ҳаракатли ўйинлар Марказий Осиёнинг барча ҳудудларида кенг тарқалган. Ижтимоий-маданий турмуш шароитидан келиб чиққан "қулоқ чўзма", "Эшак минди", "Оқ суяк", "Чиллик" (чиллак), "Қалпоқ тепиш", "Пиёда пойга", "Пода тўп", палахмон ва шахмондан тош отиш, камондан (ёй) найза (ўқ) отиш, "Хўрозлар жанги", "Мушук ва сичқон", "Бўта солди", "Тўққиз тош", "Шувоқ", "Бекинмачоқ" каби юзлаб миллий ҳаракатли ўйинлар ҳам барча халқлар, элатлар, уруғ-аймоқлар ҳаётида чуқур ўрин эгаллаган. Бу ўйинларнинг тарихи 2-3 минг йилдан кам эмас.

"Алпомиш", "Гўрўғли", "Кун туғмуш", "Қирик қиз", "Тохир ва Зухра" каби халқ оғзаки ижоди дурдоналари каби минглаб ҳаракатли ўйинлар ҳам ёзма бўлмаганлиги сабабли оғиздан оғизга ўтиб бизгача етиб келган. Чунки ўғил уйлантириш, қиз чиқариш, бешиқ, суннат, пайғамбар ёши каби улуғ тўйлар, Наврўз, Ҳосил йиғиш байрамлари (қовун сайли, гул сайли ва ҳ.к), ҳайитлар, гаштаклар (гаплар) ва жуда кўп маросимлар халқдан халққа ўтиб келган. Уларнинг мазмунида асосан кўпкари-улоқ, пойга, отдан ағдариш, қиз қувмоқ, кураш каби ўйинлар қаторида "Пиёда пойга", "Қулоқ чўзма", "Хўрозлар жанги", "Тўққиз тош" (қизлар ўйини), "Тардкам" (ошиқ ўйинлари) каби хилма-хил қизиқарли ўйинлар ҳам ўрин олган.

Ўзбек халқ миллий ўйинларининг мазмунларини ёзиб

олиш, уларни ёшларга ўргатиш масалалари асосан XIX асрнинг иккинчи ярмига тўғри келади. Бунда рус сайёҳлари, археологик ва тарихий қидирув ишларини олиб боровчи олимларнинг ролини тан олиш керак бўлади. Л.Баженко (1840), А.Борж (1848), Г.Вампер (1877), А.Арандаренко (1889) кабиларнинг хизмати каттадир. XX аср бошларида археологик ва тарих соҳасидаги олимлар В.Бартольд, А.Виноградов, С.П.Толстов, А.Шишкин ҳамда Ўзбекистон археологи Я.Ғуломов кабилар миллий ҳаракатли ўйинларга катта эътибор беришган.

Эътироф этиш лозимки, собиқ советлар ҳоқимияти йилларида (1917-1991) ҳаракатли ўйинлар бўйича бир қатор тўпламлар нашр этилиб, улар асосан ўқув юртларининг муҳим ўқув қўлланмалари сифатида хизмат қилди. Лекин уларнинг таркибида ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинлари умуман учрамайди.

Рус тилидаги ҳаракатли ўйинларини таржима қилиб, унинг мазмунини миллий ҳаракатли ўйинлар билан тўлдирган ва илк бор (1963) нашрдан чиқарганлар Т.С.Усмонхўжаев ва Ҳ.Тожибоевлар эди. Сўнгги йилларда, айниқса мустақиллик йиллари даврида “Ҳаракатли ўйинлар” тўпламларини қайта нашр қилиш, янги ўйинлар билан уларни бойитишда яна Т.С.Усмонхўжаев ва А.Ш.Қосимов, Ф.Н.Насриддинов, О.О.Пўлатов, Ф.Хўжаев, Ҳ.Мелиев кабилар ўз ҳиссаларини қўшдилар.

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти

(ЎзДЖТИ), вилоятлардаги жисмоний тарбия факультетларида “Ҳаракатли ўйинлар” махсус фан сифатида ўқитилади. Мустақилликнинг шарофати туфайли жисмоний тарбия, факультетларида “Миллий ҳаракатли ўйинлар” фани янгидан ташкил қилинган. Уларнинг асосий мақсад ва вазифалари жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги бўлажак мутахассисларнинг назарий билим ва амалий кўникмалари ҳамда малакаларини чуқурлаштиришга қаратилган. Шу сабабдан ҳаракатли ўйинлардан деярлик барча спорт турлари бўйича, ўтказиладиган дарслар, спорт машғулотида (тренировка) мақсадли фойдаланиш йўлга қўйилган. Бу ўз навбатида миллий ҳаракатли ўйинларнинг нуфузини оширишга кўмак беради.

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида” (1997), “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (2000 янги тахрир) қонунларга риоя қилиш ҳамда ЎзРнинг давлат таълим стандартлари, кадрлар тайёрлаш миллий дастури, соғлом авлод давлат дастурини амалда бажаришда “Миллий ҳаракатли ўйинлар” фани асосида янги вазифалар мужассамлашади. Уларни қуйидаги йўналишларда ижро этиш мақсадга мувофиқ бўлади, яъни:

1. Миллий ҳаракатли ўйинларни шуғулланувчиларнинг ёшига қараб белгилаш ва туркумларга ажратиш (жисмоний сифатларни тарбияловчи).

2. Болалар боғчаларида ташкил этиладиган ҳаракатли

ўйинларнинг тартиб ва тизимларини қўллаш.

3. Бошланғич (I-IV) ва юқори синфларда (V-VII, VIII-IX, X-XI) ўтиладиган ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий-тарбиявий хусусиятларига эътиборни кучайтириш.

4. Аҳоли истиқомат жойлари, истироҳат ва кўнгил очиш боғлари, ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг ёзги дам олиш оромгоҳлари, соғломлаштириш спорт марказларида ташкил этиладиган ҳаракатли ўйинларни шароитларга қараб белгилаш ва ҳ.к.

Энг муҳими эса талабаларга миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий-маданий, тарбиявий, соғломлаштириш хусусиятлари, шунингдек меҳнат ва Ватанга садоқат туйғуларини ҳис этишдаги ижтимоий-педагогик жараёнларни мукамал, чуқур сингдириш давр талабидир.

I-Бўлим. Назарий машғулотлар.

Ҳаракатли ўйинларнинг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи.

Ҳаракатли ўйинлар ўз номи билан инсон фаолиятини таъминловчи мазмунга эгадир. Буни энг қадимги аجدодларимиз ҳам онгли равишда чуқур билишган ва амал қилишган.

Бошда тақидланганидек кураш, от ўйинлари, камондан (ёй) найза (ўқ) отиш, найза санчиш, калтак, тош ва бошқа мосламаларни улоқтириб ёввойи ҳайвонларни ов қилишган.

Ижтимоий тузумлар (формация) алмашиши ва ривожланиши туфайли турмуш шароит ҳам ўзгарган, ривож топган. Меҳнат қилиш, оилада болаларни тарбиялаш, ов қилиш, душманларга қарши жанг қилиш ва бошқа жуда кўп сабабларга кўра ҳаракатли ўйинлар, турли жисмоний машқлар мақсадли ҳамда кенг қўлланган.

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданиятнинг ибтидоий жамоа даврида пайдо бўлиши ҳақидаги Н.И.Пономаревнинг монографиясида (Ленинград, 1972 й) таъкидланишича қадимги кишилар яшаш, меҳнат қилиш учун табиат билан қарама-қарши туришган. Осиё, Европа қитъаларида яшаган одамлар асосан ов билан шуғулланиб, турли хил ҳаракатли ўйинларни кашф этишган. Бунда ҳайвонларнинг ҳатти-ҳаракати, табиатдаги турли ўзгаришларга қиёс қилишган.

Ёввойи-йиртқич ҳайвонлардан сақланиш, ов қилиш жараёнларида эпчиллик, кучлилик, чидамлилик каби жисмоний сифатлар сарф-қилинишини тушунган қабила, уруғ бошлиқлари, ёшларни махсус тайёрлашга киришганлар. Бунда жисмонан бақувват, эпчил кишиларни тарбиячи йўлига ўргатиб, улардан болаларни тарбиялашда фойдаланилган.

Қулдорчилик тузуми даврида майда ҳунармандчилик ва кейинчалик ишлаб чиқариш ривожланган. Натижада металл буюмлардан қилич, найза, пичоқ, болта, ўроқ каби жанг ва меҳнат қуролларини яшашган. Улардан турли маросимларда ўйин сифатида фойдаланганлар.

Илк бор давлат пайдо бўлган Греklar, Римликлар ва уларнинг атрофидаги халқларнинг ижтимоий турмуш шароитида урушлар кўп бўлганлиги сабабли ҳарбий қуролларни яшаш асосий ўринда турган. Моҳирона жанг қилиш учун эса аскарларни ҳар томонлама жисмоний жиҳатдан тайёрлашган. Жанг машқларининг баъзи қисмларини (элемент) ўйинга айлантириб, халқ орасида кенг тарқалган.

Қадимги Греklarнинг спарта тизими, Италиянинг Рим тизими ва шунга ухшаш тарбия масканларида энг мураккаб машқлар, жанг амаллари ургатилиб, уларни омма ўртасида томоша сифатида намоёниш этишган ("Спартак", "Гераклнинг жасорати" ва шунга ўхшаш кинофильмларни эслаб кўринг).

Феодализм жамияти даврида бой феодаллар ва деҳқонларнинг юмушлари асосида турли хил янги ўйинлар

вужудга келган. Улар қиличлашиш, найза улоқтириш, камондан ўқ отиш каби турлар билан бир қаторда муштлашиш (бокс), кураш, тош кўтариш, сувда сузиш каби ўйинлар билан машғул бўлишган.

Ўрта аср ва кейинги бир неча юз йилликлар даврида юқорида тилга олинган мураккаб ҳаракатли ўйинлар мусобақа шаклига ўтиб, куч ва матонат синаш, жанг қилиш қуролига айланган.

Эътироф этиш лозимки, ҳар бир халқнинг ўз миллий ўйинлари ва уларни ташкил қилиш маросимлари мавжуд бўлган.

Араб мамлакатларида асосан отда пойга, отни сакратиш, човгон ўйинлари миллий ўйинлар ҳисобланса, хиндистонда филлар, илонларни тутиш, уларни ўйинга ўргатиш ҳамда чимхоккей миллий ҳисобланади. Африка мамлакатларида йўлбарс ва бошқа йиртқич ҳайвонларни ушлаш, уларни ўргатиш, найза, камондан отиш каби турлар энг қадимги даврдан буён давом этиб келаётган ўйинлардир.

Хитой, Япон, Корея, Тайван каби шарқ мамлакатларида ўаларига хос якка курашлар (ушу, таэквандо, карате, кикбоксинг ва ҳ.к) узоқ даврлардан буён қўлланилиб келинади.

Кавказ халқларида кураш, от ўйинлари, чехарда ва бошқа ўйинлар машҳур ҳисобланади.

Россия халқлари яшаш ҳудудларига қараб (шимол, шарқ ва жануб) чанғида юриш, конькида учиш, муштлашиш (бокс),

кураш, музда чўмилиш, от, буғи, итларга арава, чана қўшиб пойга қилиш каби миллий ўйинлар тарихи қадимги авлодларига бориб тақалади.

Эслатиш зарурки, қадимда ўйин сифатида фойдаланган жуда кўп турлар кейинчалик спортга айланади. Буларни Европада XIX асрнинг биринчи ярмида илк бор ташкил этилган мусобақалар мисолида кўриш мумкин. Бу фаолиятлар халқаро миқёсга айланиб, кейинчалик турли федерацияларнинг тузилишига сабабчи бўлади. Шу асосда Европа ва жаҳон биринчиликлари ҳамда олимпия ўйинларининг ташкил этилишига олиб келади.

Шундай бўлсада ҳар бир мамлакатда ўзларининг миллий ҳаракатли ўйинлари мавжуд. Улардан асосан болаларни жисмоний тарбиялаш, байрамларда хордиқ чиқариш, баъзан эса мусобақа тариқасида фойдаланилади.

Такидлаш лозимки, собиқ иттифоқ даврида ҳаракатли ўйинлар асосан жисмоний тарбия дарсларидагина кенг қўлланилиб келинган. Шу сабабдан махсус тўпламлар тайёрланиб, уларда кўпроқ Россия ва унинг атрофидаги мамлакатларнинг ҳаракатли ўйинлари жой олган. Шу тариқа деярлик барча ҳаракатли ўйинлар собиқ иттифоқчи республикаларининг халқлари орасида асосий ўйин бўлиб хизмат қилиб келган. Сир эмаски, Ўзбекистонда ўқитилаётган жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларнинг 70-80% хорижий мамлакатларнинг (асосан

Россия) ҳаракатли ўйинларидир. Шундай бўлсада ўйинларнинг мазмуни, мақсад ва вазифалари умумхалқ эҳтиёжига мос келишини инкор қилиб бўлмайди. Чунки уларнинг мазмунида барча жисмоний сифатларни тайёрлашга лойиқ бўлган тарбиявий жараёнлар мужассамлашган.

Хулоса қилиб айтганда миллий ҳаракатли ўйинлар (умум маънода) барча халқларнинг эзгу-ниятлари, мақсад ва вазифаларини ўзида сақлаб келмоқда. улардан мақсадли фойдаланиш ва миллий хусусиятларга мослаштириш лозим бўлади.

Ўз-ўзини назорат қилиш учун саволлар.

1. Ўзбекистон мустақиллиги туфайли ҳаракатли ўйинларни ўрганишдан мақсад нима?
2. Ҳаракатли ўйинлар қачон ва қандай қилиб пайдо бўлган?
3. Турли қитъалардаги халқларнинг миллий ҳаракатли ўйинлари ҳақида нималарни биласиз?
4. Марказий Осиё ва бошқа ҳудудларда бир-бирига ўхшаш қандай ҳаракатли ўйинларни тилга олиш мумкин?
5. "Ҳаракатли ўйинлар"ни акс эттирувчи қандай манбаъларини биласиз?
6. Ҳаракатли ўйинларнинг ҳозирги даврдаги фойдали жиҳатлари нимада?

Миллий ҳаракатли ўйинлар тарихидан лавҳалар.

Ўзбек халқ миллий ўйинларини икки тоифага ажратиш мумкин, яъни:

1. Мураккаб ҳаракатли ўйинлар (кураш, от ўйинлари, дорбоз, арқон тортишиш, билак кучини синаш, тош (гир) кўтариш ва ҳ.к).

2. Оддий ҳаракатли ўйинлар (хўрозлар жанги, оқ теракми-кўк терак, чиллик, орқанг куйди, тўққиз тош, бўрон, шувок ва ҳ.к).

Такидлаш жоизки, кураш, от ўйинлари (пойга, сакратиш, рақс), тош (гир) кўтариш кабилар мустақил спорт тури бўлиб ҳисоблансада, уларнинг қисмлари (элемент) ўйин сифатида фойдаланиб, халқ истемолида чуқур ўрин эгалламоқда.

Миллий ҳаракатли ўйинлар тушунчаси ҳақида гап кетса, айтиш мумкинки фақат мамлакатимиз ҳудудларида энг қадимги даврлардан буён қўлланилиб келинаётган ўйинлардир. Лекин улар орасида Марказий Осиё, Европа мамлакатларидан у ёки бу сабаб билан кириб келган ва чуқур ўринлашиб, миллийлашиб кетган ҳаракатли ўйинлар ҳам оз эмас. М: “Мушук билан сичқон”, “Қармоқ”, “Қопқон”, “Байроқ учун курашиш”, “Елка уриштириш” (хўрозлар жанги) ва ҳ.к.

Юқорида такидланганидек Ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг келиб чиқиш ва ривожланиш тарихи қадимги аجدодлар ва авлодлар тарихига бориб отади.

Собиқ Советлар ҳокимияти йилларида заҳматли меҳнатлари билан жаҳонда ном қозонган археологик олим, академик Яхё Гуломов, яқин даврлар ичида жиддий қидирув ишлари билан шуғилланган археолог, тарихчи ёш олим Тошназар Омонжўлов ва бошқа бир қатор мутахассисларнинг илмий изланишлари натижаларидан ҳаракатли ўйинлар ҳақида қизиқарли маълумотлар олиш мумкин. Уларнинг кўрсатишича Самарқанд (Афросиёб, Омонқўтон, Регистон атрофи), Сурхандарё (Термиз, Далварзин тепа, Тешик тош), Тошкент (Сирдарё ёқалари ва унинг атрофлари, қурама тизма тоғлари, Чотқол тоғ этаклари) ва бошқа вилоятларда ўтказилган қазилма топилмаларида ҳаракатли ўйинларни тасвирловчи шакллар, расмлар кўп учрайди. Шунингдек тошларга ўйиб чизилган шакллар ва расмларда ов қилиш, ов қуроллари, ҳайвонлар билан олишиш, паррандалар ва ҳайвонларни ўргатиб ўйнатиш каби ҳолатлар қадимги аجدодларнинг ҳаракатли ўйинларидан далолат эканлигини тасдиқлашган.

Ҳозирги даврда халқ оммаси орасида жуда машҳур бўлган миллий ўйинлардан кураш, кўпкари-улоқ, пойга, дорбоз, қиличбозлик, найза улоқтириш, юкларни кўтариш кабилар энг қадимги даврлардан буён давом этиб келаётган ҳаракатли (мураккаб) ўйинлардир. Уларнинг келиб чиқиш ва тараққий қилиш жараёнлари ҳақида расмий манбаълар жуда кўп деса бўлади.

Бундан уч минг йил аввал яратилган "Авесто" китобида ёшлар ва кексаларнинг саломатлигини яхшилаш, узоқ умр кўриш мақсадида турли воситалар ҳамда усуллардан фойдаланиш йўллари ифода этилган. Бунда тозалikka эътибор бериш, овқатланиш, дам олиш, уйку каби ҳаётий эҳтиёжларни меъёрида сақлашга алоҳида эътибор берилган. Шунингдек соф ҳавода сайр қилиш, терлаб меҳнат қилиш, тана (гавда) аъзоларини ҳаракатлантирувчи ва чиниқтирувчи амалларни (машқлар, ўйинлар) мунтазам равишда бажариб боришни кўрсатилган.

"Ҳадислар"да (ишончли китоб) дангасалик, турли касалликлар ва ножўя ҳаракатларнинг олдини олишда ҳар бир мўмин-мусулмон жисмоний меҳнат қилиши, турли ўйинлар билан машқ қилиши, аъзоларни тоза тутиш зарурлиги уқтирилади. Буларни эслатишдан мақсад шундаки, турли хил ҳаракатли ўйинлар мазкур фаолиятларни бажаришни тақазо этади. Яъни кийиниш, тозалikka эътибор бериш, ўйинларда ҳалол қатнашиш, кейин эса ювиниб таранишни талаб этади. Демак, миллий ҳаракатли ўйинларнинг мазмун ва мақсадида жисмоний сифатларни ўстириш, инсоний фазилатларга риоя қилиш каби ижобий хусусиятлар мужассамлашган.

"Алпомиш" достонидаги паҳлавонлик, жасурлик, мерганлик, чавондозлик каби ҳислатлар "Алпомиш" ва "Барчиной" тимсолида юқори кўтаринкилик руҳида тасвирланган.

Алпомишнинг ёшлик даврларида бобосидан қолган ёйни (тўқсон ботмон) кўтариб туриши фақат алплар авлоди эканлигидан далолатгина бўлиб қолмасдан, балки қир-адирларда мол боқиб, от чоптириб, курашиб юрганлигининг ҳам маъсулидир.

Айниқса Барчиной қўйган шартларни (кураш, отда пойга, ёйдан ўқ отиш, мерганлик-минг қадамдан тангани уриш) бажаришда тўқсон алпнинг сардори кўкалдошни енгани афсона бўлсада, унинг негизида қандайдир ҳақиқатлар ётади. Яъни қадим замонларда Сурхон ўлкасида Бобоҳон тоғлари орасида яшаб, паҳлавонликни машқ қилган йигит қизлар кўп ўтган. Уларнинг авлодлари ҳозирги кунда ҳам курашда жаҳон чемпионлари унвонига сазовор бўлмоқда.

Ана шу хусусиятларни эътиборга олиб Ўзбекистон президенти ва ҳукумати халқ миллий ўйинларини замонавий руҳ билан ўтказишга кенг йўл очиб берди.

Жиззах (1995-1996) ва Термизда (1998) халқ миллий ўйинларига бағишлаб илк бор "Алпомиш ўйинлари" республика фестивалларининг ўтказилиши, уларда кураш, кўпқари-улоқ, пойга каби мураккаб ҳаракатли ўйинлар ҳамда "Бўрон", "Шувоқ", "Тўққиз тош", "Орқанг куйди", билан кучини синаш, арқон тортишиш каби миллий ҳаракатли ўйинларнинг қўлланилиши эътиборга лойиқ бўлди.

Маълумки барча жабҳаларда хотин-қизлар фаолияти диққат-марказида туради. Халқ миллий ўйини сифатида

“Тўмарис ўйинлари” Республика фестивали 1999 йил Жиззахда катта тантана билан ўтказилди. Кейинги фестиваллар Шаҳрисабз, Гулистон, Наманган шаҳарларида ҳам яхши ташкил этилди.

Энг муҳим томони шундаки, мазкур фестивалларда Ўзбек халқининг миллий маданияти, ифтихори, меҳнатсеварлиги, ўзаро ҳамдўстлик каби фазилятлар мазмун топди.

Ҳар йили ўтказиладиган “Наврўз”, “Мустақиллик” кунли байрамлари ва бошқа оммавий-маданий спорт тадбирларида спорт турлари қаторида миллий ҳаракатли ўйинлардан намуналар томошага чиқарилмоқда.

Мамлакатда узлуксиз таълимнинг таркибий қисми сифатида кўп босқичли спорт мусобақаларини “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” ўтказиш анъанага айланиб қолди. Уларнинг дастурларида, айниқса Универсиаданинг очилиш ва ёпилиш маросимларида миллий ҳаракатли ўйинлар ҳам ҳақли равишда ўрин олмоқда.

Ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг моҳияти, уларнинг турлари ва қўлланиш усуллари ҳақида илмий мақолалар, тўпламлар, ўқув-услубий қўлланмалар анчагина тўпланиб қолди.

1991-2006 йиллар давомида ўтказилган Республика ва халқаро илмий анжуманларининг тўпламларида янги ўйинлар ёритилди. Шу билан бир қаторда миллий ҳаракатли ўйинларни ўқув жараёнларига кўпроқ киритиш масалаларига эътибор

кучайди.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида таълим олаётган талабалар ва ўқувчи-ёшларга миллий ҳаракатли ўйинларни чуқурроқ сингдириш йўлга қўйилмоқда.

Мазкур муаммолар бўйича йўлбошчилик қилаётган мутахассис олимлар жойларда анча кўпайди. Ж.Т.Тошпўлатов, Ў.Н.Иброҳимов, Қ.Алимов (Термиз ДУ), А.Қ.Атоев, Х.А.Ботиров (Бухоро ДУ), Ҳ.Т.Рафиев, Р.А.Қосимова, Ж.Э.Эшназаров (Сам. ДУ), Ҳ.А.Мелиев, Б.Бўрибоев, О.Муқимов (Жиз. ДПИ) кабиларнинг илмий-ижодий ва ташкилотчилик фаолиятлари эътиборга сазовардир. Шунингдек Р.Абдумаликов, Р.Саломов, О.О.Пўлатов (ЎзДЖТИ), К.М.Маҳкамжонов (Тошкент ДПУ), А.Ш.Қосимов, Ф.Ҳўжаев (Тошкент вилоят малака ошириш институти) кабиларнинг илмий оммабоп рисоалари, мақолалари ҳам мақсадга қаратилганлиги билан эътиборга моликдир.

Мазкур ўқув қўлланманинг сўнгги боби (амалий машғулотлар) истедодли мутахассис олим Т.С.Усмонхўжаевнинг нашр ишлари асосида тайёрланди.

Т.С.Усмонхўжаев дастлабки илмий-изланиш фаолиятларини ҳаракатли ўйинларига бағишлаганлиги барчага маълум. Шу сабабдан Ҳ.Тожибоев ҳамкорлигида 1963 йилда “Ҳаракатли ўйинлар” тўпламини нашрдан чиқаришга муяссар бўлган. Кейинги даврларда илмий-педагогик фаолияти бошқа муаммоларга қаратилган бўлсада, ҳаракатли ўйинларни тўплашдан четламади. Натижада “1001 ўйин”

(1991), "Миллий ҳаракатли ўйинлар" қўлланмаларини тайёрлаб, республикадаги кўп мингли мутахассисларнинг мушкулини осонлаштирди.

Эътиборли жиҳати шундаки "Миллий ҳаракатли ўйинлар" тўпланиб 500 га яқин ўйинларнинг мазмуни тасвирланган. Уларнинг таркибида 100 дан ортиқ, Ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинларнинг борлиги қувончли ҳодисадир. Лекин айтиш зарурки, ўйинларнинг аксарият барчаси фақат мактаб ўқувчиларига қаратилган. Шунингдек халқ истеъмолида бўлган "Пода тўп", "Эшак минди", "Қулоқ чўзма", "Пиёда пойга", "Оқсуяк", "Бўта солди" каби соф миллий ҳаракатли ўйинлар эътибордан четда қолиб кетган. Шу сабабдан "Миллий ҳаракатли ўйинлар" фанини ўқитиш жараёнида талабаларга янги ўйинларни излаб топиш, уларни ёзиб олиш каби вазифалар топширилиши зарур. Шунингдек дастурга киритилмаган миллий ҳаракатларни ҳам изчил ўрганиш ва бўлажак мутахассисларга таништириш мақсадга мувофиқдир.

Хулоса сифатида айтиш мумкинки, Ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинлари ижтимоий-тарбиявий жиҳатдан муҳим аҳамиятга эгадир. Уларни ўқув юртларида кенгроқ ўргатиш, аҳоли турар жойларида махсус ўйинлар ташкил этиш лозим бўлади. "Чиллик", "Податўп", "Оқ суяк" каби ўйинларнинг мазмун ва моҳият жиҳатдан ўта зарурлиги, ҳамда баъзи спорт турларидан устун туришини чуқурроқ ўрганиш, уларни спорт даражасига чиқариш йўллари излаш керак.

Ўз-ўзини назорат қилиш учун саволлар.

1. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг хусусиятлари нималардан иборат?
2. Кураш, от ўйинлари, дарбоз каби ўта мураккаб ўйинларни ҳаракатли ўйинлар тоифасига қўшилишига қандай қарайсиз?
3. Ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинлари қайси манбаъларда мазмун топган?
4. "Ҳаракатли ўйинлар" тўплamlарига қандай баҳо берасиз?
5. Республика ва халқаро илмий анжуманларнинг тўплamlаридаги қайси янги ўйинларни ўқигансиз?
6. "Чиллик", "Оқ суяк", "Под" тўп каби ўйинларни спорт даражасига кўтариш учун нималар талаб этилади?
7. "Алпомиш ўйинлари", "Тўмарис ўйинлари" фестивалларининг дастурига яна қандай ўйинларни киритиш лозим?
8. "Авесто"ни ўқиганмисиз?
9. "Ҳадислар" даги жисмоний тарбиянинг ифодаларини биласизми?

Замонавий миллий ҳаракатли ўйинларнинг туркумлари.

Бошда изоҳланганидек жуда кўп ҳаракатли ўйинлар четдан кириб келиб, улар миллийлашиб кетган. Чунки, уларнинг мазмун, мақсад ва моҳиятлари юртимизнинг иқлим шароитлари, аҳолининг ижтимоий меҳнат ва турмуш маданиятига мос келади. Шу сабабдан миллий ҳаракатли ўйинлар таркибида учрайдиган бошқа миллатларнинг ҳаракатли ўйинлари ҳақида фикр-мулоҳазалар юритилса ажабланмаслик зарур.

Атоқли олимлар М.Муродов, У.Қорабоев, М.Жабборов, Ж.Тошпўлатов, А.Атоев, Р.Абдумаликов, Т.Усмоиҳўжаев кабиларнинг илмий-назарий мулоҳазалари ҳамда ўйинларнинг мазмунлари асосида миллий ҳаракатли ўйинларини қуйидаги туркумларига ажратиш мумкин:

1. Табиат манзаралари, фанлар билан боғлиқ ўйинлар. Бунга "Кўчат ўрнат", "Картошка экиш", "Ёмғир", "Аёз бобо" кабиларни намуна қилиб кўрсатиш мумкин. Уларнинг мазмуни ва ўйин ҳолатлари (жойлар, бажарилиш тартиблари, қоидалар). Табиатнинг гўзаллиги, об-ҳавонинг ўзгариши, совуқ ва ёмғирлардан сақлана билиш каби ҳаракатлар асосида шуғулланувчиларнинг ҳушёрлик, эпчиллик, чидамлик каби жисмоний сифатлари ва инсоннинг ақлий фазилатларини тарбиялашда хизмат қилади.

2. Ҳайвонот олами билан боғлиқ ўйинлар, "Қушлар пр...р этиб учди", "Қалҳат келди, қоч болам", "Бўрилар ва овчилар", "Зовурдаги бўрилар", "Ғозлар", "Тулки билан хўроз", "Ит ва қарға" ва шу каби жуда кўп ўйинларда ўзаро муносабатлар, яхшилик ва ёмонлик, ўзини эҳтиёт тутиш каби фазилатлар билан биргаликда барча жисмоний сифатларни тарбиялаш амалга оширилади. Шу асосда болаларда ҳайвонот оламига бўлган қизиқиш, паррандаларни асраш каби ҳис-туйғулар уйғониши мумкин.

3. Меҳнат билан боғлиқ ўйинлар. Инсон фаолияти ақлий ва жисмоний меҳнат билан белгиланади. уларни ҳаракатли ўйинлар мазмунида ҳам учратиш мумкин.

Ақлий меҳнатга доир ўйинлар туркумига "Санаш ўйинлари", "Сонларни ёзиш ва ўйлаб топ", "Исм ёки буюмларни кетма кет ва аралаш туриб айтиш", "Сакраб қўшиқ айтиш", "Расмларни тез чизиш", "Шаклларни (кубок) жойлаштириб ўз қолига келтириш" (шакл ясаш) ва шунга ўхшаш фаолиятларни акс эттирувчи ўйинлар киради.

Жисмоний меҳнатни акс эттирувчи ҳаракатли ўйинлар ҳам жуда кўп. Уларга "Ўтин ёриш", "Пода тўп" (чўпон), "Қўш ҳайдаш" (ерни ҳайдаш, чопиш), "Осилиб чиқиш", "Тортилиш", "Юк кўтариш", "Эшак минди", "Пиёда пойга", "Поезд" ва б.қ. киради. Уларнинг мазмунида меҳнат қилиш йўллари, бажариш усуллари ҳамда чидамликни ифода этувчи ҳислатлар мужассамланади.

Умуман олганда миллий ҳаракатли ўйинларнинг барчасида ақлий ва жисмоний меҳнатлар уйғунлашиб, асосан жисмоний баркамолликни тарбиялашда хизмат қилади.

4. Оммавий маданий тадбирларда (байрамлар, тўйлар, турли хил маросимлар, спорт мусобақалари ва ҳ.к) қўлланиладиган, яъни намоёниш ва мусобақаланиш мақсадида мураккаб ва оддий ҳаракатли ўйинлар қўлланилади. Улар таркибига кураш қисмлари (элементлари, от ўйинлари, кўпқари-улоқ, пойга), дорбоз, тош кўтариш, арқон тортишиш, елка уриштириш, хўрозлар жанги ва ҳ.к. киритилади.

5. Жисмоний сифатларни тарбиялашда хизмат қилувчи ўйинлар ҳам ҳархил туркумларга бўлинади. Уларга қуйидагиларни намуна қилиб кўрсатса бўлади, яъни:

Тезликка доир ўйинлар: "Қопқон", "Ким олдин", "Инсиз куюн", "Тўрт оёқлаб югуриш" (эмаклаб югуриш), "Ҳаққалаган қушчалар", "Учинчиси ортиқча", турли эстафеталар ва бошқалар.

Кучга доир ўйинлар: "Оқ суяк", "Чиллик", "Елкада кўпқари", "Эшак минди", "Арқон тортишиш", "Билак кучини синаш", "Қўлларда тортиниш" ва бошқалар.

Чидамлилиқка доир ўйинлар: "Оқ теракми-кўк терак", "Даврадан чиқар", "Оламон пойга", "Дорбоз", "Оқсоқ қарға", "Ошиқ" (гардкам), "Қиличбозлар", "Беш тош", "Тўққиз тош", "Орқанг куйди", "Бўта солди", "Тортишмачоқ", "Кўз боғлаш", "Бекинмачоқ", "Ким келди", "Дорбоз", "Зув-зув" ва ҳ.к.

Юқорида номлари келтирилган мураккаб ва оддий (соғда) Ўзбек халқ миллий ўйинлари барча ёшдагиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш билан биргаликда инсоний фазилатларни ҳам шакллантириш ва уларни янада такомиллаштиришда бевосита хизмат қилади.

Болаларга хос бўлган эпчиллик, ихчамлик, абжирлик, уздабуронлик қайишқоқлик каби хусусиятларни ривожлантиришда фақат жисмоний тарбия дарсларидаги ҳаракатли ўйинлар билан чегараланиб қолмаслик лозим. Уларнинг бўш вақтларида ҳовли, кўча, майдонларда эркин равишда шугулланишлари ва бунда спорт ўйинлари, гимнастика, енгил атлетика, кураш каби спорт турларининг қисмлари (элементлари) билан шугулланишларини ҳам таъминлаш мақсадга мувофиқ бўлади.

Хулоса шундан иборатки, хилма-хил туркумларга бўлинадиган ҳаракатли ўйинларни ўз вақтида мақсадли қўллаш зарурдир.

Ўз-ўзини назорат қилиш учун саволлар.

1. Ҳаракатли ўйинларни туркумларга ажратишдан мақсад нима?
2. Табиат ва ҳайвонот оламини акс эттирувчи қандай ўйинлар мавжуд?
3. Меҳнат билан боғланган ҳаракатли ўйинларни ифода

этинг?

4. Мамлакатда ўтказилаётган оммавий-маданий ва спорт тадбирларида ҳаракатли ўйинлардан қандай фойдаланилмоқда?

5. Жисмоний сифатларни тарбияловчи қандай ҳаракатли ўйинларни биласиз?

6. Инсоний фазилатларни тасвирловчи ўйинларни биласизми?

7. Ақлий ва жисмоний меҳнат ҳамда жисмоний сифатлар, инсоний фазилатлар мужассамлашган ўйинларни туркумларга ажратинг?

Миллий ҳаракатли ўйинлар мазмунида меҳнат фаолиятлари.

XXI асрни Техника ва Компьютер асри (даври) деб аташ истемолга киритилмоқда. Ҳозирги давр меҳнат, ўқиш ва ижод ишларини техникасиз (компьютер) тасаввур қилиш қийин. Бу эса аксарият кўпчилик кишиларнинг кам ҳаракат қилиши ёки ортиқча толиқишларига (чарчаш) сабаб бўлмоқда.

Ўзбекистон шароитида меҳнат фаолияти билан шуғулланувчиларни қуйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин, яъни:

1. Ақлий меҳнат қилувчилар: ижодкорлар, нашриётчилар, муҳандислар, шифокорлар, ўқитувчилар, компьютерда ишловчилар (банк, ҳисоб-китоб ва ҳ.к).

2. Ўтириб-туриб ишловчилар: йигирувчилар, тикувчилар, тўқимачилар, автоулов ҳайдовчилар ва ҳ.к.

3. Оғир жисмоний меҳнат қилувчилар: қурилувчилар, (уй-жой, йўл ва ҳ.к), дала меҳнаткашлари, завод-фабрика ишчилари, чўпонлар ва ҳ.к.

