

# HARAKATLI O'YINLAR VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI

USLUBIY QO'LLANMA



Toshkent – 2021

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA  
TAYYORLASH VA MALAKASINI  
OSHIRISH INSTITUTI**

# **HARAKATLI O‘YINLAR VA UNI O‘QITISH USLUBIYOTI**

**Uslubiy qo‘llanma**

**Toshkent – 2021**

**UO'K: 796(072)**

**KBK: 74.267.5**

**H 35**

He'matov B.I.

Harakatli o'yinlar va uni o'qitish uslubi [Matn] : uslubiy qo'llanma /

B.I. Ne'matov.- Toshkent: ChP "Umid Design", 2021.-68 b.

Mazkur uslubiy qo'llanma harakatli o'yinlar va uni o'qitish uslubiyotiga bag'ishlangan bo'lib, unda harakatli o'yinlarni o'quvchilarning yoshiga mos holda tanlash, ko'ptok bilan o'ynaladigan o'yinlar, stol ustidagi o'yinlarni maqsadga muvofiq qo'llanilishiga doir uslubiy tavsiya va ko'rsatmalar keltirilgan.

**Tuzuvchi:**

- B.I.Ne'matov - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubi" kafedrasida dotsent v.b. p.f.b.f.d., (PhD)

**Taqrizchilar:**

- H.X.Boymatov - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubi" kafedrasida o'qituvchisi
- B.P.Pardayev - Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubi" kafedrasida o'qituvchisi

Mazkur uslubiy qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Ilmiy-metodik kengashi yig'ilishida ko'rib chiqilib, nashrga tavsiya etilgan. (2020 yil 29 may, 4-son bayonnoma)

## **Kirish**

Respublikamizda o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash, ayniqsa jismoniy salomatligini saqlash va mustahkamlash, Vatan mudofaasi va mehnat faoliyatiga tayyorlash jismoniy tarbiya va sport fanining ustuvor muammolaridan biri sifatida e'tirof etiladi.

Bolalar va o'smirlarning past darajadagi harakat faolligi muammosi bugungi kunda keskin bo'lib turibdiki, bu bolalarning kam harakatliligi, sog'lom turmush tarziga rioya etmayotganliklari, kompyuter o'yinlari va ijtimoiy tarmoqlardagi muloqotlari sababli yuzaga kelayotganligi bilan asoslanishi mumkin.

Harakat faolligi tanqisligi shu darajadagi, maktablarda haftada o'tkaziladigan 2-3 soat jismoniy tarbiya darslari bolalarning jismoniy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatolmaydi. Umumta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya darslari eng yuqori darajada samara keltirishi va bolalar turmush tarzining ajralmas qismiga aylanishi zarur. Buning uchun harakatli o'yinlar fundamental o'zgarishlar, yangi pedagogik texnologiyalarni joriy etish, ayniqsa mutaxassislarni ilmiy-metodik adabiyotlar bilan ta'minlash talab etiladi. Shu sababli ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish bilan bog'liq yangi metodik qo'llanmalarning yaratilishi davr taqozosi hisoblanadi.

E'tirof etish joizki, umumta'lim maktablarining barcha sinflari uchun harakatli o'yinlar mavjud bo'lsa-da, harakatli o'yinlar metodikasi deyarli ishlanmagan, shuningdek, har bir darsga uning maqsad vazifalaridan kelib chiqqan holda harakatli o'yinlarni joriy etish kerak.

Bundan tashqari, harakatli o'yinlar bolalarni jismoniy jihatdan o'stirish uchungina emas, balki aqliy va ahloqiy jihatdan tarbiyalash uchun ham muhim ahamiyatga egadir. Jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yinlarda bolalarda maqsadga erishish uchun farosatlilik va qat'iyatlilik ko'rsatish, jamoa oldida, o'z xatti-harakatlari uchungina emas, balki o'rtoqlarining xatti-harakalari uchun ham masuliyatni sezish xislatlari tarbiyalanadi.

### **Harakatli o'yinlarni o'quvchilarning yoshiga mos holda tanlash**

Umumta'lim maktablarida, darsda, sinfdan tashqari o'quv-sport va bolalar bilan ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda harakatli o'yin juda katta o'rinni egallaydi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturida barcha sinflarda jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinalarni o'tkazish mo'ljallangan.

Darsda harakatli o'yinlarni boshqa jismoniy tarbiya vositalari – gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, kros tayyorgarligi bilan birga qo'shib olib boriladi.

O'yinlar dars o'rtasida va uzaytirilgan tanaffuslarda, maktabda o'tkaziladigan bayramlarda va boshqa tadbirlarda ham qo'llanilishi o'yinlar sport seksiyalarida umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda, shuningdek u yoki boshqa sport turlari uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va harakat malakalarini takomillashtirish uchun foydalaniladi.

Boshlang'ich sinflarda sinf rahbarlari tomonidan maxsus o'tkaziladigan «o'yin vositalari» katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, uning vazifasi bolalarni jismoniy rivojlanishiga yordam beradigan faol dam olishni bermoqdir.

Maktab o'qituvchilari bolalarni kundalik hayotida yaxshi o'yinlarni joriy qilishga harakat qiladi va uni maktabdan tashqari ta'lim muassasalarida ommalashuviga yordam beradi.

O'yinni mazmuni, tashkil etish va uning o'tkazish metodikasi mazmuni vazifasiga, shug'ullanuvchilarni tartibiga, bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotni shakliga (darsda, tanaffusda, seksiyada, bayramlarda) bog'liqdir.

### **Jismoniy tarbiya darslarida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar**

Jismoniy tarbiya o'yinlarida harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyani boshqa vositalari o'rtasida katta o'rinni egallaydi, ayniqsa kichik sinflarda. O'rta va xususan katta sinflarda harakatli o'yinlar asosiy joyini gimnastikaga bo'shatib beradi.

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar I-XI sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi talablariga mos ravishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini hal etish uchun foydalaniladi.

Ta'limiy vazifalarga quyidagilar kiradi:

Yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa harakatni tibbiy malakalarini mustahkamlash va takomillashtirishda, shuningdek gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari va kross tayyorgarligi mashg'ulotlarida egallagan malakalaridir.

*Tarbiyaviy vazifalarga quyidagilar tegishli:*

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash (tezlikni, chaqqonlikni, chidamlilikni, kuchni, egiluvchanlikni), jamoatchilikni rostgo'ylikni va boshqa ahloqiy, shuningdek va irodaviy sifatlarini tarbiyalash kiradi.

Sog'lomlashtirish vazifalariga quyidagilar kiradi: bolalar organizmini normal shakllantirish va rivojlantirishga yordam berish, uning salomatligini mustahkamlashdan iborat.

O'yinni tanlash o'qituvchini dars oldidan qo'yilgan pedagogik vazifasiga bog'liq bo'ladi.

Masalan, agarda darsni vazifasi kichik maktab yoshidagi bolalarda, yugurub kelib uzunlikka sakrash malakasini takomillashtirish qo'yilgan bo'lsa, unda «Bo'ri zovurda» o'yinidan foydalanilsa bo'ladi. Ko'krakdan koptokni otish va uni yuqoridan ikki qo'llab olish malakasini mustahkamlash vazifasini xal etish uchun «To'pni uzatdingmi — o'tir» yoki «Qarama-qarshi» estafeta o'yinidan foydalanish mumkin.

Ta'limiy vazifani hal etishda bir vaqtning o'zida jismoniy sifatni takomillashtirish, jamoada o'quvchilarni jismoniy rivojlanishiga ta'sir etishi ham nazarda tutiladi.

Tarbiyaviy va ta'limiy vazifa bir-biri bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir. Xuddi shunday, masalan, o'yinda balandlikka sakrash malakasini takomillashtirishda o'quvchilarda o'zlarining kuchlariga ishonishni, jasurlikni, botirlikni tarbiyalaydi. Shuning uchun vazifani qo'yishda bitta o'quv-tarbiyaviy jarayonning har xil tomonlari hisobga olinadi.

Dars uchun harakatli o'yinlarni tanlashda, shuningdek o'quvchilarning tarkibiga (yoshiga, jinsiga, tayyorgarligiga), darsni o'tish joyiga (maydoncha, zal, koridor), asbob-anjom va jixozlarga bog'liq bo'ladi. Bir va xuddi shunday pedagogik vazifani hal etishda, ish sharoitiga bog'liq hamda har xil o'yinlardan foydalanish mumkin.

Xuddi shunday, masalan, 1-2 sinf o'quvchilari bilan o'ynaladigan o'yinda o'z oldiga harakat reaksiyasi tezligini tarbiyalash-vazifasi qo'yilganda, «Hamma o'z bayroqchasiga» (agarda mashg'ulot maydoncha yoki zalda bo'lsa) yoki «hamma o'z joyiga» (agarda mashg'ulot koridoda yoki zalda o'tkazilsa) o'yinidan foydalanish mumkin. Dars oldidan to'pni otish va ilib olishni takomillashtirish vazifasini qo'yib, 3-4-sinflarning darslariga «Uzatdingmi – o'tir», «Ovchilar va o'rdakalar», «O'yin boshiga to'pni berma», 5-6-sinf uchun esa darsda «To'p o'rtadagiga», «Otishma», «To'p uchun kurash» o'yinlarini kiritish mumkin.

O'yinda ma'lum malakani egallash uchun ko'proq murakkab vaziyat talab qilinadi: qoidalar sonini oshirish, uni murakkablashtirish o'yinlarni o'zaro birgalikdagi harkatini murakkablashtirishdir.

O'yin qatnashchilardan ma'lum sifat, malaka va ko'nikmalarni talab qiladi.

Bu mumkin emas, masalan, o'quvchilarga «To'pni ilib olish» o'yini berilsa, ular to'pni otish va ilib olish, to'pni olib yurish, harakat tezligini, raqib bilan bir-biriga yaqinlashaganda to'pni ushlab olishga o'sha minimal hajmda egilish juda zarurdir.

Bu sifat, ko'nikma va malakalar o'yinda takomillashtiriladi, boyitiladi, mustaxkamlanadi.

O'yinga kiritilgan, har bir harakat to'pi dastlab shug'ullanuvchilarning tomonidan maxsus mashqlarda o'rgatilgan bo'lishi kerak. Kichik maktab yoshidagi bolalarda asosiysi eng ko'proq tabiiy va elementar harakatlardan tashqari bo'lishi mumkin. Ular o'yinga oldindan o'rgatilmasdan kiritilishi mumkin.

Shunday qilib masalan, bolalarga «Bo'ri zovurda» o'yinini o'ynashni taklif qilinganda oldindan yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatish majbur emas, chunki bolalar o'zlarining harakat tajribalaridan kelib chiqib, o'yinda bu tabiiy sakrashni bajaradi. O'qituvchining vazifasi esa bolalarning diqqatini o'yin jarayonida sakrashni ko'proq yaxshi va to'g'ri bajarishga qaratilishi kerak.

Harakatli o'yinlarni metodik jihatidan to'g'ri o'tkazishda bolalar ayrim harakatlarda u yoki boshqa mashqlarni bajarishda elementar harakat malakalarini egallashlari mumkin. U yoki boshqa malakani yaxshi egallashi uchun zarur bo'lgan, jismoniy sifatni, o'quvchilarda bu mashqni o'yin jarayonida foydalanish vaqtida rivojlantiriladi.

O'yinda tayin jihatdan o'zini tuta bilinsa, o'yinda sekin — asta murakkablashtirib borish yo'lidan foydalanish bilan tarbiyalanadi: yangi murakkab o'yin qoidalarini kiritilishi, o'yinchilarni o'zaro harakatini elementlari bo'yicha hammani qo'lidan keladigan yoki hammabop uni ichiga kiriuvchi, o'quvchilarning imkoniyatlariga va tashkil etishni tuzilishi bo'yiga mos keladigan, qatnashchilardan murakkab o'zaro munosabatlarni talab qiladi.

Modomiki jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar boshqa jismoniy tarbiya vositalari bilan birga qo'shib olib boriladi, darsda boshqa mashqlar o'rtasida esa o'yinni o'rnini to'g'ri aniqlash juda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. O'qituvchi har bir darsda o'quvchilarning organizmiga har tomonlama ta'sir etishi lozim. U shu maqsadda har xil mashqlarni tanlaydi. Darsda o'yinlar va boshqa mashg'ulot turlari o'rtasida metodik jihatdan ketma-ketlik o'rnatilishi kerak, bu butun dars jarayonida

mashqlarni ko'proq to'g'ri taqsimlash va darsni zichligini bundan ham yaxshilashga, oldiga qo'yilgan vazifani nisbatan yaxshiroq hal etishga yordam beradi. Mashqdan keyin murakkab koordinasiyani - taranglashgan diqqatni, diqqatni bir joyga to'plashni talab qiladi. Mushaklar hozirgina faqat tezlik bilan ishlagan edi, keyingi mashqda esa (o'yinda) qatnashmasligi mumkin yoki bu qatnashishi ozgina va xarakateri bo'yicha boshqacha bo'lishi mumkin.

Shunday qilib masalan, agard darsni asosiy qismida 5-snf o'quvchilari uchun yugurub kelib balandlikka sakrash malakasini takomillashtirish yoki o'rganib olish belgilangan bo'lsa, unda ularga o'yinni boshqa harakat turlari – qarshilik ko'rsatish, uloqtirish bilan birga berish kerak. Bunda quyidagi o'yinlarni berish o'rinli bo'ladi: «Doiraga tort», «Qal'a ximoyasi», «Cho'nqashuvoq», «Bulavini tort» va hokazo.

Agar darsni to'liq asosiy qismiga bag'ishlangan bo'lsa, unda katta harkatchanlikdagi o'yin bilan kam harkatchanlik o'yining aniqla bolib borish kerak va o'yinni harkat qilish bo'yicha xarakateri har xil bo'lishi lozim.

Masalan, 4-sinf o'quvchilari uchun darsda chalg'itish bilan yugurushni ortiq bo'ladigan o'yinlar kiritiladi – «Cho'rtan baliq», keyingi o'yinlarga o'zi boshqa harakat turlarini kiritish mumkin: sakrash, qarshilik ko'rsatish, uloqtirish («Ovchilar va o'rdaklar», «Doira ichiga tort», «Juft-juft bo'lib tortishish») va h.k.

Darsda ayrim sport turlarini texnik elementlarini o'rgatishga yo'naltirilgan, ushbu sifatni soddalashtirilgan texnik elementlarini harakatli o'yinga uni taqsimlash turli maqsadda, bilish asosida kiritilishi mumkin.

7-sinf o'quvchilari uchun darsni vazifasiga o'qituvchi balandlikka «Perekat» usulda sakrashni o'rgatish va past startni takomillashtirishdan «Past startdan chiqish estafetasi» o'yinida foydalanish bilan ikkinchi vazifani hal etish mumkin. O'qituvchi bunday holatda past startning to'g'ri bajarilishiga diqqatni qaratishi kerak va yutuq esa topshiriqni tez, sifatli qilib bajarganga berilishi kerak.

Qattiq charchashga yo'l qo'yimaslik uchun katta harakat faolligidagi o'yinni va boshqa mashqlarni bir muncha kuch va energiyani sarflash bilan birga qo'shib olib borish kerak. Biroq o'yindan keyin yugurish, sakrash yoki harakatni aniq bo'lishini, muvozanat saqlashni, murakkab koordinasiya, ya'ni talab qiluvchi mashqlarni bajarish tavsiya qilinmaydi.

Harakatli o'yinlar darsni barcha qismiga shug'ullanuchilarning tarkibi va vazifasiga boliq holda kiritilishi mumkin.



Harakatli o'yinlar darsni qaysi qismiga kiritilgan bo'lsa, ular darsni o'sha qismidagi vazifaga mos qilishi kerak. Birinchidan darsni tayyorgarlik qismida uncha katta bo'lmagan serharakatli va murakkab yoki o'rtacha harakatdagi umumrivojlantiruvchi mashqlar xarakateridagi o'yinlar shug'ullanuvchilar jamoasi diqqatini tashkil etishga yordam beradi. («Taqiqlangan harakat», «Sinf — tik turing», «To'p orqasidan quvlash» 3-5- sinf o'quvchilari uchun mos keladi), ikkinchidan, darsni asosiy qismida katta harakatchanlikdagi o'yinlardan foydalaniladi, unda harakat malakalari takomillashtirib boriladi, o'yin jismoniy va irodaviy sifatni tarbiyalashga, salomatlikni mustahkamlash maqsadida qon aylanishi va nafas olish funksiyasini yaxshilashga, jismoniy rivojlanish darajasini oshirishga yordam beradi. Bunday o'yinlarga ko'ngilli harakatli o'yinlar ko'pincha uni harakat turlariga taaluqli bo'ladi: tezlikni oshirib yugurish, chap berish bilan, chidamlikka, to'siqlarni oshib o'tish bilan, sakrashni har xil turlari, qarshilik ko'rsatish, kurash, harakatsiz va harakat qiladigan nishonga uloqtirish, to'pni egallash malakalari, xar xil sport turlari elementlari va boshqalar. Uchinchi, darsni yakuniy qismida darsni asosiy qismida tezlik bilan berilgan toliqlashdan keyin faol dam olishga yordam beruvchi o'yinlar diqqatni tashkil etishga, shuningdek darsni asosiy qismida qizg'in ishlashdan keyin shug'ullanuvchilarni organizimini nisbatan tinch holatga keltirishga yordam beradigan, past va o'rtacha harkatchanlikdagi o'yinlardan foydalanish mumkin. «Topchi, bu kimni ovozi» (1-2-sinfda), «Kim keldi» (3-4-sinfda) «Sinf tik turing» (5-7- sinf), «Uchuvchi to'p» (8-11-sinf).