Такидлаш лозимки, мазкур гуруҳдаги меҳнаткаш ва хизматчиларнинг иш фаолиятлари, ҳаракатлари ёки кам ҳаракат қилишларида ҳам ҳархил шароитлар бўлиши мумкин. Умуман олганда ҳарбир меҳнаткаш, ижодкор, зиёли, раҳбар ходимлар ўзларининг ҳаракатчанлигини онгли ва илмий-назарий ҳамда амалий жиҳатдан билишлари лозим бўлади. Бу

эса меҳнат самарадорлигини ошириш, соғлом-тетик бўлиб юриш, ақлий ва жисмоний жиҳатдан баркамолликка эришишга сабаб бўлади. Бунда жисмоний машқлар, турли хил ҳаракатларни ўзида мужассамлаштирган ҳаракатли ўйинлар муҳим аҳамият касб этади. Шу сабабдан ҳарбир касб-ҳунар эгаси энг аввало саломатлиги, яшаш шароити, бўш вақтини ҳисобга олган ҳолда машқлар, ўйинлар билан шуғулланиш тартибини (режим) аниқ белгилаш, унга астойдил амал қилишлари керак бўлади.

Бу жараёнларни ижро этиш учун қуйидаги тартиблардан (режим) фойдаланиш тавсия этилади:

1. Эрталабки гимнастика ва ўзига хос, мақул ўйинлар билан шуғулланиш.

2. Меҳнат жараёнида (ҳар 2-3 соатда 5-10 дақиқа) ва ишдан кейинги бўш вақтда (уй шароити, яқин атрофдаги майдонлар, тренажёрлар ва ҳ.к) хоҳлаган машқлар, ўйинлар билан шуғулланиш.

Уй, турмуш ва меҳнат шароити ҳамда касб-ҳунар турлари бўйича миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда қуйидагиларга эътибор бериш мақул бўлади, яъни:

Ақлий меҳнат қилувчилар:

- Юриш ва югуришда қўл, гавда ҳаракатлари ҳамда бир оёқлаб, қўш оёқлаб ҳақкалаш, сакраш;

- Дарахт ёки махсус мосламаларда осилиш, тортилиш, ошиб тушиш;

- Ҳинёбонлар, соя-салқин жойларда сайр қилиш, 10-15 қадамлаб чуқур нафас олиш ва нафас чиқариш;

- Ҳамкасблар, тенгқур қўшнилар ва оила аъзолари билан тўп ўйинларини бажариш, “Қўл текизиш” (туртиш), “Учинчи ортиқча”, “Қармоқ”, “Қопқон”, “Мушук ва сичқон” каби ўйинларни такрорлаш.

- Машгулотдан кейин тозалаб ювиниш, ёзги пайтларда чўмилиш (ҳавза ёки ванна).

Ўтириб-туриб меҳнат қилувчиларга ҳам юқоридаги тадбирлар мос келади. Шунингдек ўзлари ёқтирган машқлар, спорт турлари қисмлари (элемент) ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш, энг муҳими эса соғломлаштирувчи марказларга қатнаш (тренажёр) мақсадга мувофиқдир.

Қурилишлар, завод-фабрика меҳнаткашлари:

- Эрталабки гимнастика, энгил ҳаракатли ўйинлар;

- Меҳнат жараёнида 5-10 дақиқа давомида энгил машқлар, ўтирган ҳолда биллак кучини синаш баҳслари, қисқа сайрлар, ёз фаслида чўмилиш (ҳавза ёки душ);

- Дамино, нарда, карта, шоҳмот-шашка ўйинлари;

- Ёлка уриштириш, эшак минди, “Туртиш” каби ўйинлар билан машғул бўлишлари мумкин.

Дала меҳнаткашлари (пахта, дон экинлари, полизлар, ўт ўриш, чўпонлар ва ҳ.к) шароит ва имкониятлари, саломатлик, ёш ва кайфиятларига қараб (хоҳиш, истак) қуйидагилар билан ўйнаш мумкин:

Аёллар ва қизлар:

- "Орқанг куйди", "Тўққиз тош", "Қўлимдагини топ", "Топишмоқлар", "Учинчиси ортиқча", "Арғамчида сакраш", (скакалка) ва бошқа ўйинлар;

- Ариқ, канал, қўлмакларда чўмилиш, ким ўзариға сузиш сув сепишиб ўйнаш;

- Соя салқин жойларда ётиб дам олиш, топишмоқли қўшиқлар айтиш ва ҳ.к.

Эркак ёшлар ва қатталар:

- Волейбол, футбол ўйинларининг қисмлари (элементлар) билан ўйнаш;

- Билак кучини синаш, елка уриштириш, тортишмачоқ ўйинлари;

- Ариқ, канал, қўлмакларда тўп отиб ўйнаш;

- Эшак, от, туяларни чоптириш, уларнинг устида ағдариш ўйинлари.

- Хўроз, қўчқор, каклик, бедана уриштириш ўйинлари;

- Қўлга ўргатилган қирғий (лочин), бургут, зағча ва бошқа паррандалар билан ов қилишни ўрганиш, ов қилиш;

- Ариқ, қўлмак ва зовурларда балиқ тутиш.

Хулоса тариқасида яқунлаш мумкинки, барча турдаги меҳнат жараёнларида қўлланиладиган жисмоний машқлар-ҳаракатли ўйинларнинг турлари ва сонлари беқиёс кўп. Уларни билиш ва ижтимоий турмуш ҳамда меҳнат шароитларда қўллай билиш ҳарбир фуқаронинг бурчи бўлмоғи керак.

Ўз-ўзини назорат қилиш учун саволлар.

1. Ижтимоий турмуш ва меҳнат жараёнларининг ҳозирги давр турларини қандай тасаввур қилиш мумкин?

2. Ижтимоий-меҳнат шароитлари ва касб-хуранларга қараб ўйинларни танлашда қандай тамойиллар (принцип) талаб этилади?

3. Ақлий ва жисмоний меҳнат қилувчилар учун махсус машқлар ва ўйинларнинг белгиланишига сабаблар нима?

4. Меҳнаткаш омманинг уй ва меҳнат шароитларида машқлар ҳамда ўйинлар билан шуғулланишга қизиқтириш учун қандай тадбирлар кўриш керак?

5. Дала меҳнаткашлари, чорвадорлар, ўрмон хўжалиги ва кўрникхоналарнинг ходимлари учун қандай ҳаракатли ўйинлар тавсия этилади?

6. Хотин-қизлар дала шароитида қандай ўйинларни бажариши мумкин?

7. Ёз фаслида меҳнат қилувчи болалар, ёшлар ва ўсмирларнинг турли ўйинларини қандай ташкил қилиш керак, уларга ким масъул бўлади?

8. Меҳнаткаш аҳоли учун миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш йўллариини ўйлаб кўринг.

9. Янги миллий ўйинларни излаб топинг ва уларни амалда қўлланг.

Миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий-маънавий турмуш билан боғлиқлиги.

Ижтимоий-маънавий турмуш соғлом турмуш тарзининг таркибий қисми деса бўлади. Чунки унда инсон ҳаёти, меҳнати, оилавий муносабатлар, кийиниши, сўзлашиш санъатга қизиқиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш каби жуда кўп эҳтиёжий фаолятлар юмушлар, ҳатти-ҳаракатлар, ўзаро боғланган бўлади.

Ижтимоий турмуш маданият гаштини сурувчилар қуйидагиларни одат қилиб олади, яъни:

- Тўйимли озуқа, меваларни танлаб истеъмол қилиш;
- Дам олиш кунлари, бўш вақтлар ва байрамларда театр, кино, концерт, футбол, турли мусиқалар, тўйларга бориш;
- Мавсумий ва муҳитларга (тўй, турли маросим, меҳмондорчилик ва ҳокозо) қараб кийиниш;
- Оилавий бўлиб ўйин майдонларига мунтазам бориш, Теннис, бадминтон, футбол ҳаракатли ўйинлар ўйнаш;
- Сув омборлари, истироҳат боғларига бориб кўнгил очиш, дам олиш, сузиш;
- Яқин қариндошлар ва қадрдонлардан хабар олиш, уларни меҳмондорчиликка таклиф этиш;
- Маҳалла, қўни-қўшнилар билан яқин алоқадорлик қилиш;
- Ҳар куни эрталаб гимнастика қилиш, турли ўйинларни бажариш ва ҳокозо;

Соғлом турмуш тарзини кечириш учун интилувчи

кишилар кун сайин кўпаймоқда. Улар фарзандини спорт билан шуғулланиш. Эрталаб ва кечки пайтларда гимнастика машғулоти билан бир қаторда қизиқарли ҳаракатли ўйинларни бажаришга даъват этади.

Ижтимоий-маънавий турмуш шароитидаги ҳаракатли ўйинлардан мақсадли фойдаланиш, бунда мавжуд бўлган ўйин тўпламларини (китоблар) йиғиш лозимдир. Ҳар бир оила барча кишиларининг биргаликда шуғулланиши, ўйнашлари, аҳиллик, меҳрибонлик, қадрлаш, ҳурмат каби ижобий фазилатларни мустаҳкамлаш билан бир қаторда, уларнинг жисмонан соғлом, бақувват бўлишлари, ҳатто чиниқишларини таъминлайди. Шу сабабдан ҳаракатли ўйинлар (арғамчида сакраш, кўз боғлаш, бекинмачоқ, тўпли эстафета ва ҳокозо.) ҳамда спорт ўйинларининг қисмлари (элимент) билан шуғулланишни одат тусига айлантириши лозим.

Энг муҳими эса “қувноқ стартлар” телевизион ўйинларидаги машқ ҳаракатларни такрорлаш, “Наврўз”, “Мустақиллик куни” байрамлари ҳамда бошқа оммавий-маданий спорт тадбирларидаги ҳар хил ҳаракатли ўйинларни томоша қилиш, уларни амалда бажариш, яхши самара бериши аниқдир.

Яна бир томони шундаки баъзи ижодкорлар, санъаткорлар, нашриёт ва банк ходимлари имконият даражасида спортнинг у ёки бу тури билан мунтазам шуғулланиши натижасида ўзлари ташкил этган қизиқарли

спорт мусобақаларида фаол қатнашмоқда. Уларнинг баъзилари ҳатто маҳалла, болалар спорти ва бошқа жамғармаларга моддий ёрдам кўрсатишмоқда.

Хотин-қизлар спартакиадалари, маҳалламиз паҳлавонлари; “кичкинтойлар-пахловончалар” каби спорт мусобақаларининг дастурида асосан миллий ҳаракатли ўйинларнинг жой эгаллаши эътиборга сазовордир.

Мустақиллик йиллари даврида яратилаётган сахна асарлари (театр, кино, очиқ майдонлардаги томошалар ва ҳокозо) кураш, футбол, қиличбозлик, шарқона якка курашлар ва бошқа бир қатор ўйин-машқларининг қўлланилиши ижтимоий-маданий турмушимиздаги янги ўзгаришлардан дарак беради.

Демак миллий ҳаракатли ўйинлар спорт турларининг қисмлари (элементлар) билан тутшиб бормоқда. Улар эса ижтимоий турмуш-маданиятимизга чуқур сингиб бормоқда. Бу жиҳатларни талаба ёшлар пухта ўрганишлари лозим бўлади.

Ўз-ўзини назорат қилиш учун саволлар.

1. Ижтимоий-маданий турмуш тушунчасини қандай ифодалаш лозим?

2. Жисмоний машқлар-ўйинлар турмуш маданиятга қандай таъсир қилиши мумкин?

3. Маданиятли оилаларда жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинлар қандай йўл билан амалга оширилиши мумкин?

4. Баъзи оилаларда турмуш маданиятини яхшилаш ва бунда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишни қандай амалга ошириш мумкин?

5. Ижодкорлар (ёзувчилар, рассомлар, муҳандислар, нашриётчилар ва ҳокозо) ҳамда санъаткорлар орасидаги жисмоний машқлар, ўйинлар билан шуғулланишни одат қилганлар. Бу қандай юзага келмоқда?

6. Ижтимоий-маданий турмуш шароитида қандай миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин?

7. Турмуш маданиятни ифодаловчи ҳаракатли ўйинларни танлаб олинг ва уларни чуқур ўрганинг.

Жисмоний тарбия тизимида миллий ҳаракатли ўйинларнинг ўрни.

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида жисмоний маданият ва спорт ҳаракати ҳамда жисмоний тарбия воситаларини махсус тизимлар туркуми деб ишлатилади.

Жисмоний тарбия тизимининг муҳим босқичларидан бири жисмоний воситалардир. Уларнинг таркибий қисми эса гимнастика, спорт турлари, ҳаракатли ўйинлар ва табиатнинг соғломлаштирувчи (қуёш, ҳаво, сув, гигиеник омиллар) таъсир кучларидан иборат.

Кўриниб турибдики, ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия тизимининг муҳим йўналишларидан бири бўлиб ҳисобланади. Ҳаракатли ўйинлар мазмун ва шакл жиҳатдан қуйидаги турларга бўлинади:

1. Жамоали (команда) ўйинлар.
2. Оммавий (кўпчилик биргаликда ўйнайдиган) ўйинлар.
3. Якка ёки жуфт тартибдаги ўйинлар.
4. Эстафетали ўйинлар.

Жамоали (команда) ўйинлари икки ёки ундан ортиқ жамоалар (гуруҳлар) иштирок этади. М: “Оқ теракми, кўк терак”; “Картошка экиш”.

Оммавий ҳаракатли ўйинларда барча қатнашчилар барабарига ўйинда иштирок этади. М: “Ёмғир”, “Калҳат келди

қоч болам”, ва ҳоказо.

Якка ёки жуфт бўлиб ўйнайдиган ҳаракатли ўйинларда бир ёки иккита қанашчи иштирок этади: М: “мушук ва сичқон”, “Хўрозлар жанги”, “Елка уриштириш ва ҳоказо”

Эстафетали ҳаракатли ўйинлар ҳам жамоали, умумий ва якка (жуфт) тартибда бўлиши мумкин. М: жисмоний тарбия тизимида машқлар ва ҳаракатли ўйинларни ёшларга ўргатадиган умумий ва махсус тамойиллар (принциплар) ва усуллар мавжуд, яъни шуғулланувчиларнинг ёши жисмоний тайёргарлиги ва жинсига қараб ўйинлар туркуми белгиланади. Умумтаълим мактабларнинг жисмоний тарбия дастурида миллий ҳаракатли ўйинлар синфларга (1-4,5-7,8-9,10-11) қараб аниқланган. Чунки, таъкидланганидек ўйинлар болаларнинг ёшига қараб ўргатилади. Бошланғич синф ўқувчилари учун мўлжалланган ҳаракатли ўйинлар юқори синф ўқувчилари учун ўта осон ва унча қизиқарли бўлмайди. Юқори синфлар учун белгиланган ўйинлар эса қуйи синф ўқувчилари учун қийин бўлади.

Бундай ҳолатлар академик лицейлар, ўрта махсус касб-хунар коллежлари ва олий ўқув юртларида қўлланилмасда, лекин ўйинлар уларнинг бўлажак касб-хунарларига мослаштирилиши лозим. М: Қишлоқ ва сув хўжалиги тизимидаги бўлажак мутахассисларга (чорва соҳаси) ҳам, “пиёда кўпқари”, “эшак минди”, “чўпон”, “пода тўп”, кураш, пиёда пойга, тўпли эстафеталар ва шунга ўхшаш ўйинлар

қўлланилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Таъкидлаш лозимки, жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулотлари, (тренировка), турли хил спорт мусобақалари жараёнларидаги ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишга махсус тайёргарликлар талаб этилади. (Бу тўғрисида иккинчи бўлимларда маълумот берилган). Айниқса ўқитувчи (ташкilotчи), турли хил спорт мусобақалари ўйинларини мукамал билиши, унинг турли вариантларини қўллаши лозим. Ҳаракатли ўйинлар учун энг аввало шароитларни (вақт, жой, қизиқишини,) ҳисобга олиши зарурдир. Кенг ва тоза жойлар майдонлардаги ҳаракатли ўйинларни уюштириш анча қулайликлар яратади. Айниқса шуғулланувчиларнинг эркин югуриши, сакраши ва турли ҳаракатларни мустақил равишда бажаришлари, қувнаб, хурсанд бўлиб ўйнашлари учун имкониятлар бўлади.

Дарсдан ташқари (катта танаффус, уй шарити, кўча, майдонт а ҳ.к.) вақтларда ташкил этиладиган ҳаракатли ўйинларни бажаришда ҳам юқорида таъкидланган, талабалар амалга оширилади. Акс холда кичик ва катта ёшдаги болаларнинг аралашиб ўйнашлари жанжал, йиғи, жараохатларни келтириб чиқариши ёки юқумли касалликларга дучор бўлиш ҳоллари юзага келиши мумкин.

Жисмоний маданият ва спорт ҳаракатида жисмоний тарбия тизимининг тармоқлари жуда кўп. Аҳоли истиқомат жойлари, дам олиш ва кўнгил очиш истироҳат боғлари, ёзги

дам олиш-соғломлаштириш оромгоҳлари, талабаларнинг ёзги спорт масканлари, шифохоналар ва санаториялардаги жисмоний тарбия ишлари шулар жумласидан ҳисобланади.

Эътироф этиш мумкинки, мазкур масканларда оммавий ташкил этиладиган оммавий соғломлаштирувчи жисмоний маданият ва спорт тадбирлари мазмунида миллий ҳаракатли ўйинлар салмоқли ўрин тутди.

Миллий ҳаракатли ўйинларсиз биронта ҳам спорт машғулотлари (тренировка) ўтказилмайди, дейиш мумкин. Ҳатто олий лигадаги футболчилар, волейболчилар ва бошқа спорт турларида шуғулланувчи моҳир спортчилар ҳам машғулотларда ва якка тартибда ўзларига хос бўлган ҳаракатли ўйинларни бажаришади. Бунинг боиси шундаки, ҳаракатли ўйинлар гавда (мушак) чигалларини ёзиш (разминки), кўнгил очиш (кулиш, хурсанд бўлиш ва ҳ.к) ва жисмоний сифатларни тайёрлашда махсус ёки умумий машқ-ўйин сифатида хизмат қилади.

Жисмоний тарбия тизимида оила ва боғчаларда ҳаракатли ўйинларни ташкил қилишга алоҳида эътибор берилди.

Оилада бола туғилган кундан бошлаб, уни соғлом усиши учун бор имкониятлар ишга солинади. Овозли (шиқилловчи) ўйинчоқлар ва ҳайвонлар шаклидаги ўйинчоқлар (мушук, қўй, кучук, айиқ турли паррандалар, машиналар, тўплар ва ҳ.к) болаларнинг ҳаракат қилиши, эмаклаши ва аста-секин туриб

юришларига сабаб бўлади. Юра бошлаган болаларни тўп билан ўйнатиш улардаги барча табиий махсус ҳаракатларни ихчам, тез бажаришга етаклайди. Аста-секин ёш болалар (3-5) ўзлари ўрганган ва кўча майдонларида ўйнаган болаларнинг ҳаракатлари қийин ва қизиқарли ўйинларини мустақил равишда бажариб олишади. Умуман олганда оила шароитида ўрганган ҳаракатли ўйинлар болалар ҳаёти ва хотирасида узоқ вақтлар давом этади, уларни такомиллаштиради.

Жисмоний тарбия, жисмоний таълим тизимида мактаб ёшигача болалар муассасалари (боғчалар) машқлар, ҳаракатли ўйинлар энг зарур ва қизиқарли жараёндир.

Боғчаларда жисмоний тарбия ишлари бўйича махсус дастурлар ишлаб чиқилиб, болаларнинг ёшига (1-3,4-6) қараб турли машқларни ўйин сифатида ўтказилади. Кичик ёшдаги болалар учун асосан сайр, ўйинчоқлар билан машғулот ўтказилса, катта ёшдаги боғча болалари билан эса, тўп ўйинлари, эстафета, осилиб чиқиш, ошиб тушиш каби ўйинлар кўп қўлланилади.

Ҳаракатли ўйинларнинг энг муҳим хусусиятлари шундаки, энг кичик ёшдаги болалар гапириши, янги сўзларни ўрганиши ҳамда бошланғич синф ўқувчиларининг нутқини ўстиришга хизмат қилади. Шунингдек, ўйинлар мазмунида ахлоқий тарбия, мусиқани севиш руҳий ҳолатларни яхшилаш, мувозанатларни сақлаш каби жуда қимбат фазилатлар ва сифатлар мужассамлашган бўлади.

Қайси ёшдаги болалар бўлмасин ва қандай ўйинлар қўлланилмасин уларни мазмун ва мақсадлари гавдани тўғри ўстириш, ҳаракатчанлик тезликни тарбиялаш, соғ ўсиш ва чиниқишга қаратилади. Бундай ўйинлар ҳаётий эҳтиёж машқлари (юриш, югуриш сакраш, улоқтириш, осилиш, сузиш ва ҳ.к) ҳисобланиб, уларнинг кўпчилиги ижодий фикрлаш ва амалда қўллашни талаб этади.

Жисмоний тарбия тизимида амалий-касбий жисмоний тарбия муҳим ўрин эгаллайди. Ўт ўчирувчилар (ёнгинга қарши) ҳарбий хизматчилар (уларнинг таркиби ва тармоғи кенг), тез ёрдам кўрсатувчилар ҳаётида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик муҳим омиллардан ҳисобланади. Уларнинг касбий жисмоний меҳнатлари ва иш фаолиятларида ҳаракатли ўйинлар (мусобақа шаклида) асосий ўринда туради. Масалан, сув сепиш, ўт ўчириш асбоблари, нарвон ва бошқа зарурий техник воситаларни манзилга етказиш, кўп қаватли уйларга чиқиш каби махсус ҳаракатларни ўргатишда энг аввало ўйин-мусобақа (эстафета) шаклида ўтказилади.

Чегараларда отда юриш, тоғ-тошлардан ўтиш, дарёларда сузиш самолётдан сакраш машқларини ўргатишда ҳам махсус тайёргарликлар ўйин мусобақа шаклида амалга оширилади.

Умуман олганда, жисмоний тарбия ва унинг асосий воситалари, шунингдек, ҳаракатли ўйинлар қўлланилмайдиган бирон соҳа йўқ дейиш мумкин.

Ўзбекистон Мустақиллиги йиллари даврида жисмоний

маданият ва спортнинг тармоқлари анча кучаймоқда. Бунинг ногиронлар спортини, даволаш муассасалари ҳамда соғломлаштириш марказларидаги жисмоний тарбия (тренажёрлар) мисолида кўриш мумкин. Уларнинг мазмунида махсус спорт турлари, хилма-хил машқлар, уқалаш (массаж) ва бошқа амаллар қаторида ҳаракатли ўйинлар ҳам ўрин олиб, улардан мақсадли фойдаланилмоқда.

Хулоса қилиб айтилса, ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия тизимида мусобақа шаклида ўзига хос ижтимоий тарбиявий ва илмий педагогик изланишларга молик бўлган амалий жараёндир. Улардан мақсадли фойдаланиш жисмоний баркамоллик ва спорт маҳоратларини ошириши йўлларида самарали натижалар беради.

Ўз-ўзини назорат қилиш учун саволлар.

1. Жисмоний маданият ва спорт ҳаракатида жисмоний тарбия тизими қандай тармоқларга ва йўналишларга эга?
2. Жисмоний тарбия тизимининг тармоқларида ҳаракатли ўйинлардан қайси йўллар билан фойдаланилади?
3. Умумтаълим ўрта мактабларида ташкил этиладиган ҳаракатли ўйинлар қайси тамойиллар асосида бажарилади?
4. Ўрта махсус ва олий ўқув юртларида ҳаракатли ўйинлар қандай шаклларда ўтказилади?

5. Касб-ҳунарларга (ишчи, зиёли, дала меҳнаткашлари, ёшнинг қарши курашиш, ҳарбий хизмат ва ҳ.к.) қаратилган қандай ҳаракатли ўйинларни биласиз?

6. Оила ва боғчаларда ҳаракатли ўйинлар мазмунида асосан нималарга эътибор кучли бўлади?

7. Ногиронлар спортини ва ундаги ҳаракатли ўйинларни биласизми?

8. Даволаш муассасаларида (шифохона, дам олиш уйлари, санатория, соғломлаштириш марказлари ва ҳ.к.) ҳаракатли ўйинлар қандай ташкил этилади?

9. Янги ўйинларни ихтиро қилишга қизиққанмисиз?

Миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий педагогик хусусиятлари ва уни такомиллаштириш муаммолари.

Таълим тарбиянинг калити педагогик жараёнлар ҳисобланади. Шу ўринда жаҳон поэзиясининг намояндаларидан бири Расул Ҳамзатовнинг “Эшикни тепма, калитини бурасанг ўзи очилади” – ҳикматли ибораси таълим тарбияга тўғри келади.

Республика Президенти И.А.Каримов таъкидлаганидек, “Ҳар қайси давлат, ҳар қайси миллат нафақат ер ости ва ер усти табиий бойликлари билан, ҳарбий қудрати ва ишлаб чиқариш салоҳияти билан балки биринчи навбатда, ўзининг юксак маданияти ва маънавияти билан кучлидир”.

Юксак маданият эса, таълим – тарбия жараёнида шаклланади, ривож топади ва такомиллашади. Педагогик таълимнинг муҳим босқичларидан бири жисмоний тарбия ҳисобланса, унинг мазмунларида хилма-хил машқлар спорт турлари, саёҳатлар, табиатнинг соғломлаштирувчи (қуёш, сув, ҳаво, гигиеник талаблар) омиллари қаторида ҳаракатли ўйинлар мустаҳкам ўрин эгаллайди.

Бошида таъкидлаганидек, инсонларнинг табиий ҳаракатларини махсус жисмоний машқлар ва миллий ҳаракатли ўйинлар орқали тарбияланади, уларнинг ривожланиши ва такомиллашишида хизмат қилади. Айниқса, жисмоний ҳолатлар ва инсоний фазилатларни шакллантириш,

уларни тобора кенгайтиришда муҳим омиллардан бўлиб ҳисобланади.

Деярлик, барча ҳаракатли ўйинлар ақлий, эстетик, меҳнат ва ахлоқий тарбия билан узвий боғланган бўлади. Шу асосда болалар нутқини ўстириш, тил бойлигини кенгайтириш, руҳий эмоционал ҳолатларни (зукко, қувноқлик, шодлик, хурсандлик ва ҳ.к) ривожлантиришда муҳим аҳамиятга эгадир.

Онгиллик кўриш, эшитиш, ҳис этиш каби туйғуларни ривожлантиришда мазмун ва мақсад жиғатдан қўллаш учун ўйин гоят кўп. Масалан: Тунда ой ёруғида “Оқ суяк” ўйинини ёшлар ва катта ёшдаги кишилар аралашиб ўйнашган. Бунда кўз юмук ҳолда узоққа отилган суякнинг ерга тушишини эшитиш, ҳис этиш талаб этилади. Суякни топиб манзилга етказишда теълик, эпчиллик ва куч зарур бўлади. Чунки, суякни рақиблар тартиб олиши керак.

“Овчилар”, “Ғозлар”, “Картошка экиш”, турли эстафетали ўйинларда ҳатто ҳаракатлар югуриш, йиқилишлар, тўп туширишб қўйиш ва уни ушлаб олиш каби ҳолатлар рақибларининг завқини оширса, жамоа аъзоларининг завқини кўзгайди. Томашабинларда кулги-шодликни оширади. “оқ терками, кўк тера”, “Ғозлар” каби ўйинлардаги қўшиқ шеърларининг куйланиши-айтилиши ўйинчиларда нутқни ўстириш томоқ йўллари чиниқтиришда ўзига хос тарбиявий жиҳатлар мавжуддир.

Ҳаракатли ўйинларнинг энг муҳим ва устувор томонлари

шундаки, ўйин жойлари маълум чегара билан белгиланади. Ҳамда ўйин қоидаларига тўлиқ риоя қилишни талаб этилади. Ўйин қоидаларини билиб-билмай бузганларга жарима ёки шартли жазолар берилади.

Ўйинларнинг тартибли, мазмунли ва қизиқарли бўлиб ўтишида, ўқитувчи ва фаол ўқувчиларнинг роли ғоят каттадир. Ўйинларни ўтишини назорат қилишда ҳакамлар (фаол ўқувчилар ёки жисмонан ожиз болалар) адолатли иш олиб боришади. Бундан тарбиявий жиҳатлар миллий ҳаракатли ўйинларнинг педогогик жараёнлардаги ибратли тадбирлардан дейиш мумкин.

Кўргазмали яъни дидактик тамойиллар (принцип) ва усуллар, ҳаракатли ўйинларни ўрганиш, уларни ўтқишда кўп қўлланилади. Майдон ёки ўйин жойларини чизиб кўрсатиш, қоидаларни қўллар билан ифодалаш, ўйинчиларнинг техник ҳаракатларини чизишда (расм схема) ифодалашлар муҳим аҳамиятга эгадир. Жадваллар чизмалар (схема), слайди, видео тасвирлар ва бошқа техник воситалардан фойдаланишда ҳаракатли ўйинларнинг ижросини тўла акс эттирилади. Бу ҳолатларни бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчилари изчил ва мукамал эгаллашлари лозим бўлади.

Ўйинларнинг ижтимоий-педогогик хусусиятларин мазмуний жиҳатдан ўрганиш ва таҳлил қилиш уларни ўқувчи-ёшлар, талабалар ва катта ёшдаги кишилар ўртасида ташкил қилишда ана шу мақсадларни белгилаб беради. Шу сабабдан

талабалар курс, диплом (битирув) ишларини тайёрлашда миллий ҳаракатли ўйинларни чуқурроқ ўрганиш, уларнинг тарбиявий жиҳатларига эътиборни жалб қилиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Халқ педогогикаси ва маънавий маърифий маданиятимиз ўқувчи ёшларни маънавий ҳамда жисмоний камолотга етказиш йўлларини аниқ белгилаб берган. Бу йўлда "Давлат таълим стандартлари", кадрлар тайёрлаш миллий дастури, соғлом авлод учун давлат дастури ва бошқа бир қатор расмий манбаълар кенг йўл очиб берганлигини эътироф этмоқ керак.

Маълумки, аксарият кўпчилик жисмоний тарбия ўқитувчилари ҳаракатли ўйинларни иккинчи даражали деб ҳисоблашади. Шу туфайли спорт ўйинлари, гимнастика, енгил атлетика кураш каби дарсларда ҳаракатли ўйинларни номигагина (юзаки) ташкил қилишади.

"Ҳаракатли ўйинлар" учун алоҳида ажратилган (дастурда) соавтларни ҳам бошқа турларга қўшиб юборади. Шунингдек, миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий педогогик хусусиятлари ҳақида етарлича маълумот беришмайди, бошқалар ҳатто эсламайдилар ҳам.

Кузатишлар, суҳбатлар, расмий мурожаатларнинг натижаларига асосланилса, умутаълим ўрта мактаблар, академик лицейлар, касб-хунар коллежлари ҳамда олий ўқув юртларида Ўзбек халқ миллий ўйинларидан етарли даражада фойдаланилмайди. Чунки, соф миллий ўйинлар тўплами

ҳозиргача ишлаб чиқилмаган ёки улар нашрда тайёрланмаган. Мавжуд бўлган "ҳаракатли ўйинлар" тўпламларида (адабиёт рўйхатига қаранг) ҳар-хил миллатларга хос (тобе) бўлган ўйинлар кўпроқ берилган ва шу билан биргаликда улар аралаш-қуралаш ҳолда жойлаштирилган.

Таъкидлаш лозимки, ҳаракатли ўйинлар мазмунида барча жисмоний сифатлар мужассамланган бўлсада, уларни туркумларга ажратишда умумий мулоҳазалар берилган. Шу сабабадан кейинги нашрларда тўпламлардаги миллий ҳаракатли ўйинларни ҳар бир жисмоний сифатларга (тезлик, эпчиллик, кучлилик, чидамлилик, эгилувчанлик ва ҳ.к.) алоҳида ажратиш лозим. Бу ўз навбатида ўйинларни дарсларнинг турлари (гимнастика, енгил атлетика, кураш спорт ўйинлари) ва спорт машғулотларининг (тренировка) мазмунига мослаштириб қўллашда қулайлик яратади. Шу билан бирга ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги (гуруҳлар) қараб ўйинларни ташкил қилиш имкониятлари яратилади.

Эътиборли томонлардан яна бири шуки, туман-шаҳар ва вилоятлардаги малака ошириш ҳамда қайта тайёрлаш курс-семинарлари, институтларда миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий педагогик хусусиятларини кенг қўламда изоҳлаб бериш, тингловчиларни янги ўйинларни ёзиб, уларни нашрга тайёрлаш каби фаолиятларга жалб этиш лозим.

Миллий ҳаракатли ўйинларнинг жамият ва давлат олдидаги аҳамиятлари аҳолининг жисмоний

тайёргарликларини янада яхшилаш, ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг жисмоний баркамоллигини ошириш ва бошқа соҳалардаги тадбирларда мазкур муаммоларни кенг тарғибот қилиш зарур бўлади.

Бунда қуйидаги имкониятлардан кенг ва мақсадли фойдаланиш лозим бўлади яъни:

-ўқув юртлари ва оуэрри меҳнат жамоалари, муассасалар, маҳаллаҳамда қишлоқ жойларида "спорт" деворий газетаси ва бошқа номдаги маҳаллий матбуотларда миллий ҳаракатли ўйинларнинг инсон тарбияси даги афзалликларини доимо ёритиб бориш;

-Туман – шаҳар радиоларида миллий ўйинларнинг турлари шакллари ва мазмунига кенг ўрин бериш;

-Вилоятлар ва марказий газеталар, журналлар ҳамда расмий тўпламлар ва телерадиоларда миллий ҳаракатли ўйинлар мазмунини бериб ва ёритиб бориш;

-Мутасадди ташкилотлар, тегишли идоралар ҳамкорлигида миллий ҳаракатли ўйинларнинг тўпламларини кўпроқ чиқариш;

-Республика ва халқаро илмий анжуманлар дастурида миллий ўйинларга алоҳида ўрин бериш;

-Илмий изланишлар билан шуғулланувчилар, магистрлар, аспирантлар, ва талабаларга миллий ҳаракатли ўйинлар билан боғлиқ долзарб муаммоларни мавзу қилиб бериш.

Хулоса шундаки, миллий ҳаракатли ўйинларнинг

ижтимоий педогогик хусусиятлари ва уларни янада такомиллаштиришмуаммолари илмий назғарий жиҳатданчуқурроқ ўрганишни талаб этади. Уларнинг натижаларини эса, матбуот, нашриёт маҳсулотлари орқали оммалаштиришни ҳаётнинг ўзи талаб этади.

Ўз-ўзини назорат қилиш учун саволлар.

1. Педогогик шароитларда миллий ҳаракатли ўйинларга қандай баҳо берилган?
2. Ўқувчи-ёшларнинг маънавий қиёфалари ва жисмоний ривожланишда миллий ҳаракатли ўйинлардан қандай фойдаланилади?
3. Ақлий ва жисмоний, меҳнат ҳамда эстетик тарбияда қандай ўйинлар хизмат қилиш мумкин?
4. Ёш болаларни нутқини ўстиришда қайси ўйинлар мавжуд?
5. Ўйин иштирокчилар ва томошабинларда қандай ўйинлар ҳаяжон (эмоция) бера олади.
6. Салбий руҳий ҳолатларни юмшатшда қандай ўйинларни қўлласа бўлади?
7. Ўйинларни ташкил қилишда кўргазмалилик бўладими?
8. Ўйинларни ташкил қилишда ўқитувчи ва фаол ўқувчиларга нималар керак бўлади?

МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАВСИФИ ВА ЎЛАРНИ ЎТКАЗИШ УСУЛЛАРИ.

Республика Президенти И.А.Каримов: «Сиҳат саломат бўлишнинг анъанавий қадрини қайта тиклаш ва оила қадри билан шарафли бир ўринга кўйиш керак. Бизнинг замонамиз баҳодирлар ва ҳимоячиларимиз бўлган полвонлар ва болаларга азалдан бош ва уларни меҳри билан парвариш қилиб келмоқда. Бугунги кунда ҳамма жойда спортнинг миллий турлари қайта тикланмоқда. Ўзбекистон халқлари спорт жамиятида дадиллик билан ўзини кўрсатмоқда» деган эди. Доно халқимиз орасидан кўплаб баҳодирлар, ботирлар, пахлавонлар етишиб чиқишади, фарзандларининг жисмоний бақувват ва етук кишилар бўлишларида халқ анъанавий болалар фольклор билан тенгдош бўлган болалар фольклор ўйинларининг бугуни ҳам, келгуси ҳам порлоқ ва ҳаёт бахшдир.