Darsda vaqtdan to'g'ri foydalanish zarur bo'lgan dars zichligi yaratiladi. Darsni shunday tashkil qilish kerakki, o'quvchilar hamma vaqt faol bo'lishlari lozim. Shu bilan birga, shug'ullanuvchilarni o'yinda faol qatnashishlari uchun taxminan birdek sharoit yaratib berishga harakat qilish kerak. Barcha o'yinchilar shunday xulqqa erishishi uchun xar bir qatnashchi taxminan bir xil nagruzka olishi zarur.

O'yinni shunday tashkil qilish kerakki, agar o'yinda navbat bo'yicha harakat qilishga to'g'ri kelsa, masalan, estafetada, chunki xar bir o'yin qatnashchisi o'yinda faol qatnashishga kirishish oldida tushishga imkon boriga kam vaqt sarflashi kerak. Bunday holatda o'ynovchilarni ko'proq komandaga bo'lish, topshiriq vaqtini chegaralash, yugurish masofasini qisqartirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Agar yutkazgan o'yinchi o'yindan chiqsa, bunday chiqarishni juda qisqa vaqt bilan chegirish kerak va eng yaxshisi, ochko bilan

almashtirilgani ma'qul, chunki o'yin tamom bo'lgandan keyin uni hisobga olinadi. Ko'p sonli o'yinchilar bilan doirada bitta to'pda shug'ullanilganda («halqa himoyasi», «harakatchan nishon», «uchuvchi to'p», «to'p o'rtadagicha», o'yinchilarni ikkita guruhga bo'lish tavsiya qilinadi va ikkita doirada bir vaqtda o'tkaziladi. Xuddi shunday o'yinni doirada qarshilik ko'rsatish bilan o'tkazish mumkin «doiraga tortish», «xo'rozlar jangi», «cho'nka shuvoq»). Bunday holatda o'ynovchilarning jismoniy imkoniyatlari hisobga olingan bo'lishi tavsiya etiladi. O'yinni boshida uzoq vaqt kutib qolmaslik, o'yinda ko'p vaqt bo'lmaslik uchun o'qituvchi o'yi o'tkazishga juda yaxshi tayyorgarlik ko'rishi zarur: o'yin uchun joyni tayyorlash, asbob-anjom, jihozlar, tushuntirishning qisqa matni, ayrim rollarni bajarish uchun o'yinchilarni tezda taqsimlash usuli, komandalarga taqsimlashdir.

O'yinga ma'lum vaqtni belgilash va bu vaqtga qat'iy rioya qilish zarur. Belgilangan vaqtdan o'quvchilarni o'yinni xar xil o'zlashtirishga, o'yinchilarni kayfiyatiga, oldindan hisobga olinmagan toliqish va boshqa sabablarga qarab belgilangan vaqtdan ham chekinish yoki o'zgarishi mumkin. O'yinni tashkiliy ravishda tamom qilish kerak, unga yakun yasab va ortiqcha vaqtni sarf qilmasdan keyingi mashqlarga o'tish mumkin. Darsdagi o'yin uchun sharoit yaratish, o'quvchilarni sog'lomlashtirishga ta'sir etishga yordam berishi kerak. Eng yaxshisi, barcha o'yinni maydonchadan ochiq xavoda o'tkazilgani ma'qul, agar o'yin bino ichida o'tkaziladigan bo'lsa, unda ko'proq sharoit yaratilishi kerak. Shifokor ko'rigidan keyin asosiy guruhga kiritilgan bolalar ularni yoshiga va tayyorgarligiga mos keladigan barcha harakatli o'yinlarda qatnashishlari mumkin. Maxsus tibbiy guruhga kiritilgan ya'ni yurak va boshqa organlar faoliyatida kamchiliklari bo'lgan bolalarga harakatlarni chegaralash lozim, ularni harakatli o'yinlarda faol qatnashish ishtiyoqi hisobga olinmaydi. Shunday qilib, bolalarga ayrim o'yinlarda katta harakatchanlikni talab qilmaydigan rollarni berish kerak yoki uni o'yinda bo'lish vaqtini qisqartirish, ularni nafsoniyatiga tegmasdan hakam yordamchisi sharoitida jalb qilish mumkin. Shu bilan bir vaqtda harakat kilish kerak va ular uchun mos harakatli o'yinlarga jalb qilinadi. Maktab o'quvchilarini har tomonlama jismoniy tarbiyalash maqsadida jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan eng ko'proq samarali foydalanish uchun o'quv yilining har bir choragiga o'qituvchi tomonidan qo'yilgan vazifa va butun o'quv yili mavsumini hisobga olish bilan o'yin bo'yicha materialni rejalashtirish zarur. O'qituvchi o'quv yilining boshida ma'lum darajadagi

o'yinni, mazmuni jixatidan xilma- xil bo'lgan o'yinlarni belgilashi kerakki, u xar xil sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi bilan mos ravishda unga kelishib bir vaziyatda joylashishi, qo'yilgan vazifa bo'yicha bolalarda xar xil sifat va harakat malakalarini tokomillashtirish hamda rivojlantirishga imkon beradi. O'yinni rejalashtirishda umumtaliim maktablarining jismoniy tarbiya bo'yicha dasturida yil davomida sinflar bo'yicha berilgan o'yinlar ro'yxatiga rioya qilish kerak. O'qituvchi tomonidan berilgan o'yinlar ro'yxati uni maktabini ish sharoitidan kelib chiqqan xolda ya'ni shug'ullanuvchilarni tayyorgarligiga, mashg'ulot uchun joy yoki xona, mashtabda asosan sport turlari bo'yicha asbob-anjomlarni hisobga olgan xolda, qo'shishi va o'zgartirishi mumkin. O'yinni choraklar bo'yicha taqsimlashda har bir chorakdagi ish sharoitini hisobga olish shart. Birinchi va to'rtinchi chorakda maktab maydochasida, ochiq xavoda mashg'ulot o'tkazish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shuning uchun bu choraklarda, katta joyni talab qiladigan, o'yinlarni rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. («Uysiz quyon», «Hamma o'zini bayroqchasiga», «Zuv-zuv», «Qirq tosh»). Ikkinchi, uchinchi choraklarda mashg'ulot bino ichida o'tkaziladigan vaqtda katta joy talab qilinmaydigan o'yinlarni rejalashtirish lozim.

Xar bir chorakni oxirida xar bir sinf uchun nazorat mashqlari belgilanadi va qabul qilinadi. Nazorat mashqlari sifatida 1-2-sinflarda alohida o'yinlarni qo'yish mumkin. Bu o'yinda o'quvchilarning mahorati, harakatni tezligi va uyushqoqligi, aniq nishonga olishi, harakat reaksiyasini tezligi va boshka sifat hamda malakalarni, o'qituvchi tomonidan qo'yilgan vazifani hal etish uchun eng ko'proq zarur bo'lgan va u yoki bu o'yinlarni hisobga olish uchun ko'proq qulay bo'lishi zarur. O'qituvchi shu bilan birga, o'quvchilarni harakatli o'yinda harakat malakalari va biror narsani bajarish qobiliyatlarini egallashni tekshirish usullarini nazarda tutishi kerak. Har xil sinflarda nazorat mashqlarini yaxshi egallash uchun qator o'yinlarni belgilash mumkin, shuningdek unga, nazorat qilishni bajarishga yordam beradigan, mashqlar kiritiladi. Bir yilga berilgan o'yinni soni o'quvchilarning tayyorgarligi va ish sharoitiga qarab, har bir sinf uchun taklif qilingan o'rgatish va tarbiyalash vazifasiga bog'liq bo'ladi. 1-2-sinf o'quvchilari uchun bir yilga taxminan 80 - 85 ta o'yin tavsiya qilinadi. 3-4-sinf o'quvchilari uchun 40-50 ta, 8-11-sinflarga 30 - 40 ta o'yin bo'lishi mumkin. Bu songa o'tilganlarni takrorlash va yangi o'yinlarni o'rgatish ham kiritiladi. O'yin choraklar bo'yicha baravar taqsimlanmaydi, balki chorakning uzunligiga va unga qo'yilgan vazifaga bog'liq bo'ladi. Yangi

o'yin materiali asosan birinchi, ikkinchi va uchinchi chorak oxirlarida o'rgatiladi. Birinchi chorakni boshida va oldingi o'quv yilida o'tilgan o'yinlarni o'zgartirib yoki boshqa variantda o'tib mustaxkamlanadi. To'rtinchi chorakda esa, asosan, mustahkamlanadi va shu o'quv yilida o'tilgan o'yinlar murakkablashtiriladi. Choraklarni xuddi shunday darslar bo'yicha rejalashtirishda o'yinni o'tish ketma-kentligini va uni takrorlashni nazarda tutish kerak. Shunday, masalan o'quvchilarning sport o'yinlariga tayyorlashga yordam beradigan harakatli o'yinlarni murakkab elementlarini hisobga olgan xolda ketma-ketlikda o'tkazish kerak. Ularda to'g'ri malakani mustahkamlash uchun o'quvchilar avvaldan texnik usullar bilan tanishtirish lozim. So'ngra bu usul o'quvchilar bilan soddalashtirilgan sharoitda o'rgatilishi kerak. Faqat shu o'rganilgan usuldan keyin o'yinga kiritish mumkin. Harakatli o'yinda kutilmaganda vaziyatning o'zgarishi o'rgatilgan usulni sport o'yinlari sharoitiga yaqinlashtirishga yordam beradi. Uni qo'llashni o'rgatish kerak. Shuningdek, bunday usullarni dastlab soddalashtirilgan sharoitda, keyin o'yin vaziyatida sharoitni o'zgartirish bilan o'rganib olinadi.

O'zgarib turadigan o'yin vaziyatida alohida texnik va taktik usullarni ketma-ket egallashi uchun dastlab harakatli o'yinlardan foydalanish tavsiya qilinadi, unda o'ynovchilarga to'g'ridan-to'g'ri «raqiblari» bilan uchrashishga to'g'ri kelmaydi va xar bir o'yin qatnashchisi navbatmanavbat harakat qiladi. Bu o'qituvchiga xar bir usulni to'g'ri bajarishilishini kuzatishga imkon beradi. Buning uchun eng ko'proq qo'llash shakli o'yin-estafeta yoki poyga bo'lishi mumkin.

Keyin bu texnik va taktik usullar ko'pincha murakkab o'yin vaziyatida egallaydilar, unda o'lchovchilarga «raqib» bilan bir-biriga tegib ketishga to'g'ri keladi («To'p qatnashchisi», «To'p tutib oluvchi»).

To'p bilan harakat qilishni birinchi malakasini egallashning bir yo'li har xil usulda uzatishni tavsiya qilish mumkin. O'yin vatnashchilari bilan to'pni uzatish texnikasini o'rganib olingandan keyin ana shu malakani «To'pni orqasidan quvlash» o'yinida takomillashtirish mumkin. To'pni uzatish malakasi dastlab o'yindan oldin, ya'ni to'pni tashlash va ilib olish epchillik bilan bajarishni talab qilmaydigan, shuningdek tushpni ilib olish uchun to'siqlik qilmaydigan, hamda aniq to'p tashlash uchun to'siq bo'lmaganda takomillashtiriladi.

Ana shunday o'yinlarga misol qilib quyidagilarni kiritshimiz mumkin: «Qal'a himoyasi», «Harakatchan nishon». Keyin komandani o'yinda ona boshi yoki o'yin boshi tomonidan to'sqinlik qilmasdan, lekin

musobaqalashish elementlari bilan tez me'yorda to'p uzatishni takomillashtirib boriladi. («To'p o'rtada», «To'pni uzatdingmi — o'tir»). Anu shu malakalar keyinchalik to'pni bir-biriga uzatishga to'sqinlik qiladigan, o'yinboshilar bo'ladi. Undan keyin esa otish va ilib olish boshqa elementlar bilan birga qo'shib olib boriladi: to'pni olib yurish, uzatish orqali savatga tashlash. Har xil estafetalarda bir-biriga moslab bir butunlik hosil qilib, qo'shib olib boriladi.

Keyinchalik bu malakalar komandalarga bo'linib raqiblar bir-biriga tegishi bilan, biroq chegaralangan sharoitda takomillashtiriladi. Faqatgina ayrim o'yinchilar, qoida bo'yicha, raqib bilan bir-biriga tegishi mumkin; raqib bilan bir-biriga tegishni qo'lda imkoni bo'lsa, qoida bo'yicha joy chegaralanadi. Shunday o'yinlarga «To'pni ilib oluvchi», «Otishma», «To'p kapitanga» o'yinlari misol bo'lib hisoblanishi mumkin. Va nihoyat ko'ptokni otish va ilib olish malakasi komanda o'yinlarida takomillashtiriladi, unda har bir o'yinchi barcha maydon bo'ylab o'ynash sharoitida raqib bilan bir-biriga tegishga kiritiladi («To'pni oluvchi», «To'p uchun kurash»).

O'yinchilarni o'zaro harakatini va o'zaro munosabatini qoida bo'yicha o'yinni sekin-asta murakkablashtirib borib, uni sport o'yiniga yaqinlashtirish mumkin. O'quvchilarning barcha sport o'yinlariga tayyorlashda, shuningdek boshqa sport turlarini texnika va taktika elementlarini o'rgatishda izchillik bilan takomillashtiriladi.

O'qituvchi o'quv yilining ohirida o'quvchilarning o'yin materialini, qanday darajada egallaganliklarini hisobga olib, kelasi o'quv yiliga har bir sinfga o'quv materialni rejalashtirish uchun tegishli xulosa chiqarib oladi.

Shuningdek, rejalashtirishda 3-6-sinflar harakatli o'yinlar bo'yicha maktab ichida o'tkaziladigan musobaqalar nazarda tutiladi, buni barchasini chorakda yoki o'quv yilining oxirida o'tkazish qulay bo'ladi.

1-2-sinflarda harakatli o'yinlar. Bu yoshdagi bolalar uchun harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun maktab dasturida harakatli o'yinlarga boshqa materiallarga nisbatan ko'proq o'rin ajratiladi. Buning sababi shundaki, dasturda kiritilgan turli xil jismoniy mashqlarni bolalar xilma-xil o'yinlar yordamida tez o'zlashtirib olishlari mumkin, shunday, masalan, yugurish, oshib o'tish, muvozanatni saqlash, yurishlar. Bu esa bolalarning yosh xususiyatiga mos keladi: agarda ular bolalarga tushunarli, aniq tasavurdagi ko'rinishda bo'lsa, ular ayrim harakatlarni yengil o'zlashtiradi.

Masalan, yugurishni maxsus tashkil qilingan mashqda o'rgatilsa, u bolalarni tezda charchatib qo'yishi mumkin va ular uni o'yindagidan nisbatan birmuncha yomon bajaradi, chunki ularni oldida aniq maqsad turadiki (bir tomondan ikkinchi tomonga tez yugurib o'tishi kerakki, chunki uni tutib olmasliklari kerak) va unga ma'naviy mazmun beruvchi mashq yengil, jonli shaklda bo'lishi kerak.

Shunday qilib, 1-2-sinfda jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan jamoada o'quvchilarning faol xulqini tarbiyalash maqsadida foydalaniladi: yugurishni tartibli, bir-birini turtmasdan o'rgatish; maqsadga erishish uchun hamjixatlik bilan harakat qilishga o'rgatiladi.

1-2-sinfda jismoniy tarbiya darsida boshqalarga qaraganda tez-tez yugurib o'tish o'yinlaridan foydalaniladi, chunki o'ynovchilar qisqa, tez harakat qilishdan keyin («Biz quvnoq bolalar», «Oq terakmi, ko'k terak», «Issiq-sovuq», «Bo'ri zovurda») dam olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu o'yinlarda boshqalardan ko'proq harakat turi yugurish, ayrim o'yinlarda esa murakkablashgan sakrash, sakrab-tushishlar hisoblanadi. Bu o'yinlar muxim darsni asosiy qismiga kiritiladi.

Darsda qo'shimcha ritmik harakat, yurishga o'yinlardan foydalaniladi («Charxpalak», «Topchi, bu kimning ovozi», «Bolalarda tartib qat'iy» «Hamma o'z bayroqchasiga»). Bu o'yinlar asosan kam va o'rtacha harakatchanlikka ega bo'lgan, lekin o'yinchilardan uyushqoqlikni, diqqat-e'tiborni, harakatlarni mosligini talab qiladi va ulardan eng yaxshisi, darsni boshida va oxirida foydalangan ma'qul.

Jismoniy tarbiya darsida harakatli, mazmunli (syujetli) o'yinlardan keng foydalaniladi, u o'ynovchilarning turli-tuman harakat malakalarini va mustaqil harakatlanishini, ijodiy tasavvur etishiga yordam beradi. («Boyqush», «Kim keldi»).

1-2- sinf darslarida bir qator va boshqa har hil harakat elementlari bilan o'tkaziladigan komandasiz oddiy o'yinlar: yuqoriga sakrash, sakrash, bir-biridan o'zib yugurish va b.q. («Qarg'alar va chumchuqlar», «Bo'sh o'rin», «Qurbaqa va laylak», «Qopqon» o'yinlari).

O'qituvchi har bir darsda aniq vazifasidan kelib chiqqan xolda darsning asosiy vazifasini qo'yishi mumkin: o'yinda qo'lni harakatlashtirish bilan musiqa sadolari ostida ritmik yurish malakalarini takomillashtirish («Charxpalak»); o'yinda («Bo'ri zovur ichida») 1 m kenglikdagi zovurdan yugurib kelib, uzunlikka tabiiy sakrashni takomillashtirib borish; o'yinda, sherigiga turtilib ketmaslik uchun chap berib yugurish tezligini takomillashtirish («Quvnoq bolalar», «Kim

chaqqon»); o'yinda signal bo'yicha («Ikki sovuq», «Kim o'z tomoniga to'p olib kelish») yugurishni bilishni tarbiyalash; o'yinda («Kimning ovozi», «Taqiqlangan harakat») diqqat-e'tiborni, ijodiy tassavur qilishni tarbiyalash va boshqalar.

1-2-sinfdagi ayrim darslar to'liq harakatli o'yinlardan tashkil topgan bo'lishi mumkin.

Odatda, o'yinga bag'ishlangan dars 4-5 ta o'yindan iborat bo'ladi. O'yin turli-tuman harakat elementlaridan, xarakateri har xil bo'lishi mumkin.

O'yindan tuzilgan dars o'quvchilardan ayrim o'yin malakalarini va uyushqoqlik bilan tartibli ravishda amalga oshirilishni talab qiladi.

Bunday darslarda uchta yoki to'rtta o'yin bolalar oldindan o'ynab o'rganilgan bo'lishi, 1-2 tasi yangi o'rgatiladigan o'yinlar bo'lishi shart. O'yin darsini uslubiy jixatdan to'g'ri o'tkazilganda katta tarbiyaviy tomoni ko'proq yetarli bo'lmaydi, chunki har bir o'quvchining o'yinda malakalarini to'g'ri shakllanishini kuzatib borish murakkabroq bo'ladi.

O'yin darslarini har bir chorakning oxirida o'tkazishni tavsiya qilish maqsadga muvofiq bo'ladi. Ular o'qituvchiga o'quvchilarni o'tilgan o'yinlarni qanchasini bilib olganligini va ular asosiy harakat texnikasi elementlarini qanday darajada egallaganligini, uni umumiy uyushqoqligini, intizom, ma'naviy-irodaviy sifatni namoyon etishni tekshirishni aniqlash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Shuningdek, mavzuga bag'ishlangan darslar bo'lishi mumkin, bunday darslarda o'yinga gimnastika va saf mashqlari elementlari birga qo'shib olib boriladi, biroq darsning hamma materiali bitta mavzuga bag'ishlangan bo'ladi. Shunday qilib katta bir dramalashirilgan o'yin kelib chiqadi. Odatda mavzuga bag'ishlangan darsga 1-3 o'yin kiritilishi mumkin. Bunday darsni o'qituvchining hikoya qilib berishi bo'yicha o'tkaziladi.

Harakatli o'yinlar 1-2-sinf darslarida ham katta o'rin egallaydi. Bu sinflarda ular jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirish hamda mustahkamlash uchun xizmat qiladi.

Darsni mazmuni uchun bolalarga ko'proq tanish bo'lgan mavzu olinadi. Darsni mazmuni esa mavsumiylik materialga, sinfda o'tiladigan umumta'lim muassasalari bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlariga borishi yaxshi bo'ladi. Chunki bolalarga mavzu qancha yaqin bo'lsa, ular shuncha ko'p ijodiy tassavur etishni namoyon qilishi mumkin, biroq darsni tashkil o'qituvchi tomonidan belgilangan doirada bo'ladi.

O'qituvchi biror mavzuga bag'ishlangan darsga juda yaxshi tayyorgarlik ko'rishi kerak: o'quvchilarning bilim va qiziqishlari bilan tanishishi kerak, bunda sinf rahbarlari juda ham yordam berishi mumkin, o'quvchilarning organizmiga har tomonlama ta'sir etishiga yordam berishi uchun materialni tanlashda diqqat bilan, atroflicha o'ylab ko'rilishi kerak. Mavzuga bag'ishlangan darsga yaxshi tayyorgarlik ko'rishda o'quvchilarni bilimlarini boyitish mumkin va umumta'lim predmeti mashg'ulotlarida sinfda ega bo'lgan ayrim bilimlarini mutaxkamlaydi.

Mavzuga bag'ishlangan darsda o'quvchilar tomonidan bajarilayotgan harakatni nazorat qilish anchagina qiyin bo'ladi, chunki o'quvchilar har bir mashqqa u to'g'risidagi o'zlarini tasavvur etishlarini kiritadi, biroq mavzuga bag'ishlangan dars o'quv jarayonidagi o'qituvchining yetakchiligi saqlanib qoladi.

Mavzuga bag'ishlangan darslar faqat 1-sinfda o'tishi tavsiya qilinadi, lekin bir oyda yoki chorakda bir marta o'tkazish mumkin.

**3-4-sinflarda harakatli o'yinlar.** 3-4-sinflardagi jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar katta o'rinni egallashi yana davom ettiriladi. Ular jismoniy mashqlar bo'yicha barcha materialning taxminan yarmisini tashkil etadi.

3-4-sinflarda ham xuddi, 1-2-sinflardagidek nazorat darsidan tashqari, harakatli o'yinlardan foydalanmasdan dars o'tish mumkin emas. U, asosan, darsni asosiy va tayyorgarlik qismida o'tkaziladi. 3-4-sinflar uchun darsni tayyorlov qismida harakatli o'yinlarni o'tkazishni tavsiya qilinmaydi, chunki bu qismdagi vazifa ko'proq saf tayyorgarligi vositalari yordamida hal etiladi, shunga qaramasdan bu sinflarda saf elementlari bo'yicha material hajmi haddan tashqari kattadir. Bundan tashqari, o'yin gimnastika bo'yicha dastur materiali o'quvchilardan katta saflanish bilan bog'liq bo'lgan ko'proq murakkab usullarni talab qiladi, shuning uchun har bir darsda saf malakalarini tarbiyalashga harakat qilish kerak.

3-4-sinflarda jismoniy tarbiya darsida o'tiladigan harakatli o'yinlarni vazifasi o'quvchilarning gimnastika, yengil atletika va kross tayyorgarligida mashg'ulotlarida egallagan, malakalarini mustaxkamlidi va takomillashtirish; jismoniy tarbiya bo'yicha dastur materiallarini egallash uchun zarur bo'lgan axloqiy va jismoniy sifatlarini tarbiyalash.

1-2-sinfidagi ayrim o'yinlar 3-4-sinflarda ham o'tkaziladi, ayniqsa 3-sinfdan («Bo'sh o'rin», «Bo'ri zovur ichida», «Ikki yaxob», «Kim keldi», «Hamma o'z bayroqchasiga»). Bu o'yinlarni iloji boricha, o'yin qoidalarini murakkablashtirish bilan o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi.



O'qituvchi darsni asosiy qismida harakatli o'yinni qo'llash bilan, darsni asosiy vazifasini hal etadi. 3-4-sinflarda harakatli o'yinlarning vazifasi taxminan quyidagicha bo'ladi: kuch, chaqqonlikni, harakat aniqligini (uloqtirishda, buyumlarni uzatishda va bir-biriga tashlashda); o'yin sharoitida to'ppa-to'g'ridan yugurib kelib balandlikka sakrash malakasini mustahkamlash va takomillashtirish va boshqalar.

3-4-sinflarda harakatli o'yinlardan gimnastika — saf tayyorgarligi, yengil atletika va kross tayyorgarligi bilan birga qo'shib olib borishda foydalanish.

Bu sinflarda faqat birgina o'yindan, shuningdek mavzuga oid tashkil qilingan darsni tavsiya qilinmaydi. Chunki 3-4-sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darsini oldida turgan vazifasi gimnastikani, yengil atletika va kross tayyorgarligi materiallarini uni to'g'ridan-to'g'ri o'rganish yo'li bilan hal etishni talab qilmaydi.

Ayrim darslarda harakatli o'yinlar darsni asosiy qismini, shuningdek tayyorgarlik qismini barcha mazmunini tashkil qilishi mumkin. Bunday holatda o'yin ko'pincha unga kiruvchi harakat turlari bo'yicha turli-tuman xarakterda bo'lishi mumkin va darsni vazifasini xal etishga yordam beradi.

Darsni tayyorgarlik qismiga ham imkon boricha kiritish mumkin. Bunday holatda ular o'quvchilarni darsni asosiy qismidagi vazifani hal etishga tayyorlashga yordam berishi mumkin.

Shunday qilib, masalan, 4-sinfda darsni asosiy qismida sport o'yinlaridan biri bo'lgan basketbolga o'quvchilarni tayyorlash uchun to'pni uzatish malakalarini takomillashtirish vazifasini xal etish maqsadida o'qituvchi «Otishma» o'yinini kiritadi. Bunday holatda darsni tayyorlov qismida to'p uzatishni turli-tuman oddiy elementlari bilan o'yin o'tkazish o'rinlidir, ya'ni masalan, «To'p poygasi» o'yinini xar xil usulda o'tkazish mumkin. Faqatgina uni uslubiy jixatdan to'g'ri bajarish kerak: bunda diqqat, e'tiborni ayniqsa, chaqqonlikni rivojlantirishga emas, balki vazifani sifatli bajarishga qaratish lozim.

3-4-sinfdagi jismoniy tarbiya darslarida hammadan ko'ra tez-tez harakatli o'yin darsni asosiy qismini ikkinchi yarmidan o'rin egallaydi, asosiy qismi boshidan esa gimnastika, yengil atletika va boshqa elementlarni o'rgatib olishga ajratiladi, bu esa shu yoshdagi jismoniy tarbiya vazifalariga mos keladi.

**5-7-sinflarda harakatli o'yinlar.** 5-7-sinflardagi jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarga oldingi 1-4-sinflarga nisbatan anchagina kam o'rin ajratilgan. Uning soni o'qituvchining qo'ygan vazifasiga,

shug'ullanuvchilarni tartibiga va ishlash sharoitiga bog'liq bo'ladi. Ular taxminan jismoniy tarbiya bo'yicha barcha dastur materialini 13 qismini egallaydi. Harakatli o'yinni harakat qismi va tashkil etish mazmuni bo'yicha ko'proq murakkablashib boradi.

Asosan sport o'yini, sport elementlari bilan tuzilishi jihatidan murakkab bo'lgan o'yinlardan foydalaniladi.

5-7-sinf jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan, asosan, darsni asosiy va yakunlovchi qismlarida foydalaniladi. Agar dars birorta murakkab o'yinga, sportga tayyorlashga, o'rgatishga bag'ishlangan bo'lsa, unda mumkin qadar harakatli o'yinlarni tayyorlov qismiga kiritilishidan maqsad, o'quvchilarni darsni asosiy qismida murakkab o'yinga olib kelishdir.

5-7-sinfdagi jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarsiz o'tkaziladigan darslar ham bo'lishi mumkin (sport gimnastikasi, yengil atletika, kross tayyorgarligi elementlarini o'rgatishga bag'ishlangan darslar).

**8-11-sinflarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar.** 8-11-sinflarda harakatli o'yinlar uchun juda kam joy ajratilgan.

Bu davrda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar yordamchi xarakterda yorqin ifodalangan. Ular har xil sport turlarida egallangan malakalarni mustaxkamlash va takomilashtirishga yordam beradi. Bu sinflarda harakatli o'yinlar faqatgina darsni asosiy va yakuniy qismiga kiritiladi. Ko'pchilik darslar harakatli o'yinlardan foydalanilmagan holda o'tiladi. Shuning uchun o'quv-dastur materiallari katta va murakkab, ko'p marta tarbiyalashni talab qiladigan va uni mashq shaklida maxsus o'rgatishni talab qiladi. O'yinni o'tkazish metodikasida bu paytda xalq etishni olidndan nazarga olish kerak va o'yinda harakatni bajarishda alohida diqqat-e'tiborni qaratish kerak.

8-11-sinflarda ko'pchilik darslar alohida sport turlariga va gimnastikaga bag'ishlangan bo'ladi. Bunday darslarda unga kiritilgan o'yinlar ushbu sport turlaridagi texnika elementlaridan ega bo'lishi kerak.

Xuddi shunday, 5-7-sinflardagi o'xshab, darsni nagruzkasini va darsni zichligini kuchaytirish uchun asbob-anjomlarda gimnastika mashqlarini bitirgandan keyin harakatli o'yinni kiritish mumkin.

Darsni asosiy qismiga sport o'yini kiritilganda harakatli o'yinni sportga tayyorlashda, unga kiruvchi, bir-biriga o'xshash elementlaridan foydalanish va darsni asosiy qismida (o'yindagi harakati) keyingi

mashqlarga mashqni muskul faoliyati xarakteriga qarab tayyorlashga imkon beradi.

8-11-sinflarda darsni yakunlovchi qismida harakatli o'yin ba'zan darsni yakuniy qismini hal etish maqsadida kiritiladi: mushakning taranglashishini pasaytirish, nafas olish organi va qon aylanish faoliyatini, faol dam olishni va yaxshi, xushchaqchaq kayfiyatni pasaytirishga yo'naltirilgan bo'ladi. 8-11-sinflarda bunday o'yinlarga quyidagilarni kiritish mumkin: «Yoqilib turuvchi tayog'cha», «Uchuvchi to'p», «Bulavani himoya qilish», «Qal'a himoyasi» va boshqalar. Bu o'yinlar uncha katta bo'lmagan harakatchanlik bilan bajariladigan, uni sharofati bilan sport elementlari qo'yilgan bo'lib, ma'lum darajada qiziqishni tasavvur qilish va yuqori sinf o'quvchilari uchun sport o'yini, yengil atletika va gimnastikani ayrim malakalarini mustaxkamlashda keltiradi.

**Fizkult daqiqa.** Ushbu mashg'ulotlarni o'tkazish bolalarni umumiy charchoqdan saqlashning, oldini olish maqsadida foydalaniladi. Stol atrofida birday o'tiradilar, bolani statik holatida davomli bo'lishida fizkult daqiqa mashqlari ularning aqliy faoliyatidan chalg'itib, jismoniy hordiq chiqarishga yordam beradi.

Fizkult daqiqalarni tashkillashtirish bolalarni katta aqliy yuklamasi bo'lgan mashg'ulotlarda va muskul faoliyati kamligi paytlarida ahamiyatli. Bu mashg'ulotlar ko'pincha elementar matematik va nutqni rivojlantiruvchi darslar bo'lib, bolalarning harakatchanligini kamaytiradi. Oilada bolani bunday shug'ullantiruvchilar, bir xil holatda bo'lishi ko'proq uchraydi. Shuning uchun ota-onalar, kattalar badan tarbiyasi muhimligi va zarurligini bilishi lozim.

Tarbiyalash ularni jismoniy mashqlarni munosib, samarali tomonlari bilan tanishtirib o'tadi. Eng muhimi, har bir bolaning individual nerv faoliyati xususiyatini nazarda tutmog'i kerak. Yengil qo'zg'aluvchan bolaga o'rta me'yorda tinchroq mashqlarni, kam gap, sekin qo'zg'aluvchan bolaga faol — oson mashqlar ma'qul, muskul harakatlarini tezlatuvchi mashq-o'yinlar tavsiya etiladi.