Ўзбек болалар фольклор ўйинларининг илдизлари жуда қадимдан, яъни эрамиздан олдинги минг йиллардан излаш маъқул. Махмуд Қашғорийнинг «Девону Луғотит – турк» китоби ҳамда IX асрда яратилган дидактик асар «Ирқ битиги» (фаол китоби) ва манбаалардаги қайдлар қатламларида ҳам болалар фольклори, жумладан болалар фольклор ўйинларининг излари бор, албатта. Анъанавий халқ болалар ўйинларининг фаол яшовчанлиги, тарбия бобида асосий

Ўринларидан бирида туришлигининг боиси нимада? Нима учун болалар, ҳатто каталар ҳам ўйинларга ўч бўладилар, ўз ҳаётларини ўйинларсиз тасаввур қила олмайдилар. Бунинг сабаби, биринчидан, ўйинларнинг жуда қизиқарли ва беназир мароқли бўлиши, иккинчидан, уларнинг бағоят эмоционал-таъсирчанлиги, учинчидан, дид-фаросатини, тафаккурини, шунингдек, жисмоний куч-қувватни оширишга қаратилган бўлишлигидандир, тўртинчидан, ён атрофдаги воқеа-ҳодисаларни англаш, дунёни таниш маънавий-маърифий ва ахлоқий тарбияга алоҳида таъсир этишлигидандир. Болалар ўйинлари, қолаверса умуман ўйинларнинг чуқур миллий, айна чоғда, байнал-минал хусусиятларга эга бўлишлари, руҳиятни кўтариш, қалбни забт этиши, ўта таъсирчан ва ҳаяжонли бўлишликларидир.

Дарҳақиқат, ўйинлар, хусусан, фольклор ўйинлари ҳар бир кишига, жумладан болага олам-олам қувонч, шодлик бағишлайди, ҳаракат ва ақл-идрокнинг фавқулудда қизиқарли оламига олиб киради, унинг ўзлигини унитиб, ўйинга берилишини таъминлайди, таффакур, дид-фаросат ва аўл-идрокни ўстиради. Теварак-атроф, кишилар билан танишувида ёрдамлашади, ақлий ва жисмоний камолат сари етаклайди. «Болалар фольклор ўйинлари руҳи табиати, характери, поэтикаси иштирокчиларнинг ҳатти-ҳаракати, шу ҳаракатнинг меҳнат ва миллий анъаналари билан турмуш кечириш шароитлари, жўғрофик яшаш ўрни, иқтисодий ва сиёсий

талабларидан шаклланади». Болалар ўйинлари ҳам, умуман ўйин санъати каби, сипретик тарзда меҳнат жараёнида юзага келган. Демак, ўйинларнинг асоси меҳнатдир. Ижодкори эса катталар ва болаларнинг ўзларидир. Халқимизнинг ўзбекона зукқолиги-ю, топқирлиги-ю, ижодкорлиги-ю, жангарлиги, оқилу- донолиги ана шу санъат тури, яъни ўйинларида ҳам намоён бўлади. Айна чоғда ўйинлар-халқ ҳаёти, интилиши, кураши, орзу умиди, мақсад, нияти, унинг фалсафаси, дунёқараши, этик-эстетик дид қарашларининг ўзига хос даражадаги рамзий ифодаси ҳамдир. Ўзбек болалар фольклор ўйинлари кўп асрлик тарихга эга. Улар асрлар давомида халқимизнинг ижтимоий сиёсий, иқтисодий, маданий ва маънавий-маърифий, ҳаётий кузатувлари, тажрибалари, ўзаро алоҳалари, маънавий-руҳий муносабатлари, мулоқат-мунозаралари асосида юзага келган ва амалий ҳаракатда, яъни жонли анъаналарда бизгача етиб келган ва амалий ҳаракатда, лони жонли аноанларда бизгача етиб келган. Ҳа болалар ўйинлари халқимизнинг бетакрор олтин меросларидандир. Уларни доно ота-боболаримиз, зукко момоларимиз, уларнинг фарзандлари-ю, набира-эваралари бир-бирларига ўтказиб, кўз қорачигидек асраб-авайлаб, бизгача етказиб келганлар.

Ўзбекистонда «Болаларнинг ўйинига қара, ўсган бўйига қара, боланинг кимлигини, нимага қизиқишини ўйнаган ўйиндан билса бўлади», деган хикматли иборалар бор. Англамоқ керакки, болаларнинг ўйинларидан келибчиқиб,

уларнинг характери, қизиқиши, интилиши, мақсади, одатлари, хулқ-атворини билиши мумкин.

Миллий ҳаракатли ўйинларни мактабда, дарсда, синфдан ташқари ўқув – спорт ва болалар билан оммавий – спорт ишларини ташкил қилишда ҳаракатли ўйин жуда катта ўринни эгаллайди.

Жисмоний тарбия бўйича мактаб дастурида барча синфларда жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларни ўтказиш мўлжалланган.

Дарсда ҳаракатли ўйинларни бошқа жисмоний тарбия воситалари – гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, кроос тайёргарлиги билан бирга қўшиб олиб борилади.

Ўйинлар дарслар ўртасидаги ва узайтирилган танаффусларда, мактабда ўтазиладиган байрамларда ва бошқа тадбирларда ҳам қўлланилиши ўйинлар спорт секцияларида умумий жисмоний тайёргарликни оширишда, шунингдек у ёки бошқа спорт турлари учун зарур бўлган жисмоний сифат ва ҳаракат малакаларини такомиллаштириш учун фойдаланилади.

Бошланғич синфларда синф раҳбарлари томонидан махсус ўтказиладиган «ўйин воситалари» катта тарбиявий аҳамиятга эга бўлиб, унинг вазифаси - болаларни жисмоний ривожланишига ёрдам берадиган, фаол дам олишни бермоқдир.

Мактаб ўқитувчилари болаларни кундалик ҳаётида яхши

ўйинларни жорий қилишга ҳаракат қилади ва уни мактабдан ташқари ташкилотларда тажрибаларни омалашувига (пионер лагерларида, болалар майдончасида ва б. ў.) ёрдам беради.

Ўйинни мазмуни, ташкил этиш ва унинг ўтказиш методикаси мазмуни вазифасига, шуғулланувчиларни тартибига, болалар билан ўтказиладиган машғулотни шаклига (дарсда, танаффусда, секцияда, байрамларда) боғлиқдир.

ДАРСДА ЎТКАЗИЛАДИГАН ЎЙИНЛАР

Жисмоний тарбия ўйинларида ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбияни бошқа воситалари ўртасида катта ўринни эгаллайди, айниқса кичик синфларда. Ўрта ва хусусан катта синфларда ҳаракатли ўйинлар асосий жойини гимнастикага бўшатиб беради.

Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар I-XI синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури талабларига мос равишда таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини ҳал этиш учун фойдаланилади.

Таълимий вазифаларга қуйидагилар киради:

Югуриш, сакраш, улоқтириш ва бошқа ҳаракатни табиий малакаларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда, шунингдек гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари ва кроос тайёргарлиги машғулотларида эгаллаган малакаларидир.

Тарбиявий вазифаларга қуйидагилар тегишли:

Жисмоний сифатларни тарбиялаш (тезликни,

чаққонликни, чидамлиликни, кучни, эгилувчанликни) жамоатчиликни ростгўйликни ва бошқа ахлоқий, шунингдек ва иродавий сифатларини тарбиялаш киради.

Соғломлаштириш вазифаларига қуйидагилар киради: болалар организмни нормал шакллантириш ва ривожлантиришга ёрдам бериш, уни саломатлигини мустаҳкамлашдан иборат.

Ўйинни танлаш ўқитувчини дарс олдидан қўйилган педагогик вазифасига боғлиқ бўлади.

Масалан, агарда дарсни вазифаси - кичик мактаб ёшидаги болаларда, югуруб келиб узунликка сакраш малакасини такомиллаштириш қўйилган бўлса, унда «Бўри зовурда» ўйинидан фойдаланилса бўлади. Кўкракдан коптокни отиш ва уни юқоридан икки қўллаб олиш малакасини мустаҳкамлаш вазифасини хал этиш учун «Тўпни узатдингми - ўтир» ёки «Қарама - қарши» эстафета ўйинидан фойдаланиш мумкин.

Талимий вазифани хал этишда бир вақтни ўзида жисмоний сифатни такомиллаштириш, жамоада ўқувчиларни жисмоний ривожланишига тасир этишини ҳам назарда тўтилади.

Тарбиявий ва таълимий вазифа бир - бири билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир. Худди шундай, масалан, ўйинда баландликка сакраш малакасини такомиллаштришда ўқувчиларга ўзларининг кучларига ишонишни, жасурликни, ботирликни тарбиялайди. Шунинг учун вазифасини қўйишда

битта ўқув - тарбиявий жараёнини ҳар хил томонларини ҳисобга олинади.

Дарс учун ҳаракатли ўйинларни танлашда, шунингдек ўқувчиларнинг таркибига (ёшига, жинсига, тайёргарлигига), манъулотни ўтиш жойига (майдонча, зал, каридор), асбоб - анжом ва жихозларга боғлиқ бўлади. Бир ва худди шундай педагогик вазифани хал этишда, иш шароитига боғлиқ ҳамда, ҳар хил ўйинлардан фойдаланиш мумкин.

Худди шундай, масалан, 1-2 синф ўқувчилари билан ўйналадиган ўйинда ўз олдига ҳаракат реакцияси тезлигини тарбиялаш - вазифаси қўйилганда, «Ҳамма ўз байроқчасига» (агарда машғулот майдонча ёки залда бўлса), ёки «езда ўз жойига» (агарда машғулот каридода ёки залда ўтказилса) ўйиндан фойдаланиш мумкин. Дарс олдидан - тўпни отиш ва илиб олишни такомиллаштириш вазифасини қўйиб, 3-4 синфларни дарсларига «Узатдингми - ўтир», «Овчилар ва ўрдакалар», «Ўйин бошига тўпни берма», 5-6 синф учун дарсда эса «Тўп ўртадагига», «Отишма», «Тўп учун кураш» ўйинларини киритиш мумкин.

Ўйинда маълум малакани эгаллаш учун кўпроқ мураккаб вазиятни талаб қилади: қоидалар сонини ошириш уни мураккаблаштириш ўйинсиларни ўзаро биргаликдаги ҳаркатини мураккаблаштиришдир.

Ҳар бир ўйин қатнашчиларидан маълум сифат, малака ва кўникмаларни талаб қилади.

Бу мумкин эмас, масалан, ўқувчиларига «Тўпни илиб олиш» ўйинини берилса, агарда улар тўпни олиш ва илиб олиш, тўпни олиб юриш, ҳаракат тезлигини, рақиб билан бир-бирига яқинлашганда тўпни ушлаб олишни ўша минимал ҳажмдаги эгилиш учун жуда зарурдир.

Бу сифат, кўникма ва малакалар ўйинда такомиллаштирилади, бойитилади, мустаҳкамланади.

Ўйинга киритилган, ҳар бир ҳаракат тўпи дастлаб шуғулланувчмлар томонидан махсус машқларда ўргатилган бўлиши керак. Кичик мактаб ёшидаги болаларда энг асосийси энг кўпроқ таабий ва элементар ҳаркатлардан ташқари бўлиши мумкин. Улар ўйинга олдиндан ўргатилмасдан киритилиши мумкин.

Шундай қилиб масалан, болаларга «Бўри зовурда» ўйинини ўйнашни таклиф қилинганда олдиндан югуриб келиб узунликка сакрашни ўргатиш мажбур эмас, чунки болалар ўзларининг ҳаракат тажрибаларидан келиб чиқиб, ўйинда бу табиий сакрашни бажаради. Ўқитувчининг вазифаси эса болаларни диққатини ўйин жараёнида сакрашни кўпроқ яхши ва тўғри бажаришга киритилиши керак.

Ҳаракатли ўйинлари методик жихатидан тўғри ўтказишда болалар айрим ҳаракатларда у ёки бошқа машқларни бажаришда элементар ҳаракат малакаларини эгаллашлари мумкин. У ёки бошқа малакани яхши эгаллаши учун зарур бўлган, жисмоний сифатни, ўқувчиларда бу машқни ўйин

жараёнида фойдаланишда вақтида ривожлантирилади.

Ўйинда тайин жиҳатдан ўзини тута билинса ўйинда секин – аста мураккаблаштириб бориш йўлидан фойдаланиш билан тарбияланади: янги мураккаб ўйин қоидаларини киритишлиши, ўйинчиларни ўзаро ҳаракатини элементлари бўйига ҳаммани қўлидан келадиган ёки ҳаммабоп уни ичига кириувчи, ўқувчиларининг имкониятларига ва ташкил этишни тўзлиши бўйига мос келадиган, қатнашчилардан мураккаб ўзаро муносабатларни талаб қилади.

Модомики жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар бошқа жисмоний тарбия воситалари билан бирга қўшиб олиб борилади, дарсда бошқа машқлар ўртасида эса ўйинни ўрнини тўғри аниқлаш жуда муҳим аҳамиятга эга бўлади. Ўқитувчи ҳар бир дарсда ўқувчиларнинг организмига ҳар томонлама таъсир этиши лозим. У шу мақсадда ҳар хил машқларни танлайди. Дарсда ўйинлар ва бошқа машғулоти турлари ўртасида методик жиҳатдан кетма – кетлигини ўрнатилиши керак, бу бутун дарс жараёнида машқларни кўпроқ тўғри тақсимлаш ва дарсни зичлигини бундан ҳам яхшилашга, олдида қўйилган вазифани нисбатан яхшироқ ҳал этишга ёрдам беради. Машқдан кейин, мураккаб координацияни таранглашган диққатни, диққатни бир жойга тўплашни талаб қилади. Мушаклар ҳозиргина фақат тезлик билан ишлаган эди, кейинги машқда эса (ўйинда) қатнашмаслиги мумкин ёки бу қатнашиши озгина ва характери

бўйича бошқача бўлиши мумкин.

Шундай қилиб масалан, агарда дарсни асосий қисмида 5-синф ўқувчилари учун югуруб келиб баландликка сакраш малакасини такомиллаштириш ёки ўрганиб олишни белгиланган бўлса, унда уларга ўйинни бошқа ҳаракат турлари – қаршилиқ кўрсатиш, улоқтириш билан бирга бериш керак. Бунда қуйидаги ўйинларни бериш ўринли бўлади: «Доирага торт», «Қаъла ҳимояси», «Чўнқа шувоқ», «Бўлавини торт» ва хоказо.

Агарда дарсни тўлиқ асосий қисмига бағишланган бўлса, унда катта ҳаркатчанликдаги ўйин билан кам ҳаракатчанлик ўйини аниқлаб олиб бориш керак ва ўйинни ҳаркат қилиш бўйича характери ҳар хил бўлиши лозим.

Агарда, масалан, 4-синф ўқувчилари учун дарсда чалғитиш билан югурушни ортиқ бўладиган ўйинлар киритилади – «Чўртон балиқ», кейинги ўйинларга ўзи бошқа ҳаракат турларини киритиш мумкин: сакраш, қаршилиқ кўрсатиш, улоқтириш («Овчилар ва ўрдақлар», «Доира ичига торт», «Жуфт – жуфт бўлиб тортишиш») ва х.к.

Дарсда, айрим спорт турларини техник элементларини ўргатишга йўналтирилган, ушбу сифатни соддалаштирилган техник элементларини ҳаракатли ўйинга уни тақсимлаш турли мақсадида, билиш асосида киритилиши мумкин.

Агарда 7-синф ўқувчилари учун дарсни вазифасига ўқитувчи баландликка «перекит» усулда сакрашни ўргатиш ва

паст стартни такомиллаштиришда, «Паст стартдан чиқиш эстафетаси» ўйинида фойдаланиш билан иккинчи вазифани хал этиш мумкин. Ўқитувчи бундай ҳолатда паст стартни тўғри бажарилишига диққатни қаратиш керак ва ютуқни эса топшириқни тез сифатли қилиб бажарганига қараб ютуқ берилиши керак.

Қаттиқ чарчашга йўл қўймаслик учун катта ҳаракат фаоллигидаги ўйинни ва бошқа машқларни бир мунча куч ва энергияни сарфлаш билан бирга қўшиб олиб бориш керак. Бироқ ўйиндан кейин юуриш, сакраш ёки ҳаракатни аниқ бўлишини, мувозанат сақлашни, мураккаб координацияни талаб қилувчи машқларни бажариш тавсия қилинмайди.

Ҳаракатли ўйинлар дарсни барча қисмига шугулланувчиларнинг таркиби ва вазифасига боғлиқ ҳолда киритилиши мумкин.

Ҳаракатли ўйинлар дарсни қайси қисмига киритилган бўлса, улар дарсни ўша қисмидаги вазифага мос қилиши керак. Биринчидан дарсни тайёргарлик қисмида унча катта бўлмаган серҳаракатли ва мураккаб ёки ўртача ҳаракатдаги умумривожлантирувчи машқлар характеридаги ўйинларни шугулланувчиларни жамоаси диққатини ташкил этишга ёрдам беради. («Тақиқланган ҳаракат», «Синф тик тўринг», «Тўп орқасидан қувлаш» 3-5 синф ўқувчилари учун мос келади), иккинчидан, дарсни асосий қисмида катта ҳаракатчанликдаги ўйинлардан фойдаланилади, унда ҳаракат малакалари

такомиллаштириб борилади, ўйин жисмоний ва иродавий сифатни тарбиялашга, саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида қон айланиши ва нафас олиш функциясини яхшилашга, жисмоний ривожланиш даражасини оширишга ёрдам беради. Бундай ўйинларга кўнгиллик ҳарактли ўйинлар кўпинча уни ҳаракат турларига таалуқли бўлади: тезликни ошириб югуриш, чап бериш билан, чидамликка, тўсиқларни ошиб ўтиш билан, сакрашни ҳар хил турлари, қаршилиқ кўрсатиш, кураш, ҳаракатсиз ва ҳаракат қиладиган нишонга улоқтириш, тўпни эгаллаш малакалари, ҳар хил спорт турлари элементлари ва бошқалар. Учинчи, дарсни якуний қисмида дарсни асосий қисмида тезлик билан берилган нагрузкадан кейин фаол дам олишга ёрдам берувчи, ўйинлар, диққатни ташкил этишга шунингдек дарсни асосий қисмида қизгин ишлашдан кейин шуғулланувчиларни организмиди нисбатан тинч ҳолатга келтиришга ёрдам берадиган, паст ва ўртача ҳаркатчанликдаги ўйинлардан фойдаланиш мумкин. «Топчи, бу кимни овози» (1-2 синфда), «Ким келди» (3-4 синфда) «Синф тик тўринг» (5-7 синф), «Учувчи тўп» (8-11 синф).

Дарсда вақтдан тўғри фойдаланиш зарур бўлган дарс зичлигини яратилади. Дарсни шундай ташкил қилиш керакки, ўқувчилар ҳамма вақт фаол бўлишлари керак. Шу билан бирга шунга ҳаракат қилиш лозимки шуғулланувчиларни ўйинда фаол қатнашишлари учун тахминан бирдек шароит яратиб беришга ҳаракат қилиш керак. Барча ўйинчиларни шунда

қулиқга эришиш учун, ҳар бир ўйин қатнашчиси тахминан бир жия нагрузка олиши зарур.

Ўйинни шундай ташкил қилиш керакки, агарда ўйинда навбат бўйича ҳаракат қилишга тўғри келса, масалан, эстафетада, чунки ҳар бир ўйин қатнашчиси ўйинда фаол қатнашишга киришиш олдида тушишга имкон бориға кам вақт сарфлаши керак. Бундай ҳолатда ўйновчиларни кўпроқ камандага бўлиш, топшириқ вақтини чералаш, югуриш масофасини қисқартириш мақсадга мувофиқ бўлади.

Агарда ютказган ўйинчи ўйиндан чиқса, бундай чиқаришни жуда қисқа вақт билан чегириш керак ва энг яқини очко билан алмаштирилгани маҳқўл, чунки ўйин тамом бўлгандан кейин уни ҳисобга олинади. Кўп сонли ўйинчилар билан доирада битта тўпда шуғулланилганда («халқа қимояси», «ҳаракатчан нишон», «учувчи тўп», «тўп ўртадагича», ўйинчиларни иккита гуруҳга бўлиш тавсия қилинади ва иккита доирада бир вақтда ўтгазилади. Худди шундай ўйинни доирада қаршилиқ кўрсатиш билан ўтгазиш мумкин «доирага тортиш», «хўрозлар жанги», «чўнка шувок»). Бундай ҳолатда ўйновчиларни жисмоний имкониятларини ҳисобга олган бўлиши тавсия этилади. Ўйинни бошида узок вақт кўтиб қолмаслик, ўйинда кўп вақт бўлмаслик учун, ўқитувчи ўйини ўтказишга жуда яхши тайёргарлик куриши зарур: ўйин учун жойни тайёрлаш, асбоб- анжом, жихозлар, тушунтиришни қисқа матни, айрим ролларни бажариш учун ўйинчиларни

тезда тақсимлаш усули, командаларга тақсимлашдир.

Ўйинга маълум вақтни белгилаш ва бу вақтга қатъий риоя қилиш зарур. Белгиланган вақтдан ўқувчиларни ўйинни ҳар хил ўзлаштиришга, ўйинчиларни кайфиятига, олдиндан ҳисобга олинмаган толиқиш ва бошқа сабабларга қараб белгиланган вақтдан ҳам чекиниш ёки ўзгариши мумкин. Ўйинни ташкилий равишда томон қилиш керак, унга яқин ясаб ва ортиқча вақтни сарф қилмасдан кейинги машқларга ўтиш мумкин. Дарсдаги ўйин учун шароит яратиш, ўқувчиларни соғломлаштиришга таъсир этишга ёрдам бериши керак. Энг яхшиси барча ўйинни майдончадан очиқ хавода ўтказилгани маоқул, агарда ўйин бино ичида ўтказиладиган бўлса, унда кўпроқ шароит яратилиши керак. Шифокор кўригидан кейин асосий гуруҳга киритилган, болалар, уларни ёшига ва тайёргарлигига мос келадиган, барча ҳаракатли ўйинларда қатнашишлари мумкин. Махсус тиббий гуруҳга киритилган, яъни юра ва бошқа органлар фаолиятида камчиликлари бўлган болаларга ҳаракатларини чегаралаш лозим, уларни ҳаракатли ўйинларда фаол қатнашиш иштиёқини ҳисобга олишмайди. Шундай қилиб болаларга айрим ўйинларда катта ҳаракатчанликни талаб қилмайдиган ролларни бериш керак, ёки уни ўйинда бўлиш вақтини қисқартириш, уларни нафсониятига тегмасдан, ҳакам ёрдамчиси шароитида жалю қилиш мумкин. Шу билан бир вақтда ҳаракат қилиш керак ва улар учун мос ҳаракатли ўйинларга жалб қилинади. Мактаб

ўқувчиларининг ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш мақсадида жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлардан энг кўпроқ самарали фойдаланиши учун ўқувчиларнинг ҳар бир чорагига ўқитувчи томонидан қўйилган вазифа ва бутун ўқув йили мавсумини ҳисобга олиш билан ўйин бўйича материални режалаштириш зарур. Ўқитувчи ўқувчиларнинг бошида маълум даражадаги ўйинни, мазмунини жиҳатидан хилма хил бўлган ўйинларни белгилаши керакки, у ҳар хил синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури билан мос равишда унга келишиб бир вазиятда жойлашишини келишиб қўйилган вазифа бўйича болаларда ҳар хил сифат ва ҳаракат малакаларини токомиллаштириш ҳамда ривожлантиришга имкон беради. Ўйинни режалаштиришда умумталим мактабларининг жисмоний тарбия бўйича дастурида йил давомида синфлар бўйича берилган ўйинлар рўйхатига риоя қилиши керак. Берилган ўйинлар рўйхатини ўқитувчи томонидан уни мактабини иш шароитидан келиб чиққан ҳолда яъни шуғулланувчиларни тайёргарлигига, машғулот учун жой ёки хона, масштабда асосан спорт турлари бўйича асбоб-анжомларни ҳисобга олиш ҳолда қўшиши ва ўзгартириши мумкин. Ўйинни чораклар бўйича тақсимлашда ҳар бир чоракдаги иш шароитини ҳисобга олиш шарт. Биринчи ва тўртинчи чоракда мактаб майдочасида, очиқ хавода машғулот ўтказиш имкониятига эга бўлади. Шунинг учун бу чоракларда, катта жойни талаб қиладиган, ўйинларни

режалаштириш мақсадга мувофиқ бўлади. («Уйсиз қуён», «Ҳамма ўз байроқчасига», «Зув-зув», «Қирқ тош»). Иккинчи, учинчи чоракларда, машғулот бино ичида ўтказиладиган вақтда катта жой талаб қилинмайдиган ўйинларни режалаштириш лозим.

Ҳар бир чоракни охирида ҳар бир синф учун назорат машқлари белгиланади ва қабўл қилинади. Назорат машқлар сифатида 1-2 синфларда алоҳида ўйинларни қўйиш мумкин. Бу ўйинда ўқувчиларнинг маҳорати, ҳаракатни тезлиги ва уюшқоқлиги, аниқ нишонга олиши, ҳаракат реакциясини тезлиги ва бошқа сифат ҳамда малакаларни, ўқитувчи томонидан қўйилган вазифани ҳал этиш учун энг кўпроқ зарур бўлган ва у ёки бу ўйинларни ҳисобга олиш учун кўпроқ қулай бўлиши зарур. Ўқитувчи шу билан бирга ўқувчиларни ҳаракатли ўйинда ҳаракат малакалари ва бирор нарсани бажариш қобилиятларини эгаллашни текшириш усулларини назарда тутиш керак. Ҳар хил синфларда назорат машқларини яхши эгаллаш учун қатор ўйинларни белгилаш мумкин, шунингдек унга, назорат қилишни бажаришга ёрдам берадиган, машқлар киритилади. Бир йилга берилган ўйинни сони ўқувчиларнинг тайёргарлиги ва иш шароитига қараб, ҳар бир синф учун таклиф қилинган ўргатиш ва тарбиялаш вазифасига боғлиқ бўлади. 1-2 синф ўқувчилари учун бир йилга тахминан 80-85 ўйин, тавсия қилинади. 3-4 синф ўқувчилари учун 40-50 та, 8-11 синфлари 30-40 та ўйин бўлиши

мумкин. Бу сонга ўтилганларни такрорлаш ва янги ўйинларни ўргатиш ҳам киритилади. Ўйин чораклар бўйича баб-баровар тақсимланмайди, балки чоракни узлигига ва унга қўйилган вазифага боғлиқ бўлади. Янги ўйин материали асосан биринчи, иккинчи ва учинчи чорак охирларида ўргатилади. Биринчи чоракни бошида ва олдинги ўқув йилида ўтилган ўйинларни ўзгартириб ёки бошқа вариантда ўтиб мустахкамланади. Тўртинчи чоракда эса асосан мустахкамланади ва шу ўқув йилида ўтилган ўйинлар мураккаблаштирилади. Чораклар кудди шундай дарслар бўйича режалаштиришда ўйинни ўтиш кетма-кетлигини ва уни такрорлашни назарда тутиш керак. Шундай, масалан ўқувчиларнинг спорт ўйинларига тайёрлашга ёрдам берадиган ҳаракатли ўйинларни мураккаб элементларини ҳисобга олган ҳолда кетма-кетликда ўтказиш керак. Уларда тўғри малакани мустахкамлаш учун ўқувчиларнинг техник усуллар билан аввалдан таништириш лозим. Сўнгра бу усул ўқувчилар билан соддалаштирилган шароитда ўргатилиш керак. Фақат шу ўрганилган усулдан кейин ўйинга киритиш мумкин. Ҳаракатли ўйинда қўтилмаганда вазиятни ўзгариши ўргатилган усулни спорт ўйинлари шароитига яқинлаштиришга ёрдам беради. Уни қўллашни ўргатиш керак. Шунингдек бундай усулларни дастлаб соддалаштирилган шароитда, кейин ўйин вазиятида шароитни ўзгартириш билан ўрганиб олинади.

Ўзгариб турадиган ўйин вазиятида алоҳида техник ва

тактик усуллари кетма - кет эгаллаши учун дастлаб ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тавсия қилинади, унда ўйновчиларга тўғридан-тўғри «рақиблари» билан учрашишга тўғри келмайди ва ҳар бир ўйин қатнашчиси навбатма-навбат ҳаракат қилади. Бу ўқитувчига ҳар бир усулни тўғри бажаришилишини кузатишга имкон беради. Бунинг учун энг кўпроқ қўллаш шакли ўйин- эстафети ёки пойга бўлиши мумкин.

Кейин бу техник ва тактик усуллар кўпинча мураккаб ўйин вазиятида эгаллайдилар, унди ўлчовчиларга «рақиб» билан бир - бирига тегиб кетишга тўғри келади («Тўп қатнашчиси», «Тўп тутиб олувчи»).

Тўп билан ҳаракат қилишни биринчималакасини эгаллашни бир йўли ҳар хил усулда узатишни тавсия қилиш мумкин. Ўйин ватнашчилари билан тўпни узатиш техникасини ўрганиб олингандан кейин, ана шу малакани «Тўпни орқасидан қувлаш» ўйинида такомиллаштириш мумкин. Тўпни узатиш малакаси дастлаб ўйиндан олдин, яъни тўпни ташлаш ва илиб олиш эпчиллик билан бажаришни талаб қилмайдиган, шунингдек тшпни илиб олиш учун тўсиқлик қилмайдиган, ҳамда аниқ тўп ташлаш учун тўсиқ бўлмаганда такомиллаштирилади.

Ана шундай ўйинларга мисол қилиб қуйидагиларни киритшимиз мукин: «Қаъла ҳимояси», «Ҳаракатчан нишон». Кейин командалари ўйинида она боши ёки ўйин боши томонидан

тўсиқлик қилмасдан, лекин мусобақалашиш элементлари билан тез меоёрда тўп узатишни такомиллаштириб борилади. («Тўп ўртасидагича», «Тўп узатдингми ўтир»). Ану шу малакалар кейинчалик, тўпни бир-бирига узатишга тўсиқлик қиладиган, ўйинбошилар бўлади. (1-3 икши) ган ўйинида такомиллаштирилади. Ундан кейин эса отиш ва илиболиш бошқа элементлар билан бирга қўшиб олиб борилади: тўпни олиб юриш, узатиш орқали саватга ташлаш. Ҳар хил эстафеталарда бир-бирига мослаб бир бутунлик ҳосил қилиб қўшиб олиб борилди.

Кейинчалик бу малакалар командаларга бўлиниб рақиблар бир-бирига тегиши билан, бироқ чегараланган шароитда такомиллаштирилади. (фактгина айрим ўйинчилар, қонда бўйича, рақиб билан бир-бирига тегиши мумкин; рақиб билан бир-бирига тегишни қаерда имкони бўлса, қонда бўйича жой чегараланади. Шундай ўйинларда «Тўпни илиб олувчи», «Отишма», «Тўп капитанга» ўйинлари мисол бўлиб ҳисобланиши мумкин.)

Ва нихоят коптокни отиш ва илиб олиш малакаси каманда ўйинларида такомиллаштирилади, унда ҳар бир ўйинчи барча майдон бўйлаб ўйнаш шароитида рақиб билан бир-бирига тегишга киритилади («Тўпни олувчи», «Тўп учун кураш»).

Ўйинчиларни ўзаро ҳаракатини ва ўзаро муносабатини қонда бўйича ўйинни секин – аста мураккаблаштириб бориб, уни спорт ўйинига яқинлаштириш мумкин. Ўқувчиларнинг

барча спорт ўйинларга тайёрлашда, шунингдек бошқа спорт турларини техника ва тактика элементларини ўргатишда изчиллик билан такомиллаштирилади.

Ўқитувчи ўқув йилининг охирида ўқувчиларнинг ўйин материални, қандай даражада эгаллаганликларини ҳисобга олиб, келаси ўқув йилига ҳар бир синфга ўқув материални режалаштириш учун тегишли хулоса чиқариб олади.

Шунингдек режалаштиришда 3-6 синфлар ҳаракатли ўйинлар бўйича масштаб ичида ўтказиладиган мусобақалар назарда тутилади, буни барчасини чоракда ёки ўқув йилининг охирида ўтказиш қулай бўлади.

Ўз – ўзини назорат қилиш учун саволлар

1. Миллий ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикасинималардан иборат?
2. Бошланғич синфларда (I-II) ҳаракатли ўйинларни танлаш ва ўтказишда қайси тамойилларга асосланади.
3. V-VIII синфларда ҳаракатли ўйинларни ўтказиш учун қайси усуллар зарур деб ҳисобланади.
4. VIII – IX (X-XI) синфларда ҳаракатли ўйинлар қачон ва қайси тартибда ўтилади (мактаб дастурида берилмаган?)
5. Синфларга ўйин мазмунларини тушунтириш (сўз, ибора, топшириқ ва ҳ.к), кўргазмалилик ва назорат ишлари қандай олиб борилади?
6. Фаол ва фаолиятсиз ўйинчиларни аниқлаш,

рағбатлантириш (танбех) қандай бўлиши лозим?

7. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг жисмоний сифатлар ва маънавий фазилатларни тарбиялашдаги мазмунларни қачон ва қайси йўл билан ўзлаштирилади?

8. Ўйинларни ташкил қилишда умум маълум бўлмаган усуллардан ташқари яна қандай шахсий ижодкорлик усулларни қўллаш мумкин?

ҲАРАКАТЛИ ҶҲИНЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШГА ВА ЎТКАЗИШГА ҚЎЙИЛАДИГАН ПЕДАГОГИК ТАЛАБЛАР

Ўқитувчининг ўйинга тайёрланиши

Ўйинни танлаш. Яхши танланган ўйин таълим ва тарбия муваффақиятининг муҳим шартидир. Ўқитувчи ўйинни ўтказишга тайёрланишда ўйинга қатнашувчиларнинг составини, ёш хусусиятларини, шунингдек, жисмоний тайёргарликларини ҳисобга олиб, дарснинг асосий вазифаларини белгилаши зарур. Баъзан яхши ўйин танланса-да, лекин у ёмон ўтиши мумкин. Бундай ҳоллар танланган ўйин иштирокчиларининг қизиқиш ва ҳавасларига мос келмаслиги натижасида рўй беради ва тарбиявий ва вазифалар амалга ошмайди.

Ўқитувчи ўйинни танлашда машғулот қандай ўтказилишини (дарс тарзида ўтказилса, ўйин унинг биринчи, икинчи ёки якунловчи қисмида танаффус вақтида ва ҳоказоларда ўтказилиши) билиши керак. Агар ўйин қишда ўтказиладиган бўлса, ўқувчиларни фаоллаштирадиган ва жисмоний юкламани бир тексда тақсимлайдиган серҳаракатроқ ўйинлар танланиши керак.

Ўйинни танлаш уни ўтказиш жойи билан бевосита боғлиқ бўлади. Кичик ёки катта бўлмаган тор залларда чизик бўйлаб турган ҳолда ўйинни ўтказиш мумкин, унда ўйинда қатнашувчилар навбат билан қатнашадилар. Катта залда ёки спорт майдончада ўтказилиши мумкин бўлган барча

ўйинларни яъни ёйилиб, катта ва кичик коптокни улоқтириш ва спорт ўйинлари билан ўйналадиган ўйинлари ўтказилади. қиш вақтида майдончада ўзига хос қишки ўйинлар ўтказилади.

Агарда ўйин очиқ ҳавода ўтказиладиган бўлса, об-ҳаво ва ҳавони ҳароратини (айниқса қиш пайтида) ҳисобга олиш зарур. Ҳаво ҳарорати паст бўлганда ўйинни ўтказишни яъни ўйин иштирокчиларини барчаси фаол қатнашади ва жисмоний юклама барча қатнашчиларга бир тексда тақсимланади. Ёзда иссиқ ҳавода энг яхшиси кам ҳаракатланадиган ёки ўйновчилар навбат билан қатнашадиган ўйинлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Ўйин танлаш шунингдек, ўйин учун зарур бўлган асбоб-ускуналарга ҳам боғлиқ бўлади. Ўйин учун бу жиҳозларни бўлмаслиги ўйинни барбод бўлишига олиб келиши мумкин.