Kompleksga 2-3 daqiqali, bolalarga tanish mashqlarni kiritish ma'qul, chunki ular yirikroq muskullarni rivojlantiradi: oldinga egilishlar, burilishlar, o'tirib-turish, sakrash mashqlari. Bolaga foydali mashqlar uning bo'yin, qo'l panjalari, yelka kamari, chunki u doim bir xil taranglik holatlari bo'ladi. Ayrim mashqlarni bajarish texnikasiga talab qat'iy bo'lishi shart emas, eng yaxshisi diqqatni ko'proq holisona erkin, faol nafas chiqarishga urg'u berish lozim. Bir hil paytlarda bolalarga yordam sifatida

jadalli mashqlarni 10-15 sakrashlar, 10-12 o'tirib-turishlar, bir joyda yugurishlar, (30-40 soniya). Fizkult daqiqa mashqlari juda quvonchli, bolani mashqlar zavqlantiruvchi bo'lishi kerak. Ko'proq hayotiy tabiat, texnika, o'simliklar, hayvonot olamidan bo'lgani ma'qul. Qani bolalar hammamiz "Yomg'irdan panaga qochdik", "Mushukvoy keldi hamma jim-jim bo'ldi", "Qanot qoqib uchuar qushlar", "Sakrabodom chumchuqlar", "Qopqon ochildi va yopildi", "Bu ajoyib xakkalar shoxdan-shoxga qo'narlar" va x.k.

Shunday ekan, fizkult daqiqa bolalarni muskullariga razryadka kam harakatlikdan, diqqatli masalalardan saqlaydi.

1. D.H.: Stulda o'tirgan holatda. Qo'llarni bukish, kaftlarni bosh orqasiga qo'yish, tirsaklarni orqaga olish, tortinish, orqaga egilish – chiranish (nafas olish). Dastlabki holatga qaytish (nafas chiqarish) (3-4 marta takrorlash).

2. D.H. Stulda o'tirgan holatda. O'rindan turish va o'tirish. 3-4 marta takrorlash.

3. D.H. tik turish, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar pastda, prujinasimon oldinga egilishlar, oyoq uchlariga tekkazishga harakat. (Mashqni 4-5 marta bajarish ma'qul).

4. Joyda turib sakrashlar (15 marta).

5. Erkin yurish, joyda yurish asta-sekin tempni pasaytirib.

1. D.H. tik turgan holatda, oyoqlar yelka kengligida. Qo'llarni tepaga ko'tarish, shunda panjalarni qisib musht qilish, bo'shashtirib panjani yozish. (2-3 marta qaytarish).

2.D.H. Qo'llar belda. Navbatma-navbat oyoqlarni tizzadan bukib, ko'tarib, tushirish. (4 marta qaytarish).

3.D.H. Qo'llar belda. O'ngga burilish, o'ng qo'l yon tomonga. Chapga burilish, chap qo'l yon tomonga (qaytarish, 3 martadan har tomonga).

4. Bir joyda erkin yurish, asta-sekin tempni pasaytirib.

Fizkult daqiqalarni harakatli o'yinlar shaklida o'tkazish mumkin hamda bolalarga tanish mashqlar bilan.

Masalan: kattalar gapirmoqda: Bugun paradda badan tarbiyachi bolalar. Qanday qilib ular yurmoqda? Chiroyli yurishmoqda, oyoqlarini baland ko'tarib. Qani bizlar ham shunday yuraylik, faqat qo'llarga bayroqchalar olib.

Bolalar 30 soniya yurishadi, so'ng mashqlar bajaradilar:

1. Bayroqchani tepaga ko'tarib, ularga qarab, qo'llar yon tomonga, pastga (qaytarish 4 marta).

2.Oyoqlarni yuqori ko'tarib, sakrab-sakrab chiqish. (5-7 soniya).

3.O'tirib-turish (4 marta).

4.Yengil yugurish, bayroqchalarni bosh ustida tebratib.

**Hovlidagi bolalarning harkatli o'yinlari.** Hozirgi mustaqillik yillarida, respublikamiz Prezidentining bolalar jismoniy tarbiyasi va sportga katta va keng ahamiyat berib, qaysi joylarda bo'lmaylik sport inshootlariga, zallar, basseynlarga, keng sport maydonlariga boyib borayotgan davrimizda barcha sharoitlar mavjud. Ayniqsa, har bir mahallalarda sport maydonchalarini ko'rsangiz, hayot bag'ishlaydi.

Ko'pgina ota-onalar juda katta qiziqish bilan mamnun bo'lmoqdalar, ya'ni sport turlari bilan nafaqat belgilangan joylarda, toki o'z mahallalarida bolalari bilan shug'ullanish imkoniyati keng ochilib berilmoqda.

Bolalarni faol dam olishini tashkil qilish uchun ota-onalar faqat futbol va boshqa sport o'yinlaridan emas, balki harakatli o'yinlar bilan tanishib chiqishi ularning mazmuni va qoidalarini bilib, o'z bolalarini o'rgatishi kerak. Harakatli o'yinlarning tashkil qilish, ularni qonun-qoidasini, harakatlarini tushuntirish lozim, ya'ni bolalar bu o'yinlardan quvonch hosil qilishi lozim.

Harakatli o'yinlarni yoki sport elementlari bor o'yinlarni bolalar alohida ajratilgan joylarda o'ynashlari mumkin. Chunki ko'cha-kuyda, hovli oldida tashkil etilgan o'yinlarni havfi bor. Mashinalar, odamlar o'tadigan joylardan holi bo'lish xavfsizlikni, bolalarni ko'cha asoratlaridan saqlash demakdir. O'yin bilan band bo'lgan bolalar zavqlanib biron narsani sezmasdan, o'yin syujetiga kirishib ketadilar. Buni, albatta, kattalar payqab, oldini olib, bo'layotgan baxslashuvlardan bohobar bo'lishlari lozim.

Hozirgi paytda mahallalarda alohida ajratilgan, setkalar bilan to'silgan sport maydonchalari, bolalar o'yingohlari juda qulay kelmoqda. Shunday bo'lganda ham kattalardan bilgan, tushunganlar bolalar uchun maxsus gimnastik devorlar, yakkacho'p, kachel va boshqa asbob-uskunalardan foydalanishga sharoit yaratib berishi kerak.

Bolalar, ayniqsa kichik yoshdagilar (2-3 yosh) turli o'yinlar o'ynaydilar, lekin ularga kattalarning yordami juda zarur. Kichkintoylar kattalar bilan o'ynaganida harakatlarni o'zlashtirib olishda osonlik sezadi. Masalan: koptokni ilib olishga, gardishni dumalatib orasidan chaqqon bo'lib o'tishga. 4-5 yoshli bolalar bilan turli murakkabroq harakatlar o'rganadilar, harakatga bo'lgan tajriba kengayib, ochilib boradi. (koptokli o'yinlar, gardishdan gardishga sakrashlar va boshqa o'yinlar.

Bolalar o'yinlariga rahbarlik qilishda ularni individual xususiyatlarini, yoshini, harakat faolligi darajasini, jismoniy tayyorgarlik holatini e'tiborga olish lozim. Bir hil bolalar, o'zlarini tipologik xususiyatiga bog'liq ko'p harakat qilishga moyil, o'yinlarda qanchalik harakat mo'l bo'lsa shunchalik zavqlanib, yaxshi kirishib, charchash nimaligini bilmaydi, ularda musobaqalashuv, olishuv ustun turib, ko'proq qo'zg'alish nerv jarayoni oshib-toshib charchashni sezmasdan, tinkasi chegaradan o'tkazib yuborishadi. Boshqa bolalar sayr qilishda hovli va o'zga joylarda o'zlariga ma'qul deb tinchroq, kamharakatli, bir hil holatda davomli harakatlarni o'ynashni ep ko'rmaydilar, haddan tashqari serharakatchan va kamharakatli bolalarga eng unumli yordam beruvchilar bu – kattalar, qaysilarki harakatli o'yinlarni, sport o'yinlarini (basketbol, voleybol, tennis, gandbol) “Otib qochar”, “Bo'ron” va h.k. ozmi-ko'pmi tashkillashtirishni biladilar.

Maxallalarda, ko'p qavatli uylar atrofida, hozirgi davrda tez-tez birgalashib har qaysi yoshdagi bolalar: uch yoshliklar ham, yetti yoshliklar ham birgalashib hovlidagilar va ko'p qavatli uylardagi birga uchrashib, bog'chalarga boradigan yo'llarda birgalikda har xil o'yinlar o'ynashib yuradilar. Shunga o'xshash birlashuvlarda katta yoshdagi bolalar o'z tajribalarini ishga solib, kichkintoylarga ko'pgina o'yinlar qoidasini bo'lishib, tashkil qilishni, asbob-uskunalaridan bolalar maydonchasida foydalanishni, ularni ko'rib ketidan qanday qilib mashqlarni bajarishini bolalar o'rganadilar va o'ynaydilar. Bu masala bolalarni tasavvur etishini boyitib boradi, kichkintoylar kattalardan o'yin tajribasini oladilar, qoidalarni o'rganadi. Harakat ko'nikmalarini o'zlashtirib oladilar. Katta yoshdagi bolalar kichkintoylar ustidan g'amho'rlik qilishni, havfli harakatlardan asrashni o'rgatishni o'zlashtirib oladilar. Sabr, chidamlilik bilan tushunib bo'lmaydigan qoidalarni qaytarishni bilib oladilar, o'yinda ishtirok etuvchilarning imkoniyat va qobiliyatiga qarab rol ajratishni, asbob-anjom va uskunalari, o'yinchoqlarni tanlab olishga.

Bolalarni eng ko'p o'ynaydigan o'yinlari “Do'kon-do'kon”, “Bog'cha”, “Qurilish”, “Mashina haydash”, hozir esa “Kompyuter” va “Mobiltelefon” va h.k. Bu o'yinlarda ular aks ettiradigan narsa hozirgi davrda atrof-muhit dunyosini bilish darajasi. Ularning qiziqishi. Bu o'yinlarni mazmunini, syujetini qo'shimcha tarzda to'ldirish ham mumkin, ya'ni o'yinlarni mantiqiy yo'nalishiga jismoniy yuklamalarni, bolalarni salomatligini mustahkamlash maqsadida qo'shimcha elementlar berish: bog'chalarga kirish oldidan egilib, gardishlardan va to'siqlardan xatlab o'tish; koptoklarni oyoq panjasiga yoki tizzalar o'rtasiga qo'yib sakrab-

sakrab o'tish; har qadamga karton yoki kubiklar qo'yib chiqib, ulardan sakrab-sakrab "do'ngdan-do'ngga sakrash" o'yinini bajarish va h.k. Ya'ni harakatlar faol bo'lishi uchun "Qushlarni uchishi", "Samolyot", "Lyotchiklar", "Chavandozlar va toychoqchalar", "Kubba-soqqa" va boshqa o'yinlarni tashkil etish. Ayniqsa, bolalarni qiziqtiradigan hamda o'ziga jalb qiladigan o'yinlar ko'proq jismoniy va emotsional yuklamalar, musobaqa-bahslashuv elementlari (quvlashmachoq, ushlashmachoq tutish bilan va aldab qochish bilan, mushukvoy va sakrabodom chumchuqlar). Bolalar uchun bunday faoliyat kattalar nazoratida bo'lmog'i kerak.

Yuklama me'yori ravishda bo'lsa, o'yinda bolani nafas olishi biroz tezlashadi, yuzi qizaradi, kayfiyati zo'r, harakatlari kelishgan, chaqqon, ildam mujassamlashgan, eh, yana o'ynayman deb ishtiyoq bildiradi. Agar bola juda terlagan bo'lsa, tez nafas olsa, yo'tal paydo bo'lsa, rangi oqarib yoki qizil bo'lsa me'yori ko'payib ketganidan darak. Bu holatda bola qandaydir bezovta, injiqligi tutib o'z tengdoshlari bilan janjal qilib, qoidabuzarlikka o'tadi. Uning xatti-harakatlari noaniq bo'la boshlaydi. Ishtaha yomonlashadi, uyqu buziladi. Bolani injiqligi — charchashni o'tib ketganligidan dalolat.

Bolaning salomatligi diqqat markazida bo'lishni talab qiladi, salomatlik holati tez-tez susayib borsa, surunkali kasalliklar, ko'p shamollashlar, masalan, bronxial astma bo'lsa me'yordan oshiq qo'zg'alish, changli maydonchada harakatlar pristup chaqirishi mumkin. Yassi oyoqli bolalar sakrash mashqlari, sakrag'ichda sakrash "klassik" o'yinlarida sakrashlar, tana og'irligini oyoqlarga tushirib oyoq kaftini buzilishiga olib keladi. Shunday qilib, bu holatdagi bolalarga yalang oyoq yurish, gimnastik devorchasiga chiqish mashqlari, yakka cho'pda yurishlar ma'qul.

O'yinga kirishib ketgan o'yinqaroq bolani gohida to'xtatish qiyin. Kattalar qat'iy talab qilib, bolani g'ayratini, hoxlagan faol harakatini man etish ("qani yetar yugurish, o'tir!", "velosipedni ber, tezda uyga bor") bolani salbiy javob, reaksiya qilishga olib keladi. Bola bo'ysunmaydi, qo'rslik qiladi, uning hayotbahsh kayfiyatini tushurib yuboradi, chunki hali xech gap bo'lmasdan quvnab-yayrab o'yinni yoki mashqni bajarib turgan payti edi. Shunday oqibat bo'lmasligining oldini olish, bilish lozim, vaqtida uni chalg'itib, boshqa masalaga yo'naltirish kerak va tinchroq faoliyatga o'tkazish darkor, masalan, biron-bir voqea — hashoratni sudralishi, qushlarni sayrashimi yoki u bilan birgalikda bironta o'yin qurish, qog'ozdan raketa, qayiq, korobka yasashni ko'rsatib o'tish kerak.

Lekin, juda chegaradan o'tib ketish, doimiy bolalarni o'yiniga aralashish kerak emas. Ularni mustaqillikka o'rgatish kerak, birgalikda o'yinlar tashkil qilishga, o'yin qoidalari to'g'risida gaplashib olish, joy tanlash to'g'risida bolalarni o'yinlarga o'rgatish va h.k. Bolalarga, katta bog'cha yoshidagilarga musobaqasi bor, elementli o'yinlar yoqadi: "Kim oldin", "Koptok sardorga", "Kim uzoqqa irg'itadi".

Bolalarning har xal yoshdagilarga juda yoqadigan o'yinlar individual predmetlar va buyumlar: gardishlar -gardishlar, turli xil koptoklar. Katta yoshdagi belgilangan tajribaga ega, harakatchan bolalar mustaqil o'ynaydilar va kichkintoylar bilan musobaqalar tashkil qilib, ular bilan birgalikda o'ynaydilar.

Gardish bilan o'ynaladigan harakatli o'yinlar (diametri 50-60 sm). "Gardishni tutib ol". Gardishni aylana qirrasini yerga tekkazib qo'yish, kuchliroq, dadil bo'lib ikkita variant: gardishni dumalat, juft bo'lib turib. Kichkintoylar uchun eng yaxshisi juftlikni katta bog'cha bolalaridan tanlash yoki kattalar bola bilan o'ynasin.

Gardishni dumalatib, qo'l bilan orqasidan yoki simni ilmoq qilib haydash.

**"Gardishga kir"**. Harakatni bajarish turli usul bilan tepadan, pastdan, yonbosh, yerga qo'yib.

**"Kech qolma"**. Katta bo'lmagan gardishlar doira bo'ylab tashlab qo'yilgan, ularni yonida bolalar turishadi. Bitta yoki ikkita gardish yetmaydi. Bolalar doira atrofida yurib, yugurib qo'llarini tepaga, pastga, yonga qilib yoki oyoq uchlarida, tizzalarni baland ko'tarib, boldirlarini orqaga tashlab, yarim o'tirish bilan. Hushtak, chapak chalinishi bilan har qaysi bola gardishga kirib oladi. Joysiz qolganlar yutkazgan bo'ladi deb hisoblanadi.

### **Koptok bilan o'ynaladigan harakatli o'yinlar**

**"Tashla-ushla"**. Bolalar aylanada turadilar, katta-o'rtada koptoklarni bolalarga otib va qayta ilib olib gapiradi: "Ushla, tashla, yiqilishga qo'yma". So'zni pichirlamasdan aytiladi, ulgurib koptokni ushlab, yana tashlashga. Masofa asta-sekin uzoqlashadi 1 metrdan 2 m ortiqcha hisobga olib so'zlarni ma'nosini teskari qilib aytishga taklif kiritiladi. Masalan, bir bola koptokni tashlab "yaqin", koptokni ushlab oluvchi, uni qaytarib tashlab teskari so'z – "uzoq" deydi. Va h.k.

**"Kim uzoqqa?"**. Devor olidan bir nechta ko'ndalang chiziqlar belgilanadi, oralig'i 30 sm.dan. O'yinchilar birinchi chiziqqa turib olishib



koptokni devorga otib, yana uni ushlab olib keyingi, orqadagi chiziqqa o'tadilar. Kimda-kim bu koptokni tashlab ushlay olmasa, unda yana birinchi chiziqqa borib yana koptokni ushlashga harakat qiladi. Asta-sekin devordan chetlashib birinchi chiziqdan-ikkinchisiga bolalar koptokni tashlab ilib oladilar. G'olib deb atamoq o'yinchilar ichida eng uzoqdan otib-ushlab olganga, hamda kam gal ishlatganga.

**“Kim tezroq yetadi?”**. Ikki-uch o'yinchilar koptokni qo'lida yerga urib –ilib oldinga qadamlab yoki yugurib (masofa 8-10 metr) boradilar. Yutuq faqat devorga birinchi bo'lib, koptokni yo'qotmasdan borgan bolaga beriladi.

**“Koptok zinapoyada”**. Bolalar zinapoyali narvonni eng pastida o'tiradilar. O'yinchilardan biri 1-2 m narida navbat bilan har qaysi o'tirgan bolaga koptok uzatadi. Koptokni ushlab olgan, keyingi pog'onasiga ko'tariladi, kimki ushlay olmasa, joyida qoladi. Yutuq faqat birinchi bo'lib tepadagi pog'onaga chiqqanga beriladi.

**“Darvozachaga tushir”**. Bolalar juft-juft bo'lib biri-birovidan 4-6 qadam masofada turishadi. Har bir juft bolalar o'rtasida kubiklardan qurilgan darvozacha, keglilar ham bo'ladi. Har bir juftlik bittadan koptok olib bir-birovlariga o'sha darvozacha oralig'idan dumalatadilar.

**“O'zinga ot — ushla”**. O'yinchilar juft-juft bo'lib turadilar. Har qaysi juftlikda koptok. Juftlikda bir koptokni tepaga tashlab ushlaydi. Ikkinchisi sanaydi — necha marta tashlanib, ilib olganini. Hushtak chalinishi bilan katta bolalar roli bilan almashadilar: kim tashlab ilgan bo'lsa, u sanaydi, sanab turgan tashlab ushlaydi.

**“Tez koptok”**. O'yinchilar doira hosil qilib turadilar, koptokni bir-biroviga tashlab, ushlab she'r aytadilar:

She'r matni	Qoidasi
Rangli koptok uchadi	Bolalar koptokni tepaga
Sakrab-sakrab ketadi	tashlab ilib oladilar
Tez-tez sakra, past sakra	Yerga koptokni
Yerdan qo'lga yaqin sakra	tashlaydi
Tepaga chiqolmayman	Tepaga tashlab ilib oladi
Mendan endi ketolmaysan	Yana yerga koptokni
To'p-to'p bo'lib sakraysan	tashlaydi.
Bari-bir qo'lga tushasan	

Koptokni yerga urib va ushlab olish ritmga qarab she'r aytish.

**“O‘yin – estafetalar”.** Bog‘cha yoshidagi bolalarga qiziqarli o‘yin-estafetalar tavsiya qilish mumkin. Estafeta deb, o‘yinni nazarda tutamiz, chunki har qaysi o‘yinchi ketma-ket mashqlarni birini va navbatdagi harakatni bajarib o‘zini jamoasiga boshqa o‘yinchiga bironta buyumni (koptok, gardish, tayoqcha) tezgina uzatib qarama-qarshi komanda o‘yinchilaridan chaqqonroq — tez bajarishga intiladi. Estafeta hamma vaqt musobaqa elementi bilan qiziqish uyg‘otadi.

Shuning uchun ham nafaqat o‘yinchilarda bahslashuv, balki tomoshabinlarda ham keng qiziqish chaqiradi. Har bir komanda o‘yinchisi juda katta mas‘uliyat sezib qanday bo‘lmasa ham o‘zining komandasini g‘oliblikka yaxshi natija olishga chorlanadi. Shunday paytlarda o‘yinchishi qat‘iylik, jasurlik, tirishqoqlik bilan maqsadga intilib yutuqqa chiqishi kerak. Bolalarni yoshiga binoan, ularning jismoniy harakat ko‘nikmasiga yarasha o‘yin mazmuni ko‘proq oddiy yoki murakkab bo‘lishini tanlash kerak. Qanday bo‘lmasa ham – o‘yin estafeta kiritilgan harakatlar bolalarga tanish-bilish bo‘lishi kerak. Bu masalaga ishonch hosil qilish uchun bolalar komandasiga imkoniyat berish, topshiriqlarni bajarishga chegarasiz muddat qo‘yish lozim. Mana shunday sinov “gal” imkoniyat estafeta tashkilotchilariga komanda tarkibini saralab o‘ylab ko‘rishga ijozat beradi. Komanda tarkibini o‘ta sinchiklab saralab olish muhimligi shundaki, o‘yinlarda ishtirok etuvchi bolalar har hil yoshda va turli harakatchanlik darajasining rivojlanishiga qaratilgan.

Bor-yo‘g‘i 3-4 komanda bo‘lsa, har bir komanadada 4-5 bola bo‘lib undan oshmaslik kerak, taxminan kuchi, tayyorgarligi bir hil. Komanda o‘yinchilarini tanlab olishda o‘yin uslubini (metodi) qo‘llash ma‘qul. Buning uchun ilgari komanda kapitani tanlanadi, qolgan o‘yinchilar juftlik, uchtalik bo‘lib birlashadi. Kapitanlar navbatma-navbat o‘yinchilarni tanlashda va har bir komandaga nom beriladi (masalan, koptok, gardish, olma, nok, olcha).

Komandalar parallel start chizig‘i oldiga bir-biridan 1,5-2 m masofali uzoqlikda saflanadilar. Bu chiziqdan 10-12 m narida ikkinchi chiziq belgilanadi. Estafetalar o‘tkazuvchi rahbarga, albatta, yordamchilar zarur, ular o‘yin estafetani qizitib, qoidalarni aniqlab, ochkolarni hisoblab, hatolarni belgilab, agar to‘siqlardan o‘tishda hatolarga yo‘l qo‘yilsa, tuzatib qo‘yaadilar.

Bolalarni yosh xususiyati va tayyorgarlik darajasidan tashqari, o‘yin – estafetalarni mazmuni, zalni, maydon kengligi, torligi, ob-havoni hamda sport anjomlari-uskunalari (narvonlar, yakkacho‘p, o‘rindiqlar va x.k.).

**“Buyumni almashtir”**. O‘yinchilar xushtak chalinishi bilan narigi tomonga bayroqchaga yuguradilar, u yerdagi bayroqchani olib, o‘rniga bulavalarni qo‘yib orqaga yugurib, bayroqchalarni navbatdagi bolaga beradilar. Komandaga yutuq berilishi qachonki oxirgi o‘yinchi buyum bilan tez qilib.

**“Ekin ekish va yig‘ib olish”**. Har qaysi komanda qarshisiga gimnastik o‘rindiq qo‘yiladi (uzunligi 2,5-3 m). Birinchi o‘yinchilarga korzinkalar ichida turli buyumlar solingan (kubik toshlar). Ular o‘rindiq ustidan o‘tib buyumlarni qo‘yib chiqadilar. Sakrab tushib, yugurib finish chizig‘igacha borib va orqaga yugurib keladilar. Korzinkani navbatdagi o‘yinchiga berib, joyida qoladilar. Ikkinchi o‘yinchi korzinkani olib, o‘rindiq ustidan o‘tib buyumlarni yig‘ib oladilar va orqaga qaytib navbatdagi o‘yinchiga beradi va h.k.

**“Ushla — tushirma”**. Har bir komandani qarshisida 10 m. Masofada qandaydir belgi. O‘rindiq ustida bayroqcha, kubik qo‘yiladi. Hushtak chalinishi bilan birinchi turganlar koptokni tepaga tashlab-qayta ilib, buyumlarni oralab o‘tib, yugurib koptokni navbatdagi bolaga beradilar.

Birinchi bo‘lib kelgan komanda g‘olib deb hisoblanadi.

**“Oyoq orasidagi koptok”**. Birinchilardan bo‘lib turgan bolalar oyoqlari, tizzasiga koptokni qo‘yib sakrab-sakrab yo‘lda turgan buyumlardan aylanib o‘tib, koptokni qo‘lga olib, yugurib qaytib koptokni ikkinchi qatorda turganga beradi.

**“Poezd”**. Har qaysi komanda birinchi turganlar “Marsh”! degan buyruqni eshitib, yo‘lakdagi bayroqchalarga yugurib ularni aylanib o‘tib, yana qaytib orqaga o‘z komandalariga qaytadilar. So‘ng ikkinchi bo‘lib turganlar birinchilar bilan qo‘shilib ikkovlari bayroqchalarni aylanadilar. Shu tarzda davom etib, qachonki har bir komandadan barcha ishtirokchilari o‘yinchilarga qo‘shilsa komandani g‘olib deb hisoblanishi, qachonki u birinchilardan kelib tugatsa va ovoz chiqarsa.

**“Koptok pol ustida”**. Har bir komanda oldida 4-5 kegli 2 m oraliqda qo‘yilib chiqiladi. Komandalarda birinchi turgan bolalar oldinga emaklab, keglilarni aylanib o‘tib, to‘ldirma koptokni oldinga turtib ikkinchi chiziqgacha keladilar. O‘rinlaridan turib koptokni qo‘lga oladilar. Qaytarib yugurib keglilarga tegmasdan koptokni navbatdagi turgan o‘zlarini komanda o‘yinchilariga qaytaradilar.

**“Qaytar tushirma”**. Keglilar oldingi o‘yinda qanday terib qo‘yilsa, shunday bo‘lishi kerak. O‘yinchilar koptokni o‘yinchilarga uzatib qaytarib,

“ilon” izi qilib boradi. Keyin orqaga qaytishda to‘g‘riga yugurib, koptokni navbatdagi o‘yinchiga berishadi.

**“Shaybali estafeta”.** Ishtirokchi, birinchi bo‘lib turganlar “Klyushka va shayba” oladilar. (chim xokkey o‘yinidagi dastak va koptoklar bo‘lsa ham bo‘ladi).

Yo‘lakda turgan buyumlarni oralab o‘tib “ilon” izi qilib belgilangan masofani bosib qaytadilar va navbatdagi o‘yinchilarga uzatadilar.

**Pana, ayvon tagida o‘yinlar.** Ob-havo noqulay paytlarida harakatli o‘yinlarni pana joylarda, ayvon tagida tashkil qilib, o‘tkazgan ma’qul. Bu bolalarni ko‘proq ochiq havoda ayvon ostida bo‘lishiga imkoniyat beradi, ularning organizmini chiniqtiradi, mustaqil o‘zlari tashkil etishga yordam beradi. Buning uchun kam harakatli o‘yinlarni tashkil qilish ma’qul. O‘yinlarni ko‘pchiligi bolalarda chaqqonlikni, zamon va makonda o‘zini tuta bilishi, topqirlikni, aniqlikni va harakatlarni koordinatsiyasini rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

**“Eslab qol va qaytar”.** Kattalardan biri uch harakatni eslab qolishni taklif qiladi (masalan, qo‘llar oldinda, tepada, o‘tirishni) va qaytarishni. So‘ng diqqat bilan eshitishni so‘raydi, qanday harakatni aytib, uni bajaradi. O‘zi bo‘lsa boshqa harakatni ko‘rsatadi. O‘yinchilar harakatlarni bajarishda adashib ketmasliklari lozim. Boshqacharoq variantda katta aytadi: “Ko‘rsatganini bajarmanglar, aytganini bajaringlar yoki” Aytganini bajaringlar, ko‘rsatganini bajarmanglar”!

**“Topchi qani kim ketdi”** O‘yinchilar bir qatorda saf tortib turadilar, ularning oldida o‘yinboshi. Unga safda turganlarni barchasini eslab qol va o‘zing o‘yinchilarga teskari turib ol deb aytiladi. Qatordan bir bola chiqib ketadi, o‘yinboshi uni darhol kimligini topsa, unda qatorga turib oladi. Bilmasdan adashsa yana o‘yinboshi vazifasini o‘taydi.

**“Topchi qani nima qildilar”** O‘yinchilardan biri chetga chiqib, qolganlari sekin (shundayki, u eshitmasin) nimani ko‘rsatishni kelishib olishadi. Topib boruvchi kelib aytadi:

- Salom bolalar. Qaerda bo‘ldinglar? Nimalar qildinglar? O‘yin qatnashuvchilari javob berib:

- qaysi yerda bo‘lganimizni aytmaymiz, nima qilganimizni ko‘rsatamiz!

Keyin hammalari bir bo‘lib, kelishib olingan harakatni ko‘rsatadilar, masalan, koptok o‘yinini, velosipedda uchishini va h.k. Agar topuvchi ko‘rsatilagn harakatni to‘g‘ri aytib bersa, u o‘yinchilarga qo‘shiladi. Shunda yangi topuvchini tanlab qo‘yishadi. Agar bu o‘yinchi harakatlarni

noto'g'ri bayon etsa, unda yana o'zi o'yinboshi bo'lib boshqarib boradi, boshqa o'yinchilar bo'lsa yana yangi harakatlarni o'ylab topib o'yinni davom ettiradilar.

**“O'rama”.** O'yinda 4-5 kishidan iborat 2 komanda qatnashadilar. Bolalar sherengaga qarama-qarshi turib olib o'rama qilishga o'rganadilar. Buning uchun yonma-yon turgan bolalar qo'llarini chalishtiradilar va o'ng qo'lini qo'shnisini chap qo'li, chap qo'lini esa qo'shnisining o'ng qo'li bilan birlashtiradi. Ikkala sherengalar qo'llarini tushurib, biri-birovlariga qarab quyidagi so'zlarni aytib kelishadi:

Bir, ikki, uch, to'rt,  
Buyruqni bajarish kerak  
Yo'qdir albat jahon bo'ylab  
Bizdan yaxshi abadiy do'stlik.

Shulardan so'ng bolalar maydoncha bo'ylab tarqaladilar. Kattaning hushtagi bo'yicha bolalar yig'ilib, sherengalarga turib o'rama hosil qiladilar. Harakatlarni birinchi bo'lib tugatgan sherenga g'olib deb hisoblanadi.

**“Kim uchyapti?”** O'yinchilar va rahbar doira hosil qilib turadilar. Katta so'z boshlab, masalan, “Laylak uchyapti!” deb qo'llarini tepaga ko'taradi, bolalar ham qo'llarini ko'taradilar. Shu tarzda bir necha marta takrorlanadi va kutilmaganda aytadi: “Ayiqli uchyapti!” Shunda kimda-kim o'yinchilardan qo'llarini ko'tarib qolsa, u yutkazgan bo'lib, doiradan chiqadi.

**“Topchi, nima o'zgardi”** O'yinda 2-3 bola qatnashadi. Ular oldiga bir nechta buyumlar (o'yinchoqlar) qo'yib, aytishadi, ularni eslab qolila deb. So'ng o'yinchilardan biri teskari turib oladi, boshqasi buyumlarni yig'ishtirib ularni joyidan almashtiradi. O'yinboshi o'girilib, diqqat bilan qarab nimalar o'zgarganini aytishi kerak.

### **Stol ustidagi harakatli o'yinlar**

**“Qarmoqcha”.** Stol ustida mayda o'yinchoqlar sochilgan bo'lib, (plastmas korobkalar, shariklar, krushkalar va h.k.) ilmoqli bo'lishi kerak. O'yinchilar navbatma-navbat qarmoqchani olib (katta bo'lmagan tayoqcha qarmog'i bilan) yotgan, turgan buyumlarni ilib olishga harakat qilishadi. Buyum-o'yinchoqlarni qo'zg'atib yuborsa, qoida buzilib u qarmoqchani boshqa o'yinchiga uzatadi. O'yinda kimki ko'proq buyumlar yig'sa, o'sha g'olib deb hisoblanadi.

**“Nishonlarga qarab”**. Devorga ikkita 1,5 m diametrda doira nishonlar chiziladi. Qatnashuvchilar (qishda qor koʻptok bilan, boshqa fasllarda toʻldirma koʻptoklar bilan) belgilangan masofadan nishonlarga qarab otadilar. Bolalarni yoshiga qarab (4-10 qadam) nishonga oʻtirish mumkin.

**“Tezda oʻz joyiga”**. Oʻyinchi qator yoki sherenga boʻlib saf tortib turadilar. Rahbarning buyrugʻiga koʻra oʻyinchi maydon boʻylab tarqalib, qanday buyum boʻlsa (yakkachoʻp, kachelalar, gimnastik devor, turnik, koʻptoklar va h.k.) ularda turli mashqlar bajaradilar. Buyruq, “Tezda joyingizga” deganda, bolalar buyumlarni joyiga qoʻyib, tezda oʻz joylariga turib oladilar. Kimda-kim oʻz joyiga kech qolsa, yutqazgan hisoblanadi.

**“Kubba!”**. Oʻyinchi yigʻilib ikki-uch komandalarga boʻlinadilar. Start chizigʻi chizilib, u yerdan 5-6 metr masofada komanda roʻparasida kubba 1 hosil qilinadi, yaʼni toʻldirma tuplarni koʻptoklab 10-12 dona qoʻyilgan. Har qaysi komanda kubbaga qarab otadilar.

**“Kubba 2”**. Koʻptoklar oʻrniga bulava, keglilar, baklashkalar qoʻyiladi. Komandalar, qanchalik tez otib buyumlarni chiziqdan chiqarib yuborsa, oʻsha komanda yutadi.