**ЎЙИННИ ЎТКАЗИШ УЧУН ЖОЙНИ ТАЙЁРЛАШ
ЎЙИН УЧУН ОЛДИНДАН ТАЙЁРЛАНГАН ЖОЙ БЎЛИШИ
КЕРАК. ЎЙИННИ ОЧИҚ ҲАВОДА ЎТКАЗИШ УЧУН
МАЙДОНЧАНИ ТАЙЁРЛАШ ЗАРУР.**

1. Аввало керакли асбоб-ускуналар, масалан, диаметри 8 см арқондан, жундан, матодан, резинадан ясалган коптокчалар (резина коптокчалар юқори ҳараоратда таранглигини йўқотмаслиги учун салқин жойда сақланади), волейбол ва баскетбол тўплари, иргитиш учунузузлиги 1 м ли таёқчалар, арқон, белбоғлар, байроқчалар, кигизлар, тахтачалар, болға, аптечка ва бошқалар, кўз оғриғи касалдан сақланиш учун ҳар бир ўқувчининг кўз бойлагичи бўлиши керак.

2. Ўйин ўтказиладиган майдонча текис бўлиши, тикан, тошлар, шиша синиқлари ва бошқа кераксиз нарсалардан тозаланиб, доимо тоза тўтилиши лозим.

3. Машғулот ўтказиладиган пайтда майдончада бегона кишилар бўлмаслиги керак. Чунки улар болаларнинг ўёлини бўладилар ва уларни ўйиндан чалғитиб, ортиқча ҳаракатлар қилишга мажбур этадилар.

4. Майдончани асбоб-ускуналар билан таъминлаш, бандан ташқари, у ердаги тиббий буюм ва нарсалардан ҳам фойдаланиш зарур.

5. Ўйинларни ўтказишда қуйидаги гигиеник қоидаларига риоя қилиниши лозим:

А) Ўйин пайтида кийиладиган кийим ҳаракатларни

қийинлаштирмай-диган, енгил бўлиши керак;

Б) Ёзда ўйиндан сўнг чўмилиш керак;

В) Ўйин бошланишидан олдин майдончага сув сепилиши лозим.

6. Ўйинлар сувда ўтказилса, ўйновчилар кўкариб ва қалтираб қолмас-лиги учун уларнинг сувда бўладиган вақти чегараланиши керак.

МАЙДОНГА БЕЛГИЛАР ҚЎЙИБ ЧИҚИШ

Ўқитувчи асбоб-анжомларни тайёрлаб қўйиб, ўйин бошлангунча майдонга белгилар қўйиб чиқиши мумкин. Бу шундай ҳолатда жуда муҳимки, чунки майдонга белги қўйиб чиқишга кўп вақт талаб қилинади, масалан, катта синф ўқувчилари ҳаракатли ўйиндан спорт ўйинини ўйнашга ўтишда кўп вақт талаб қилинади. Агарда майдонни белгилаш этарли даражада қийин бўлмаса, уни ўйинни мазмунини гапириб бериш билан бир вақтда бажариш мумкин. Худди шундай кичик мактаб ёнидаги ўқувчилар билан ўтказилади, яъни битта-иккита «Ботқоқ», «Уй» чегараларини чизишга тўғри келади. Бундай ҳолатда чегараларни белгилашни ўйин бошлангунча белгилаш мумкин, ва ўйинни мазмунини гапириб бериладиганда фақатгина белгиланганни далил сифатида кўрсатилади.

Тез-тез такрорланадиган, айрим ўйинлар учун, майдонда доимий равишда ўтказиш учун белгилаб қўйиш мумкин. Буни

енгилгина амалга оширилса бўлади яъни, ўйин учун қаттиқроқ жой бўлганда, унда болаларни севимли ўйинларини ўйнаш учун алоҳида майдон ажратиб беришгани имконият бўлади.

Чегараларни аниқ, ёриқ ҳолда чизилгани мақсадга мувофиқ бўлади. Агарда чизик кўринарсиз ҳолда чизилган ёки белгиланган бўлса, ўйинга қизиқиб, берилиб кетган болалар шартли равишда қўйилган чегараларни кўриши анча мураккаб бўлади.

Ўйин учун чегара чизигини болалар шикастланмаслигини ҳисобга олган ҳолда девордан, чизикдан ёки буюмлардан камида 3 м масофада чизилиши керак. Айниқса бир томондан иккинчи томонга югуриб ўтишда, катта гуруҳ ўйин қатнашчилари бир «Ўйин» чегарасидан иккинчисига югуриб ўтишда жуда муҳимдир.

ЎЙИННИ ТУШУНТИРИШДА ЎҚИТУВЧИНИНГ ТУРИШ ЖОЙИ ВА ЎЙИНЧИЛАРНИ ЖОЙЛАШТИРИЛИШИ

Ўйинни тушунтиришга киришишда аввал, болаларни шундай жойлаштирилиши керак-ки, чунки улар ўқитувчини яхши кўриш ва уни гапириб боришини эшитиш керак. Ҳаммадан яхшиси болаларни шундай жойлаштирилиши керакки, улар ўйинни худди шу ҳолатдан бошланиши керак бўлади.

Агарда ўйинни бошлаш учун ўйин иштирокчиларини доирада туришини талаб қилинади, ўқитувчи ўйинни мазмуни гапириб бериш учун ўйин иштирокчилари орасида

туради, агарда улар камчилик бўлса ёки ўйин иштирокчиларини сони кўп бўлганда, унда доирани ўртасига 1-2 қадам чиқади (оммавий ўйинларда). Доира марказида туриш ман этилади, чунки ўйновчиларни ярми ўқитувчига нисбатан орқаларини ўгириб туради ва уларни диққат эътибори тарқоқ бўлади. Бундай ҳолатда агарда ўйновчилар иккита командага бўлинган бўлсалар, улар бир-бирига қарши узоқроқ масофада сафланиб турадилар («Оқ теракми, кўк терак», «Рақам чиқариш»), ўйин тушунтириш вақтида иккала командани бир-бирига яқин олиб келинади, гапириб бўлгандан кейин яна «ўйин» чегарасига олиб бориб қўйилади. Ўқитувчи ён томони билан туриб, гоў биринчи, гоҳ иккинчи командага учирилиб қараб ўйинни тушунтира бошлайди.

Агарда ўйин тарқалган ҳолда ҳаракат қилиш билан бошланса (қувлашмачоққа ўхшаш) унда болаларни сафга турғизиш мумкин (агарда улар камчилик бўлсалар) ёки ўзини олдига шундай гуруҳларни ташкил этадики, ҳаммага ўқитувчини эшитиладиган ва яхши кўринадиган жой бўлиши керак.

Ўйинни тушунтириш пайтида ўйновчиларни бино ичида чироққа ёки куёшга юзи билан қаратиб қўймаслик керак, чунки ўйновчиларга ўқитувчини кўришга ҳалақит беради ва улар тушунтиришни ўзига яхши қабул қилмайдилар. Агарда ўқувчилар тушунтириш вақтида дераза томонга қараб турсалар, дераза олдида бўлаётган ҳар хил воқеаларга

овал бўлиб қолишади. Шунинг учун ўқитувчи кўринарли жойда туриши керак ёки иложи бўлмаган вақтда қуёш юзи билан барча қатнашчиларга кўринарли жойда туриши шарт.

Ўқитувчи иложи борица гуруҳга яқин ёки улардан худдан ташқари узоқликда турмаслиги керак. У ўзига шундай жойни танлаши керакки, унга ўқувчилар хулқини текшириш қулай бўлиши керак шунинг учун ўйновчиларни эса шундан сафга турғизиш керакки, улар ўйин бажариш учун дастлабки ҳолатда турмаган бўлсалар, унда уларни бўладиган кейинги ўйинларга қулайроқ жойга қайта сафланиш керак.

ЎЙИННИ АЙТИБ БЕРИШ (Ҳикоя қилиб)

Ўйинни ўтказишда катта муваффақиятга эришишдаги омилларидан бири, уни тушунтирилишига боғлиқдир. Ўйинни тушунтириб ёки ҳикоя қилиб беришдан олдин, ўқитувчи ўзида ўйин тўғрисида тўлиқ тасаввурга эга бўлиши керак.

Ўйинни тушунтириш аниқ ва қисқагина бўлиши керак. Болаларда ўйинни бошлаш олдидан ўйин олдидан ҳаяжонланиш ҳолатида турадилар ва узоқ вақт давомида тушунтирилса ўйинни идрок қилишига салбий таъсир қилиши мумкин. Кичик синфларда ўйинларни ҳикоя тарзида, ифодали, қизиқарли шаклда ўтказиладиган ўйинлардан ташқари бўлиши мумкин.

Ҳикоя қилиб берилиши мантиқий тўғри, кетма-

кетликда бўлишлик учун ўйинни тушунтириши бўйича режа тўзиш шарт. Ўйинни асосий мазмунини айтиб бериш учун қуйидаги режа тўзишни тавсия қилинади: 1) ўйиннинг номи; 2) ўйновчиларнинг роли ва уларнинг туриш жойи; 3) ўйинни бориши; 4) ўйинни мақсади; 5) ўйин қоидалари. Ўйинни бундай ҳикоя қилиш режаси ўйинни мазмунини тўлиқ кетма-кетликда очиб бериш имкониятини беради. Ўқитувчи ўйинни бориши тўғрисида ҳикоя қилиб борар экан, уни охирида болаларни эсида яна ҳам ёрқин қолишлиги учун ўйинни асосий қоидалари тўғрисида ҳам гапириш зарур.

Ўйинни жўшқинлик билан ҳикоя қилиниши шарт. Ўйинни ҳаддан ташқари баланд овоз билан тушунтириш мумкин эмас. Энг яхшиси ўйинни секин, равон овозда, айрим вақтда иложи борица овозни баланд кўтариш ёки овозни пасайтириш билан олиб бориш керак, чунки бунда болаларни айниқса диққатини ўйинни мазмунини у ёки бу ҳолатига қаратилади.

Ўйинни гапириб бераётганда, албатта болаларни сўз бойлигини ҳисобга олиш керак ва таниш бўлмаган ва мураккаб сўзларни, терминларни улар учун ишлатиш мумкин эмас. Агарда улар учун янги тушунча, янги сўзлар берилаётган бўлса, уни албатта тушунтириш зарур.

Ўйинни яхши ўзлаштириб олишлари учун сўзлаб беришни кўрсатиш билан бирга қўшиб олиб боришни тавсия қилинади. У тўлиқ равишда ҳам бўлмаслиги ҳам мумкин: ўйинни айрим ҳолат ёки мометларини ва айрим ҳаракатларни имо-

ишора билан тушунтирилади. Ўйинни усуллари ва энг кўпроқ мураккаб ҳолатлари худди ўзидай тўлиқ кўрсатиш мумкин. Кўрсатишга ўйин иштирокчиларини ўзларини жалб қилиш фойдали бўлади.

Ўйинни мазмунини баён қилинаётганда, албатта болаларни кайфиятини ҳисобга олиш шарт. Агарда ўқитувчи, ўйинни гапириб бераётганда болаларни диққатини пасайганлигини сезиб қолса, унда у тушунтиришни қисқартиради ёки кўпроқ қизиқарли ва жонлироқ ўтишга ҳаракат қилади. Агарда гапириб бўлгандан кейин айрим ўйин қатнашчиларидан саволлар тўшадиган бўлса, бундай вақтда барча ўйин иштирокчиларини диққатини ўзига тортган ҳолда баланд овоз билан жавоб бериши лозим. Ўйинни мазмунини гапириб бериш мумкинки, уни болалар фақатгина биринчи марта ўйнаётганда уни такрорланилаётган бўлса, унда фақатгина ўйинни асосий мазмунини эслатади ва қўшимча қоида ҳамда усулларини тушунтирилади. Ўйин иштирокчиларини ўйинни мазмунини хотирасида тиклаш учун энг яхшиси болаларни ўзларини жалб қилинади.

ЁРДАМЧИЛАР ТАЙИНЛАШ

Ўқитувчи асбоб-ускуналарни тарқатиш ва ўрнатиш, ўйин қоидаларининг бажарилишини кузатиш ва натижаларни ҳисобга олиб бориш учун ўзига ёрдамчилар танлаб олиши мумкин. Ёрдамчи ўйиннинг бўлажак ташкилотчисидир. Ёрдамчи ўйин иштирокчиларига холисона

муносабатда бўлиши керак. Кенг жойларда ўйналадиган ўйинларни ўтказишда иш ўйинлар бўйича тажриба орттирган ўқувчиларнинг ўқитувчига ёрдамчи бўлиши мақсадга мувофиқдир. Соғлиғи яхши бўлмаган ва жисмоний тарбия дарсидан вақтинча озод этилган ўқувчиларни ўйинда кучи етганча қатнаштириш учун ҳам ёрдамчи қилиб тайинлаш мумкин. Баҳзан интизомсизроқ ёки ҳаддан ташқари фаол болаларнинг хулқини яхшилаш мақсадида уларни ҳам ўқитувчига ёрдамчи қилиб тайинланади.

Ўйинни болалар чарчагини кўтмасдан, ҳаракатлар уларга қанчалик таъсир этаётганига қараб тамомлаш лозим. Ўйинни қанча вақт давом этиши иштирокчиларнинг сонига ёшига, ўйиннинг характери ва сурҳатига, техник усулларнинг (асбобларнинг) миқдорига, об-ҳаво ва шароити ва ҳоказоларга боғлиқ бўлади.

Ўйновчиларнинг жўшқин ҳолатларига қараб ўйинни тартибга солиш ва бошқариш, унинг мақсадини, қоидаларининг маҳноси ва аҳамиятини билиш керак. Ўқувчиларнинг ўйин қоидаларига риоя қилиш доимо ўқитувчининг диққат марказида бўлиши лозим. Чунки ўйин қоидаларига риоя қилиш катта тарбиявий аҳамиятга моликдир. Ўқитувчи одилона ҳакамлик намунасини кўрсатиши, ўйновчиларнинг хатоларини шошилмасдан ва мулоҳазакорлик билан қайд қилиб бориши ва ҳар бир ўйинчинининг умумий қоидаларига бўйсунисига

мажбур қилиши керак. Ўйинда айниқса, гуруҳли ўйинларда шароитнинг барча иштирокчилари учун бир хил бўлишини сезгирлик билан кузатиб бориш зарур. Ҳар бир болага ўйиндаги бош ролда ўз ўқуви ва билимларини аниқлаш имконини бериш мақсадида онабошиларнинг алмашилиши белгилаб қўйиш тавсия этилади. Ўйин мувоффақиятли ўтишининг энг муҳим шарти-интизом ва унга қатъий амал қилинишидир.

ЎЙИНБОШЕНИ ТАНЛАШ

ЎҚИТУВЧИ ТОМОНИДАН ТАЙИНЛАШ

Кўпчилик ўйинларда ўйинбошини бўлишини талаб қилинади. Ўйинбошини вазифасини бажарувчи бўлиш ўйинчиларга каттагина тарбиявий жиҳатдан таъсир этади. Шунинг учун бу ролда иложи борича кўп миқдордаги ўйинчилар қатнашсалар мақсадга мувофиқ бўлади. Ўйинбоши ҳар хил усуллар билан тайинлаш мумкин.

Ўқитувчи уни ўйинда тутган ўрнини ҳисобга олган ҳолда ўйинбошини тайинлайди. Бу усулни афзаллиги шундаки: ўйинбошини одатда кўпроқ муносиб ўйинчилар сайланиши мумкин: бу усул вақт бўйича кўпроқ тез ҳисобланилади (дарс учун жуда муҳим). Бу усулни салбий томони шундаки, болалар ўйинбошини сайлашда қатнашмайдилар, бундай ҳолатда уларни ташаббусини босиб қўяди. Одатда бу усул билан қачонки болалар ҳали бир-бирлари билан таниш бўлмасдан, биринчи марта ўйнаш учун⁸² тўпланишганлар, шунингдек,

вақт кам қолганда ёки олдиндан белгилаб қўйилган ўйин қатнашчисини тарбиялаш мақсадида ўқитувчи ўйинбошини тайинлаши керак. Ўқитувчи ўйинбошини тайинлашда ўзини уни нима учун тайинлаётганлигини асослаб бериши керак, чунки айрим ўйинчиларни қизиқиши тўғрисида ўйлашга сабаб қолдирмаслик керак.

Ўйинбошини қуръа (чек) ташлаш бўйича тайинлаш усули ҳам бор. Чек ташлашни санаш йўли билан ўтказиш мумкин. Болалар доирага турадилар ва бирорта санашни бошлайдилар, ҳар бир сўзни талаффуз қилингандан кейин навбат билан ўйинчиларни кўрсатади. Охириг санок кимга келиб тақалса, уша ўйинбоши бўлади, ёки уни тескариси, ўйинчи доирадан чиқиб кетади ва яна санаш бошланади, қачонки битта ўйинчи қолгунча давом этади, охирида қолган ўйинчи-ўйинбоши бўлади.

Санаш усули вақт бўйича нисбатан узоқ давом этади, лекин буни дарсдан ташқари ўтказиладиган ўйинларда тез-тез фойдаланилади. Айрим ҳолатда санаш усулини дарсда ҳам қўллаш мумкин, айниқса болалар кўпроқ юклама олганда яъни кучли кўзғолиш пайдо бўлгандан кейин уларни тинчлатиш учун қўлланилади. Санаш билан матнни онгли равишда қўлланилса болаларни нутқини ривожлантиришга ёрдам беради.

Коптокни улоқтиришни чек ташлаш кўринишида қўллаш мумкин. Кимда ким таёқчани, тошни, коптокни узоққа

улоқтирса, ўша ўйинбоши бўлади. Лекин бу усул жуду кўп вақтни талаб қилади ва буни дарсдан ташқари вақтда очик ҳавода ўйинларда фойдаланиш мумкин.

Чек ташлаш йўли билан ўйинбошини сайлаш ҳар доим ҳам яхши самара бермайди. Лекин бу усулни болалар ўзлари мустақил равишда ўйин ўйнаётганларида тез-тез қўллайдилар, чунки бу улар ўртасида бахсларни келиб чиқармайди.

Ўйинбошини сайлашни энг кўпроқ қулай усулларида бири, бу шуғулланувчиларнинг ўзларини танлаши ҳисобланади. Бу усулни педагогик муносабатлари жуда ижобий бўлиб, болаларни жамоатчилик хоҳишини намоён этади, натижада одатда кўпроқ муносиб ўйинбошини сайланади. Бироқ кам ташкил қилинган болалар ўртасида бу усулни қўллаш анча қийин, чунки ўйинбошини ўйинни билмаганлигини шахсий сифати бўйича эмас, гуруҳда кўпроқ кучлиларни тақиб остида сайланиши мумкин.

Шунинг учун ўқитувчи болаларга иложи борида «Ким яхши югуради, ким аниқ нишонга тегизади» усулида номзодларни тайинлашни тавсия қилади.

Ўқитувчи ўйинбошини тайинлашни навбатга қўйилади, чунки ҳар бир ўйин иштирокчиси бу ўринда бўлсалар, улар ўйинда маълум даражада жавгарликни хис қиладилар. Бу ўйин иштирокчиларида уюшқоқликни, ташаббускорликни тарбиялашга ёрдамлашади ва фаолликни оширишга ёрдам

беради.

Ўйинбошини танлашда юқорида кўрсатилган усулларни педагогик вазивани қўйилишига қараб алмашлаб қўйиш керак, яъни ўқитувчи ўз олдига, машғулоти шароитига ва ўйинни ҳарактерига қараб, ўйновчиларни сонига ва уларни кайфиятига қараб вазифани қўяди.

КОМАНДАЛАРГА БЎЛИШ

Ўйновчиларни командаларга бўлишни ҳар хил усулларда ўтказиш мумкин.

Ўқитувчининг ихтиёри бўйича ўйинчиларни тақсимлаш.

Ўқитувчи, ўйновчиларни яхши билганлиги сабабли, кучлари бир-бирига тенг бўлган командалар ташкил этади. Лекин ўйновчилар командаларни ташкил этишда фаол қатнашмайдилар. Бироқ бу усул катта синф ўқувчилари ўртасида мураккаб ёки қийин ҳаракатли ва спорт ўйинларини ўйновчиларда қўлланилади. Бундай усулларда командаларга бўлиш куч томондан тенг бўлади.

Ўқувчиларни санаш йўли билан командаларга бўлиш мумкин: масалан, ўқувчиларни сафга сафлаб, рақам билан («Бир», «Икки»га) санайдилар, шундан сўнг биринчи тартиб рақамлилар биринчи командани, иккинчи рақамлар бошқа командани ташкил этади. Шундай учул билан 3-4 командаларга ҳам бўлиш мумкин. Бу усул вақт бўйича энг кўпроқ тез бўлиб ва уни ҳаммадан кўра тез-тез

жисмоний тарбия дарсларида фойдаланилади. Бундай усулда командаларга бўлиш куч жиҳатдан ҳар доим ҳам бир хил бўлмайди.

Ўйин иштирокчиларини гуруҳларга фигурали юриш ёки бир кишилиқ қаторда ҳаракат қилиш вақтида санаши йўли билан бўлиш мумкин, лекин ҳар бир қаторда ўйин учун командадан қанча ўйинчи бўлишини талаб қилинса, шунча ўйинчи бўлиши шарт. Бундай усулда бўлиш командалар таркибида тасодифан кириб қолган ва кучлари тенг бўлмаслиги бўлиши мумкин.

Дарсда ўтказиладиган ўйин учун, охириги иккита усул жуда қулайдир, чунки уни вақт бўйича узоқ давом этмайдиган ва битта машқдан бошқа машққа ташкилий равишда ўтишга имкон беради.

Келишиш бўйича командаги бўлиш яхши усул ҳисобланади. Болалар тенг икки гуруҳга бўлиниб, ўз сардорларини сайлайдилар, ўзлари бир-бирлари билан келишиб ном қўйишиб сардорлар олдига борадилар, уларни айтилган номларига қараб танлаб оладилар. Командаларга бундай усулда бўлиниши, уларни барчасини кучи бўйича бир хил бўлишига олиб келади. Шунинг учун бу усулни болалар жуда яхши қўрадилар, чунки у ўзига нисбатан ўзига хос ўйин ҳисобланиб, кўп вақтни талаб қилади, шунинг учун уни кўпроқ секция машғулотларида, сайрда ва бошқа жойларда қўлланилади «Келишуви» усули кичик ва ўрта мактаб

ёшидаги ўқувчилар билан ўйин ўтказиладиганда фойдаланилади.

Сардорларни тайинлаш бўйича бўлиш усули.

Дастлаб болалар иккита сардорни сайлаб олишади, кейин сардорлар навбат билан ўз командаларига ўйинчиларни танлаб оладилар. Бу етарли даражада тез усул ҳисобланиб ва командалар кучлари бўйича тенг ҳисобланади. Бу усулнинг салбий томони шундаки, ҳар бир командани сардори ўзларига бўш ўйинчиларни олишни хохламайдилар, натижада тез-тез болалар ўртасида келишмовчиликка олиб келади. Бу камчилиқни йўқотиш учун танлашни охирига олиб бормасданоқ, қолган ўйинчиларни санаши йўли билан ажратилади. Сардорларни сайлашни фақатгина катта ёшдаги мактаб ўқувчилари ўртасида қўллаш мумкин, чунки бу услни қўллашда ўйинчилардан яхши билимни ва уларни кучлари бўйича тўғри баҳолашни билишни талаб қилинади.

Ниҳоят доимий командаларга бўлиб қўйилган бўлиши мумкин. Бу усул спорт ўйинлари учун ўзига хос бўлиб, бироқ мураккаб бўлган ҳаракатли ўйинларда, айниқса шундай ҳолатдаки яъни шу бўйича мусобақа ўтказиладиганда мумкин қадар қўллаш мумкин.

Барча бу усуллар билан командаларга бўлишида ўйинни ҳарактерига қараб ўйинчиларни таркибига мос келганда, шунингдек ўйинни ўтказишдаги турли-туман шароитларда

қўллаш мумкин.

КОМАНДА САРДОРЛАРИНИ ТАЙИНЛАШ

Командали ўйинларни ташкил этишда команда сардорларига катта вазифа ёки рол берилади. Улар ўзларини командаларини ўйин вақтидаги хулқларига ва айрим ўйинчиларни хулқлари учун тўлиқ жавоб берадилар. Камида сардорлари тўғридан-тўғри ўқитувчининг ёрдамчиси ҳисобланиб, улар ўйин иштирокчиларини ташкил этади ва жойлаштиради, ўйин жараёнида ўзининг командасини ўйинчиларини интизомига ва ўйновчиларни ўйин давомида кучларини тўғри тақсимлашини кузатиб боради.

Команда сардорларини ўйинчиларнинг ўзлари тайинлайди, айрим ҳолатларда эса ўқитувчи томонидан тайинланиши ҳам мумкин. Педагогика нуқтаи назаридан шу томонини кўпроқ қадрлики, сардорни ўйновчиларнинг ўзлари сайлайдилар, чунки улар бир-бирини кадр-қимматига қараб баҳолашни ўрганадилар ва ўзларининг ўртоқларига ишонч билдирган ҳолда уни кўпроқ жавобгарликни оширишга ундайдилар. Агарда ўйновчилар етарли даражада ташкил этилмаган бўлса, бир-бирини яхши билмаса, унда ўқитувчининг ўзи сардорни тайинланди. Айрим вақтда у яхши ўртоқлари ўртасидан (тарбиялаш мақсадида) сардорларни тайинланади. Уларга жавобгарликни юклаб, ўқитувчи етишмайдиган хусусиятларини тарбиялашга ёрдам беради.

Сардорларни тайёрлаш усулидан камдан-кам фойдаланилади.

Сардорларни тўлиқ командалар тузилгандан кейин сайланади. Агарда командаларга бўлинганди сардорларни олдиндан тайинлаш ёки келишилган ҳолда тайинланади.

ЎЙИНГА РАҲБАРЛИК ҚИЛИШ

Ўйинни ўрганиш ва ўйин пайтида болалар ўзларини қандай тутишлари кўпроқ раҳбарга боғлиқдир. Ўйин шартли ишора (буюриш, ўуштак ёки қарсак чалиш, қўл ёки байроқчани силкитиш) билан бошланади. Ўқитувчи барча иштирокчилар ўйин мазмунини тушиниб олганича ва қулайроқ ерга жойлашиб олганча қаноат ҳосил қилганидан кейин ишора қилади. Шартли чегаралар олдиндан белгилаб қўйилиши, ўйин учун зарур қўлланмалар эса ўйин қоидаларига мувофиқ бўлиб берилган ва жой-жойига қўйилган бўлиши лозим. Раҳбар ўйин бошланиши биланоқ, унинг боришини ва ўйновчиларнинг ҳаракатларини диққат билан кузатади ҳамда бошқариб боради. Бундан ташқари ўйин давомида айрим қоида ва усулларни қўшимча равишда тушунтиради. Тузатиш, танбеҳ ва мулоҳазаларни ўйиннинг боришига ҳалақит бермайдиган ёки уни тўхтатиб қўймайдиган ёки уни тўхтатиб қўймайдиган йўсинда айтиш лозим. Агар ўйинчиларнинг кўпчилиги бир хил хатога йўл қўяётган бўлса, тегишли йўл-йўриқ бериш ёки ўйин қоидалари қандай бажарилишини кўрсатиш учун ўйинни тўхтатиш мумкин. Лекин уни бақориши ёки кескин ишора

билан тўхтатиш ярамайди. Катта мактаб ёшидаги болаларни «Диққат!» деган шартли ишора ёки хуштак чалиш билан тўхташга ўргатиш лозим.

Ўқитувчи болаларни ўйин қоидаларини онгли ва аниқ бажаришга одатлантириши керак. Бу одат уларни интизомга ўргатишда катта аҳамиятга эга бўлиб, болаларда ўз бурчини сезиш ва ўз ҳатти-ҳаракатлари учун жавобгарлик ҳиссини тарбиялаш, ўзини тута билиш ва матонатлилиқни ўстиришда ёрдам беради. Ўқитувчининг вазифаси-ўқувчилардан ўйин қоидаларини аниқ бажаришини талаб қилишдир. Аммо у болалар ўйинини ёмон ўзлаштираётгани учун ортиқча бачканалик қилмаслиги керак.

Ўқувчилар йўл қўядиган хатолар ва қўполликларни олдини олишга алоҳида аҳамият билан қараш лозим. қўполчилик қилган ўйинчини албатта жазолаш керак. Бундай ҳолларда баъзи таъсир кўрсатиш чораларини қўллаш яъни вақтинча ўйиндан чиқариб юбориш, жарима очколари бериш мумкин.

Ўйинчи раҳбарлик қилишда ўқувчиларни фақат эришиладиган натижаларга қизиқтириш билан чекланмаслик, балки уларда ўйин жараёнининг ўзидан завқ-шавқ қилишга, лаззатланиш ҳиссини вужудга келтиришга ҳам жиддий эътибор бериш лозим. Айниқса, унга фаоллик кўрсатмайдиган ўйинчиларнинг ташаббусини қўллаб-қувватлаш, рағбатлантириш ва бу балки уларда ўз кучларига ишонч

ҳосил қилиш тавсия этилади. Ўйновчилар ўртасида ўртоқларига, тўғри муносабат ўрнатишга ҳаракат қилиш, ғолабларнинг кеккайиб кетишлари ва ютқазганларнинг ўйиндан совишларига йўл қўймаслик лозим.

Рус педагоги А.С.Макаренканинг ўғил ва қиз болани ўзининг шахсий мувоффақияти билангина эмас, балки хусусан ўз командаси ёки ташкилотнинг муваффақиятлари билан ҳам фиёрланиш руҳида тарбиялаш зарурлиги ҳақида айтган гапларини ҳеч қачон унутмаслик керак. Шунингдек, болаларда ҳар қандай мақтанчоқликни бартараф этиш, рақиб кучига ҳурмат-эътиборни тарбиялаш, уларни уюшқоқликнинг, машқ қилишнинг ва командада интизом бўлишнинг аҳамиятини тушунтириш зарур. Ниҳоят, болаларнинг ўз муваффақиятлари ва мағлубиятларига жиддий муносабатда бўлишга эришиш керак.

Ўқувчилар ўйинни яхшилаб ўзлаштириб олашлари учун уни бир неча марта қайтариш, бунда улар ўйиндан қанчалик мамнун бўлсалар, уни шунчалик пухта эслаб қолишларини унутмаслик керак.

ЎЙИНДАГИ ИНТИЗОМЛИЛИК

Ўйиндаги интизомлилик ўқувчи ўйиннинг барча тартиб-қоидаларини, ўз зиммасига юкланган ҳамма вазифаларни онгли ва виждонли бажаришини билдиради. Бундай ўйинчи мақсадга эришиши учун ўз жамоаси билан биргаликда ҳаракат

қилади.

Онгли интизом ўйинни яхшироқ ўзлаштиришга, ўйинчилар кайфиятининг яхшиланишига ёрдам беради. Бунинг натижасида машғулотлар қизиқарли ва самарали ўтади.

Ўқувчиларни ўйинда ўз ўатти-ҳаракатларига танқидий муносабатда бўлиш, бир-бирларига беғараз ёрдам бериш руҳида тарбиялаш билан ана шундай интизомга эришиш мумкин. Баъзи ўқитувчи ўйинни мантиқан тўғри ва аниқ тушунтириб бера олмагани сабабли, ўйин интизоми бўзилади. Ўқувчилар ўйин мазмунини етарли даражада англаб олмагани, тушунмагани учун ҳам қоидаларни бузадилар, ўзаро баҳслашадилар. Ўйинда ҳар хил хатоликларга йўл қўядилар ва бир-бирига қўполлик қиладилар. Раҳбар бу хатоларни ўқувчиларга яна бир марта ўйинни тушунтириш билан осонгина тузатиши мумкин.

Болаларнинг ўйин пайтидаги интизоми ўйинга тўғри раҳбарлик қилишга ҳам боғлиқ бўлади. Шунинг учун интизом бўзилганда ўқитувчи бунинг сабабини биринчи галда ўйинга раҳбарлик қилишда йўл қўйилган хатолардан қидириши лозим.

ҲАКАМЛИК ҚИЛИШ

Ҳар бир ўйин объектив ва одилона ҳакамликни талаб қилади. Агар белгиланган қоидаларнинг бажарилишини

диққат билан жиддий кузатилмаса, ўйин ўзининг таълим-тарбиявий қимматини йўқотади. Ҳакамликни қўпинча ўйин раҳбарининг ўзи бажаради. Аммо бу ишни ўйновчилардан бирортаси (болаларнинг ўзлари сайлаган ёки ўқитувчи тайинлаган ўқувчи) бажаргани маъқулроқ. Бу тадбир болаларда ташкилотчилик малакаларини тарбиялашда ёрдам беради. Агарда ўйинда болалардан бирортаси ҳакамлик қилса, раҳбар ўзининг фикр-мулоҳазаларини ўйновчиларга ҳакамлик вазифасини бажараётган ўқувчи орқали айтади.

Раҳбар-ҳакам ўйиннинг боришини диққат билан кузатиши ва имкон борича ҳар бир ўйинчини назорат қилиб туриши лозим. Фақат шундагина ўйиннинг натижасига объектив баҳо бериш мумкин. Шунинг унутмаслик керакки, ҳолис турмаган ҳакамга ўйновчилар ишонмай, у билан ҳисоблашмай қўядилар. Бундай ҳакамнинг обрўси қолмайди.

Раҳбар-ҳакам командаларнинг кучи ва улардаги ўйинчиларни сони тенг бўлишини, шунингдек, иштирокчилар кчки бир хил шароит яратилишини, яъни улар ўйналадиган жой, асбоб-анжомлар ва бошқалар билан бир хил таъминланишини ҳисобга олиши лозим.

Ҳакам ўйинда қўполликларга йўл қўймаслиги, ўйин усулларининг тўғри бажарилишини кузатиб туриши, ўйиндаги ҳаракатларни такомиллаштиришга ва чаққонликни орттиришга эътибор бериши керак. Ҳакам ўйин жараёнида тарбиячи ролини ҳам бажариши, болаларга

келгусида зарур бўладиган хислатларни ва малакаларни шакллантириши, ҳамда мустаҳкамлаши керак.

ЎЙИН ҲАРАКАТЛАРИНИНГ МЕЎЁРИНИ БЕЛГИЛАШ

Ўйинда бажариладиган ҳаракатларни тўғри белгилаш ўқитувчининг муҳим вазифасидир. Ўйинни ўтказишга киришишдан олдин қилинадиган ишнинг характери ва ўйновчиларнинг кайфиятини ҳисобга олиш лозим. Агар ўйин жисмоний ёки ақлий куч сарфланган дарслардан кейин (контроль иш ёки шу каби машғулотлардан) кейин ўтказиладиган бўлса, ўйновчилар камроқ ёки ўртача ҳаракатланадиган ўйинларни танлаш керак.

Машғулот пайтида ўйинларнинг тезлиги-умумий ҳаракатчанлигини ҳисобга олиб, уларни ўзаро навбатлантириб туриш лозим. Масалан, ҳамма иштирокчилар бир вақтда югурадиган ўйиндан кейин тўп ирғитиладиган ўйинни ўтказиш фойдалидир.

Ўйин сурҳатини пасайтириш, яъни ўйиндаги ҳаракат тезлигини камайтириш ўйиндаги ҳаракатларни муайян меҳёрда олиб бориш усулларида бири ҳисобланади. Ўйинда болалар жисмоний машқларни бажаришда қаттиқ ҳаяжонланиб кетадилар. Шунинг учун ўқитувчи уларнинг кайфиятига қараб иш тўтмаслиги: ўқувчиларнинг ёш хусусиятларини, тайёргарлиги ва саломатлигини ҳам ҳисобга олиш шарт. Ўқитувчи онабошиларнинг аҳволи ва ҳаракатларини алоҳида₉₄ кузатиб бориши, дўхтирнинг

ҳар бир ўқувчи ҳақидаги маълумотларини ҳам унўтмаслиги лозим. қилинадиган ҳаракатларнинг муайян меҳёри ўйин ўтказиладиган шароитларни ҳисобга олиб, уни ўтказиш методикаси билан белгиланади.

ЎЙИННИ ТУГАШИ

Ўйинни давом этиши ҳар хил бўлиши мумкин. Шуғулланувчиларнинг таркибига, машғулоти шароитига қараб, ўйинни характери ҳисобга олган ҳолда, ўқитувчи ўйинни давом этишини белгилайди. Энг муҳими ўйинни ўз вақтида тугаллашдир. Чунки ўйинни вақтидан илгари тугатмаслик, шунингдек, уни чўзиб юбормаслик керак.

Ўйинни давом этиши бир қанча сабабларга боғлиқ бўлади: иштирокчиларни сонига (қанча ўйин иштирокчилари кам бўлса, шунча ўйин қисқа бўлади); ўйновчиларнинг ёшига (болалар кичик ёшидан бошлаб узоқ вақт давомида ўйнаши мумкин эмас); ўйинни мазмунига (ўйин катта юклама билан ўтказиладиган бўлса, унда давом этиш вақти қисқа бўлади); ўйинни ўтказиш жойига, ўқитувчи томонидан таклиф қилинган тезликка ёки меҳёрига; ўқитувчи тажрибасига (кам тажрибага эга бўлган ўқитувчи ўйинни қисқа қилиб тугатади) ва бошқа сабабларга боғлиқ бўлади.

Ўйинни тугатишни энг аввало уни ўйин иштирокчиларига таъсир этишига қараб қўйилиши лозим. Ўқитувчи шундай пайтни тўпиши керакки, қачонки ўйинни мақсадга мувофиқ

равишда тўхтатиш керак.

Ўйинни чарчашни биринчи аломатлари пайдо бўла бошлаган вақтда тамом қилиш керак; кўпчилик иштирокчиларни эътиборсизлиги ўйин иштирокчиларини қондани бўзиши, ҳаракатни аниқ бажармаслиги, мақсадга эришиш йўлида етарли даражада қатъиятлик кўрсатмаслик, айрим ўйновчиларни қизиқишларини нафас олишини тезлашишидир.

Ўйинни ўқитувчи томонидан белгиланган вақтда тугатиши зарур, бунинг учун ўқувчиларга олдиндан айтиб қўйилиши керак. Ўйин иштирокчилари шуни ҳисобга олиб, ўйинни давом этиш вақтида ўзларининг кучларини тўғри тақсимлайдилар. Белгиланган вақтдан 1-3 дақиқа олдин иложи борица иштирокчиларни ўйинни тугатишга тайёргарлик кўришлари учун огохлантирилади.

Агар ўйин командалари бўлса, ўйин иштирокчиларини, улар неча марта такрорлашларини ўйин олдида айтиб қўйилиши шарт.

Ўйинни давом этиши машғулотни шаклига боғлиқ бўлади. Агар ўйин жисмоний тарбия дарсида ўтказилаётган бўлса, унда унга ажратилган вақт чегараланган бўлади. Агар ўйин дарсдан ташқари вақтда ўтказилганда, узоқ вақт давом этиши мумкин, чунки ўйновчиларни узоқ вақт давомида ўйнашга ўргатилади.

Ўқитувчи барча ҳолатларда ўйин иштирокчиларини

чарчатиб қўймаслиги керак ва ўйин иштирокчиларини қизиқиши орта бораётган вақтда, улар тўлиқ жўшқин ҳаракат қилиётган бир вақтда ўйинни тугатиши керак.

Ўз – ўзини назорат қилиш учун саволлар

1. Ўйинларни ташкил қилиш учун ўқитувчига қандай талаблар қўйилади?
2. Ўйинларни ташкил қилишда энг асосий тадбирлар нималардан иборат?
3. Ўйинларни тушунтиришда ўқитувчининг жойи ва ҳаракати қандай бўлади?
4. Ўйинни тушунтириш усуллари қандай турлардан иборат иборат?
5. Ўйинларда ўқитувчига кимлар ёрдам бериши мумкин?
6. Ўйинчиларни жамоаларга бўлиш қандай тартибда амалга оширилади?
7. Ўйинга раҳбарлик қилишда нималарга эътибор берилиши лозим?
8. Ўйинга яқин яшада асосан қандай усуллардан фойдаланиш керак?

ЎЙИН НАТИЖАЛАРИНИ ЯКУНЛАШ

Ўйинни чўзиб юбориш мумкин эмаслиги каби уни белгиланган вақтдан олдин томонлаш ҳам ярамайди. Ўқитувчи ўйинни болалар бир неча марта такрорлагач ёки ўйин бошланганидан маълум вақт ўтгачгина тўхтатиши керак.

Ўйин натижаларини якунлаш катта тарбиявий аҳамиятга эга. Ўқитувчи ўйин тугагач айрим ўқувчиларнинг ҳаракатларини ва умуман ўтказилган ўйинни баҳолаб, унинг натижаларини якунлайди. Бунда яхши ўйнаган ва ўйин қоидаларига риоя қилган болаларни алоҳида таъкидлаши зарур. Ўйинни таҳлил қилиш унинг қоидаларини яхшироқ ўзлаштиришга ва ўйин жараёнидаги келишмовчиликларни бартараф қилишга ёрдам беради, шунингдек ўқитувчига болалар ўйинни қандай ўзлаштирганини, нималар маҳқул бўлганини ва келгусидаги ишларни аниқлаш имконини беради.

Ҳаракатли ўйинлар учун кундалик иш дафтарчаси тутиш фойдалидир. Ўқитувчи бу дафтарчага ўйинларни кузатишда ўйинчилар ҳақидаги маълумотларни ёзиб боради ва шу ёзувлар орқали уларнинг ҳатолари ва муваффақиятларини таҳлил қилади. Бу иш ўйинларни ўргатиш методикасини яхшилаш ва уни шароитларга қараб ўзгартириш имконини беради.

III бўлим

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ҲАРАКАТИНИНГ ТУРЛИ ТАРМОҚЛАРИДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ.

**Миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилувчи масъул
ташкилотлар.**

Жисмоний тарбия ҳаракатини бошқарувчи ва ифода этувчи давлат идоралари ва жамоатчи ташкилотлар мавжуд. Улар асосан Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Республика президенти девонидаги масъул ходимлар, Республика ҳукумати таркибидаги масъул вакиллар, деярли барча вазирликлар қошидаги жисмоний тарбия ва спорт бўлимлари каби давлат йўли билан бошқарувчилардир.

Жамият ташкилотчилари касаба уюшмалари, ёшлар ижтимоий ҳаракати "Камолот", Хотин - қизлар кўмитаси, хайрия жамғармалари ва кабилардан иборатдир.

Ўзбекистонни ифода қилувчи "Динамо", "Ёшлик", "Талаба", "Пахтакор", "Ватанпарвар", касаба уюшмалари спорт жамияти, марказий ҳарбий спорт клуби (МХСК) ва бир қатор давлат идоралари қошидаги спорт клублар жисмоний маданият ва спорт ишларини олиб боручи махсус ташкилотлардир. Уларнинг вилоятлар, шаҳар - туман тармоқлари ҳам мавжуд.

Мазкур спорт ташкилотлари ва уюшмалари ўқувчи ёшлар (Ёшлик), талабалар (Талаба), меҳнаткашлар (касаба уюшмаси)

спорт клуби, "Пахтакор"), ҳарбийлари кўмаклашувчи (МХСК), ички ишлар ходимлари (Оинамо) ва шу каби кўп тармоқли соҳаларни ўзларига уюштиради. Уларнинг асосий мақсад ва вазифалари асосан оммани жисмоний тарбия ва спорт билан шуғуллантириш турли - туман мусобақаларини ўтказиш, турли жамоаларни ташкил қилиб халқ аро спорт мусобақаларга тайёрлаш ҳамда қатнаштиришдан иборатдир.

Шунингдек, оммавий соғломлаштириш спорт тадбирлари, турли хил спорт байлармлари ҳамда мусобақалари кўргазмали спорт тизимларида миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишни амалга оширади. Шу асосан ҳар бир спорт ташкилотлари ва уюшмаларининг қўйи тармоқларида таъкидланган тадбирларни оммавий равишда ўтказиш асосий ўринни эгаллайди.

Масалан: Наврўз, мустақиллик куни, ҳосил байрамлари, касб - хунар кунларини нишонлаш, кўп босқичли ва жамоалардаги турли спорт мусобақаларини ташкил этадиган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланадилар.

Масалан: Кўп босқичли ("Умид ниҳоллари", "Баркамол авлод", "Универсиада") спорт мусобақалари, халқ миллий ўйинлари Республика мусобақаларини ташкил қилишда барча вазирликлар ва жамоат ташкилотлари ўзаро ҳамкорликда фаолият кўрсатадилар. Уларнинг очилиш ва ёпилиш марасимларида турли ҳаракатли ўйинлар наойиш этилади. Айниқса миллий курашларимизнинг қиссалари (элемент), от

ўйинлари, арқон тортириш, билак кучини синаш каби миллий ҳаракатли ўйинлар кўрсатма-намойиш мазмунида чуқур ўрин эгаллайди.

"Алпомиш ўйинлари", "Тўмарис ўйинлари" каби Республика фестивалларда дастурнинг асосий мазмунини ҳаракатли ўйинлар ташкил этади.

Яна этиборли томони шундаки, "Пахтакор" спорт клубининг қўйи тармоқларидаги ходимлар иштирокида қишлоқлар, қўғонлардаги (посёлка) катта тўйларда хилма-хил ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш анъанага айланмоқда. Бунини "елкадан ошириб отиш, билак кучини синаш, кўприк, туя, хўкизларни кўтариш. Отдан оғдариш, пойга каби қадимий миллий ўйинлар кенг қўлланилмоқда. Хулоса қилиб айтилса, давлат ва жамият ташкилотлари миллий ҳаракатли ўйинларни оммалаштириш йўлида масъулият билан иш олиб бормоқда.

Бошланғич ташкилотларда ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш йўллари

Оммавий соғломлаштириш - спорт масканларида ҳаракатли ўйинлар

Оммавий соғломлаштириш - спорт масканларида қуйидаги турларга бўлиш мумкин:

1. спорт иншоатлари
2. мактаб ўқувчиларининг ёзги дам олиш оромгоҳлари
3. ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг соғломлаштириш -

спорт масканлари

4. меҳнаткаш ва зиёлиларнинг дам олиш уйлари
5. соғломлаштирувчи махсус марказлар
6. даволаш муассасалари

Маълумки уларнинг фаолиятида турли йўллар билан соғломлаштириш, жисмоний ривожлантириш ва чиниқиш жараёнлари асосий мақсад ва вазифа қилиб қўйилади.

Спорт иншоатларида соғломлаштириш тадбирлари ҳам ҳар-хил бўлади. Асосан соғломлаштириш гуруҳларнинг машғулоти ва дам олиш кунининг ёки турли байрамлар муносабати билан ўтказиладиган оммавий жисмоний маданий тадбирлари (махсус тестларга тайёргарлик, бўлим, цех ёки жамоалар ўртасидаги мусобақалар, яқка тартибда шуғулланиш, оилавий ўйин - машқлари ва ҳ.к.).

Турли ҳил сабаблар (оғир дард, оғирликни камайтириш ва ҳ.к.) билан саломатлигини пасайган кишилар ёки жисмоний чиниқиши мақсад қилиб қўйганлар билан махсус соғломлаштириш гуруҳлари ташкил этилади. Уларнинг турларига қараб махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинлар билан шуғуллантирилади. Бундай пайтларда “ким тез” мазмунида бўйин, елка, қўл, гавда ва оёқ бўғинларини айлантириш, буриш, букиш ва ҳ.к ҳаракатлар саноқ орқали ёки вақтга қараб амалга оширилади. Шунингдек, “Бўш”, “Қопдан” каби ҳаракатли ўйинлар шуғулланувчилар учун қизиқарли бўлиш мумкин.

Умумтаълим мактаб ўқувчиларнинг ёзги дам олиш

оромгоҳларида саёҳатлар, турли мусобақалар, кечки гулхан, оқар сувларда чўмилиш каби соғломлаштириш таркибида ҳаракатли ўйинлар муҳим ўрин эгаллайди. Айниқса майдон, кенг ўтлоқ ва табиат машараларига бой бўлган соя - салқин жойларда ҳаракатли ўйинлар, эстафеталарни ўтказиш яхши самаралар беради. Бундай пайтларда “Ёмғир”, “Қопдан”, “Қармоқ”, “Хўрозлар жанги”, “Инсиз қуён” каби миллий ҳаракатли ўйинлар ва турли эстафетали ўйинлар мақсад ва мазмун жиҳатдан муҳим аҳамиятга эга бўлади.

Ўйинларни тушунтириш, ташкил қилиш, ўтказиш ва янгилашда ташкилотчи яъни жисмоний тарбия ўқитувчиси педагогик тамойилларнинг барча усулларидан фойдаланади.

Ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг соғломлаштириш - спорт масканлари мактаб ўқувчиларининг ёзги дам олиш оромгоҳлари каби тоғли жойлар ёки дарё соҳилларида ташкил этилади.

Таъкидлаш лозимки кўпчилик касб - ҳунар коллежлари ва олий ўқув юртларининг соғломлаштириш спорт масканлари илгўр тажрибаларга эгадир. Айниқса Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети (Хумсон), ЎзДжТИ (Қумушқон), Самарқанд ДУ (Ургут), Фарғона ДУ (Хамзабод - Шохимардон) кабиларнинг спорт оромгоҳларида спортакнадалар, ўртоқлик учрашувлар, спорт турлари бўйича биринчиликлар, айниқса бир кунлик ва кўп кунлик (2-3) пиёда юриш саёҳатлари, снарядга чамалаш (Мўлжаллаш) кам

тадбирлар билан бир қаторда турли эстафеталар, турли ҳаракатли ўйинлар бўйича ҳам қизиқарли баҳслар ташкил қилинади. Улар асосан; излаб топ, арқонда тортилиб чиқиш, чўққига ким тез чиқади, пода тўп, чиллик каби миллий ва замонавий ҳаракатли ўйинлар ғоят қизиқарли ўтказилиб борилади. Шу сабабли шуғулланувчилар ва томошабинларда жисмоний сифатлар билан бир қаторда эстетик завқ олиб онги устувор бўлади.

Меҳнатқаш ва зиёлиларнинг дам олиш уйлари тоғли жойларда жойлашиб, уларда соғломлаштирувчи миллий маданият тадбирлари режали равишда ташкил қилинади. Уларнинг мазмунида ҳаракатли ўйинлар ҳам ўзига хос даражада ўрин эгаллайди. Айниқса гуруҳ, жамоа бўлиб турли ўйинлар, эстафеталар кўпроқ қўлланилади. Теннис, бадминтон, қўл волейболи, волейбол тўри, теннис тўри устидан тўпни тепиб ошириш. Бош билан ўтказиш каби ўйинлар қизиқарли равишда ташкил этилади. Майдонларда арғамчи билан сакраш, чамбараклар орасидан ўтиб югуриш, тайёқлар, арқонларни тортиш, дарахт (турник) ва бошқа табиий мосламаларда (нарвон) осилиш, тортилиш, қўлларда осилиб ўтиш, отиб тутиш каби ҳаракатли ҳам қўлланилади. Энг қизиғи эса, “Учинчиси ортиқча”, “Қармоқ”, “Қопқон”, “Тўпни доирада айлантириш”, “Картошка экиш” каби ўйинлардан мақсадли фойдаланилади.

Маълумки, тоғли дам олиш жойларда пиёда юриш саёхати,

оқар сувда чўмилиш, сув сепиб ўйнаш, ариқ, жар, тўсиқлардан сакраб, осилиб чиқиш каби ҳаракатли мусобақа шаклда ўтказилади.

Дам олиш якунларида гулхан ёқиш, баҳслар, айтишувлар, топнишмоқлар мазмунида ҳаракатли ўйинлар жой олади.

Соғломлаштириш тадбирларидан мамнун бўлган каттаю - кичик ёшдаги кишилар ўз тассуротлари билан ўртоқлашиб, ҳаракатли ўйинлар, саёхатларни янада мазмунли, қизиқарли равишда ташкил этиши таклиф қилишадилар.

Умуман олганда меҳнатқашларнинг соғломлаш турини ва дам олиш ўйинларидаги жисмоний маданият тадбирлари, айниқса ҳаракатли ўйинлар, пиёда юриш саёхатлари мақсад ва мазмун жиҳатдан анча устувор туради.

Соғломлаштирувчи махсус масканлар деганда, асосан турли идоралар ва ходимларнинг саломатлигини яхшилаш, жисмонан чиниқтиришга қаратилган сауналар тушунилади. Уларда бугли ҳаммом, совуқ сувли ҳовузлар, уқалаш (массаж) хоналари ва тренажёр ускуналари мавжуд бўлади. Кишилар энг аввало мутахассисларнинг тавсияси бўйича турлича машқлар - ўйинларни бажаради.

Футбол ва бошқа ўйин майдонлари, спорт залларга эга бўлган ёки сауналарга яқин бўлган спорт иншоатларида одатда кўпчилик кишилар футбол (қоидаси ихчамлашган), волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон каби спорт ўйинларининг элементлари бўйича баҳс ўтказишади. Қайси бирлари эса

турли эстафеталар, бу осилиш, тортилиш, осилиб тушиш, билак кучини синаш каби ўйин - машқлар бўйича бир-бирини синадилар.

Эстафеталарда эса тана аъзолари, айниқса бўғинлар, мушакларнинг кучи, чидамлигини ошириш бўйича машқ қилишади. Оёқларнинг бўғин ва мушакларини мустахкамлаш учун махсус мосламаларда (велосипед, айланаётган резина - йўл ва ҳ.к.) вақтга югуришади ва ким кўп чидайди кабиларда баҳслашадилар.

Эътиқод этиш лозимки, кўп қаватли уйларнинг болахоналари (балкон), шунингдек ҳовлиларда турник, ҳамда гантел, бокс – кураш мосламалари, турли тўлдирилган тўплар. Арқонча, гимнастика таёқчалари, каби спорт буюмлари билан жиҳозлаб улардан уй шароитида фойдаланувчилар кўпаймоқда. Баъзи кишилар эса тренажёрлар ўрнатиб, оилавий равишда уларда шуғулланишни одат қилиб оладилар.

Хулоса шундаки. Махсус соғломлаштириш масканлари ва уй шароитида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жисмонан бақувват бўлишнинг омилига айланади. Бу эса соғлом турмуш тарзини кечирishда муҳим аҳамият касб этмоқда.

Даволаш муассасалари деганда фақат шифохоналар тушанилмайди. Балки поликлиникалар. Санаториялар, шахсий даволовчи масканлар ҳам бу йўлда ўзига хос соғломлаштирувчи йўналишлар бўлиб хизмат қилади.

Бундай масканлар таркибини қуйидаги турларга

ажратилади, яъни:

1. Шифохоналарда жисмоний машқлар билан даволаш
2. Поликлиникаларда жисмоний тарбия воситалари орқали даволаш
3. Дам олиш уйлари ва санаторияларда жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар билан даволаш
4. Доимий (стационар) махсус даволаш муассасаларида (шифохона, санаторий ва ҳ.к.) жисмоний машқ - ўйинларни қўллаш.

Таъкидлаш зарурки мазкур муассасалардаги жисмоний тарбия воситалари (ҳаракатли ўйинлар) билан даволаш ишлари асосан махсус жисмоний тарбия мутахассислари томонидан олиб борилади.

Ўзини яхши ҳис қилган ва ижобий томонга ўзгаришларни сезаётганлар тренерлар рухсати ҳамда тавсияси остида машқ-ўйинларни мустақил равишда бошқаришлари мумкин.

Шифохоналарда жисмоний машқлар-ўйинларни қўллаш асосан шамоллаган, унга оғир дардга эга бўлмаганлар билан гуруҳ бўлиб шуғулланишлар амалга оширилади. Қаттиқ лат этган, синган, чиққан суяклар, мушаклар ҳаракатини яхшиловчи машқ-ўйинлар (букиш, ёзиш, айлантириш, тортиш, итариш ва ҳ.к.) ўйин тарзида олиб борилади. Оғир жарроҳликдан (операциялар) кейин яхшиланиб бораётган беморлар ҳам маълум даражадаги ўйинлар, турли машқлар қўлланилади.

Поликлиника, дам олиш уйлари ва санаторияларда одамларнинг жисмоний жиҳатдан тайёргарлигига қараб турли ўйинлар ўтказилади.

Тренажёрлардаги машқ – ўйин қилиш уқалаш (массаж) қабул қилиш, совуқ сувлар (ванна ва сув босишган напор) билан даволаш амалда бажарилади. Жисмонан тетик ва соғлом бўлган кишиларга олдин футбол, волейбол, теннис, бадминтон каби спорт ўйинларининг қисмлари (элементлари), гимнастика, енгил атлетика (чопиш, югуриш, сакраш, улоқтириш) сувда сузиш каби ўйинлар билан мусобақада шуғулланиш тавсия этилади. Махсус ҳаракатли ўйинларни (қувлатиш, туртириш, “қопқон”, сакраш; “қармоқ”, ортиқча; “кўз боғлаш” кабилар) алоҳида ташкил этилиб, оммавий равишда ижро этилишини кўзда тутилади ва бунга эришилади. Натижада эса дам олувчилар, қатнашчиларнинг завқланиши мазмунли хордиқ чиқариш ва энг муҳими эса жисмонан бақуват бўлишини таъминлашга эришилади.

Жисмоний тарбия соҳасидаги талабалар ва ўқувчи ёшлар ўқув жараёнларидаги махсус фанлар ва жисмоний маданият – даволаш (врачебная физкультура) каби фанларни чуқурроқ эгаллашлари лозим. Ўқув амаолиётлари жараёнларида тегишли кўникмалар ҳосил қилиш ва зарур амалий малакаларни эгаллашлари лозим. Чунки, ўқув юртлари ва меҳнаткашларнинг дам олиш ҳудудларида жисмоний тарбия – ўйинлари ташкил қилишда биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш ва

зарур бўлганда оммавий равишда турли хил соғломлаштириш тадбирларида ҳаракатли ўйинларни мақсадли ташкил қилишга тўғри келади.

Хулоса қилиб айтганда даволаш муасасаларидаги жисмоний машқ – ўйинлардан фойдаланиш энг аввало оёққа тургазиш, меҳнат ва турмушдаги қайта тиклашда хизмат қилади.

Аҳоли истиқомат жойлари, истироҳат ва кўнгил олиш боғларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш.

Аҳоли истиқомат жойлари деганда асосан шаҳарлар, қишлоқлар тушунилади. Қишлоқлар ҳам қўрғонлар (посёлка), катта – кичик қишлоқлардан иборатдир. Шаҳарларда даҳа, мавзе, маҳаллалар турли хил бўлади. Катта қишлоқлар, қўрғонлар, мавзе(квартал) ва маҳаллаларда болалар ва катта ёшдаги кишилар учун спорт иншоатлари (футбол майдонлари, турли хил ўйин жойлари, очик ва ёпиқ сув ҳавзалари. Махсус тренажёр ва ҳ.к.) қурилмоқда.

Республика президенти ва ҳукумати томонидан қабул қилинган фармонлар, қарорларда таъкидланишича аҳоли истиқомат жойларида соғломлаштириш жисмоний тарбия ва спорт ишларини кенгайтириш, шарт-шароитлар яратиш, мутахассис ходимлар билан яратиш ва фаол ташкилотчиларни кўпайтириш кўзда тутилган. Бунинг асосий мақсади аҳолининг саломатлигини муҳофаза қилиш, жисмоний ва маънавий

баркамолликни ривожлантиришга қаратилиши билан муҳим аҳамият касб этади. Бунда турли спорт турлари бўйича оммавий спорт мусобақаларини ўтказиш, миллий қадриятлар мазмуни бўлган ҳаракатли ўйинлар бўйича нуфузли тадбирларни ўтказишда кенг жамоатчилигини жалб этиш талаб этилади. Мустақилликнинг шарофати туфайли қишлоқ ва шаҳарларда турли идоралар учун қошонали бинолар қуриш, оммавий – маданий тадбирлари учун ўйин майдонларини кенгайтириш ва айниқса кўп қаватли уй-жойлар, қасрга ўхшаш ҳовлилар қуриш кўпайтирилмоқда. Бу ўз навбатида одамларнинг турли маданияти яхшиланиб боришидан далолатдир. Турмуш маданиятнинг ўсиши соғлом турмуш кечиришга даъват этади. Соғлом турмуш тарзида эса спорт ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар муҳим ўрин эгалламоқда.

Ҳовли ва кўп қаватли уйлар шароитида оилавий ва мустақил равишда яқка тартибда жисмоний машқлар – ўйинлар орқали ўз саломатлигини яхшилаш мақсад қилиб олаётган кун сайин кўпайиб бормоқда.

Кенг майдонлар болаларнинг ўйин майдонлари, хиёбонлар кун бўйи, айниқса дам олиш кунлари, таътил жойлари ва байрамларда турли ўйинлар билан банд бўлганлар, кўпайиб бормоқда. Уларни ташкил қилишда ота-оналар, баъзи фаол жамоатчилар, мутахассислар бевосита фаолият кўрсатмоқда.

Қишлоқ жойларидаги катта тўйлар, анъанавий байрам

кунлари ва бошқа маданий тадбирлар катта-кичик кишилар ва болалар ўртасида кураш, от ўйинлари, турли хил миллий ҳаракатли ўйинлар мазмуни жиҳатдан ташқари ташкил қилинмоқда. Айниқса қиз ва ўғил болаларнинг “Қувлашмоқ”, “Арқон тортиш”, “Елкада кураш”, “Пиёда кўпқари”, “Тўққиз бош”, “Бўта солди”, “Кўз боғлаш”, “Ким қолди” каби миллий ҳаракатли ўйинлар русчага таржима қилинган. Болалар ва ўсмирларнинг қир – адирларда эшак ва отларга миниб қиличбозлик, отдан ағдариш, тортишиш ўйинлари завқли ўтиши билан бир қаторда уларнинг жисмоний камолотини ўстиришда хизмат қилмоқда. Хўроз уриштириш, қўчқор шохлатиш, ит уриштириш, каклик ва беданаларни сайратиш (баҳс), кампирлар ва чолларнинг айтишувлари, рақслари, турли ҳаракатли ўйинлари қадимий миллий ўйин сифатида намоёиш қилиш одати давом этмоқда. Уларнинг эстетик завқ бериши ва соғлом бўлиб узоқ умр кўришда кишиларга маданий мерос сифатида хизмат вазифасини ўтамоқда.

Тошкент, вилоятларининг марказлари, шаҳар тусини олган туман марказлари, катта қўрғонларда (посёлка) оммавий соғломлаштириш тадбирлари кенг кўламда ташкил қилинади. Айниқса, маҳалла ва кўпқаватли уй жой шаоитларида эстафетали ўйинлар ва миллий ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланилмоқда. Бунда болалар ва ўсмирларнинг гуруҳ жамоа бўлиб мусобақалашishi, кичик ёшдаги (2-6 ёшли) болаларнинг мустақил равишда қувлашиб ўйнаши. Тўплар

орқасидан югуриш, футбол, хоккей каби ўйин қисмлари (элемент) қизиқарли ўтмоқда.

Ота-оналар, ака-укалар ёрдамида ёш болаларнинг (1-6 ёшли) махсус мосламалардан (нарвонлар, ғилдираклар териб қўйилган тўсиқлар, ғорлар – тешик ва ҳ.к.) ўйнаши ҳаракатчанлигини таъминлаш билан бир қаторда уларнинг шўх, завқли ҳаракатларини такомиллаштириш, эстетик ҳамда эмоционал тарбиясига ижобий таъсир кўрсатмоқда.

Эътиборли томони шундаки, яъни маҳалла фаоллари, айти хотин-қизлар йиғилиши, мактаблардаги ота-оналар қўмитаси мажлисларида таълим-тарбия мазмунида турли ҳаракатли ўйинларни болалар билан мақсадли ташкил қилиш ишлари тез-тез муҳокама қилинмоқда. Бунинг боиси шундаки, маданиятли, соғлом оилаларнинг фарзандлари ўқимишли, маданиятли, соғлом бўлиб, улар эл-юрт олдида намуна бўлмоқда. Қайси бирларига педагогик ва санъат, яна бирлари саноат, тижорат, қурилиш, техника ҳарбий хизмат ва бошқа соҳаларда истедодга эга бўлмоқда. Демак яшаш жойлари, айтиқса оилада миллий ҳаракатли ўйинларнинг ҳосиятлари чексиз бўлади.

Истироҳат ва кўнгил олиш боғлари асосан шаҳар ва шаҳар тусини олган жойларда замонавий талаблар асосида ташкил топмоқда. Уларда катта-кичик ёшдаги кишилар, болалар учун томоша, турли хил атракцион ва миллий ҳаракатли ўйинлар ташкил қилиниб, барчанинг хордиқ чиқариш, мириқиб дам

олиш ва жисмоний ҳаракатлар билан (юриш, югуриш, эстафетали ўйинлар, қайиқларда сузиш ва ҳ.к.) кўнгил кечалари ёзилади ҳамда маънавий-маърифий жиҳатдан озиқланади. Шу туфайли масканларнинг мутахассислари ва махсус ходимлари томонидан бошқа диққатга сазовор бўлган тадбирлар қаторида миллий ҳаракатли ўйинлар ҳам ташкил этилади. Бу тадбирларда ота-оналар ва болалари биргаликда тўп, арғамчи, чамбарак, булава, байроқлар билан ҳар хил эстафеталар уюштирилади. Кичик халқачаларни отиб қозиқларга тушириш, сават ичига тўпни отиб тушириш, югуриш, тик ва ёйсимон нарвонларга чиқиш-тушиш, осилиб туриш каби қизиқарли ҳаракатли ўйинлар бўйича ҳам, ким тез, ким чаққон, ким йиқилмай ўтади, ким тез олиб ўтади каби баҳслар, шартлар ва талаблар остида куч синашади.

Демак, ҳаракатли ўйинлар (оддий ва мураккаб, замонавий ва миллий ўйинлар) кўнгил очиш ва истироҳат боғларида ҳам у ёки бу тарзда ўз ўрнига эга бўлади. Шу туфайли дам олувчилар, ота-оналар ва айтиқса болалар ҳамда ўсмир-йигитлар ҳам ҳаракатли ўйинлар туфайли хордиқ чиқаришади, куч-қувват тўплайди. Бу ўз навбатда меҳнаткашларни эртанги юмушларини тетик, ихчам бажаришлари, меҳнат самараларига эришишни таъминлайди. Ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг ўқув шароитлари, бир-бирига меҳр-муҳаббатлари, дўстлик, ўртоқлик каби фазилатларни янада яхшилади. Кексаларнинг эса руҳий ва жисмоний тетиклиги, бардамлигига янада куч,

завқ бағишлаб, узоқ йиллар соғлом бўлиб юришларига бир олам дунё ҳисса қўшади.

Хулоса шундаки, кўнгил очиш ва истироҳат боғларида жисмоний маданият тадбирларини кўпроқ мақсадли ва мазмунан қизиқарли қилиб ўтказишга янада кўпроқ эттибор бериш лозим. Бунинг учун эса махсус ташкилотчилар, фаол ишларини кенгайтиришга тўғри келади.

Ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг уйларида (ётоқхоналар) миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилишнинг ўзига хос хусусиятлари ва мақсадлари бўлади.

Маълумки вилоятларнинг марказларида академик лицейлар, касб-хунар коллежлари, Олий ўқув муассасаларининг ўқувчи ёшлар ва талабалар учун замонавий тарзда қурилган ва махсус йўлида фойдаланилаётган ётоқхоналар кўп. Уларнинг яшаши, дам олиш ва жисмоний ривожланишларини янада такомиллаштириш мақсадида барча шарт-шароитлар яратилган. Айниқса футбол майдонлари, спорт ўйинлари турлари бўйича фарқланган майдонлар, спорт заллари, теннис кортлари, сув ҳавзалари яхшилаб жиҳозланган. Ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг мустақил равишда ва гуруҳларга бўлиниб ўйнашлари, эрталабки гимнастика, бўш вақтларида эркин равишда турли миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш расмий равишда амалга оширилмоқда. Яъни ётоқхоналарида талабалар кенгаши таркибида жисмоний маданият ва спорт ишлари учун маъсул -

фаоллар мавжуд. Улар мустақил равишда ташкилий ишларни олиб боришади.

Талабаларнинг яшаш шароити, ижтимоий маданий турмуши, тинч - осойишта дам олиши, хавфсизликни сақлаш мақсадида “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракати, касаба уюшмалари, “Талаба” спорт клуби, назорат ва ёрдамлашиш фаолиятларини мунтазам равишда олиб боришади.

Деярлик ҳар бир қават (этаж), ҳар бир уй (корпус) ва йигит - қизлар учун алоҳида ташкилотчилар (физорг) тайинланади. Улар талабаларни уюштириш, тайёргарлик машқ - ўйинларни ўтказиш, мусобақаларга қатнашиш ва улар билан боғлиқ бўлган жараёнларда қўмаклашади.

Ётоқхона биринчилиги, ётоқхоналараро биринчилик (ўқув юртлар юзасида) бўйича спорт турларидан мусобақалар ўтказиш анъанага айланган.

Эрталабки гимнастика, дарслардан кейинги бўш пайтларда ётоқхоналарда миллий ҳаракатли ўйинларни ўтказиш ҳам қизиқарли бўлади. Бундай пайтларда қизлар “Учинчиси ортиқча”; “Тўққиз тош”; “Чамбарақда сакраш”, “Арғамчини айлантриб сакраш”, тўп ва бошқа буюмлар билан турли эстафеталарни ўтказишда катта қизиқиш билан иштирок этишмоқда.

Йигитлар асосан футбол, волейбол, баскетбол, қўл тўпи, теннис, бадминтон каби спорт ўйинлари элементларини ўз ичига олган миллий ҳаракатли ўйинларни ихчамлаштирилган

қоидалар бўйича ўйнашади.

“Белни қайиштириш” (куч билан эгиш, тортиш), “билак кучини синаш; тош кўтариш, турникда тортилиш, осилиб айланиш, тўпли эстафеталар ва бошқа хилма - хил ўйинлардан кенг фойдаланишадилар.”

Ўқувчи ёшлар ва талабалар кўпинча болаликда кўрган ва ўйнаган ҳамда жисмоний тарбия дарсларида бажарган қизиқарли ҳаракатли ўйинларни такрорлашадилар. Айниқса “Бўш жой”, “Учинчи ортиқча”, “Доира орқасида қувиш”; “Дурра солди”; “Қопқон”, “Қармоқ”; “Қўлтиқда кафтга уриш” (ким урди); “Ким келди”(кўз боғлаш) каби миллий ҳаракатли ўйинларни завқ билан ўйнашади.

Жисмоний тайёргарлиги кучли ва бирон спорт тури билан шуғулланувчиларнинг баҳсли ўйинлари қуйидагилардан иборат:

- тош (гир) кўтариш
- турникда (мослама)тортилиш
- олдинга отган ҳолда қўлларга таяниб букиш ва ёзиш

(отжимания)

- бир оёқда ўтириб - туриш
- кичик доирада кўз юмиб айланиш - доирадан

чиқмаслик

• баскетбол тўпини ён бурчакдан отиб халқага тушириш

- арғамчини оёқ тагидан айлантириб сакраш (икки ва

бир оёқлаб)

- “кўзни боғлаб манзилни топиш”
- Турникда осилиб - айланиб тик туриш
- Халқага осилиб - тортилиб чиқиш
- Қўлларда тик туриб юриш
- Кўзни юмиб орқага юриш
- Кўзни юмиб бир оёқда туриш
- Ҳавзаларда сув тагида туриш
- Нафас олмай сузиш ва ҳ.к.

Маълумки мазкур мураккаб машқ - ўйинларнинг бажарилиш тартиблари ва қўйилган шартлари барча жисмоний сифатларни талаб этиш билан биргаликда, мусобақа шаклини ҳам ифода этади. Демак, талаба ва ўқувчи ёшларнинг турар жойлари олдидаги спорт иншоатларини кўпайтириш ва уларни зарур жиҳозлар билан таъминлаш ҳозирги кун ва келажакнинг талабидир.