### **Harakatli oʻyinlarni darsning asosiy qismiga mos holda tanlash va oʻtkazish metodikasi**

Harakatli oʻyinlar insonning hayotiy faoliyatida muhim kashf etadi. Standart mazmundagi vazifa, koʻrsatma yoki mehnat va sport mashqlarini bajarish kishini tez toliqtiradi. Lekin shunday vazifa va mashqlarni oʻyin jarayonida ijro etish odamning ruhiyatiga ijobiy taʼsir etib, charchash muddatini orqaga suradi. Shuning uchun sport mashgʻulotlarida, ayniqsa yosh sportchilarni dastlabki tayyorlashda turli mazmunga xos harakatli oʻyinlardan foydalanish alohida amaliy ahamiyatga egadir.

Harakatli oʻyinlar boshqa faoliyatga qaraganda shaxsning qobiliyati va oʻziga xos xususiyatini keng ochib beradi. Maxsus tanlangan sport elementlaridan tashkil topgan harakatli oʻyinlar oʻquvchiga kerak boʻladigan umumiy va tezkor chidamlilikni oshiradi. Oʻyinlar davomida shakllangan harakat tezligi va koordinatsiyasi, musobaqa vaqtida toʻsiqlarni muvoffaqiyatli yengib oʻtishda muhimdir.

Oʻyinlar oʻzining hammabopligi (universalligi), koʻp funkcionalligi va keng taʼsirchanligi bilan hilma-hil toifalarga boʻlinadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, nutqni, talaffuzni, merganlikni, tadbirkorlikni, hisobni va hakozi hislatlarni rivojlantiruvchi oʻyinlar shular jumlasiga kiradi. Lekin qanday

o‘yin bo‘lmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi mavjud bo‘ladi.

Harakatli o‘yinlar o‘z mazmuni va mohiyati jihatidan sport o‘yinlaridan tubdan farq qiladi. Harakatli o‘yinlar sport o‘yinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaqa qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaralangan me‘yoriy omillarni talab qilmaydi.

Faqat bittagina harakatli o‘yinni turli joyda, vaqt davomida, kiyimda tarkibda (soni va yoshi jihatidan) o‘ynash mamkin. Eng muhimi, harakatli o‘yin davomida kuzatiladigan erkin va ixtiyoriy harakatlanish (nostandart harakat yo‘nalishi, qichqiriq, hushchaqchaqlik va hokazo) ijobiy emlsional holatni (reaksiyani) yuzaga keltiradi. Ushbu holat esa o‘z navbatida sport mashg‘ulotida (yoki standart mashqlar seriyasini ijro etganda) tezroq vujudga keladigan charchash asoratlarini “chetlab” o‘tishga yoki kechroq paydo bo‘lishiga yordam beradi.

Ma‘lumki, harakatli o‘yinlar turli xalq va elatlarning rasm–rusumi, udumi, an‘analari hamda etnogenetik xususiyatlarini ifodalaydi. Shuning uchun ham bu harakatli o‘yinlar ko‘pincha xalq o‘yinlari deb yuritiladi.

Qadimgi mutafakkir olimlar va pedagoglar insonda saxiylik, rostgo‘ylik, vatanparvarlik hissiyoti, raqibga nisbatan hurmat va tabiatni e‘zozlash kabi xislatlarni tarbiyalash aynan milliy o‘yinlar ta‘sirida imkoni yuqori ekanligini e‘tirof etganlar. Bu borada, ayniqsa, o‘zbek xalq harakati o‘yinlari turli hayotiy muhim odatlarni, malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish qudratiga egadir. Xalq o‘yinlari shu xalqning kashfiyotidir.

Shuning uchun ushbu o‘yinlar uning ongida, ro‘zg‘or ishlarida, oila va mahalla tarbiyasida faol o‘rin egallaydi. Harakatli o‘yinlar, shu jumladan, xalq milliy o‘yinlari noyob qadriyat sifatida faqatgina mamlakatimiz o‘z mustaqilligiga erishgandan keyingina qayta tiklanib, hozirgi kunda aholi, ayniqsa, o‘quvchi-yoshlar o‘rtasida keng va jadal ommalashib bormoqda.

Xalq harakatli o‘yinlari ilmiy ob‘ekt sifatida borgan sari tadqiqotchi olimlar e‘tiboridan mustahkam o‘rin egallamoqda.

So‘nggi yillarda sportchilarni tayyorlash, harakat malakalari va jismoniy sifatlarni shakllantirishda harakatli o‘yinlar o‘ta samarali vosita ekanligini isbotlovchi talaygina ilmiy adabiyotlar nashr etilgan.

### **Sport turlari elementlaridan tashkil topgan harakatli o‘yinlar**

**O‘yinlarning tasnifi.** O‘yin nima? yoki Siz o‘yinning nimaligini bilsizmi?, Qanday o‘yinlar sizga yoqadi?. Darhaqiqat bunday savollar

qanchalik ko'p va g'alati tuyulmasin, har bir inson o'yinni o'zlaricha talqin qiladilar.

Yuqoridagi qator savollarga javob topish uchun, avvalo, o'zbek tilida nashr qilingan lug'atlarga murojaat qilamiz. "Ensiklopedik lug'at"da (1990) "o'yin, motiv natijasida emas, balki shu jarayonning o'zidan iborat faoliyat turi. Kishilik jamiyati tarixida o'yin sehrgarlik, diniy marosim va boshqalar bilan qo'shib ketgan: sport, harbiy va boshqa mashqlar, san'at (ayniqsa, uning ijro shakllari) bilan uzviy bog'langan. Bolalar tarbiyasi, ta'limi ham rivojlanishda, ularni kelgusi hayotga psixologik jihatdan tayyorlash vositasi sifatida muhim ahamiyatga ega".

"U kim? Bu nima?" o'yini haqida "Bolalar ensiklopediyasi"da quyidagicha ta'riflanadi: "Qachonlardir, o'tmishdoshlarimiz ov yoki jangga jo'nashdan oldin jangovor raqs va o'yinlar tashkil etishgan, nishonga olishda, chaqqonlik va kuch sinashda musobaqalar uyushtirishgan. Bunday mashqlar ularga dushman ustidan g'alaba qozonishga ham yordam bergan.

Siz katta bo'lganizda kim bo'lishingizdan qat'iy nazar – shifokor yoki shafyormi, operator yoki konstruktormi, o'qituvchi yoki sinovchi uchuvchimi, foydali, hushchaqchaq, qiziqarli o'yinlarga albatta, zarurat sezasiz", deb izoh berilgan.

"Ruscha – o'zbekcha lug'at"da "igra" – o'yin, o'ynash shaklida berilgan bo'lib, quyidagicha izohlangan:

1. O'yin o'ynash – bolalar o'yinlari, koptok o'yini, shahmat o'yini.
2. Jilva – tovlanish, yaltirash.
3. Jimirlash – vijillash, qaynash, mavj.
4. Mashq – chalish, ijro (cholg'u asboblarida).
5. Ijro etish – ijro, o'yin, o'ynash (aktyorlar, aktrisalar haqida).
6. Pinhoni xatti-harakatlar – nihoyat, hiyla.

O'yin haqidagi yanada aniqroq ma'lumotni "O'zbek tilining izohli luhati"dan topamiz. "O'yin. 1. Ko'ngil ochish, dam olish maqsadida qilinadigan erkin harkat yoki mashg'ulot. Bolalar o'yini. Loy o'yini, ermak uchun loydan turli narsalar yasash. 2. Boshqalar bilan musobaqa qilish uchun ma'lum qoidalar asosida o'tkaziladigan mashg'ulot va shu kabilar.

Yuqoridagi manbalarda "o'yin" haqida qanchalik ta'rif, izoh berilmasin, "o'yin"ning mazmuuning mohiyati to'laqonli o'zining in'ikosini topgan emas, chunki o'yinga boshqa fan sohiblari o'z nuqtai nazarlarini bildirishgan. Holbuki, "O'yin" jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari tomonidan o'z ta'rifini topishi zarur.



O‘yin – tarixiy, ijtimoiy, falsafiy tushunchalardan iborat bo‘lib, turli hil harakatlardan iborat bo‘lgan murakkab harakatli faoliyatdir. O‘yin insonlarga xos faoliyatning muayyan shakllaridan biridir. “O‘yin” tushunchasi go‘dakning shiqildoq bilan bajariladigan oddiy harakatlaridan tortib, sport turida (basketbol, gimnastika, kurash va shu kabilar) amalga oshiriladigan jismoniy faoliyatlarni o‘z ichiga oladi.

O‘yin shartli qo‘yilgan maqsadga erishish uchun qaratilgan faoliyatdir. O‘yinda qandaydir moddiy boyliklar ishlab chiqilmaydi. O‘yinning maqsadi o‘zida. Chunki u shaxsning tarbiyasi va shakllanishiga umumiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois, o‘yin har doim pedagoglar, psixologlar, faylasuflar, san’atshunoslar, tibbiyot hodimlari va boshqalar diqqatini o‘ziga tortib kelgan.

O‘yin tarixan tarkib topgan ijtimoiy hodisadir. Masalan, bolalar o‘yinlari, stol ustidagi o‘yinlar, jo‘r bo‘lib aytiladigan o‘yinlar, harakatli o‘yinlar, sport o‘yinlari va hokazo. O‘yin o‘zini anglash, ko‘ngil ochish, dam olish vositasi, jismoniy va umumijtimoiy tarbiya, sport vositasi bo‘lishi mumkin.

O‘yin madaniyat unsuri sifatida jamiyatdagi barcha madaniyatlar bilan birgalikda rivojlanadi, ular bolalar va o‘smirlarni tarbiyalashning foydali vositasidir. U hamma vaqt ma’lum maqsadga yo‘naltirilgan va turli-tuman ko‘rsatmalar hamda rang-barang mavzudagi faoliyatni ifodalaydi. O‘yin faoliyati, o‘yin mehnat bilan bolalik yoshidayoq umumiylikka egadir.

O‘yin – juda hissiyotli faoliyat, shuning uchun u bolalar va yoshlarning tarbiyaviy ishlarida jiddiylikni talab etadi. Katta doiradagi xalq o‘yinlari bolalar va o‘smirlar orasida keng tarqalgan. Xalq o‘yinlarining o‘ziga xos hususiyati harakatning o‘yin mazmunida yaqqol ajralib turishidadir (yugurishlar, sakrashlar, uloqtirishlar, tashlashlar va boshqalar). Bu harakat faoliyatlari ularning syujetlarida motivlashgan (mavzu, g‘oyalar). Ular o‘yin maqsadiga erishish yo‘lida qo‘yilgan turli hil qiyinchiliklar, to‘siqlarni bartaraf etishga yo‘naltirilgan.

Bolaning o‘sishi va rivojlanishi bilan o‘yinning mazmuni o‘zgaradi, o‘yin faoliyati dastlabki bosqichlarda oddiy bo‘lsa, keyinchalik u bosqichma-bosqich boyib boradi va murakkablashadi.

Milliy kurashda “o‘yin” atamasi polvonlarning bir-birlariga qo‘l silkitib yoki sakrab, yengil harakat qilishlari ma’nosini anglatadi. “Polvonlar, o‘ynab o‘ynab olinglar”, deganda shu ma’no tushuniladi. “Nima uchun xalq o‘yinlari yoki o‘zbek xalq o‘yinlari” deb ataladi? Buning uchun xalq so‘zining lug‘aviy ma’nosini topishimiz zarur.

Xalq – 1. Muayyan mamlakat barcha aholisi. 2. Tarixning turli bosqichlarida o‘zining ob‘ektiv mavqeiga ko‘ra, jamiyatning progressiv rivojlantirish vazifalarini hal etishda qatnashishga qobiliyatli bo‘lgan sinflar va qatlamlarni o‘z ichiga oluvchi xalq ommasi, mehnatkashlar ommasi; tarixning yaratuvchisi, tub ijtimoiy o‘zgarishlarning yetakchi kuchi. 3. Tarixiy birliklarning turli shakllari (qabila, elat, millat).

“O‘zbek tilining izohli lug‘ati”da: Xalq – 1. Biror mamlakat yoki davlat aholisi, O‘zbekiston xalqi. 2. Millat, elat. O‘zbek xalqi. 3. Joy bildiruvchi so‘zlar bilan kelib, o‘sha joyda turuvchi aholi, o‘sha yer ahli ma’nosida ishlatiladi. 4. Kasb, mashg‘ulot yoki toifa, tabaqani bildiruvchi so‘zlar bilan kelib, o‘sha kasb, tabaqaga mansub kishilar guruhini bildiradi. 5. Biror joyga koptoklangan odamlar; xaloyiq, olomon.

Demak, yuqoridagi qomuslardan ma’lum bo‘ldiki, xalq so‘zining lug‘aviy ma’nosi tilimizda el, elat, millat, aholi, xaloyiq, olomon, bir guruh kishilar ma’nolarini anglatadi va amalda qo‘llaniladi, bu tilimizdagi rang-baranglikka xos xususiyatdir. Binobarin, “o‘zbek xalqi” iborasi o‘rni kelganda, o‘zbek eli, o‘zbek elati, o‘zbek millati deyilishi mumkin, bu hech qanday til qonun-qoidalariga va mantiqqa zid emas.

“Xalq” so‘zi atamasi sifatida o‘zining qat’iy belgilangan ma’no-mohiyatiga ega. Fikrimizning isboti uchun bir necha qiyosiy misollar keltiramiz. O‘zbek xalqi yoki o‘zbek xalq o‘yinlari deganda, O‘zbekistonda va boshqa mamlakatlar u mintaqalarda yashovchi barcha o‘zbeklarni yoki o‘zbek xalq o‘yinlarini tushunish kerak. O‘zbekiston xalqi yoki O‘zbekiston xalqlari o‘yinlari deganda, faqat respublikamizda yashovchi barcha aholini yoki barcha xalqlar o‘yinlarini tushunmoq kerak. Chunki ular orasida o‘zbeklardan tashqari turli xalqlar, fuqaroligi yo‘q yoki fuqarolikdan mahrum etilgan kimsalar, muhojirlar, chet el fuqarolari va shu kabilar ham bo‘lishi tabiiydir. Xullas, O‘zbekiston xalqi deganda respublikada yashovchi yalpi aholi yoki o‘zbek xalq o‘yinlari deganda faqat o‘zbek xalqiga tegishli bo‘lgan o‘yinlarni tushunmoq joizdir. Qadim vaqtlardan beri xalq hayotiy mazmunining siyosiy, iqtisodiy, madaniy, maishiy tomonlarini o‘zida mujassamlashtirib kelgan narsa bu o‘zbek xalq o‘yinlari va jismoniy mashqlar edi. Ilk zamonlarda ularning aksariyati mol boqish, yovvoyi hayvon, qush va baliqlarni ovlashga qaratilgandi. Tariximiz o‘z ohangraboligini hech qachon yo‘qotmagan. Istiqloлга erishgunga qadar biz xalqimizning juda ko‘p shonli an‘analirini boy berdik, lekin an‘anaviy xalq o‘yinlari va milliy sport turlari batamom yo‘qolib ketmadi. Uni xalq o‘z farzandini e‘zozlagani kabi avaylab, ishonch ko‘zi ila

saqlab keldi. Qanchalik taqiqlashlar, ta'qiblar bo'lmasin, ular kattalardan kichiklarga, avloddan avlodga o'tib kelaverdi. Ularni bir yoki bir necha kishi yaratgan emas, uni xalq yaratgan, shuning uchun ham ular yillar bo'roniga dosh berib, asrlar osha yashayveradi.

Xalqning har qanday o'yini mehnat, turmush tarzi va tevarak atrof bilan uzviy bog'langan. Bu ayniqsa, turli joylarda yashayotgan o'zbek xalqining o'yinlarida ko'zga yaqqol tashlanadi. Masalan, hamma joyda uzoqni chamalab mo'ljalga uloqtirish, tashlash, irg'itishlar mavjud, lekin tog'lik o'zbeklar nishonga yoki uzoqqa tosh, tekislikdagilar esa kesak, loy, tayoq uloqtiradilar ("Qadama tayoq", "Aniq mo'ljalga", "Merganlar" va boshqa o'yinlar).

Xalq o'yinlari azaldan insonning turmush tarzida o'ziga xos o'rin tutib, bolalar va yoshlarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy vositasi sanalgan. Jamiyat taraqqiyotining har bir davrida xalq o'yinlari belgilangan maqsad va vazifalari bilan shu jamiyat manfaatlari yo'lida xizmat qilgan. O'zbek xalq o'yinlari shu jamiyat manfaatlari yo'lida xizmat qilgan. O'zbek xalq o'yinlari shu qadar ko'p bo'lganki, bir qishloq o'yinlari ikkinchisidan, bir shahar o'yinlari boshqa o'yinlardan farq qilgan. Tarixiy manbalarga qaraganda, o'zbek xalqining milliy sport turlari va milliy o'yinlari kishilarni faol, sermahsul ishlashga tayyorlagan.