Боғча болалари билан миллий ҳаракатли ўйинларни ўтказиш йўллари.

Республика президенти И.А.Каримов буюк келажакимизни кўзда тутган ҳолда мамлакатнинг тинчлигини сақлаш, иқтисодиётни ривожлантириш, аҳолининг саломатлигини яхшилаш ва энг муҳими эса ёш болаларни соғлом қилиб ўстиришга жиддий эътибор бериб келди. Бу йўлда чуқур

ислохотлар ўтказилиб, соғлом авлод давлат дастури, таълимнинг узлуксизлиги ва умумтаълим давлат дастури каби ғоят муҳим бўлган расмий ҳужжатлар қабул қилиниб, булар амалий жиҳатдан амалга оширилиб ўз самараларини бериб келмоқда. Бунда соғлом она - соғлом бола шиори остида нуфузли тадбирлар ўтказилмоқда.

Бу йўлда болалар боғчаларининг шароитларини яхшилаш, мутахассис кадрлар билан таъминлаш, уларни моддий ва маънавий жиҳатдан қўллаб - қуватлашга эътибор берилмоқда.

Таъкидлаш зарурки, мустақиллик йиллари даврида қурилаётган болалар тарбияси муассасаларининг янги бинолари давр талабларига мос келмоқда. Яъни боғча болаларини тарбиялашга зарур бўлган спорт заллари, очиқ ва ёпиқ сув ҳавзалари, турли ускуналар билан жиҳозланган ўйин майдонлари юзага келмоқда.

Мактабгача тарбия педагогика коллежларида ихтисосли тарбиячиларни етиштириб бериш, уларни тарбияга доир барча фанлар мазмуни билан қуроллантиришга алоҳида эътибор кучаймоқда. Шу билан бир қаторда уларнинг назарий билим ва амалий малакаларини жисмоний тарбия билан бойитиш яхшиланмоқда. Ҳатто педагогика институтлари ва педагогика коллежларида тайёрланаётган жисмоний тарбия мутахассисларига боғчалардаги жисмоний тарбия билими берилиши муҳим аҳамиятга эгадир. Бунинг боиси шундаки, давр талаблари ва таълим - тарбия тақозо этаётганидек,

боғчаларда жисмоний тарбия ташкилотчиси (ўқитувчи - услубчи) ўринлари белгиланган. Чунки, боғчаларда "жисмоний тарбия" алоҳида мазмун топиб, уни давлат дастури асосида олиб борилмоқда. Дастур мазмунининг ярмидан кўпи болаларга эрталабки гимнастика - сатри, кундузги миллий ҳаракатли ўйинлар, кечки мустақил ҳаракатлар ва махсус ўйинларни ташкил қилишга қаратилган.

Мактабгача педагогика, болалар боғчалари иш мазмуни ва жисмоний тарбиянинг тақозоси бўйича боғча ёшидаги болалар турли ёш гуруҳларига бўлиниб, уларни кичик, ўрта ва катта гуруҳлар деб айтишга одатланилган. Чунки, болаларнинг жисмоний ҳолати, ўсиш даражаси, ҳаракат малакалари ва умуман тана аъзоларидаги функциялар (вазифалар) тарбия жараёнларини белгилайди. Шу асосда жисмоний тарбияни ташкил қилишда гуруҳлардаги амалий ҳаракатлар бир - биридан тубдан фарқ қилади. Шунга асосан гуруҳлар ва уларнинг таркибидаги соғлом ва ночор болаларга нисбатан ҳам машқ - ўйинларнинг турлари ва баҳолар иш меъёрлари анча фарқ қилади.

Дарслик барча гуруҳларда гимнастика машқлари, миллий ҳаракатли ўйинлар, сайрлар ташкил қилинади. Уларнинг турлари ва қоида мазмунларини қуйидагича ифодалаш мумкин:

Кичик гуруҳлар (1 - 3 ёш):

1. Сафга туриш, бурилиш, юриш, қўлларни бел, елка, ён,

баландга қўйиб ва қўтариб юриш. Турган ҳолда олдинга ва юқорига қўлларни қўтариб чапак чалиш, жойда ўнг, чап, орқага бурилиб сакраш, гавда аъзоларига турли хил машқлар бериш.

2. Чизик, тахта ва гимнастика ўтиргичлари устида қўлларни ёнга ёзиб юриш, пастга сакраб тушиш. Параллел чизиклар устида тез юриб ўтиш.

3. Турли мослама - жиҳозларда машқлар, ўйинлар, ҳалқалар орасидан (тунель) энгашиб ўтиш.

4. Болаларнинг ёшига қараб (1 – 2 ёш, 2 – 3 ёш) тўпларни олиб олиш, думалатилган тўпга етиб уни қайтариш, тўпни бурчакка (мўлжал) отиш, тўпни оёқлар билан тепиш, ушлаб олиш ва ҳ.к.

5. Ҳавонинг ёқимли пайтларида ўйин майдони, ҳовли юзаси ва атрофида сайрлар.

Ўрта ёшдаги (3-4 ёш) болалар кичик ёшдаги болаларнинг ўйин ва машқларини такрорлайди, диққат бунда уларнинг миқдори ва бошқариш йўллари бир мунча мураккаблаштирилади. Шунингдек, футбол ўйини элементлари (тўпни тепиш, ирғитиш, тўхтатиш, шеригига узатиш ва ҳ.к.), кураш элементлари (елкадан тортиш, белга ёпишиш, кучоқлаб олиш, йиқитиш ва ҳ.к.), боғчадан четга ва қизиқарли хиёбонлар, биноларга сайр уюштириш олиб борилади.

1. Катта гуруҳларда (5-6-7 ёшли) – гимнастика машқлари тўла ўтказилиб, бунда ҳаракатли ўйинлар қўшиб олиб

борилади. Яъни бир оёқда, жуфт қилиб сакраш, елкалардан ушлаган ҳолда бир оёқда жуфт қилиб сакраб юриш, қатор чизиклар устидан тез югуриб ўтиш (ким тез), бревно ёки ўтир энг (скамейка) устидан йиқилмай тез юриб ўтиш, арғамчиларни айлантириб сакрашлар, икки-учта тўп (буюм) билан югуриб доира ичига қўйиб келиш ва олиб келиш каби оддий ва мураккаб ҳаракатлар мусобақалашуви шаклида ўтказилади.

2. Кун тартибидаги (режим) ўйин – машқларда қуйидаги йўналишда машғулоти – ўйинлар ташкил қилинади:

- Саф – қатор бўлиб тизилиш, юриш, сакрашлар;
- Турли эстафетали ўйинлар тўпларни манзилга қўйиб келиш ва олиб келиш, булава (бирон буюм), таёқ, байроқларни кичик доирага қўйиб – тиклаб келиш, олиб келиш, чамбараклар ичидан ўтиб – айлантириб югуриш;

- Оддий миллий ҳаракатли ўйинлар (мушук билан сичқон), “Бўш жой”, “Қўл тегизиш қочиш”, “Кўз боғлаш”, “Бекинмачок”, “Хўрозлар жанги”, “Оқ теракми – кўк терак”, “Қармоқ” ва ҳ.к.

3. Сайр – саёҳатларда ўйинлар;

- Боғча атрофи, хиёбонлар, маданият масканлари, мактаб олди майдончалари, кўп қаватли уйлар ва ҳ.к манзарали жойларга сайр уюштириш;

- Очиқ майдон ва яшил ўтлоқли жойларда “Қувлашмачок”, “Ким тез”, “Овозидан топ”, “Ким келди”, “Арқон

тортиш", "Тепага чиқиш" каби миллий ҳаракатли ўйинларни қисқа вақтли қилиб ташкил этиш.

Таъкидлаш лозимки, табиячи – ташкилотчи мазкур машқлар, ҳаракатли ўйинларни яхши билиш, уларни ташкил қилишда педагогик тамойилларига (аста – секин, осондан – қийинга, оддийдан мураккабга, танишдан – нотанишга, такрорлаш, тушунтириш, янги ўйин ўргатиш, ўйинларни яқунлаш ва ҳ.к.) тўла амал қилиш лозим.

Хулоса шундан иборатки, барча ёшдаги боғча болаларининг соғлом бўлиши, қоматни тўғри ўстирувчи ва жисмоний ривожлантирувчи ўйин – машқларни танлаш, янгилаб бориш лозим. Болалардаги ўйноқи хусусиятларини янада такомиллаштириш миллий ва ҳаракатли ўйинларнинг асосий мақсад ва вазифалари бўлиши шарт.

Улуғ саналар, анъанавий байрамлар ва турли миллий удумларда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш.

Мустақилликнинг улуғ саналари. Ўзбекистоннинг мустақиллиги туфайли улуғ саналарни белгилаш ва уларни тантаналар равишда ўтказишда туб бурилишлар бўлди. Шўролар замонадаги 1 – май, 7 – ноябрь, 5 – декабрь ва ҳ.к. саналарда ўтказиладиган байрамлар тўхтатилди ва ёшлар онгидан чиқиб бормоқда.

Мамлакатимизда улуғ саналар ғоят кўп. Улар орасида Мустақиллик куни (31 август – 1 сентябрь) энг улуғ, устувор санадир. Шунингдек буюк саркарда, соҳибқирон Амир Темур,

шарқ шеърятининг султони ҳазрати Алишер Навоий, Ибн Сино, Бобур, шунингдек Ойбек, Ғофур Ғулом, Абдулла Қаҳҳор, Ҳамид Олимжон каби мутаффақирлар, яқин ўтмишимизнинг адиблари, санъат, маданият, давлатни идора этиш ва бошқа кўп жабҳаларда ўз меҳнатлари билан ном қозонган кишиларнинг таваллудларига бағишлаб катта тантаналар ўтказилмоқда.

1991 йилдан бошлаб Мустақиллик кунига бағишлаб катта байрам томошани зўр тантана ва қувонч билан ўтказиб келинмоқда. Унинг дастуридаги санъаткорларнинг қўшиқ ва рақсларга кўпроқ ўрин эгаллайди. Шундай бўлсада жисмоний маданият ва спорт, айниқса ҳалқ миллий ўйинлари четда қолиб кетгани йўқ. Улар қуйидаги кўринишда ўз ифодасини топтомоқда.

1. Курашчилар, боксчилар, бадий гимнастикачи қизлари, чавандозларнинг намоёиш – кўргазмали чиқишлари.

2. Раққосалар ва ўйинчи йигитларнинг жозибали ўйинларида от чоптириш, отдан ағдариш, отда қиличлашиш, елкада кураш, тортишиш каби миллий ҳаракатли ўйинларнинг рамзий ижролари.

3. Балет рақсларида йигит ва қизларнинг қувлашиб ўйнашлари, сувда сузишлари, кураш ва бошқа турларнинг ифодаланиши.

4. Боғча болалари ва мактаб ўқувчиларининг саҳнавий ўйин – рақслари ва жам бўлиб ҳамда якка тартибдаги

қўшиқларда “Алпомиш”, “Барчиной”, “Тўмарис” Жалолиддин Мангуберди каби афсонавий ва ҳалқ қаҳрамонлари тимсолларини намоиш этиш.

Улуғ адиблар таваллуди муносабати билан ўтказилиб келинаётган юбилейларда кураш ва бошқа спорт турлари бўйича халқаро турнирлар ташкил этилиб, унинг бошланишида турли ҳаракатли ўйинлар (тош/гир) кўтариш, кексаларнинг олишуви, арқон тортиш, елка уриштириш, от ўйинлари ва ҳ.к. намоиш этилмоқда.

Санъат саройлари, муҳташам кечаларда ўтказилаётган тантаналарда сахна ёки очиқ майдонларда болаларнинг кураш тушиши, санъаткорлар рақсида халқ миллий ўйинларининг рамзий маънолари ижро этилиши ҳам диққатга сазовордир.

Бундай тадбирларда халқ миллий ҳаракатли ўйинларини ифода этиш - миллий қадриятларимизга бўлган эътиборидан даракдир.

Юртимизда анъанавий байрамлар мустақиллик кўҳна қилган адолат, эркинлик, соғлом турмуш тарзини кечириш ва бошқа жуда кўп маданий жиҳатларни ўзида мужассамлаштирган улкан тадбирларда намоён бўлмоқда. Улар Наврўз, касб - ҳунар куни, ҳосил байрами, катта тўйлар шаклида ўтказиб борилмоқда.

Наврўз - янги кун, янги йил, баҳор байрами тимсолидир. Наврўзнинг асосий белгиси сумалақдир. Наврўз бошланадиган кечаси сумалак пиширишда аёллар, эркаклар, айниқса ўғил ва

қиз болалар йиғилишиб, юз - неъматларни йиғишиб, биргаликда баҳам кўришади. Аёллар қозон атрофида яллалар, лапарлар айтиб рақсга тушишади. Болалар эса майдонларда қувлашиб турли ҳаракатли ўйинларни бажаришади. Бунда “Бекитмачоқ”, “Дурра солди”, “Ким келди”, “Овоздан топ” каби миллий ўйинлар қизиқарли равишда ўтказилади.

Наврўз байрами бир - икки кун эмас, ҳатто ҳафта ва ўн кунлаб ўтказилади. Намойишлар - кўргазмали чиқишларда курашчилар, тош кўтарувчилар, билак кучини синовчилар, арқон тортиш ўйини ва замонавий спорт турларидан (акробатика, бокс, штанга, шарқона якка курашчилар ва ҳ.к.) баҳс - мусобақа ташкил этилади.

Отчопарлар ва кенг яйлов - қирларда кўпқари - улоқ, пойга отдан ағдариш каби халқ миллий ўйинлари чиқади. Томошабинларга “Арқон тортиш”, “Чиллик” каби миллий ҳаракатли ўйинлар намоиш қилинади.

Эътиборли томони шундаки. Наврўз байрамига барча жамоалар анча вақт илгари тайёргарлик кўришади ва бунда кўпчилик киши иштирок этиб, барча тадбирлар қаторида миллий ҳаракатли ўйинларни танлаш, уларни ижрочиларга ўргатиш ва улар билан боғлиқ бўлган жараёнларда мутахассис ходимлар, жамоатчи фаоллар жиддий равишда иш тутадилар.

Наврўз байрамининг мазмунида ҳаётий эҳтиёжларни ўйин шаклида ифодалаш анча устувор туради. Яъни ер ҳайдаш, дон етиш, чорваларни кўпайтириш, боқиш, ўт ўриш, ҳашак тўплаш,

меҳнатдан кейин дам олиш каби жуда кўп фаолиятлар ўйинларнинг мазмунини ташкил этади.

Масалага назарий жиҳатдан ёндашилса, ҳар бир жисмоний тарбия ходими Наврўз билан боғлиқ тайёргарлик ишларида ижодий ёндошиш билан фаол қатнашишлари лозим. Шу асосда ўқувчи ёшлар ва талабалар Наврўз байрамидаги тадбирлардан андаза олишдари, уларни амалий жиҳатдан бажариш йўллари кунт билан ўрганишлари лозим бўлади.

Наврўзнинг давоми ва ажралмас бўлаги ҳосил байрами дейиш мумкин. Чунки баҳорда экилганларнинг ҳосилини йиғиб олиш, уларни нобуд қилмай сақлаш ва хоридорларга етказиб бериш билан яқунланади. Баъзи донли экинларнинг ҳосили ёзда йиғиб олинсада, одатда кузги “Пахта байрами” билан қўшиб нишонланган. Чунки кузда деҳқонлар, фермерлар, хўжаликдаги раҳбарлар ва қишлоқ аҳолиси кузнинг охирида тиниб - тинчийди, тўйлар, байрамларга тайёргарлик ва уларни ўтказиша имконият бўлади.

Ҳосил байрамининг дастурида асосан санъаткорларнинг байрам концерти, курашчилар, чавандозларнинг ўйинлари ва замонавий спорт турлари бўйича кўргазмали чиқишлар жой олади. Шундай бўлсада орамизда миллий ҳаракатли ўйинларга ҳам алоҳида ўрин берилади. Бунда кексаю - ёшлар “қулоқ чўзма”, “пиёда пойга”, “чиллик”, “пода тўп”, “эшак минди”, “от - эшакларда пойга, ағдариш, тортишиш, куч синаш билан боғлиқ бўлган турли хил миллий ҳаракатли ўйинлар ташкил этилади.

Бундай улкан ва мураккаб анъанавий байрамларни ташкил қилиш йўллари талабалар пухта ўрганишлари ва амалда қўллаши фаол иштирок этишлари мақсадга мувофиқдир.

Анъанавий байрам тусини олаётган хилма - хил оммавий маданий ва спорт тадбирлари ҳам кўпаймоқда. Элларнинг таркибида эътиборга молик бўлган турлардан бири халқ миллий ўйинларига бағишланган республика фестиваларидир. Улар асосан “Алпомиш ўйинлари”, “Тўмарис ўйинлари” кабилар ташкил этилиб келинди.

Бу миллий ўйинлар негизида қадриятлар, ғурур ва ифтихор мазмунлари мужассамлашганлиги туфайли давлат арбоблари, маънавий - маданий соҳаларнинг фозиллари, ётакчи олимлари катта эътибор беришди.

1991 йил 25 апрелда илк бор халқ миллий ўйинлари Республика мусобақаси Жиззах вилоятининг Фориш туманида ташкил этилиб, у то 1996 йилгача шу ерда ва шу тарзда ўтказилди. Республика ҳукуматининг махсус қарори асосида 1998 йил Термизда уни “Алпомиш ўйинлари Республика фестивали” номи билан аталиб, у ҳар икки йилда бир маротаба ўтказилмоқда.

Хотин - қизлар спортга боғишлаб “Тўмарис ўйинлари Республика фестивали” 1999 йил Жиззахда ташкил этилиб, у ҳам ҳар икки йилда бир маротаба ўтказилиб келинди. Мазкур фестивалларни халқ хурсандчилиги билан кутиб олди ва юксак

баҳолар берди. Чунки уларнинг мазмуни асосан халқ миллий ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар сараланиб, танлаб оlinиб намойиш этилди. Бунда атоқли олимлар У.Қорабоев ва Т.Усмонхўжаевларнинг катта ташаббускорлиги сабаб бўлди.

Халқимиз орасида қадимдан давом этиб келаётган миллий урф - одатлар ва удумлар ҳам ғоят кўп. Уларни ташкил қилиш ва ўтказишда юртимизнинг ўзлиги, миллий ғурури, ифтихори ва энг муҳими маънавий - маърифат маданияти мазмунга бой. Уларнинг энг муҳимлари тўйлар (ўғил фарзанд туғилиши, бешик, пайғамбар ёши, юбилей ва ҳ.к.), ҳайит, қадрлаш, хотирлаш ва ҳ.к. маросимлардир. Айниқса йигитлар ва катта ёшдаги кишилар, аёлларнинг ҳар хил йиғинлари (гапи, гаштаги), қизлар йиғини, мактабни битирувчилар кечаси ва шу каби ҳар хил одатлар ҳам маънавий куч - қувват ва жисмоний камолот сабабчиси бўла олади. Чунки улар турли хил ҳаракатли ўйинларни ҳам ташкил этадилар.

Худойи, ифторлик ва қазо қилган кунларни эслаш маросимларда муллалар, замонавий ишбилармонлар, маданият арбоблари ва қатнашчилар ўтган - кетган аجدод ва авлодларни хотирлаш йўли билан оила аъзолари, қариндош - уруғларига сабр - тоқатли бўлишга ундайди. Ўзларнинг саломатлигини сақлаш, фарзандларни яхши тарбиялаш, уларни жисмонан чиниқтиришга тилаклар билдиришади. Яъни миллий қадриятларимизни эъзозлаш, маънавий - маърифий ва жисмоний жиҳатдан баркамол бўлиш йўлларини кенг очиб

беради. Таъбиийки, бу маънода жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, айниқса миллий ҳаракатли ўйинлар билан машғул бўлиш кўзда тутилади.

Хулоса шундан иборатки, улуг саналар, анъанавий байрамлар, турли хил урф - одатлар, удумларнинг негизида инсонларни улуғлаш, Ватан шарафи учун, эл - юрт тинчлиги деб меҳнат қилиш, ўқиш ва яшаш ғоялари мазмун топади. Ўтказиладиган оммавий - маданий спорт тадбирлари мазмунида ҳалоллик, виждонлилик, куч - ғайрат тўплаш, иқтидорли ёшларни ва истедодли мутахассислар ҳамда спортчиларни кашф этиш мақсадлари юксак даражада бўлади. Уларнинг таркибида халқ миллий ўйинларининг таркиб топиши энг муҳим аҳамиятга моликдир.

IV – бўлим

МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ МАЗМУНИ ҚОПҚОН

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар икки гуруҳга бўлинадилар. Бир гуруҳдагилар айлана бўлиб тизилади ва қопқон бўлади. Иккинчи гуруҳдаги болалар сичқонлар бўлиб айланадан ташқарида турадилар.

Қопқондаги гуруҳдаги болалар қўл ушлашиб қуйидаги сўзларни айтиб айлана бўйлаб юрадилар.

Вой кургурлар бу сичқонлар жонга тегди у беорлар нима кўрса – шуни ейди ҳамма ёқни шип - шийдон қилади.

Шошманг сизлар баднафс зотлар қўлга тушмайин қолмассиз.

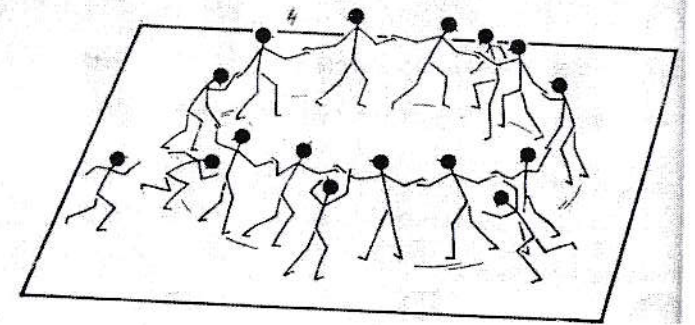
Уянгизга қўйдик қопқон ҳаммангизни тез ушлармиз.

Улар сўнгги сатрдаги сўзларни айтиб турган жойларида тўхтайдилар ва қўлларини ушлаган ҳолда юқорига кўтарадилар. Шу пайт сичқонлар қопқон орасидан югуриб ута бошлайдилар. Раҳбарнинг “Қопқон ёпилди!” ишораси билан айлана ҳосил қилиб турган ўқувчилар чўққайиб ўтирадилар ва қўлларини пастга тушурадилар. Бу ҳолат қопқон ёпилганини билдиради. Шунда айлана ичидан чиқолмай қолган сичқонлар тутилган ҳисобланади. Ўйин ҳамма сичқонлар қопқонга тушгунича давом этади. Сўнгра иккала гуруҳдагилар ўрин алмашадилар ва ўйинни такрорлайдилар.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Қўлларни фақат “Қопқон ёпилди!” ишорасидан тушириш мумкин.

Педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда жамоа бўлиб ташкилий равишда ҳаракат қилишни тарбиялайди. Ташкилий равишда 1 вақтда ва сигнал бўйича шеърни айтишга ва ўйин бошига бўйсунитишни талаб қилади. Ўйин эпчил ва тез ҳаракатларни тарбиялашга ёрдам беради.

Методик кўрсатмалар. Ўқитувчи “ҚОПҚОН ЁПИЛДИ!” ишорасини ўз вақтида бериш учун сичқонларнинг қопқон орасидан қандай югуриб ўтишганини диққат билан кузатиб туриш шунингдек қопқон орасидан югуриб ўтишга юраги ботламаётган сичқонларга далда бериш лозим. Ўйинни кизикрок ўтказиш учун айтиладиган сўзларни ўқитувчиларга олдинрок яхшилаб ётлатиш лозим.



ЧЎНҚА ШУВОҚ

Ўйинга тайёрлаш. Ўйинни ўтказиш учун спорт майдони ҳамда спорт залида иштирокчиларнинг сонига қараб битта ёки иккита 2 метр кенгликда доира ҳосил қилинади, унинг

марказига 60 см узунликдаги ёғоч қозоқ ўрнатилади. Қозикнинг тепа қисмига бўшроқ ҳолда тушиб-чиқиб кетмайдиган қилиб 1 метр арқончага боғланади, ундан 5 см пастроққа эса бир тутам оддий ўт боғланади, қозик ёғоч эса тиккасига ерга ёки полни бирор тиркичига ўрнатилади. Унинг тепа қисмига боғланган арқонча бўш томонининг учини бошловчи ушлаб туради.

Ўйиннинг тавсифи. Қозикни атрофида арқончани ушлаб олиб бошловчи ўт-шувоқни юлиб олмоқчи бўлган хужумчилардан ҳимоя қилади ва уларни қўли ёки оёғи билан ҳимоя қилиб ҳайдайди, яъни шувоқдан юлиб олишга йўл қўймайди. Ўйинда бошловчидан ташқари яна 4-5 киши хужумчи вазифасини ўтайди. Қайси ўйинчи кўпроқ ўт шувоқни юлиб олса ўша ғолибчиқади. Ўт шувоқни юлиб олишга йўл қўймаган бошловчи ҳам ғолиб чиқиши мумкин.

Қоидалар. 1.Хужумчи ўйинчиларга ҳимоячини қўли ёки оёқ панжаси текса, у ўйиндан чиқди деб ҳисобланади ва ўрнига бошқа ўйинчи тушиши мумкин. 2. Ўйинни команда тўзиб ўтказса ҳам бўлади.

Педагогик аҳамияти.Ўйинда тез ҳаракат қилиш, югуриш, эпчиллик, сезгирлик малакаларини мустаҳкамлайди ва ривожлантиради. Ўйинда болаларни сезгирлигини, масофасини тўғри белгилаш, диққат-эътиборини, ҳаракатини ўзаро мослигини ривожлантиради. Ўйинни ўзига хос ҳаракатлари ўт-шувоқни тез юлиб олиш ва югуриш.

ЕЛКАДА КУРАШИШ

Ўйинга тайёрлаш. Ўйинни оддий курашдан фарқи- курашнинг ўзи фақат тепада, яъни иккинчи қаватда бўлади. Ўспиринлар юқори синф ўқувчилари шерикма-шерик бўлишиб кимдир ўз вазнига қараб вазнига қараб тепага, елкага чиқиб олиши шарт.

Тепа елкада кураш ўтказилиши учун спорт зали ёки майсазор бўлиши керак. Иштирокчилар келишиб олгандан сўнг белгиланган ўйинчиларжамоаларга бўлинадилар, спорт залига мата-тўшак солинган жойга қайси камандадан 2 x 2 бўлиб чиқишади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўртада турган хакам хуштак чалиши билан тепа курашчилар курашадилар. Қайси бирлари биринчи бўлиб тўшакка ағдариб туширса, улар ютган ҳисобланади ва командасига очко келтирадилар. Ғолиб команда кўп мартта йиқитган шериклар ҳисобланади.

Қоидалар: елка курашда фақат тепадагилар олишадилар, пастда иштирок этаётган ўйинчининг вазифаси тепа ўйинчининг тиззаларидан кучоқлаб олиб, маҳкам ушлаб курашга кўмаклашиш, холос....

Педагогик аҳамияти. Ўйин кураш учун зарур бўлган малакаларни мустаҳкамлашда ва такомиллаштиради. Шунингдек бу ўйинда зийракликни, эпчилликни, ҳаракат тезлигини, кучни ривожлантиради. Ўйинни ўзига хос ҳаракати қаршилиқ кўрсатиш ва курашиш.

БЎРОН

Ўйинга тайёрлаш. Ўйин кенг майсазор майдонда, спорт зали ёки спорт майдонида ўтказилса ҳам бўлади. Болалар икки жамога ажратилиб, майдон ёки залнинг бир томонига сафланиб турадилар. "Бурон" ўйинига 300-5000 грам келадиган белбоққа тугилган, бир учи қўл билан ушлашга қулай тугунча бўлиши лозим. Майдоннинг бир чеккасига 1.5 м чамаси доира чизилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйин ҳакамни тугунчани камида 30 м масофага улоқтириши билан бошланади. Жамоа аъзолари югуришиб тугунчани олишади. Сўнггра бир бирларига узатишиб, доира-маррага олиб келиб ташлаши керак. Ўйинда тугунчани биринчи бўлиб маррага ташлаган командағолиб бўлади.

Қоидалар. Бу ўйин АҚШ спорт тури-Регбига ўхшаб кетганлиги учун ўйинчилар тугунчани бир оз куч ишлатиб тортиб олишлари мумкин. Тўртиш силташ, чалиш, кийимидан унлаш ман этилади.

Педагогик аҳамияти. Бу ўйин аниқ ҳаракатни, чаққонликни, узоққа отишни, улоқтиришни кучни ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйинда ҳаракатни ўзаро мослигини ривожлантиради. Ўйинни ўзига хос ҳаракати-улоқтириш.

ҚИРҚ ТОШ

Ўйинга тайёрлаш. Ўйин майсазорда, спорт залида ёки майдончада ҳам ўтказилади. Старт чизигидан бошлаб узунасига ҳар болани ҳисобга олиб (6-6, 10-10, 20-20 ва х.к.) бир метрдан аниқ параллел чизиқлар белгиланилади. Ҳар бир бола тош ўрнига биттадан латтадан тикилган коптакчани қўлига ушлаб тайёрланиб туради.

Ўйиннинг тавсифи. Ҳакам ёки ўқитувчининг хуштагига биноан ҳар бир бола белгиланган ҳар бир метрга югуриб бориб тошни ёки коптокни қўйиб, ўз жойига қайтиб олиб келади. Охирги ўйинчи тошини олиб бориб қайтгандан сўнг яна бири ўз тошини югуриб бориб қайтиб олиб келади. Қайси команда биринчи бўлиб ўз коптокчаларини териб олиб келса, ўша команда ғолиб деб ҳисобланади.

Қоидалар: чизикдан чиқиш, коптокчани бошқа ўйинчиларга узатиш, олдиндан старт чизигидан чиқиш ман этилади.

Педагогик аҳамияти. Ўйинда тезкорлик реакциясини, аниқ мўжжалга олиш, ҳаракатларни ўзига мослигини, тез фикирлашни ўргатади. Чунки ўйинни командалари бўлганлиги учун жисмоний хис қилишни ривожлантиради. Ўйин ўзига хос ҳаракати коптокни доирага аниқ қўйиш ва олиб келиш.

«ЧЎПОН» ЁКИ «ПОДАЧИ»

Ўйинга тайёрлаш. Ўйин спорт майдонида ёки залда ўтказиш мумкин. Ўйинни бошлаш олдиндан тўпни отиш жойи

белгиланади-чизилади. Тўпни отиш чизигидан 25-30 метр узоқликда марра белгиланади. Икки команда иштирокчилари отиш жойида қолиш учун қуръа ташлайдилар. Отиш жойдан қолган ўйинчиларга қарши команда майдонга чиқиб жойлашади, улардан бир ўйинчи копток ташлаб беради. Отиш жойидан ўйинчи коптокни ташлаб беради.

Ўйин тавсифи. Отиш жойидан ўйинчи коптокни узоққа уриши лозим, агар копток узоқроққа кетса, тезда югуриб чиқиб маррага бориб, жойига қараб келиши керак. Копток узоққа кетса, ўйинчи доира уй ичига қараб дам олиб туради. Ҳимоячилар урилган коптокни тепадан ёки ердан илиб олса, маррага югирган ўйинчи уради, копток тегса, ҳимоячилар отиш чизигига югурадилар. Копток теккан ўйинчи дарҳол коптокни тутиб олиб, ҳимоячилардан бирига отади. Ббу ҳолда улар ҳам отиш чизигига югурадилар, яъни яна жой алмашадилар. Шундай қилиб, ўйинчилар қайси бир камандадан бўлмасин, кетма-кет коптокни тегдирмасдан ўйинни муваффақиятли тугадса, ўша команда ғолиб чиқади.

Ўйин қоидалари: Коптокни майдонга тўғри ташлаш талаб этилади. Ўйинда имконият борица тенис коптогини ишлатиш лозим, агар бўлмаса, резина ёки матодан қилинган копток ишлатилади.

Педагогик аҳамияти. Ўйин волейбол ўйинига тайёрлашдан бири бўлиб, чунки бу волейбол ўйини учун хос бўлган тўпни эгаллаш малакасини ривожлантиришга ёрдам

беради. Ўйинда волейболда тўп узатиш малакасини ривожлантиради.

Ўйин аниқ ҳаракатни, чаққонликни, аниқ нишонга уришни, келишилган ҳолатда ҳаракат қилишни ривожлантиришга ёрдам беради.

АРҚОН ТАЛАШИШ

Ўйинга тайёрланиш. Майдончанинг қарама - қарши томонларига ўзаро параллел икки чизик ўтказилади. Ҳамма ўйновчилар куч жиҳатдан баравар икки командага бўлинадилар ва чизиклар орқасига ўтиб турадилар. Икки чизик оралигига майдончанинг ўртасига сертугун қилиб уранган арқон қўйилади. Арқоннинг қоқ ўртасига рангли латта боғлаб қўйилган бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан иккала команда ўйинчилари югуриб келиб, арқон тугунларини ечадилар ва уни ўз томонларига тортадилар. Белгиланган вақт 45 секунд 1 дақиқа мобайнида арқоннинг кўпроқ қисмини ўз чизигидан ўтказган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Фақат сигнал берилгандан кейингина чизикдан ўтиб, арқон томонга югуриш мумкин. 2. Ҳар бир команда арқонни талашаётган вақтда унинг рангли латтагача бўлган бир қисмидан, яъни арқоннинг ярмиданушлаши мумкин. 3. Арқон фақат қўл билан тортилади. 4. Оёқни тираш учун ерни юмшатиш, чуқурчалар ўйиш, қўллар билан ерга таяниш, арқонни оёқлар орасига қистириш,

ерга ўтириш ёки ётиш мумкин эмас. Шу қоидаларни бўзиб, арқонни ўз томонига тортиб ўтказган команданинг ютуғи ҳисобга олинмайди.

Педагогик аҳамияти. Бу ўйин болаларда тез ҳаракат қилишни, тезлик, чаққонликни, сабр тоқатлик билан ҳаракат қилишни тарбиялайди. Ўйин кўпроқ жамоа бўлиб ҳаракат қилиш, чидамлик малакаларини оширишга ёрдам беради.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинда ўқувчиларнинг куч ва чаққонлигини оширишга бирдамлик билан ҳаракат қила олишларига эришиш лозим. Уни ўғил болалар билан ҳам, қиз болалар билан ҳам (алохида-алохида) ўтказиш мумкин.

НИНА, ИП ВА ТУГУНЧА

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар қўл ушлашиб, айланда ҳосил қилиб турадилар. Учта ўйновчи айланадан ташқарида кема-кет туради. Бўларнинг олдингиси "нинача", иккинчиси "ип" ва учинчиси "тугунча" бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Нина ҳар томонда югуриб юради. Ип билан тугунча ҳам унинг кетиган эргашиб юришади. Агар ип чигаллашиб (бошқа томонга кетиб) қолса ёки уни тугунча ушласа, ўйин қайтадан бошланади ва янги нина, ип ҳамда тугунча тайинланади.

Ўйиннинг қоидалари. Ўйновчилар қўлларини кўтариб, нина, ип ва тугунчага йўл очиб туришлари лозим.

Педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда интизомни,

диққатни, сезгирликни ривожлантиришга ёрдам беради.

Методик кўрсатма. Энг эпчил зийрак ўқувчилар нина қилиб ташлаш керак. Нина ип ва тугунча қилиб ташлаган ўқувчилар узоқ вақт хато қилмай югураверсалар, бошқа ўйинчилар ҳам ўйинда фаол қатнаштириш мавсадида уларни алмаштириш мумкин.

ЧАВАНДОЗ

Ўйинга тайёрланиш. Ҳар бир синфдан 10-12 ўйинчидан гуруҳ тўзилади. Гуруҳлар учун 7 – 9м катталиқда тўртбурчаклар чизилади. Имко-ният бўлса волейбол майдончасидан ҳам фойдаланиш мумкин. Ҳар бир гуруҳ ўз навбавтида иккитадан жамоага бўлинади. Улар ўзларига ном қўйишади. Фараз қилайлик «Лочин ва Зафар» командалари «ЛОЧИН» командаси ўйинчилари тўртбурчакнинг ўнг ёки чап томонидан чизиқ ташқарисидан, тўртбурчак ичкарисига қараган ҳолда ёнма-ён сафланадилар. Қуръа ташлаш усули билан «ЗАФАР» ўйинчилари тўртбурчак ичига тушадилар ва уларнинг вазифаси эркин ҳаракат қилиб юришдан иборат.

Ўйин тавсифи. Ўқитувчининг ишораси билан «ЛОЧИН» жамоасининг ўйинчиси бир оёғини тиззадан, чап қўлини эса тирсакдан букиб орқага қуйиб, тўртбурчак ичига киради. Унинг вазифаси бир оёқда сакраб юриб, унинг қўли билан «ЗАФАР» ўйинчиларини ушлашдир, яъни кафти-панжаси билан бегона ўйинчининг бирор жойига тегса бас. Шу вақтнинг ўзидаёқ

«ЗАФАРНИНГ» ўйинчиси тўртбурчакдан чиқиб белгиланган жойга бориб туради. «ЛОЧИН» жамоасининг ўйинчиси эса навбатидаги ўйинчини ушлаши 15-20 секундгача давом этади. Бунинг учун «ЛОЧИН» жамасининг қолган ўйинчилари бир хил мақомда 1дан 20 гача овоз чиқариб санайдилар. Шу вақт ичида «ЗАФАРНИНГ» неча ўйинчиси ушланганлиги ҳисобланиб чиқилади. Кейинги сафар «ЗАФАР» жамоаси тўртбурчакдан ташқарига чиқади.

Педагогик аҳамияти. Ўйин сезгирликни, чаққонликни ва кучни ривожлантиришга ёрдам беради. Шунингдек ўйинда мақсадга эришиш учун интилишни, ўзини ва ўртоқларини кучини ижобий баҳолаш қобилиятини ривожлантиради. Ўйинни ўзига хос ҳаракати бир оёқда югуриш, қаршилик кўрсатиш ва курашишдир. Ўйинни дам олиш билан алмашиб олиб борилади.

ИЗВОШЧИЛАР.

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Ўйин бўлинадиган жой чизиқлар ёки қандайдир буюмлар билан чегаралаб қўйилади. Ўйновчилар тўрт кишидан бўлиб гуруҳларга бўлинадилар. Ҳар бир гуруҳда бир «извошчилак» бўлади. Ҳамма «от»лар майдончанинг бир томонига, яъни «отхона»га тўпланадилар. Извошчилар бошқа томонда турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи извошчиларни отхонага

юборади. Улар отларни учта – учтадан извош аравага «қўшадилар» ва кетма- кет бўлиб айлана бўйлаб турадилар. Ўқитувчи «Отлар, марш!» -деб команда бергандан кейин ҳамма уч отли извошчилар бир маромда юриб айлана бошлайдилар. «извошлар, тарқал!»- деган команда берилиши билан учлик отлар ҳар томонга, извошчилар эса майдончада олдиндан белгилаб қўйилган жойга югурадилар. «Извошчилар, отлар қўшилсин!»-деган команда берилгандан кейин извошчилар ўз отларини ушлаш ва отхонага олиб келиш учун ҳаракат қиладилар. Ўз отларини энг олдин ушлаган извошчилар чаққон извошчи ҳисобланади. Энг охирида қўлга тушган отлар энг яхши отлар қаторига киради.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Извошчилар отларни ўқитувчи команда берган-дан кейингини ушлаш лозим, акс ҳолда, отлар ушланган ҳисобланмайди.

Педагогик аҳамияти. Ўйинда болаларда тезкорлик ҳаракат реакцияси-ни, тез югуришни ривожлантиради. Ўйновчилар бирга биргалашиб ҳаракат қилишга ўргатадилар. Ўйин ўзини дадил хис қилишни, жасурлини ўзини тута билишни малакаларини ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйиннинг ўзига хос ҳаракати тез югуриш.

"ЖУФТМИ - ТОҚ" ўйини

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин болаларда чамалаш, мўлжалга олиш, топқирлик ва дадиллик каби фазилатларни

тарбиялайди. Қуръа ташлаш билан ўйновчилар икки гуруҳга ажратилади, улар истаганча данак, ёнғоқ писта тўплашлари мумкин.

Ўйин тавсифи. Ўйинга олинган гуруҳ ўйновчилари қўлларига данак яширадilar. "Жуфтми- тоқ" дейишади. Иккинчи гуруҳ ўйновчилари, ўйлаб, "Жуфт" ёки "тоқ" деб аташлари керак. Агар улар нарсанинг жуфт ёки тоқлигини топгудек бўлса, данак тўлиқ тўлайди ёки беради.

Ўин қоидаси. 1. Гуруҳдаги ҳар бир ўйновчи ўз рақибининг қаршисида 1м масофадатураци. 2. Гуруҳдагилар бир бошдан навбат билан "Жуфт- ток"-деб айтишади, сўнгра якка ғолиблар аниқланади. 3.Данакни ҳар бир ўйновчи алоҳида- алоҳида ҳам яшириш мумкин. 4. Қўлларни ушлаб кўриш ман этила-ди. Ўйин 2- синф ўқувчиларига мўлжалланган.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда чамалаш, аниқ мўлжалга олиш, топқирлик ва дид – фаросатни тарбиялайди. Ўйинда эпчиллик, тезкорлик, чидамлилик, кучли ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйинни ўзига хос ҳаракати – юришдир.

"ЧИЛЛАК"ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин ўхпоқ жойида ёки спорт майдончасида ўтказилади. Ўйин учун узунлиги 80- 100 см, 2- 2,5 см бир учи яссиланган таёқ (даста) ва узунлига 20 см таёқча—чиллик керак бўлади.

Ўйинда 2 тадан 10 тагача ўқувчи қатнашиши мумкин. Ўйинни яккама-якка ўйнаса ҳам, гуруҳларга бўлиниб ўйнаса ҳам бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Олдинги чизикдан 2 м нарига дастани қўйилади. Ўйинчилар чиллакни ерда ётган ана шу дастанинг устига иргитадилар. Чиллакни биринчи бўлиб дастага теккизган ўйинчи ўйинни бошлаш ҳуқуқига эга бўлади. Бунинг учун ўйинчи чиллакни дастанинг учига қўйиб туриб енгилгина кўтариб ташлаши ва чиллакни қайта тушиб, дастага тегиши ва яна сапчиб кўтарилиб, қайта даста устига тушиши керак. Чиллак дастгоҳи бир теккани учун биттадан очко берилади.

Ўйинчи шу тартибда неча очко тўпласа, у шунча марта даста билан чиллакни уриб уни тўғрига отади. Агар ҳар бир отганда чиллак 20 – 30 метр нарига бориб тушса, 3- 4 очко бўйича отилганда 90 – 100 метр масофага етказилиши мумкин.

Ўтказган ўйинчи ёки рақиб гуруҳ ўйинчиси ана шу масофанинг ҳаммаси югуриб ўтиши керак. Бунда у нафас олмай югуриши лозим. Чопиб кетаётганида нафас олса, ўша жойда яна даста билан чиллакни сакратиб уриб қайтадан чопиб ўтиладиган масофа белгаланади.

Ўйиннинг қоидаси. 1. Даста билан чиллакни силкитиб ташланганда чиллак дастага уч мартадан кам тегмаслиги керак. 2. Чиллакни ерда ётган дастага ташлаётганда иштирокчилар ўйинни бошлаш чизиғини босиб турмаслиги керак. 3. Ўйинчи белгаланган масофани чопиб ўтишдан бош тортса, у ашула

айтиб ёки ўйнаб бериш, шеър ўқиши ҳам мумкин.

Методик кўрсатмалар. Нафас олиш юзасидан тушунмовчилик чиқмаслиги учун югураётган ўйинчи кўнғизнинг юзига ўхшаган овоз чиқариб бориши лозим.

Педагогик аҳамияти. Ўйинда биргаликда ҳаракат қилиши, эпчиллик, тезкорлик, чидамлик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради.

"ДУРРА"ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинни бошланғич синф ўқувчилари ўйнайдилар. Ўйинчилар доира ҳосил қилиб чўққайиб ўтирадилар. Бир ўйинчи (бошловчи) дуррани қўлига ўраган ҳолда ушлаб туради.

Ўйин тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан ўйинчилар бошларини тиззага қўйиб кўзларини юмадилар. Шунда дуррачи ўйинчи қўлидаги дурра билан доира четида айланиб юриб, билдирмасдан бирорта ўйинчининг орқа томонига қўяди ва юришни давом эттиради. Ўйинчилар дарров орқаларига қарайдилар, орқасига дурра қўйилган ўқувчи дуррани олади ва бошловчини доира чети бўйлаб кува бошлайди. Бошловчи доирани айланиб кечиб куваётган ўқувчининг жойига ўтириб олиши керак. Агар бошловчи ўтиришга улгурмасдан куваётган ўйинчи дурраси билан бошловчини урса, бошловчи дуррани ўйинчини кувади. У ҳам ўзини жойига ўтариб олишга ҳаракат қилади. Ўтириб олмаса ўзи бошловчи бўлиб қолади. Ўйин

қайтадан бошла-нади. Ўйиннинг қачон тугаши белгиланмайди. Ўйинни 3-6 дақиқагача давом эттириш мумкин.

Ўйин қоидалари. 1 Ўринсиз қолган ўйинчи онабоши бўлади. 2. Дурра тутган ўйинчи онабошини ушлаб олса ўринларини алмашади.

Педагогик аҳамияти. Ўйинда барча ўйинчиларни диққат эътиборини, сезгиларини топқирлигини ҳаракат малакаларини тарбиялайди. Шу билан бирга чаққонлик, тезлик, чидамликни тарбиялайди. Ўйинни ўзига хос ҳаракатлари югуриш ҳисобланади.

"ЧЕРТКИ"ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин болалар сезгирлик, диққат эътиш қобилиятларини ривожлантиради. Ўйновчилар чек ташлаб икки командага бўлинади. Командалар бир – бирларига қарама – қарши 8-10 м масофада турадилар. Ҳар команданинг ўйинбошичиси ўз командасидаги ўйновчиларни қўшлар, ҳайвонлар ўсимликлар ва мевалар номи билан атайдилар. Қора рангдаги рўмолча тайёрлаб қўйилади.

Ўйин тавсифи. Ўйин бошлаш ҳуқуқини олган ўйинбоши рақиб ўйновчилардан бирининг бошини ёки қўлини рўмол билан боғлайди ва ўз ўйинчиларидан бирини янги ном билан чақиради. У билинтирмасдан кесиб рўмолни бир неча марта чертади, ўзи жойга бориб туради. Ўйинбоши боғланган рўмолни ечиб олади, у чертган ўйновчини қидира бошлайди. Агар чертган ўйинчини топса ўз командасига олиб қайтади,

тополмаса шу командада қолади. Ўйин командада 1-2 та ўйновчи қолгунча давом этади. Сўнгра ўйинбошилар ўрин алмашадилар.

Ўйин қоидалари. 1. Рўмол бошни сиқмайдиган қилиб боғланиши лозим. 2. Агар рўмол бўлмаса, кўп қатламлилиқ бўлиши шарт. 3. Ҳар иккала команда ўйновчиларининг янги номлари сир сақланиши керак. 4. Чертаётган ўйновчи орқасидан секин чертиши даркор.

Педагогик аҳамияти. Ўйин ёшларда диққат-эътиборни, сезгирлик қобилиятларини тарбиялайди. Ўйин чидамлилиқ, эпчиллик, тезкорлик аниқ мўлжал олиш шароитларини ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйинни ўзига хос ҳаракат секин билдирмасдан юришдир.

"ҚИДИРИБ ТОП" ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин спорт майдончасида, дам олиш боғларида ўтказилади. Ўйинда тўртта ўқувчи онабоши қилиб сайланади.

Ўйин тавсифи. Ўқитувчи сигнал бергандан сўнг тўртта ўқувчи ўйинбоши бўлиб ўгирилиб ёки болаларга орқасини ўгириб кўзларини юмиб турган ҳолда қуйидаги сўзни айтадилар.

Оёғингга тагида ош тахта,

Кўзингга қуму, пахта

Шу сўзни айтиб бўлганларидан сўнг орқаларига

қарамайдилар, қолган ўйинчилар эса ҳар томонга тарқалиб яшириниб оладилар. Яшириниб олганларидан сўнг улар турли жойларга, чуқурларга, буталарга, дарахтлар, предметлар орасига яширинишлари мумкин. Шундан сўнг ўйинбошилар яширинган ўйинчиларни майдон ўртасига олиб келадилар. Агарда яширинган ўйинчиларни битта ёки иккитасини тополсалар, унда ўйинбошилар ўртага чикиб биз енгилдик деб айтадилар. майдон ўртасига олиб келадилар

Ўйин қоидалари. 1. Рўмол бошини сиқмайдиган қилиб боғланиши лозим. 2. Агар рўмол адрас бўлмаса, кўп қатламлилиқ бўлиши шарт. 3. Ҳар иккала томонда ўйновчиларининг янги номлари сир сақланиши керак. 4. Чертаётган ўйновчи оғритмасдан секин чертиши даркор.

Педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда диққат-этиборни, сезгирлик қобилиятларини тарбиялайди. Ўйин чидамлилиқ, эпчиллик, тезкорлик аниқ мўлжал олиш шароитларини ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйинни ўзига хос ҳаракати секин билдирмасдан юришдир.

"УРИБ ҚОЧДИ" ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин ёшларни чаққонлигини, тезкорлик, оёқ ва қўлларни бирдай ишлатишга ўргатади. Ўйин учун бир дона кўрпача 10 м ли арқон тайёрланади. Гуруҳ ёки командага бўлиниб ўйинга бўлади. Ўйновчиларнинг ҳаммасида рўмолдан қилинган дурра бўлиши лозим.

Ўйин тавсифи. Бир киши майса ёки чимзор ичига ётади унинг устига кўрпа ёпилиб қўлига 10м ли арқон ушлатиб қўйилади. Арқонни бир учи кўриқловчини учига бўлади. кўриқловчида (ҳам ҳакам ёки ўйинбоши вазифасини бажаради) ҳам дурра бўлади. Командалар навбат билан ётган ўйновчини дурра билан уришга ёки оёқ билан тепишга ҳаракат қиладилар. Кўриқловчи уларни яқинлаштирмасликка ҳаракат қилади, дурра билан уради ёки оёғи билан тепади. У кимни дурра билан урса ёки оёғи билан тепса шу ўйновчи кўрпа остига ётқизилади. Шунинг учун ўйновчилар ётган ўйновчини уриб бирдан қочишлари, тутқич бермасликлари ва белгиланган чегарадан чиқиб кетишлари керак. Команда аъзоларидан бири қўлга тушса, командалар жойларини алмашади.

Ўйин қоидалари. 1. Кўрпа остидаги ерга қараб ётади. 2. Кўриқчи ҳам кўрпа остидаги ўйинчи ҳам арқонни қўйиб юбормасликлари керак. 3. Ерга ётган у ёки бу ёққа силжимади. 4. Кўриқчи фақат ўзининг чегарасида уриш ва тепиш мумкин. 5. Ўйинчиларга зарб билан уриш ва тепишга рухсат берилмайди.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйинда болаларни бирдай аҳил бўлиб ҳаракат қилишга, чаққонликка, тезкорлик билан ҳаракат қилишга ўргатади. Ўйинни ўзига хос ҳаракати аниқ уриш ва югуриш ҳисобланади.

"БЕКИНМАЧОҚ" ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин болаларда кузатувчанлик сезгирлик ва топқирлик сифатларини тарбиялайди. Бу ўйин учун бутазор ёки уйлар бўлиши керак. Маррада қоладиган ўйновчи шундай аниқланади. Бир тўда болалар бараварига: - Бекинмачоқ ошга пичоқ, ким ойни кўрди? - дея солиб қўлларини баланд кўтарадилар. Ким кўтаришдан орқада қолса, ўша бола маррада қолади. **Ўйин тавсифи.** Ўйинни бошлаш навбати аниқланган кейин, қолган болалар яширинишга кетадилар. Қолган ўйновчи ерга ётади ёки юзини деворга қилиб туриб бақиради:

-Бўлдими? Бўлдими?- дейди ва санай бошлайди. Бир, икки, уч, тўрт, беш, олти, етти кетдим. Бўлса ҳам бўлди - бола кўзини очади, теварак аторофни синчиклаб кузатади ва болаларни эса топниш учун томонни мўлжаллаб қидира бошлайди. Биринчи бўлиб топганнинг исмини айтади:

-Ана, ана, Умиджонни топдим. Ёки беркинган болаларни топса:

-Бекинма, қоч, юзингни оч, тўхта топдим ва ҳоказо.

Ўйин қоидалари. 1. Етти деб санагунча ўйновчилар яшириниб бўлишлари шарт. 2. Яширинган болани топса у тутилган ҳисобланиб маррага олиб келинади. 3. Қолган ўйинчилар билинтирмасдан маррага келишлари мумкин. 4. Ҳамма ўйновчи йиғилиб бўлгунча ўйин давом этади, сўнггра янги тутувчи аниқланиб ўйин бошланади.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда сезгирлик, диққат, кузатувчилик, ва топқирлик ҳислатларини тарбиялайди. Ўйинда чаққонлик, куч, тезкорлик, чидамлиликини ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйин ўзига хос ҳаракати – югуришдир.

"КЎРПА ЁПИНДИ" ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйин ёшларни жасурлик, чаққонлик ва қўрқмасликка ўргатади. Ўйинда ҳар бир командадан беш киши қатнашади. Ўйновчилар қуръа ташлаш билан ҳимояда ёки ҳужумда ўйнайдилар.

Ҳимоячилардан тўрт киши устига кўрпа ёпиниб ерда букланган ҳолда ёпишади, уларнинг ҳар бирининг икки метр бўлган арқон, арқоннинг иккинчи учи чаққон ва эпчил ҳимоячи қўлида бўлади. Ўртада турган ҳимоячининг иккинчи қўлида бир метр бўлган арқон ёки дурра бўлади. Ҳужумчилар ҳужумга тайёр бўлиб туради.

Ўйин тавсифи. Ҳакамнинг кўрсатмаси билан ўйин бошланади. Ҳужумчилар кўрпа ёпинган ўйинчиларни урушга ҳаракат қиладилар. Ҳимоячи эса ўз шерикларини ҳужумчилардан сақлаш мақсадида қўлидаги арқон билан уларни уришга, тепишга ҳаракат қилади. Лекин иккинчи қўлидаги арқонларни қўймасдан ҳаракат қилади.

Ўйин қоидалари. 1. Ҳакам ўйинни кузатиб боради ва кимга зарба тегса ўйинни тўхтатиб ўйновчини чиқариб юборади,

кейин ўйинни давом эттиради.

2. Ҳужумчининг ҳимоячига дурраси, оёғи ёки қўли тегса у ўйиндан чиққан ҳисобланади.

3. Ҳимоядагилар кўрпани устиларига ёпиб қўпроқ бошларини ҳимоя қилишлари керак. 4. Ҳужумчилар ҳам тепиш уриш ҳуқуқига эга. 5. Қайси команда ҳимоячилари қаттиқ зарб беришга эришса шу команда ғолиб деб эълон қилинади.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда ботирлик, жасурлик, чаққонлик, қўрқмасликни тарбиялашга ёрдам беради. Ўйин чаққонлик тезкорликни, ривожлантиради. Ўйин ўзига хос ҳаракати – югуриш, аниқ тезлигидир.

"ЛАНКА" ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Қўй ёки эчки терисидан қирқиб олиб тагига оғирроқ нарса ёки қўрғошин ёпиштириб ланка яшаш мумкин.

Ўйин тавсифи. Ўйинчилар жуфт-жуфт бўлиб ёки гуруҳ-гуруҳ бўлиб ўйнашлари мумкин. 5-10та оддий тепишдан сўнгра 5-10 сач, 5-10 лурдан бошланиши керак. Буларни ҳаммасини туширмасдан бажариб бўлгандан кейин кейингиси ўйин бошланади. Агарда қўйилган вазифани охиригача етказма олмаса ўйинни навбатдаги ўйинчи бошлаши мумкин. Берилган вазифаларни тўлиқ ва аниқ бажарган ўйинчилар ғолиб чиқади. Бу ўйин орқали ўқувчилардан эпчиллик, чаққонлик, тезюрлик, чидамлилиқ сакровчанлик сифатларини тарбиялашга ёрдам

беради.

Ўйин қоидалари. 1. Ҳар бир ҳаракат кетма- кетликда бажарилади. 2. Ўйинда дам олиб ёки илиб олиш билан бажариш ман этилади. 3. Ютқазган ўйинчилар эса шеър ёки ашула айтиб беришлари, рақсга тушишлари мумкин. **Ўйиннинг педагогик аҳамияти.** Ўйин болаларда жасурлик ботирликни координацион ҳаракатланишни тарбиялайди. Ўйинда сакровчанлик, чаққонлик, чидамлилик, ривожлантиришга ёрдам беради.

"ДАНАК ЯШИРИШ" ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин болалар билан айна ўрик пишган вақтда айланиб, уларни авайлаб- асраш, ташилаб юбормасдан, уни йиғиш каби одатларни шакллантиради. Бу ўйинни жуфт- жуфт ёки гуруҳларга бўлиниб ўйнаса ҳам бўлади. ўйинни биринчи бўлиб ким бошлашини аниқлаш учун ўйинчилардан бири қўлига бир данакни яшириб уни топган ўйновчи бошлайди.

Ўйин тавсифи. Ўйин галини олган ўйинчи қўлига сиққанича данак олади ва дейди:

-Чанта- чанта данакларим нечта? Ўйновчилардан ҳар ким ўз чамасини айтади. Кейин данак яширган бола қўлини очади ва ҳамма данакни олади, кам айтган ҳам, ортиқ айтган ҳам фарқини данак билан тўлайди.

Ўйин қоидалари. 1. Ким данак сонини тўғри топган бўлса, ўйин галини ҳам олади. 2. Данак яширилган кафт атрофлича

кўрсатилади ва ушлаб кўришга рухсат қилинади. 3. Данаклар миқдорига қараб иккала кафтни алоҳида ёки бирлаштирилган ҳолда ҳам фойдаланиш мумкин. 4. Энг кўп данак ютган ўйновчи ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда диққат- эътиборни топқирликни тарбиялайди. Ўйинда чаққонлик, тезкорлик, чидамлиликни ривожлантиради.

«ОҚ ТЕРАКМИ, КЎК ТЕРАК»

Ўйин тавсифи. Барча ўйинчилар баравар икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда ўз капитанини сайлайди. Ҳар бир команданинг ўйинчилари бир – бирлари билан маҳкам қўл ушлашиб турадилар. Бир команда ўйинчилари бараварига "оқ теракми кўк терак, биздан сизга ким керак?"- деб

сўрайди. Иккинчи команда аъзолари "сиздан бизга (қарши команда ўйинчилардан бирининг исмини айтиб) керак!" Исми айтилган ўйинчи келиб қарши команда қатнашчилари ҳосил қилиб турган "занжирни" узишга ҳаракат қилади. Агар занжирни уза олса, шу команда ўйинчиларидан бирин ўз командасига олиб кетади, уза олмаса, ўзи шу командада қолади. Шундан кейин ўйин командалар роли алмашилиб давом этаверади.

Ўйин қоидалари: 1. Занжирни фақат чақирилган ўйинчи келиб узиши керак. 2. Занжирни уза олмаса, иккинчи марта узишга рухсат этилмайди.

3. Занжир ҳосил қилишда рўмолча, арқон ва ҳоказолардан фойдаланиш мумкин эмас. 4. Чақирилган ўйинчи тўсатдан бир отилиб занжирни узиб ўтиб кетиши учун қарши команда ўйинчиларининг диққатини чалғитадиган ҳаракатлар қилиши мумкин

Педагогик аҳамияти. Ўйин тез югуришни, диққатни, сезгирликни ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйин болаларни аҳил бўлиб ҳаракат қилишга, тезда тўғри йўналишни олишга ўргатади. Ўйинни ўзига хос ҳаракати тез югуриш ва занжирни узиш.

«ДАРРА» ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин болаларда хушёрлик ва тезкорликни тарбиялайди. Диаметри 15-20 метрли доира чизилади. Унинг ичидаги 2-3 м бўлган яна битта доира чизилади. Қуръа ташлаб ўйин боши аниқланади. Доиранинг ўртасида ўйинбоши жойлашади. Унинг қўлида ечилган арқон (ип ёки рўмол). Ўйновчилар катта доира бўйлаб жойлашадилар.

Ўйин тавсифи. Ўйинбоши доиранинг ўртасида тиззасига бошини қўйиб ухлайди. Битта ёки бир нечта ўйновчи уни туртиб уйқудан уйғотади. У тезда жойидан туриб дарра у билан ўйновчиларни доғлаш керак. Ўйновчилар ўйинбошига доғ қилдирмасдан катта доирадан чиқиб кетишлари лозим. Агар ўйинбоши ўйновчини, уни кичик доирага ўтқазиб қўяди. Энди

ўйновчилар доғланган ўйновчини қутқаришга ҳаракат қиладилар. Ўйинбоши эса уни қўриқлайди у ўйинбоши биронта ўйинчини боғласа, уни ҳам биринчи боғланганининг ёнига ўтқизилади. Ўйинни битта ҳам боғланмаган ўйинчи қолмагунча давом этади.

Ўйин қоидалари.

1. Ўйинбошини даррани силтаб қаттиқ уриб боғламаслиги керак.

2. Ўйинбошининг катта доирага кириш манн қилинади.

3. Боғланганлар тинч қўзғалмасдан ўтиришлари шарт.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда хушёрлик, сезгирлик, тезкорлик малакаларини тарбиялайди. Ўйинда куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилиқ сифатларини тарбиялашга ёрдам беради. Ўйиннинг ўзига хос ҳаракати тез югуришдир.

«ЧАВАНДОЗ» ёки «КИЧИК УЛОҚ».

Ўйинга тайёрланиш. Ўйиннинг бу тури кўкаламзор майдонда ёки спорт залида ўтказилади. Ўйинда фақат ўғил болалар иштирок этишлари мумкин. Улар сонига, жисмоний баққувватлигига камида тўрт кишидан ташкил топган икки командага бўлинади. Бу майдоннинг бир четига 1,5 м доира чизилади. Бу доира марра деб аталиб, «улоқни» ташлаш учун белгиланади. Ўйин учун оддий қўй ёки эчки терисидан бўйига

40см, энига 15- 20 см бўлган болишча «улоқ» тиқилади. Тери топилмаган ҳолатда матодан ёки эски кўрпачадан ясава ҳам бўлади.

Ўйин тавсифи. Ўйин бошлашдан олдин жамоалар майдон четида сафланиб турадилар, ҳакам ёки ўқитувчининг хуштаги чалиниши билан «улоқ» майдон ўртасига ташланади. Ўйинчилар келишиб, бир- бирларининг орқасига опичиб олишади ва майдонга қараб «улоқ»ни олиш учун югирадилар. Ҳақиқий кураш- тортишув майдонда бўлиб қайси бир «чавандоз» биринчи бўлиб «улоқ»ни маррага, яъни доирачага олиб келиб ташласа ўша жамоа ғолиб деб ҳисобланади. Ўйин давом этади бу гал ҳам ўйин ҳакамнинг бошлашига биноан ҳакамнинг бошлашига биноан кўрсатилган тартибда ўтади. Ўйин тугаллангандан сўнг ўйинчилар ичида илдам, чаққон ва кучли «чавандоз»лар аниқланиб, ғолиблар рағбатлан-тирувчи мукофотлар билан тақдирланиши лозим.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин ўйновчиларда сезгирликни тез ҳаракат қилишни, тезкорликни, чақонликни, кучни тарбиялашга ёрдам беради. Шунингдек ўйинда ҳаракатни ўзаро мослигини, ҳар бир ўйин қатнашчиси командага олдига қўйган вазифани бажариш ҳиссиётини ривожлантиради. Ўйинда ўзига хос ҳаракат – тез югуриш ва улоқни тезда олишдир.

“КАРВОН” ЎЙИНИ

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин болаларнинг оғзаки нутқи, топқирлиги, диққати тезкорлиги ва чоққонлик сифатларини тарбиялайди. Ўйин шартига кўра ўйинбоши яъни “карвонбоши” ҳамда “қароқчи” белгиланади. Диаметри 15 м бўлган доира чизилади.

Ўйин тавсифи. Ўйновчилар бир қаторга туриб, олдинда турганнинг белидан қўл билан ушлайдилар. Улар доира бўйлаб кенг қадамлар билан югуриб, мисол туя каби ҳаракатланиш керак. Ўйновчилардан бири доиранинг бир четида жойлашиб олади. Яъни у йўлдан ўтаётган карвонни талаб “қароқчилик” қилади.

Қароқчи сўрайди:

- Карвон қаёққа бораяпти?
- “Ҳиндистонга” эй хурматли зот, деб жавоб берди карвонбоши.
- Сизлар, дўстлар учун нима олиб келасизлар, дейди қароқчи.
- Буюринг, олий хазратлари- дейди карвонбоши.
- Қароқчи 5-8 та буюмнинг номини айтади.

Карвон олға қараб кетаверади. Доира бўлаб айлана келган карвон яна қароқчининг олдидан ўтади. Қароқчи карвонбошидан сўрайди. Сен менга нима олиб келишинг керак эди? Қароқчи қандай буюртма берган бўлса, карвонбоши ҳаммасини такрорлаши керак. Агар бирор нарсани эсидан

чиқарган бўлса қароқчи бутун карвонни асирга олади ва навбат билан бирон нарса олиб келишига мажбурлайди.

Мабодо карвонбоши ҳеч нарса эсидан чиқармасдан такрорласа ундан қароқчи сўрайди: “Қани менинг буюмларим?” Карвонбоши ўйинчилардан бирини кўрсатиб “Навбатдаги сандиқда”- дейди. Кўрсатилган ўйновчи эса “Амударёни кечиб ўтаётганимизда сиз...нинг буюртмангизни йўқотдик” дейиши билан карвон тарқалиб қочади. Қароқчи улардан бирини тутиши керак.

Ўйин қондаси. 1. Ҳар бир буюртма равон, чиройли талаффуз этилиши лозим. 2. Қароқчи ўйновчиларни доирадан чиққунча ушлаш мумкин. 3. Ўйновчилар доира ичидан тез чиқиб қароқчига тутқич бермасалар карвон қутқарилган ҳисобланади.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда топқирлик, нутқи равон бўлиши, диққат- эътиборини тарбиялашга ёрдам беради. Ўйинда чаққонлик, тезкорлик, чидамлилиқ, кучни ривожлантиради. Ўйинни ўзига хос ҳаракати тез югуриш, чап беришдир

“ТАПУР- ТУПИР ҚАЛДИРҒОЧ”

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин болаларда сезгирлик, идрок қилиш, эшитиш қобилиятларини ривожлантиради. Бўйи 8 метрли, эни 6 метрли тўртбурчак чизилади. Қора рангдаги рўмол тайёрланади. Ўйинбоши ва ўйинни биринчи бўлиб

бошловчи чек ташлаш йўли билан белгиланади. Ўйновчилар шу тўртбурчак ичида жойлашадилар.

Ўйин тавсифи. Ўйинбоши боланинг боғлар экан дейди:

- Оёғинг тагида тахта қарасанг кўзингга қум пахта. Ўйновчининг пешонасига чертилаётганда ўйинбоши шундай дейди:

- Оқ экан, шўр экан, оппоғи шу экан, черт пешонасига сўнгра бориб жойинга тур!

Кўзи боғланган ўйновчи чертиб кетганини қидираётганда, болалар барабар қўлларини (ерга, тахтага, тиззасига) урган ҳолда хўр бўлиб айтадилар:

- Тапур- тўпир қалдирғоч танлаганингни олиб қоч!
- Бу ёққа кел келақол, ангушланг менда.
- Довдирайсан ҳар қачон,
- Чертган кимдир билмайсан,
- Ажаб бўпти, хўп бўпти
- Кўзингни оч ким чертди?
- Тополмадинг сен шу ерда қолгин
- Тапир- тупир қалдирғоч,
- Эшигингни тезроқ оч.

Мехмонинг кутиб ол! Деб турадилар. У кўзи боғланган ҳолда атрофдагиларни тутишга ҳаракат қилади. Болалар эса “Мен бундаман” сўзларини айтадилар, қўллари билан туртиб кетадилар. Ёки: у болаларнинг олдига келиб, ўтганимиз? Дук- дук! деб ўйновчиларни ушлашга ҳаракат қилади. Ушланган

болаларнинг кўзи боғланади, энди улар жой алмашадилар.

Ўйин қоидалари. 1. Чертилгандан сўнг, юқоридаги сўзлар айтилиши шарт. 2. Сўзлар айтилиб тугаши билан ўйновчилар кўзи боғланган қўллари билан тутишга ҳақлидирлар. 3. Кўзи боғланганнинг қўли тегиши билан ўйновчи тутилган ҳисобланиб улар жой алмашадилар. 4. Тўртбурчак ичидаги ўйновчилар доимо ҳаракатда бўлиб, ундан чиқиб кетиши ман қилинади. Ўйин 2- 4 синф ўқувчила-рида зўр қизиқиш уйғотади.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда сезгирлик, идрок қилиш, эшитиш ва қабул қилиш, чидамлилик, куч, тезкорлик, қайишқоқлик-ни ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйинни ўзига хос ҳаракати- секин ва аниқ юришдир.

“МЕҲМОНМИСИЗ” ЎЙИНИ

Ўйинга тайёргарлик. Ўйинда асосан қиз болалар иштирок этадилар. Икки киши ёки гуруҳ- гуруҳ бўлиб ўйнайдилар. Ўйин шеърини йўл билан айтилганлиги учун бошлаш навбатчи чек ташлаб аниқлаб олади.

Ўйин тавсифи. Ўйин шартига кўра ўйинчининг бирови иккала қўлининг кафтларини очган ҳолда шеригига томон узатиб туради.

Иккинчиси эса:

Жуба - Жуба,

Ана тўда

Тонгда лола

Бир қиз бола

Кўчага чиқинг

Бир қиз келяпти

Сочи майда

Қўли белида

Вой қўлим- ей

Вой белим- ей

Осмонимиз жонимиз?

Бугун бизга

меҳмонмисиз?

Деб тугатиши заҳоти чаққонлик билан дугонасининг кафтига ўз кафтларини уриб қочади. Шунда дугонаси уни қўлини тута олса ёки белгиланган маррагача қувганда ўртоғига ета олса ўйин галини олади, энди шеърни такрорлайди. Ўйин 5-6 марта такрорланади. Чаққон, тутқич бермаган ўйинчи тўпилади.

Ўйин қоидаси. 1. Кафтларга секин урадилар, шеърни равон, дона- дона қилиб айтадилар. 2. Қувганда ўйновчининг қўли тегса тутилган ҳисобланади.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйинда сезгирлик, нутқ ўстириш, чаққонлик, тезкорлик, кучни тарбиялашга ёрдам беради. Ўйин ўзига хос ҳаракат – югуриш, сезгирлик, ҳаракат реакциясидир.

ЧАҚҚОНЛАР ВА МЕРГАНЛАР ЎЙИНИ

Ўйинга тайёргарлик. Ўйин волейбол ёки баскетбол майдончасида ўтказилади. Ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб 16 метр масофада бир- бирига юзма- юз турадилар.

Улардан 2 диаметрли доира чизилади. Ҳар бир командадан биттадан энг чаққон ўйинчилар танлаб улар доира марказига турадилар. Командалардан биттадан тўп бўлади.

Ўйин тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан сўнг иккала команданинг ўйинчилари доира ўртасида турган ўйинчилар ўнга чап бериб, ўзига теккизмасликка ҳаракат қиладилар. Шу теккан ўйинчи яъни урган ўйинчи билан жой алмашадилар ва ўйин яна давом этади. Мерганлар 1 балл билан тақдирланади. Кўпроқ очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйин қоидалари. 1. Оралиқ масофа ўқитувчи томонидан ўзгартирилиши мумкин. 2. Коптокни тик турган, чўккаллаган ҳолатда отиш мумкин.