Bunda milliy o'zbek o'yinlarining umumiy miqdori, bilimdonlarning fikricha 3-5 mingdan kam emas.

Bu o'yinlarning har biri xalqimizning orzu-istaklari, umidlari, quvonch u tashvishlarini o'zida mujassamlashtirgan. Ular yillar davomida shakllanib, mukammal holga kelgan, ma'lum bir qoidalar asosida birlashtirilib, har xil turlarga ajratilgan. Xalq orasidagi o'yinlar doimiy va mavsumiy bo'lib, hatto shahar va qishloqlarga, kichik va kattalarga, kunduz va oqshomga xos xarakterga ega bo'lgan.

Ma'lumki barcha o'ynaladigan o'yinlar bilan bir qatorda, turli kasb egalari ham o'ziga xos o'yinlari bo'lgan. Ba'zi tadqiqotchilar fikricha, "Uloq" (ko'pkari) o'yini chorvadorlar orasida keng tarqalgan ekan. Chorvadorlar orasida "Ko'pkari" (uloq), "Jo'n koptok", "Chim koptok", "Podachi" kabi o'yinlar o'ynalgan (ko'pgina sharq xalqlarida, jumladan, o'zbek chorvadorlari orasida keng tarqalgan "Chim koptok" o'yini asosida hozirgi vaqtda butun dunyoda o'ynalayotgan "Chim ustida xokkey" sport turi vujudga kelgan).

O'yin jarayonida bolalar dunyoni anglabgina qolmay, balki turli vaziyatlarda mustaqil harakat qilishni o'rganadilar. O'yin bolalar harakatining faol ko'rinishlaridan biridir.

Harakatchan o'yinlar ko'pchilik va yakka o'yinlarga bo'linadi. Ko'pchilik ichida o'ynaladigan o'yinlar ahloqiy ahamiyatga ega bo'ladi. Yakka harakatchan o'yinlarda bola sharoit va maqsadni o'zlashtirishi, muvofiq yo'lni o'zi tanlashi mumkin.

O'yinlarda, asosan, sog'lom, o'z kuchiga, imkoniyatlariga ishongan bolalar ishtirok etishgan. O'yinlarda bolalarning yoshi, jismoniy tayyorgarliklari ko'p hollarda hisobga olinmagan. O'yin ishtirokchilari, asosan, bolalarning bo'y-bastiga muvofiq tanlangan. Chunki, bolalarning bo'yi va gavdasining tuzilishi katta ahamiyat kasb etgan.

Bolalar o'yinlarini harakatli o'yinlar va ma'naviy (so'z) o'yinlar tarzida ikki guruhga ajratish mumkin.

Harakatli o'yinlarda biror predmet (o'yinchoq) yoki so'z (qo'shiq) hal qiluvchi rol o'ynaydi, ular butun o'yin davomida boshqaruvchilik, vosita vazifasini bajaradi. "Chillak" o'yinida chillakdasta va chillak, "Danak yashirish" o'yinida danak harakatni boshqaruvchi predmet hisoblanadi. "Oq terakmi, ko'k terak?", "Boy xotin", "Mehmonmisiz?" va boshqa talay o'yinlarda so'z (qo'shiq) harakatni boshqaruvchi vositaga aylangan.

G. Jahongirov o'zbek bolalar milliy o'yinlarini tavsiflagan bo'lmasada, o'zbek bolalar folklori materiallari asosida o'yinlardagi folklor unsurlarining o'rnini shartli ravishda vazifalarga qarab ajratdi: qo'l chaqqonligi o'yinlari, topishmachoq, taqlid, quvlashmachoq, koptok o'yinlari, chorvachilik, dehqonchilik, bog'dorchilik, arg'imchoq, suv o'yinlari, she'riy va maishiy harakterdagi o'yinlar.

Hozirgi kunda o'yinlar ikki turga ajratiladi: harakatli o'yinlar va sport o'yinlari.

Yugurishning har xil turlari, sakrash, uloqtirish va boshqa harakatlardan tashkil topgan o'yinlar harakatli o'yinlar deb ataladi.

Pedagogik amaliyotda harakatli o'yinlarning ikkita asosiy turi qo'llanadi:

1. Ozod, ijodiy yoki erkin o'yinlarda, o'yin qatnashchilari o'zlari o'yin rejasini belgilaydilar va belgilangan maqsadni o'zlari amalga oshirishga harakat qiladilar. Go'daklarda, maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda, ko'pincha, ular syujetli bo'ladi, rollar yuujetga bog'liq holda taqsimlanadi, shuning uchun psixologlar ularni rolli deb ataydilar. Ular yakka va guruhli bo'lishi mumkin.

2.O'rnatilgan qoida asosida tashkillashtirilgan harakatli o'yinlar, rahbarlikni yoki bolalarning o'z sadorlari bo'lishini talab qiladi. Ular mazmuni va murakkablik darajasiga ko'ra juda rang-barang:

A) oddiy, jamoasiz harakatli o'yinlar, qaysiki har bir qatnashchi qoidaga rioya qilgan holda, o'zi uchun kurashadi. Barcha o'yin faoliyati boshqalar ustidan tezlik, kuch, chaqqonlik kabi sifatlar orqali shaxsiy ustunlikka erishishga yo'naltirilgan. Bu o'yinlarda shaxsiy tashabbus ko'rsatish ustunlik qiladi;

B) nisbatan murakkab, jamoaga o'tish harakatli o'yinlari, o'ynovchilar, birinchi navbatda, o'z qiziqishlarini himoya qiladigan, lekin ba'zan, shaxsiy xohishga ko'ra, o'rtoqlariga yordam beradi, ularga ko'maklashadi, o'yinda xujumchidan saqlanish – qutilishga yordam beradi (“Dog'lash-qo'lni ber”, “Asir bilan qochib o'tish”). Ba'zan o'ynovchi maqsadga erishish uchun boshqa o'ynovchilar bilan vaqtincha hamkorlikka kirishi mumkin. Ayrim o'yinlarda bunday hamkorlik, xatto, qoidalarda nazarda tutilgan (“Oq ayiq”, “Bo'ri va qo'ylar”);

V) jamoali harakatli o'yinlarda o'ynovchilar alohida jamoa guruhlarini tashkil qiladi. Ular jamoalarning umumiy maqsadga erishishga yo'naltirilgan hamkorlikdagi faoliyatini ifodalaydi, barcha shaxsiy qiziqishlar o'z jamoasi qiziqishlariga bo'ysundirilgan. Har bir o'ynovchi faoliyati barcha jamoa muvaffaqiyati bilan bog'liq bo'ladi. Jamoali o'yinlarda o'z faoliyatini o'rtoqlari faoliyati bilan muvofiqlashtirish zarur. Ko'pincha, jamoali o'yinlarda faoliyatni muvofiqlashtirish va o'yinning umumiy rahbarligi uchun o'ynovchilar o'rtasidan jamoa sardorini ajratish zaruriyati paydo bo'ladi, ya'ni bo'ysunish barcha uchun majburiy hisoblangan.

Ayrim jamoali o'yinlar yarim sport tavsifiga ega: ular harakat texnikasini, o'yin usuli bo'yicha juda murakkab va belgilangan qoidalar bo'yicha o'tkaziladi. Ba'zi o'yinlarda rollarni ixtisoslashtirish talab qilinadi. Bunday o'yinlar ayrim manbalarda yarim sportli deb ataladi. Ta'lim tarbiya jarayonida xalq o'yinlarini keng qo'llash, har xil pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ish sharoitini hisobga olib, o'yinlarning ma'lum belgilari bo'yicha to'g'ri keladiganlarini maxsus saralash talab qilinadi. Xalq o'yinlarini tasniflash bo'yiach ham turli xil qarash, fikr, yondashishlar mavjud.

Professor V.G. Yakovlev alohida o'yin guruhlarini birlashtirib, o'ynovchilarni o'yindagi o'zaro munosabatlari va o'zaro faoliyatlari

tamoyillaridan kelib chiqib, jamoali harakatli o'yinlarni pedagogik tasniflashni tavsiya qiladi, ya'ni jamoali harakatli o'yinlarni ikkiga ajratadi:

1. Jamoalarni guruhlariga ajratmasdan.

2. Jamoalarni guruhlariga ajratib.

Jamoalar guruhlariga ajratilmaydigan harakatli o'yinlar ikki (o'yinboshisiz va o'yinboshi bilan)ga ajratiladi. O'yinboshisiz o'ynaladigan o'yinlar: o'z o'rni va jamoa faoliyatidagi umumiy tartib uchun kurashadi. O'yinboshi belgilangan o'yinlarda:

a) o'yinboshiga qarshi yakka kurash; b) bu o'zaro qo'llab-quvvatlash hamda o'zaro yordam paytida o'yinboshiga qarshi kurashishga ajratiladi.

Jamoalarni guruhlariga ajratib o'ynaladigan o'yinlar ham ikkiga ajratiladi, ya'ni: a) raqibga yaqinlashmasdan turib qatnashchilarning chiqishlari; b) raqibga yaqinlashib turgan holda qatnashchilarning chiqishlari. Ularning har biri mohiyatiga ko'ra yana ikkiga ajratiladi, lekin harakat faoliyati bir-biridan farq qilmaydi, jumladan: a) o'z jamoasi uchun yakka kurash; b) o'zaro qo'llab-quvvatlash va o'zaro yordam paytida o'z jamoasi uchun kurashish.

Jamoali harakatli o'yinlar chog'ida asosiy faoliyat turlari beshga ajratilgan:

1. taqlid, ijodiy, ritmik harakatlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat;

2. tezlik va chaqqonlik, qisqa yugurib o'tish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat;

3. koptok, tayoq va boshqa buyumlar bilan chaqqon hamda tezkor faoliyat;

4. sakrash, to'siqlarni oshib o'tish, kuch ishlatib, qarshilik ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat.

Mo'ljalga olish, kuzatuvchanlik, eshitish bilan bog'liq bo'lgan, harakat malakalarini qo'llashni talab qiladigan faoliyat. Bunday tasniflash pedagogni bolalarda jamoa manfaatlarini tushunishlarni tarbiyalashga yo'naltiriladi.

O'yin materiallarini bunday taqsimlash alohida o'yinlar o'rtasidagi metodik izchillikning o'rnatilishini yengillashtiradi va o'yinning mazmuni hamda shakli bo'yicha murakkablik darajasini belgilashga yordamlashadi. L.V. Bileyeva, I.M. Korotkovlar harakatli o'yinlarni quyidagicha tasniflashgan:

1. ular mazmunining murakkablik darajasi bo'yicha: eng oddiydan nisbatan murakkabga (yarim sportli);

2. bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olish bo'yicha (7-9, 10-12, 13-15 yoshli bolalar uchun o'yinlar). huddi shu belgilardan umumta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiyadan dasturida ham foydalanilgan (1-3, 4-8-sinflar uchun harakatli o'yinlar);

3. ko'proq o'yin mazmunini tashkil qiladigan harakat turlari bo'yicha (urm bilan o'yinlar, yugurishli o'yinlar, balandlikka, yugurib kelib uzunlikka sakrash, harakatdagi va turg'un nishonga uloqtirish o'yinlari, koptokni ilib olish va otish o'yinlari);

4. o'yinda ko'proq namoyon bo'ladigan jismoniy sifatlarni bo'yicha (kuch, egiluvchanlikni tarbiyalashga ko'proq ta'sir ko'rsatadigan o'yinlar).

Ko'pincha bu jismoniy sifatlarni birgalikda namoyon bo'ladi. o'yinlarni harakat turlariga binoan va jismoniy sifatlarga ko'ra tasniflash jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarning barcha shakllarida foydalaniladi.

### **Sportning alohida turlariga tayyorlaydigan harakatli o'yinlar**

Harakatli o'yinlardan texnikaning alohida unsurlari va taktikani jismoniy sifatlarni tarbiyalashda, u yoki bu sport turi uchun zarur bo'lganlarini mustahkamlash va takomillashtirish maqsadida foydalaniladi.

O'ynovchilar o'zaro munosabatlariga bog'liq holdagi o'yin:

- a) O'ynovchilarning bevosita "raqib" bilan chiqishlari;
- b) "raqib" bilan chegaralangan holda yaqinlashib o'yinlarga kirishish;
- d) "raqib" bilan kurashish o'yinlari.

Ayrim pedagoglar o'yinlarni o'ynovchilarning o'zaro munosabatlari tamoyili bo'yicha taqsimlab, ularni "oddiylarga" bo'ladilar, har biri boshqalarga munosabatsiz maqsadda bo'ladilar, "murakkablari" esa o'ynovchilarni guruhlariga bo'lish bilan jamoalar, partiya, har biri o'z jamoasi qiziqishlarini qo'llab quvvatlaydi.

So'nggi o'n yilda xalq jismoniy tarbiya vositalarining nazariy, tashkiliy, metodik va amaliy jihatlari rivojiga ishlab chiqarish ta'sir ko'rsatdi.

Qorachoy – cherkass avtonom viloyati xalqining milliy xalq jismoniy tarbiya vositalari quyidagicha tasnif qilinadi:

1. Ishlab chiqarish malakalarini takomillashtirish uchun (ov, o't o'rish, pichan koptoklash, qo'ylarni junini qayta ishlash, tog'ga chiqish, tog' daryolaridan o'tish, tog'girlik, qor ustida yurish, og'irlikni ko'tarish va olib o'tish hamda boshqalar

2. Harbiy – amaliy maqsadlar uchun (kurash, ot ustida kurash, piyodalarning ot ustidagilar bilan kurashi, ho'kiz bilan kurashi, piyoda va

otda qilichbozlik, qo‘l jangi, kamonda va quroldan har hil holatda otish, otda chopish va har xil masofaga poyga, tik aylanma tog‘li joydan tushish, to‘siqlardan oshib o‘tish, jigitovka, voltijirovka, chavandozlarning jamoaviy o‘yinlari “Qorachoy polosi”, “Bayroq uchun kurash”, yengil atletika va gimnastika mashqlari va x.k.)

3.Ko‘ngil ochish uchun (bolalar o‘yinlari, chim ustida xokkey, turli attraksionlar, silliq ustun va xo‘kiz terisidan qilingan arqon bo‘ylab tirmashib chiqish va boshqalar). Tabiiyki, jismoniy mashqlarni bunday ajratish ularni qat’iy chegaralash imkonini bermaydi. Ularning ko‘pchiligi birinchi, ikkinchi va uchinchi guruhlarga ham kiritilishi mumkin.

R. Yo‘ldosheva o‘zbek xalq o‘yinlari, xalq ijodiy faoliyatining bir turidir, deydi. Ularni mehnatkash xalq yaratdi va keng xalq ommasi davom ettirdi. Hozirgi kunga qadar o‘zbek xalqi o‘zining tantanalarini katta xalq tomoshalari – sayllari bilan nishonlaydi. Ilgari sayillar diniy sanalar bilan bog‘liq bo‘lgan. Maslan, har yili ikkita katta bayram:

- 1.Ramazon hayiti;
- 2.Qurbon hayiti keng miqyosda bayram qilingan.

Shular qatorida:

1.Diniy bayramlar.  
2.Bahorgi va kuzgi ommaviy tomoshalar, sayillar o‘tkazish odat tusiga kirgan. Bundan tashqari:

- 1.Ot sporti o‘yinlari.
- 2.Dehqonchilik o‘yinlari.
- 3.Musiqali o‘yinlar (karnay, surnay, nog‘ora, childirma).
- 4.She‘riy o‘yinlar (she‘r, sanoq, terma, qo‘shiq).
- 5.Raqsli o‘yinlar.
- 6.Dorboz o‘yini.
- 7.Harbiy-amaliy o‘yinlar.
- 8.Harbiy-sport o‘yinlari.
- 9.Xodalarda yurish o‘yini.
10. Chorvachilik o‘yinlari.
11. Tayoq o‘yini.
12. Hayvonlar bilan o‘yinlar.
13. Qushlar bilan o‘yinlar ham me‘yorida o‘ynalgan.

R. Yo‘ldosheva o‘zbek xalq o‘yinlarini mazmuniga ko‘ra quyidagicha tasniflaydi:

I . Drammalashgan o‘yinlar:

- a) hayotiy (tarihiy-hayotiy, madaniy - hayotiy, kasb-korlik-hayotiy);



- b) kulguli o‘yinlar;
  - d) qo‘shiq va raqs o‘yinlar.
- II . mazmunli-rolli o‘yinlar.