3. Копток теккандан сўнг ўйинчилар жойларини алмашадилар.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйинда эпчиллик, чаққонлик, тезкорлик, сезгирлик, жасурлик, чидамлилик тарбиялашга ёрдам беради. Ўйинни ўзига хос ҳаракат – югуриш, чап бериш, аниқ нишонга отишдир.

АНИҚ НИШОНГА ТУШИРИШ

Ўйинчи тайёргарлик. Ўйинчилар тенг 2-3 командага бўлинади. Команда қатнашчилари битта қатордан бўлиб, автомобил покришкаларидан йиғилган минора олдида 3-4 м масофада белгилаб қўйилган жойда қатор бўлиб турадилар.

Ўйин таснифи. Ўйинчиларни ёши ва жисмоний тайёргарлигига боғлиқ равишда автомобил

покришкаси билан улар орасидаги масофа 2-5 м гача бўлиши мумкин. Ҳар бир ўйинчини қўлида биттадан кичик тўп бўлади (волейбол тўпи ёки қум тўлдирилган ҳалтача)

Ўқитувчининг буйруғи билан ўйинчилар ўйинчилар навбати билан тўпни минорани ичига ташлайдилар. Вазифани аниқ бажарган ўйинчи, четга чиқиб туради, тўпни минорага тушираолмаган ўйинчи эса тўпни олиб ўзини қаторига қайта ташлаш учун бориб туради. Ҳаммадан олдин минорани ичига тўпни ташлаган команда ўйинчилари ўйинда ғолиб чиқади.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин коптокни отиш ва олиб олиши малакаларни мустахкамлайди ва такомиллаштиради.

Ўйинда болаларни, диққатини, мерганлигини ривожлантиради. Куч чаққонлик тезкорлик, чидамликни такомиллаштиради.

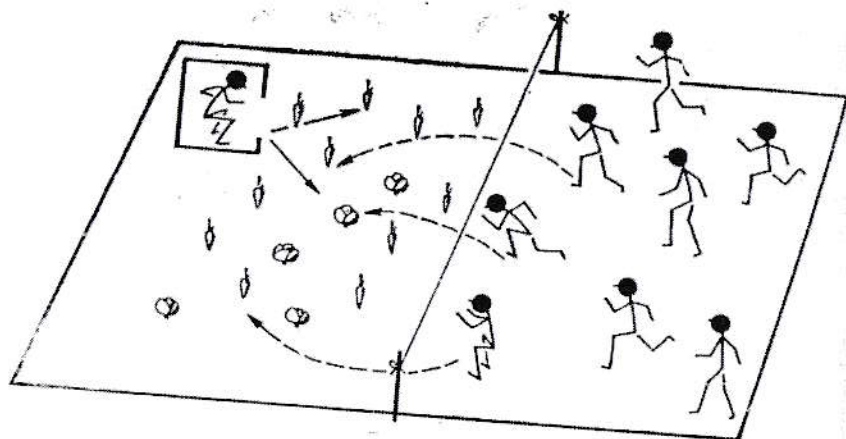
ҚУЁНЛАР ПОЛИЗДА ЎЙИНИ

Ўйинга тайёргарлик. Полда ёки ерда автомобил покришкаларидан доира ҳосил қилинади. Доирани диаметри 4-5 м бўлади. Ҳамма ўйновчилар – “қуёнлар”- доирани ташқарисида турадилар, ўйинбоши – “қоровул”- полизда доирани ичида туради.

Ўйин таснифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин қуёнлар покришкани устидан сакраб-сакраб полизга тўшадилар ва орқага қайтиб чиқади. қоровул, доира ичига туриб, иложи борица кўпроқ қуённи ушлашга ҳаракат қилади. Бир

неча дақиқадан кейин ўйин тўхтатилади, қўлга тушганлар қўлларингизни юқорига кўтаринглар деб айтилади. Ўқитувчи уларни синаб чиқади ва яхши ўйнаган ўйинчилардан янги она боши сайланади. Ўйин қайтадан давом этади.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйини диққат жасоратни, зехн ўткирликни тарбиялашга ёрдам беради. Ўйинда тезлик ва эпчиликни, куч чидамликни, сикровчанликни ривожлантиради. Ўйиндаги асосий ҳаракат – чап бериб югуриш ҳисобланади.



ИНСИЗ ҚУЁН ЎЙИНИ

Ўйинга тайёргарлик. Ҳар бир ўйинчи – «қуённи» қўлида биттадан баскетбол тўпи бўлади. Зални ёки майдончани бир томонида қуёнчаларни сонидан 2-3 та кам бўлган автомобил (уй) покришқалари қўйиб чиқилади.

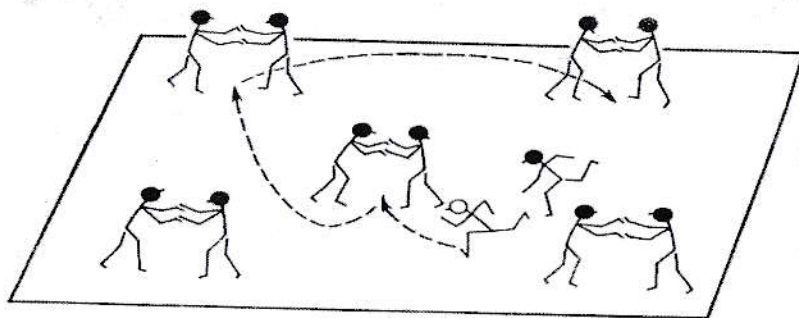
Ўйинни таснифи. Ўқитувчининг сигнали бўйича

зални ёки майдонча-ни иккинчи ярмида барча ўйин қатнашчилари топшириқ бўйича тўпни олиб юришни бажарадилар: 1. Тўпни турган жойда олиб юриш (навбат билан ўнг ва чап қўлда бажарилади) 2. Турган жойда ерга урилиб қайтган тўпни баландлигини ўзгартириб олиб юриш, (чўққайиб ўтирган ҳолатда). 3. Тўпни доира бўйлаб олиб юриш, бунда ўйинчи турган жойда айланишни бажаради. 4. Ўйинчи тўпни битта нуқтада айлана бўйлаб ҳаракат қилиб олиб юриш. 5. Тўпни йўналишини ўзгартириб, устунчаларни айланиб ўтиш билан олиб юриш.

Ўқитувчи ўйинчилар бирорта вазифани бажариш вақтида хуштак чалиши билан қуёнлар тўпни олиб юриш билан инни эгаллайдилар ёки туриб олишлари керак. Кимда ким инга тура олмаса ёки ета олмаса, у жарима очко олади. Агарда ким тўпни олиб юриш қондасини бўзган (икки қўл билан олиб юрса, югуриб кетса) ўйинчиларга ҳам жарима очко берилади. Ўқитувчининг буйруғи билан қуёнчалар яна полизда ўйнашга қайтадилар (вазифа бўйича тўпни олиб юришни бажаради) Ўйин бир неча марта такрорланади. Энг кам очко олган ўйинчилар ўйинда ғолиб чиққан бўлади. Бу ўйинда ўйинчи коптоксиз ҳам ўйнаш мумкин, яъни майдончида ҳар хил умумий ривожлантирувчи машқларни бажариш билан ўйнаш мумкин.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин диққатни жасоратни, зехнни тарбиялашга ёрдам беради. Кучни

тезкорликни, чидамлиликни, координацион ҳаракатни ривожлантиради. Ўйинни асосий ҳаракати тўпни олиб юриш ва ўйналишни ўзгартириб юриш.



АРҚОН ТОРТИШ ЎЙИНИ

Ўйинга тайёргарлик. Ҳар бир командани орқасида тўп осиб қўйил-ган. Ўйинчилар тенг икки командага бўлинади. Арқон полга қўйилган.

Ўйин таснифи. Ўқитувчининг буйруғидан кейин арқонни олиб ўз томонларига тортиб, осиб қўйилган тўп бошларига тегишига ҳаракат қилади. Вазифани биринчи бўлиб бажарган команда ютган ҳисобланади.

ЭЧКИ БОЛАЛАР

Ўйин тавсифи. Ўйинда 8 – 10 та ўйинчи қатнашади. Улардан бири она эчки бўлади. Эчки болаларни қўл ушлашиб айлана шаклида турадилар. Она эчки ўртада овқат пиширади. 1

та эчки боласи келиб овқат пишарамиз деб сўрайди. Онаси йўқ бирпас ўйнаб тур деди. Бироздан сўнг 2 чи эчки боласи келади. Онаси пишди, бор идишларни ювиб кел деди. Шунда бола эчки идишларни синдириб қўяди. Идишлар синди деб ҳамма болалар бақиради. Она эчки болаларни қувиб кетади. Кайси бирининг ушлаб олса, ўша она эчки бўлади. Ўйин қайтадан бошланади.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйинда болаларни диққат, сезгирлик малакаларини тарбиялайди. Ўйин болаларда чаққонлик, тезлик, чидамлилик координация ҳаракатларини ривожлантиради. Ўйиннинг асосий ҳаракати югуриш ҳисобланади.

«ЖАМБИЛ»

Ўйиннинг тавсифи. Бу ўйинда ўқувчилар 2 гуруҳга бўлинади. Ўйинчилар асосан ҳар икки гуруҳда 5 – 6 тадан бўлади. 1 чи гуруҳ ўйинчилари бергиланган узоқликдан тўпни катакчалар ичига тахланган тошчаларга отишади. Катакчалар ичидаги тошлар 4 та бўлади.

Агар тўп думалатилганда катак ичидаги тошга тегиб тошлар йиқилса, 2 чи гуруҳ ўйинчиларидан бир ўйинчи жамбил атрофида тўп билан кўриқлайди. Агар биринчи гуруҳ ўйинчилари тошларни катакларга қўйиш учун яқинлашганда, кўриқловчи уни копток билан урса, у ўйинчи ўйиндан чиқади. Агар шу гуруҳ тошларни катакларга аниқ қўйиб чиқса бу гуруҳ

ютади. Агар қўйолмаса улар ютқазади. Ўйиндан кейин 2 чи гуруҳ асосий ўйинда ўйнашади. Ўйин шу тарзда давом этади.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйинда нишонга улоқтириш малакасини тўпни отишни ва мустақил ҳаракат қилишни ривожлантиради. Ўйин асосий ҳаракати-коптокчалар ичидаги тошларни аниқ нишонга олиш ҳисобланади.

ТЎПТОШ ЎЙИНИ

Ўйиннинг тавсифи. Бу ўйинда 3 дан ортиқ болалар (7-10 тагача) қатнашадилар. Улар аввал ҳар хил катталиқдаги тошларни тўпиб, уларни устма-уст қўядилар, энг устига 1 та кичгина тош қўйиб қўядилар ва ўзларига ҳам биттдан япалоў тош оладилар. Ерга айлана чизиб ўртасига бояги терим тошларни қўйиб, ўзлари 5-6 мерт узоқликда турадилар. У ерни тўғри чизиб қўядилар ва навбат билан тошларни улоқтириб, халиги тошларни тарқатишга ҳаракат қиладилар. Ўйин давомида болалар тошларни улоқтирганда, тўптош тарқалиб, энг устидаги кичгина тош қанча узоқликга кетса оёқ билан ўлчаб у шунча кўп очко олади. Омади юришмаганлар эса ўйиндан чиқиб томашабин бўладилар. Ғолиб чиққан 1 бола тагин ўйинни бошлайди. Болалар зерикканларича ўйнашлари мумкин.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйинда болаларни устма-уст қўйилган тошларни аниқ мўлжалга олиш, сезгирликни тарбиялайди. Ўйинда ўйинчиларни шахсий

қизиқишини ва ўртоқларини кучини ижобий баҳолашни тарбиялашга ёрдам беради. Ўйинни ўзига хос ҳаракати нишонга япалоқ тошни аниқ улоқтириш ҳисобланади.

ОШИҚ ЎЙИНИ

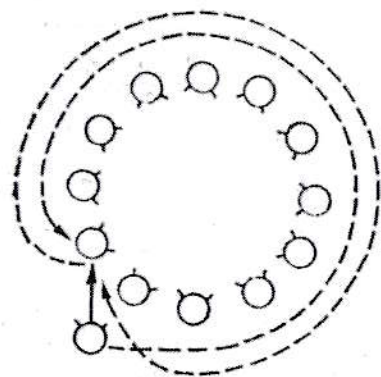
Ўйинга тайёрлаш. Бу ўйин спорт зали ёки майдончада ўтказилиши мумкин. Бошланишдан олдин дастрўмолчага биронта теннис коптогидан каттароқ – ошиқ, тош ва хакозо нарсани тугиб, уни майдонга улоқтиришдан олдин ўйновчиларга аталадиган соврин эълон қилинади.

Ўйиннинг тавсифи. Бошловчи майдон ёки залнинг бир чеккасида сафланиб турган ўйинчиларга тугунчани кўрсатиб улоқтиради. Ўйин иштирокчилари отилган нарсани қандай бўлмасин, бошловчининг қўлига ўз қўли билан олиб келиб бериши шарт. Ўйин қатнашчилари нарсани олиб келаётган ўйинчидан тортиб олишга ҳаракат қилади.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Бу ўйин болаларда диққат-эътиборини, сезгирлик ва улоқтириш малакаларини тарбиялайди. Ўйинда болаларни тўғри координациясини, ҳаракат тезлигини, ва аниқ нишонга улоқтиришни ривожлантиради. Ўйинни ўзига хос ҳаракати-япалоқ тошни нишонга отиш.

«БЎШ ЎРИН» ЎЙИНИ

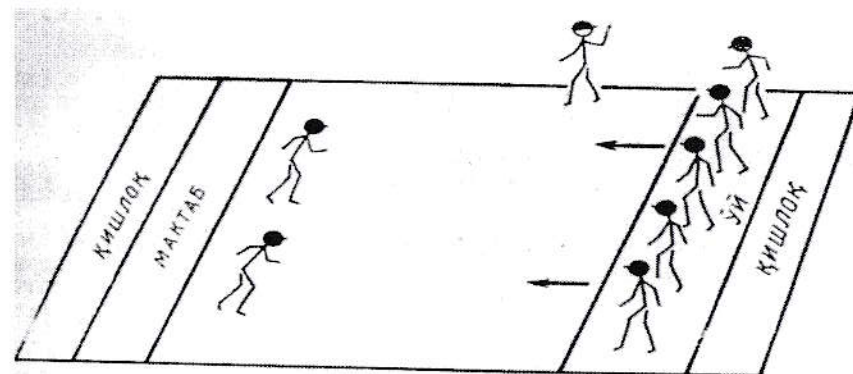
. Бошқарувчи ўйинчидан бошқа ҳамма ўйинчилар бир-биридан бир қадам ораликда айлана ҳосил қилиб турадилар. Бошқарувчи айлана атрофида юра туриб ўйинчилардан бирини аста туртади ва у ёхуд бу томонга қараб югуради. Қўл теккан ўйинчи эса қарама-қарши томонга югуриб тезроқ ўз ўрнини, яъни бўш турган жойни эгаллаб олишга ҳаракат қилади. Айлана атрофига югуриб келиб, бўш жойни биринчи эгаллаб олган ўйинчи ўша ерда туриб қолади. Етиб кела олмаган ўйинчи бошқарувчи бўлиб қолади. Ўйин яна давом эттирилади. Югуриш мусобақасини оёқда сакраш билан ҳам алмаштириш мумкин.



«ИККИ АЁЗ» ЎЙИНИ

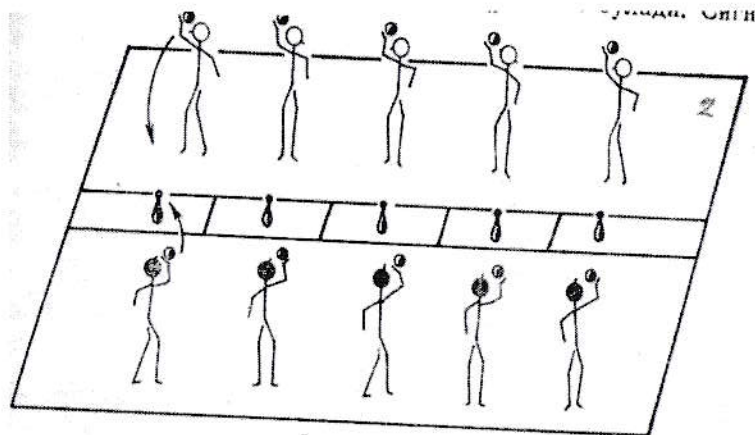
Залнинг қарама-қарши томонларида девордан 2-3 м берида чизик билан қишлоқ учун жой ажратилади. Бир болаларнинг яшаши учун, ¹⁷⁰ иккинчиси эса ўқиши учун

хизмат қилади. Қишлоқлар орасида дала жойлашган. Бошқарувчи-икки аёздан бошқа ҳамма ўйинчилар бир қишлоқ чизиги орқасида туради.



«МЕРГАН» ЎЙИНИ

Ўқувчилар икки командага бўлиниб, юзлари бир-бирига қараган ҳолда сафга турадилар. Ўртага ҳар бир командадан 6-8 м нарида булава қўйилган бўлади. Сигнал берилиши билан ҳар қайси қатордаги болалар галма-галдан тўпни булавага отиб уни уриб йиқитишга ҳаракат қиладилар. Қайси команда булавани кўпроқ уриб туширган бўлса, ўша команда ғолиб ҳисобланади.



КЕС-КЕС

Бу ўйин бошланғич синф ўқувчиларига мўлжалланган. Кенглиги 4 қадамдан иборат доира чизилади. Бошловчи учун чаққон ўқувчи танланади. Бошловчи доира ичида туради. Қолган ўқувчилар доира ташқарисида турадилар. Ўқитувчи "бошла" дейиши билан ўйинчилар доирани кесиб ўта бошлайдилар.

Ўйинчилар ҳар томонда "кес", "кес" деб югуриб ўтадилар. Бошловчи ўйинчиларга қўл теккизади. Қўл теккан ўйинчи ўйиндан чиқиб туради. Ўйин 2-3 дақиқа давом этади. Ўқитувчи ўйинни тўхтатиб нечта ўқувчи ўлдирилганлигини аниқлайди.

ҚЎРИҚЧИ

Ўйин учун саккиз қадам кенгликда доира чизилади. Латта ёки жундан думалоқ шаклда қўлга сиғадиган кичик

коптокча тикилади. Унча катта бўлмаган саккизта ясси тош танланади, тош бўлмаса кеглидан фойдаланса ҳам бўлади. Ясси тошлар доира ўртасига (тўрттадан) ташлаб қўйилади. Ўйинга иштирок этувчи қизлар доира ичида ашула айтиб айланиб юрадилар.

ҚЎРИҚЧИ тексти:

Омон ёр айласанг-чи ё, омон ёр
Белинг-ни бойласангчи ё, омон ёр
Даданг ишдан келсачи –ё, омон ёр
Кўк чойни дамласанг-чи ё, омон ёр.

Ашула тугаганда доира ичидагилар чиқиб кетишлари керак. Икки ўқувчи тошларни териб икки ерга тезлик билан тикишга ҳаракат қиладилар. Тошни тиккан ўқувчи тезлик билан доирадан чиқиб кетади. Доира ичида қолган ўйинчи тошларни тикади ва химоя қилишга қолади. Доира ташқарисида қолган ўйинчилар тошни кичик коптокча билан уриб йиқитишга ҳаракат қиладилар. Доира ташқарисида турган ўйинчилар тошни тез-тез вақт ичида йиқитсалар ютган ҳисобланади. Ютқазган ўйинчи ашула айтиб ёки ўйинга тушиб беради. Доира ичидаги тошларнинг ҳаммаси уриб йиқитилса, ўйин яна бошқатдан бошланади.

ПОДАЧИ ЎЙИНИ

Бу ўйин учун 4 қадам катталиқда доира чизилади. Охак билан белгиланади. Доира 3 та ўйинчи қўлидан чим хоккейи

таёғига ўхшатиб яасалган таёқ билан туради. Доира ташқарисида ҳам хужумчилар 3 жойда жойлашадилар дойранинг ўртасида ёғочдан битта нишон тайёрланади. баландлиги 5-6 см ва дойранинг марказида турғазиб қўйилади. Нишонларнинг оралиғи 10-15 см айлана шаклида териб қўйилади. Ўйин доира ташқарисидан 1-метр узоқликда хужумсчилар томонидан кичик топни бириси-бирисига тез оширишади қулай фурсатни топиб доира ичидаги химоячиларни чалғитиб ўртасидаги нишонларни бирин – кетин уриб йиқитишга киришади.

Тақиқловчи ҳаракатлар ўйиндан дойрадан химоячилар чиқиб кетмайди. Химоядаги ўйинчиларнинг таёғи хужумчиларнинг тегиб кетса, химоячи дойра чизигидан ташқарига чиқса ҳам жарима белгиланади.

Ўйин вақтида хужимдаги ўйинчиларнинг таёғи юқори кўтарилса, ўйин бошланди ҳисобланади химоячилар дойра чизигига коптокни қўйиб зарб билан ташқарига узоқроқ уриб чиқаради хафли ҳаракат кўп вақт ичида такрарланиб турса санок - сондан ўйиндан чиқиб туради. Ўйин пайтида командаларнинг қайси бири нишони тез вақт ичида копток билан уриб йиқитса, шу команда ғолиб ҳисобланади. Ўйинчиларнинг розилиг билан ўринларини алмаштириб, ўйини довам эттириш мумкин. Ўйин равнақи учун ўйин қойдасига ўзгаришлар киритилган.

Ўйин ўқувчиларга мослаштирилади. Ўйин спорт залида

ҳам ўйнаш мумкин. Ўйин қойдаларни ўрганиш ишлари олиб борилмоқда.

ПОДШО ва ВАЗИР ЎЙИНИ

Бунда 4 та кичики қоғозга подишо вазир аскар ўғири деб ёзилади. Буклаб ерга сочиб юборилади. Уни 4 та ўйинчи олади. Кимга нима тушса, сездирмай ўзи ўқийди. \подишо\ ёзуви тушган уйинчи \вазир угирини\ топсин деб буйрик килади. вази угрини топса Аскар угирисга жозо беради. агар топмаса угри олодиган жазани вазир олади. шу тарика уйин довом етади.

ДЎППИ ЯШИРАР ЎЙИНИ

Ўйинчилар 2 гуруҳга бўлиниб, ҳар бир гуруҳда 4-5 тадан ўйинчи қатнашади. Гуруҳлар 1,5 -2 метр масофада бир – бирларига қарама –қарши ўтиришади. Иккала гуруҳда ҳам биттадан дўппи бўлиб, аввал, қайси гуруҳ ўйинни бошлаши куръа ташлаб аниқланади. Ўйинчилардан бири 2гуруҳга кўрсатмай дўппини яширади. Бўлади дейилгандан сўнг ҳама қўлини қўвиштириб ўтиради. 2 гуруҳ ўйинчиларидан бирортаси дўппини ким яширганлигини кўрсатади. Агар тўғри топса, гуруҳга 1 очко берилади. Топа олмаса ўша гуруҳ ютқазган ҳисобланади. Бу ўйин навбатма-навбат давом эттирилади ва охирида ютиқлар жамланиб ғолиб гуруҳ аниқланади.

«БУТА СОЛДИ» ЎЙИНИ

Бу ўйин қизлар ўртасида ўйналади. Қизлар айлана бўлиб, ўтиришади. Улардан бири қўлига рўмол олиб, орқасидан айланиб ўтади. Айлана туриб, биттасининг орқасига сездирмай ташлаб ўтиб кетади. Агар яна қайтиб келгунча сзмаса, уни рўмоли билан уради. Агарда сезиб қолса, рўмолни олиб (қизларни) айлантириб унинг ўзини қувади. Етиб олса уради. Ета олмаса унинг ўрнига келиб ўтиради. Рўмолни олган ўйинчи ўйинни давом эттиради.

«БЕШ ТОШ» ЎЙИНИ (қизлар учун)

Беш тош оқ 4 тошдан ясалган бўлиб, юмолоқ шаклда бўлади. Ўйин қуйдагича бўлади.

1. Бешта тошни ҳам тошни ерга ташлаймиз ва биттадан тошни қўлимизга олиб, қолган тошларни ердан илиб оламиз.

2. Яна тошларни ерга ташлаймиз бу галл ердан 1 та олиб қолганларни иккиталаб ердан илиб оламиз.

3. Яна тошларни ерга ташлаб, улардан бирини оламиз ва қолганларини учталаб илиб оламиз.

4. Битта тошни тепага отиб тепадаги тошни илиб олиб, бу тош билан ердагиларни қўшиб бирга илиб оламиз.

5. Тошларни ерга ташлаймиз, 1 та тошни қўлга олиб,

ердаги яна 1 та тошни илиб оламиз учинчи тошни илиб олаётганимизда 1 та тошни нарги қўлимизга ўтказамиз, ерда қолган яна 2 тошни ҳам шу тахлитда илиб олиб, тошларни ҳаммасини чап қўлимизга оламиз.

6. Тошларни ерга ташлаймиз. 1 та битта тошни қўлимизга олиб, яна битта тошни олдинги олган тошимизни осмонга отиб илиб оламиз 3 тасини илиб олаётганда қўлимиздаги 1 та тошни тушириб юборомиз тошни неча марта тушириб юборомиз. Тошни неча марта тушириш керак бўлса тушириб яна илиб оламиз.

7. 4 –ўйинни яна қайтарамиз.

8. Тошларни ерга ташлаб иккита бармоғимизни (чап қўлда) думалоқ шаклда қиламизда, битта тошни илиб, қолган тўрта думалоққа киритамиз ҳаммасини киритиб бўлгач думалоққа кирган тошларни илиб оламиз.

Бешала тошни ўнг кафтимизга қўйиб, тошларни юқорига отамиз ва унг қўлимизни устига тошларни туширамиз. Нечта тош тушса, шунча ютуқ (очка) ҳисобланади.

«ҚУЛОҚ –ЧАККА» ЎЙИНИ

Бу ўйин 4-5 ўйинчи қатнашади. Ўйинчилар кучда тенг бўлиши керак. Ўйинни ким бошлаши аниқлаб олинади. Бу ўйинчи тик турган ҳолда ўнг қўлини ўнг чаккасига, чап қўлини эса ўнг қўлтиғига кафти кўринадиган қилиб қўяди ва ўйинчиларга қарамай туради. Ўолган ўйинчилар кетма-кет бир вақитда унинг олдига келишади ва улардан биттаси

шу ўйинчининг кафтига кафти билан уради ва ҳамма ўйинчи бош бармоғини курсатиб туради. Бу ишора «мен урдим»деган маънони билдиради. Агар у урган ўйинчини топса, ўша ўйинчи олдинги ўйинчидек чаккасини ушлаб туради. Ўйин шу тариқа давом эттирилади. Қайси ўйинчи кўп чаккасини ушлаб турса, ўша ўйинчи ютқазган ҳисобланади. Ўйинчи чаккасини ушлаб турган вақтда бошқа ураётган ўйинчиларга қарамаслиги шарт ҳисобланади.

«ҚУВЛАШМАЧОҚ» ЎЙИНИ

Майдон чизик билан чегараланиб чиқилади. Битта онабоши – қувловчи тайинланади. Бошқа ўйинчилар унинг атрофида доира ҳосил қилиб турадилар.

Қувловчи «бир, икки, уч», - дейди. Ҳамма болалар ҳар томонга югуриб кетадилар хавф туғилган пайтда ўтириб олишлари мумкин, ўтириб олганларни қувловчи тутмайди. Қувловчи тутиб олган бола онабоши бўлади. Ўйинни истаганча вақт ўйнаш мумкин.

Бу ўйиннинг «Сакраш билан қувлашмачоқ» вариантини ҳам ўйнаш мумкин. Бук ҳам юқорида таърифлангандек ўйналади. Фақат фарқи – бир оёқда сакраган бола бунда тутилмайди.

«КЎЗБОЙЛОҒИЧ» ЎЙИНИ

Ўйинчилар доира қуриб ўтирадилар. Улардан бири онабоши қилиб тайинланади, у давранинг ташқарисида туради.

Болалар кўзларини юмиб ўтирадилар, онабоши эса доира атрофида айланиб юриб, секингина бир болаларнинг орқасида тўхтади. Онабошининг юришига болалар кулоқ солиб ўтирадилар. Орқасига онабоши келиб тўхтаганини пайқаган ўқувчи қўлини кўтариши ва буни ўқитувчига айтиши керак. Агар бола тўғри топса онабоши ўрин алмашади. Агар тополмаса ўйин давом этирилади.

«КАРНАЙМИ, СУРНАЙ?» ЎЙИНИ

Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Ўйинчилар қўл ушлашиб бир қаторга сафланиб турадилар. Ўйинчилардан битта сотувчи ва битта харидор сайланади. Онабоши сафнинг бошида туради.

Харидор сотувчининг олдига келиб: «Манна шу отинг учун нима истайсан: карнайми, сурнай?» - деб сўрайди. Сотувчи «Бу отим учун карнай?» дейди. Шу сўзлар айтиб бўлинганидан кейин ўйинчилар доира бўйлаб юра бошлайдилар. Сафнинг боши ва охирида турган ўйинчилар қўлларини занжир қилиб туришади. Қолган ўйинчилар уларнинг қўли тагидан ўта бошлайдилар. Юриб туриб карнай, сурнай ёки дўмбира овозига, яъни қайси асбобнинг номи айтилган бўлса, шу асбобнинг овозига тақлид қиладилар. Танланган ўйинчи бошқа томонга қараб туради, уни харидор «уй»ига (махсус белгиланган жойга) олиб кетади, қайтиб келгандан сўнг ўйинни яна давом эттирилади. Уйга олиб бориб, қўйилган ўйинчилар

маълум топшириқни бажаришлари,

масалан, тез айтишни ўрганиб туришлари, топишмоқ, ребус топишлари ва ўйинчилар олдига қайтиш учун ҳаракат қилишлари керак. Лекин қайтишда улар бир қатор тўсиқларни енгишлари лозим, масалан, шартли қилиб белгилаб қўйилган ариқдан, кўприқдан ўтишлари тўпни нишонга ирғитишлари лозим. Тўсиқлардан ўта олмаган ўйинчи «уй»да қолади. Ҳамма ўйинчилар қайтиб келганларидан сўнг катта байрам бўлади. Болалар қўшиқ айтадилар, рақсга тушадилар. Бирданига иккита музика асбобининг номини айтиш мумкин.

МУНДАРИЖА

1. **Кириш**
2. **I-бўлим** Ҳаракатли ўйинларининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи.
3. Миллий ҳаракатли ўйинларининг тарихидан лавҳалар.
4. Замонавий Миллий ҳаракатли ўйинларининг туркумлари
5. Миллий ҳаракатли ўйинлар мазмунида меҳнат фаолиятлари
6. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий – маънавий турмуш билан боғлиқлиги
7. Жисмоний тарбия тизимида миллий ҳаракатли ўйинларининг ўрни
8. Миллий ҳаракатли ўйинларининг ижтимоий – педагогик хусусиятлари ва уни такомиллаштириш муаммолари
- II-бўлим**
9. Миллий ҳаракатли ўйинларни тавсифи ва ўларни ўтказиш усуллари
10. Дарсда ўтказиладиган ўйинлар
11. Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилишга ва ўтказишга қўйиладиган педагогик талаблар
12. Ўқитувчининг ўйинга тайёрланиши
13. Ўйинни ўтказиш учун жойни тайёрлаш
14. Ўйинни тушунтиришда ўқитувчининг туриш жойи ва ўйинчиларни жойлаштирилиши
15. Ўйинни мазмунини тушунтириш.
16. Ёрдамчилар тайинлаш
17. Ўйинбошини танлаш
18. Командаларга бўлиш
19. Команда сардорларини тайинлаш
20. Ўйинга раҳбарлик қилиш
21. Ўйиндаги интизомлилик
22. Ҳакамлик қилиш
23. Ўйин ҳаракатларининг меъёрини белгилаш
24. Ўйинни тугатиш
25. Ўйин натижаларини яқунлаш

III-бўлим

Жисмоний маданият ҳаракатининг турли тармоқларида миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш йўллари.

27. Миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилувчи масъул ташкилотлар.

28. Бошланғич ташкилотларда ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш йўллари

29. Аҳоли истиқомат жойлари, истироҳат ва кўнгил олиш боғларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш.

30. Боғча болалалари билан миллий ҳаракатли ўйинларни ўтказиш йўллари.

31. Улуғ саналар, анъанавий байрамлар ва турли миллий удумларда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш.

IV – бўлим Миллий ҳаракатли ўйинларнинг мазмуни.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение

I Часть

2. Возникновение и история развитие подвижных игр

3. Отрывки из истории национальных подвижных игр

4. Классификация современных национальных подвижных игр.

5. Трудовая деятельность в содержании национальных подвижных игр.

6. Взаимосвязь национальных подвижных игр с социально-культурной жизнью

7. Место национальных подвижных игр в системе физического воспитания

8. Социально-педагогические особенности национальных подвижных игр и проблемы его совершенствования

II Часть

9. Классификация и методика проведения национальных подвижных игр

10. Проведение игр на уроках

11. Постановка педагогических требований к организации и проведению подвижных игр

12. Подготовка учителя к играм

13. Подготовка места для проведения игр

14. Распределение игроков и место учителя во время объяснения игр

15. Объяснение содержания подвижных игр

16. Назначение помощников

17. Выбери ведущего

18. Деление на команды

19. Выбери капитанов команд

20. Руководить игрой

21. Поведение в процессе игры

22. Судейство

23. Определение количество движений в игре

24. Окончание игры

25. Подведение итогов игры

III. Часть

Пути организации национальных подвижных игр

26. Ответственная организация проведения национальных подвижных игр

27. Первоначальные этапы организации подвижных игр

28. Организация подвижных игр в парках культуры и отдыха, по месту жительства

29. Пути организации национальных подвижных игр с детьми дошкольного возраста

30. Использование подвижных игр в традиционных национальных праздниках и праздниках посвящённых к знаменательным датам.

IV Часть

Содержание национальных подвижных игр.

CONTENTS

Introduction

Part 1

1. The history of forming and developing of Outdoor Games

2. The episodes of the history of the national Outdoor Games

3. The parts of modern national Outdoor Games

4. Labour actions in national Outdoor Games

5. The links of national Outdoor Games with social and cultural life

6. The place of national games in the structure of physical training

7. The social and pedagogical means of national outdoor Games and

problems of developing

8. The methodics of holding the national Outdoor Games

Part II.

9. The meaning of national Outdoor Games

10. Games holding at the lessons

11. The pedagogical demands to organizing and holding Outdoor Games

12. Teacher's Preparing to the Game

13. To preparing the place for the Game

14. Signifying on grounds

15. To explaining the teachers and players place

16. To retelling about Games

17. Selecting the assistances

18. To choosing of the leader of Game

19. To deviding to teams

20. To selecting the team captains

21. The ruling to Games

22. The discipline in Games

23. Judging

24. Marking the measures

25. The Ending to Games

26. Conclusion the results to Games

Part III

The ways of organizing notional Outdoor games in different branches of physical culture.

27. Responsible organization of organizing the national outdoor games.

28. The ways of organizing outdoor games in the primary organization.

29. Organizing the outdoor games in dwellings parks and boarding houses.

30. The ways of holding the outdoor games with infant children.

31. Using the outdoor games on great dates traditional holidays and national customas.

Pari IV. Games holding at the lesson National Outdoor Games

ХУРРАМОВ ЭШМАХМАТ ЭШҚУЛОВИЧ

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР

5112300 – Мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия ва спорт йўналиши талабалари учун

ДАРСЛИК

Муҳаррир:	Х. Тахиров
Техник муҳаррир:	С. Меликузива
Мусахҳих:	М. Юнусова
Саҳифаловчи:	А.Зиямуҳамедов

Нашриёт литсензия № 2044, 2023 й
Бичими 60x84¹/₁₆. "Cambria" гарнитураси, кегли 16.
Оффсет босма усулида босилди. Шартли босма табоғи
11,75 Адади 100 дона. Буюртма № 1866861

City of book МЧЖда чоп этилди.