- a) mazunli-harakatli;
- b) sport o‘yinlari;

III . Ijodiy o‘yinlar:

a) o‘zbek xalq ertaklari va afsonalari asosida o‘quvchilar tomonidan yaratilgan o‘yinlar;

b) maqsadga muvofiq badiha o‘yinlar, o‘quvchilarning o‘zlari yaratadigan boshlanishi bir va oxiri har xil o‘yinlar, natijasi ma’lum bo‘lgan o‘yinlar;

d) o‘quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini faollashtiradigan she’r to‘qish, qo‘shiq, raqs, imo - ishoralar, taqlid qilish va hokazolar bajariladigan o‘yinlar;

e) tasviriy ijodkorlikka, o‘yinlar uchun kerakli narsalarni bajarishga doir o‘yinlar;

f) S.A. Aslaxanov chechen va ingush xalq jismoniy tarbiya vositalarini pedagogik va tashkiliy belgilariga asosan tasniflangan:

1.dars tipiga mos kelishligi o‘rgatish darslarida yordamchi va tayyorgarlik; takomillashtirish darslarida asosiy; predmetli darslarda o‘rganiladigan harakat faoliyati tuzilishi bo‘yicha;

2.harakat ko‘nikmasi va malakasini shakllantirishga ko‘proq tasiri bo‘yicha;

3.asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga ko‘proq tasiri bo‘yicha;

4.darsni o‘tkazish joyi bo‘yicha.

“Bizning fikrimizcha, deydi u, xalq o‘yinlari va jismoniy mashqlari, jismoniy tarbiyaning nazariy va uslubiy asosi holatlariga mos holda tizimlashtirishi, maktabgacha yoshdagi bolalar va maktab o‘quvchilarini sog‘lomlashtirish – badantarbiya va ommaviy sport ishlarida munosib o‘rin yegallashi mumkin”.

O‘tkazilgan izlanishlarimiz natijasi – xalq o‘yinlarini yozib olish, ilmiy ekspeditsiyalar, savol - javob va maxsus adabiyotlar tahlili o‘zbek halqi naqadar katta manaviy - moddiy boylikka yega ekanligini ko‘rsatdi. Xalq o‘yinlari shunchalik rang-barang, turli-tumanki, ular bamisoli hali o‘z boyliklarini yashirib yotgan bir xazina, bu xazinaning kalitini izlash, topish zarur. Kalit esa xalq orasida, xalqning qalbidadir. Kalitni topish har kimga ham nasib qilavermaydi, lekin astoydil izlangan, tinimsiz harakat qilgan, har doim maqsadiga erishgan odam bu kalitni topishga muvaffaq bo‘ladi.

O‘zbek xalq o‘yinlarini ijtimoiy-tarixiy kelib chiqishiga nisbatan shartli ravishda quyidagicha tasniflash mumkin:

- 1.Mehnat o‘yinlari.
- 2.Milliy harakatli o‘yinlar.
- 3.Milliy sport o‘yinlari.
- 4.Sayohat.
- 5.Musiqqa va raqsli o‘yinlar.
- 6.Jonivorlar bilan o‘tkaziladigan o‘yinlar.

Yuqoridagi ajratilgan har bir guruh o‘zining mazmuni, yo‘nalishiga ko‘ra yana guruhchalarga bo‘linib ketadi. Masalan, mehnat o‘yinlari ovchilik, chorvachilik, dehqonchilik, maishiy tasvirdagi o‘yinlarga bo‘linadi. Ma‘lumki, insonni hayvonot dunyosidan ajratadigan narsa mehnat hisoblanadi, shuningdek, o‘yinlar ham mehnat mahsulidir, shuning uchun ham biz birinchi guruhni mehnat o‘yinlari deb atadik. Mehnat o‘yinlari insonlarga ko‘tarinki ruh, hushchaqchaqlik, yaxshi kayfiyat bag‘ishlagan. Darvoqe, ajdodlarimizning ovchilik o‘yinlari vujudga kelgan bo‘lsa, chorvachilik asosida qushlar va hayvonlar o‘yinlari, dehqonchilik asosida poliz va bog‘dorchilik o‘yinlari shakllangan. Har qanday o‘yinining asosini harakat tashkil qilgani uchun halq o‘yinlarining katta bir qismi o‘zbek xalq milliy harakatli o‘yinlari deb ataladi. Alisher Navoiy ta‘biri bilan aytganda, “harakat tiriklik mezonidir”, harakat bu yurish, yugurish, sakrash, ulotqirish va hokazolar demakdir. O‘zbek milliy harakatli o‘yinlari o‘g‘il va qiz bolalar uchun alohida o‘yinlar, varrak (o‘g‘il bolalar uchun), mavsumiy o‘yinlar (bahor, yoz, kuz, qish), tungi va kunduzgi o‘yinlar, topishmoqli, taqlidli, koptok, suv o‘yinlari, quvlashmashoq, arg‘imchoq bilan bajariladigan o‘yinlarning katta bir silsilasini tashkil qiladi. O‘zbek milliy harakatli o‘yinlari o‘g‘il va qiz bolalar uchun nisbiy ravishda ajratilgan bo‘lsa-da, aslida o‘smirlar, yoshlar va barkamol yoshdagi kishilar uchun ham moslashtirilgan.

O‘zbek xalqining sevimli adibi Oybek o‘zining qator asarlarida 30 taga yaqin milliy xalq o‘yinlarini batafsil bayon etgan. Yoritilgan o‘yinlar xalqning kundalik turmushini, ishini, yumushlarini, rasm-rusumlarini aks ettiradi. Shuning uchun Oybekning o‘zi “...men ijodimni xalq taqdiri bilan bog‘lashga harakat qildim, xalqqa foydali ish qilishga, uning orzu-umidlarini ifodalashga intildim, xalqning quvochlari va qiyinchiliklariga hamdard bo‘ldim”, deydi. Binobarin, u xaq gapni aytgan edi:

Yosh o‘rtoqlar bir zamon  
Sizdek bir bola edim,

Laqabim – “Mitti polvon”,

Yumaloq, qora edim.

Sakradim tomdan - tomga,

“Boyinchoq” it yonimda.

Oshiq, chillak o‘ynardik,

So‘ng ko‘chada shomgacha. (“eski va yangi bolalik”).

Yosh Muso xalqning azaliy o‘yini bo‘lib kelgan “Oshiq” o‘yini juda mohirona o‘ynagan. U uning chamalashni, mo‘ljalni to‘g‘ri olish, chaqqonligidan, nishonga aniq urishidan dalolat beradi, aks holda “Esimda qolganlaridan” she‘rida uni bunchalik ta‘rif eta olmasdi:

Oshiq o‘ynar edik doyim

Nonho‘rakka kelgan zamon.

Bir to‘p bola...chang, to‘polon,

Ko‘chalar-da yurar joyim.

Kirisharkan men o‘yinga,

Yassi soqqam ish berar.

Kuragidan chiqmay sira

Oshiqlarni ho‘p terar.

Oybek bahor paytlari varrak yasashga va uchirishga juda ishqiboz bo‘lgan, yarim kechasi bo‘lsa ham varrak uchirib undan maroqlangan: “Mahallada bolalar tomma-tom yurib varraklar, katta bahaybat quroqlar uchiradilar. Men ham odatdagidek, ashaddiy varrakchiman. Mabodo, qurog‘im yirtilsa bormi, darhol xujraga kirib, yangisini yasashga kirishaman. Savag‘ichni baqqoldan olib kelaman, shirachni yalinib-yolvorib bobomdan olaman. Shamol turganda qorong‘i kechalarning qoq yarmisida bo‘lsa ham, chillakdagi ipning hammasini qo‘yib, ustunga bog‘layman va quroqning vag‘illab uchganini zavq bilan eshitib o‘tiraman”.

Turoni zamin ikki daryo (Amudaryo va Sirdaryo) oralig‘ida joylashganligi uchun suv o‘yinlari azaldan bolalar o‘rtasida katta qiziqish bilan o‘ynalib kelingan. Payg‘ambarimiz Muhammad Sollallohu Alayhi Vasallam “O‘g‘illaringizni suzishga o‘rgating” deb bejiz aytmaganlar. Mashhur “Devon u lug‘otit turk” asarida suv haqidagi “suv yuziga chiqish”, “Qalqish”, “Suv chuqurlashdi, ko‘paydi”, “Kechdi, o‘tdi”, “Suv”, “Dengiz, ariq, Qirg‘oq”, “Sakradi”, “U suvda suzmoq istadi”, “Sakrashdi, irg‘ishdi”, “Sho‘ng‘ishdi”, “Cho‘kdi, sho‘ng‘idi”, “To‘qillandi, mavjlandi”, “Ko‘mdi”, “Suzdi”, “Suv yo‘li” kabi suv bilan bog‘liq iboralar uchraydi. Amudaryo, Sirdaryo, Zarafshon, Qashqadaryo, Surxondaryo bo‘ylarida

yashaganlarning “Chumurdi qochdi”, “Olma menda”, “Topag‘on” va boshqa o‘yinlar sevimli mashg‘uloti hisoblangan.

O‘zbek xalq o‘yinlari ichida milliy sport turlari yetakchi o‘rinda turadi. Milliy sport turlariga – kurash, yurish, poyga, sakrash, suzish, chavgon, nard va shatranj, suyak yoki tosh sindirish” muallikchilik, tosh yoki og‘irlik ko‘tarish; harbiy-amaliy sport turlariga chavandozlik, tiyrandozlik, qilichbozlik, tayoqbozlik, mushtlashish, sapqon yoki palaxmondan otish kabilar kiradi. Binobarin, bolalar o‘rtasida harbiy-amaliy tavsiyaga ega bo‘lgan harakatli o‘yinlar ham ko‘plab o‘ynalgan. Chavandozlik eng qadimiy sport turi hisoblanadi. U bilan bog‘liq bo‘lgan “Ko‘pkari”, “Poyga”, “Ag‘darish”, “Ot ustida qilichbozlik”, “Chavgon”, “Qovoq”, “Qiz quvmoq” kabi sport turlari ham xalqimiz orasida mavjud. Sportning qilichbozlik turida ham ajdodlarimiz juda mashhur bo‘lishgan. Ibtidoiy jamiyatda ham asosiy ov qurollaridan biri tayoq hisoblangan. Hozirgi paytda tayoq ishlatish san‘ati faqatgina sharq yakka kurashi o‘yinlarida qolgan.

Qadimdan xalqimiz to‘g‘ri, chiroyli odim tashlashga e‘tibor bilan qaragan hamda yurish qoidalarini ham yaratganlar: “Yurganda kibr-havolik qilib yurmaslik. Atrofga alanglamaslik. Boshqalar ortidan kuzatmaslik. Keksalarni quvib o‘tmaslik. Sheriklarini kuttirib qo‘ymaslik va boshqalar” yurishning asosiy mezoni hisoblangan. Amir Muhammad dedilarki “Yurishi va raftori shu qadarliki Mashxaddan Xurosongacha, ya‘ni Hirotgacha bo‘lgan 60-65 farzanlik mashaqqatli yo‘lni ikki kunda piyoda bosib o‘tgan”. Qadimda o‘tkazilgan yurish musobaqalari asosida hozirgi sportdagi yurish turi paydo bo‘lgan. Xalq afsonalari, eposlari va rivoyatlarida aytilishicha, balandlikdan balandlikka, uzunlikdan uzunlikka sakrash yoshlardagi chaqqonlik, epcillik, sakrovchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi bo‘lgan. Jaloliddin Rumi yoshlikdagi bir voqeani shunday eslaydi: “Ey fakixbachcha, kel, bellashamiz, mard bo‘lsang, anovi tomga sakra. Bolalar tom labiga kelib, pastga qarashdi: o‘rtada quyuoq butalar o‘sib yotar, ikki uyning orasidagi masofa, chamasi besh gazdan kam emasdi.” “Boysun nohiyasidagi Sayrob qishlog‘ida istiqomat qiluvchi Turob polvonning aytishicha, qadim-qadimda Boysunda Nasimqul degan nomdor egarning tepasiga o‘tkir pichoq bog‘langan otning ustidan bemalol sakrab o‘ta olgan. Xalq orasidagi rivoyatlardan yana birida aytilishicha,” Nazarbek degan chaptast yigit qatorlashtirib qo‘yilgan yetti eshakning ustidan sakrab o‘tgan”. Abu Ali ibn Sinoning badantarbiya

tizimida ham “balanddagi biror buyumga sakrab osilib olish”, “bir oyoqda sakrash” kabi mashqlar berilgan.

Suzish xalqimizning milliy sport turi sanaladi. “Devon u lug‘otit turk” asarida bolalar va kattalar o‘rtasida o‘tkazilgan bahslar haqida misollar keltirilgan. Binobarin, “Suv kechishda”, “Sakradi”, “Sho‘ng‘idi”, “Suzdi”, “Choprushdi” deyilgan. Surxondaryoda jismoniy tarbiya va sport bilan o‘tkazilgan musobaqalar tasvirlangan. Suvdan kechish, suvdan kechib o‘tish musobaqasi, suzib o‘tish bahsi ham berilgan. Balanddan sakrab uzoqqa tushish, suv tagida uzoq vaqt sho‘ng‘ib yurish, sho‘ng‘ib uzoqdan chiqish musobaqasi. O‘tmishda ajdodlarimiz o‘ta chidamli, chiniqqan, baquvvat va serharakat bo‘lishgan. Bobur Mirzo o‘zi haqida shunday hikoya qiladi: “... Menga g‘usulga ehtiyoj edi. Bir ariq suyidakim, yoqalari qalin muz tungub edi, o‘rtasi suvning tezligi jihatdan yax bog‘lamaydur edi, bu suvga kirib g‘usl qildim. O‘n olti qatla suvga chumdum. Suvning sovuqligi xeyli ta’sir qildi”. Zayniddin Vosifiy xurosonlik suzuvchining mahorati haqida gapiradi: “Suzishdagi qobiliyati shu darajadaki, bir kun Faridun Husayn Mirzo Bog‘i Zogonda uning ikki qo‘lini ikki oyog‘iga bog‘lab qo‘yishni buyurgan. Uni chupchak qilib hovuzga otganlar. Peshin nomozdan to nomozshomgacha u o‘sha hovuzda shu ahvolda suzib yurgan”.

Qadimda qurolsiz jang qilish usullaridan biri mushtlashish, ya’ni qo‘llar bilan mushtlashish musobaqasi o‘tkazilib turilgan. Bobur o‘z hotiralarida, mushtlashish musobaqalarini ham tilga oladi va bir joyda o‘shlik “urishqoqlar” birinchilikni olganlar. Uning yozishicha: uning zamondoshlari orasida bir zarb bilan otni qulata oladigan odamlar ham bo‘lgan: “Umarshayx Mirzoning bisyor zarb mushti bor edi, aning mushtidin yigit yiqilmog‘on yo‘qtur. Yana Sayfiy Buxoriy edi, mahkam zarbmushti bor ekan”. R. Abdumalikov milliy sport turlari haqida shunday fikrni bildirgan: “...ko‘pkari (uloq), poyga, ba’zi bir qiziqarli harakatli o‘yinlar “milliy sportimiz” deb baralla aytilmoqda. To‘g‘ri, o‘yinlarning mazmuni, qoidasi va tarbiyaviy jihatlari har qanday sport turidan ustun turadi. Lekin ularga sport maqomi berilmagan-ku. Respublikamizda faqat “O‘zbekcha kurash” (Farg‘ona va Buhoro usullari)ni milliy sportimiz deymiz. U oltmishinchi yillarda shunday deb atalish maqomiga ega bo‘lgan edi. Ya’ni u yagona sport tasnifiga kiritilgan. Muallif fikrini davom etib: “Sport tasnifiga kirmagan turlarni sport deb atash mumkin emas”, deb qat’iy e’tiroz bildiradi. Sport tasnifi, asosan, keyingi yuz yilliklarda ishlab chiqildiki, ungacha har bir milliy sport turining yo‘nalishi, mazmuni va

xalq tomonidan ishlab chiqilgan umumiy qoidalari bor, sayil-tomoshalardagi bahslar, kurashlar xalq tomonidan ishlab chiqilgan qoidalar asosida qadimdan o‘tkazib kelingan. Demak, biz haqli ravishda yuqorida qayd qilingan xalq o‘yinlarini faxr va g‘urur ila “milliy sport turlarimiz” deb ayta olamiz.

Xalq o‘yinlarining to‘rtinchi bo‘limini musiqaviy va raqsli o‘yinlar tashkil qiladi, ya’ni: musiqaviy, raqsli, qo‘shiqli, she’riy, sanoq termalari, kosa yoki tovoq o‘ynatish, qoshiq o‘ynatish, qo‘g‘irchoq o‘ynatish, dorbozlik, masxarabozlik va qiziqchilik, askiyachi-qofiyachi. Jonivorlar bilan bog‘liq o‘yinlarni xalq o‘yinlarining beshinchi bo‘limiga kiritildi: ayiq, bedana, ilon, kaklik, xo‘roz, kaptar, xo‘kiz, qo‘chqor. O‘zbek xalq o‘yinlarining oltinchi bo‘limi qilib sayohatni kiritdik, chunki sayyohlik va sayohat haqida gap ketganda bir narsani alohida qayd qilmoq darkor, ya’ni Sharqning barcha mutafakkirlari va allomalari mubolag‘asiz aytish mumkinki, ular o‘ziga xos sayyohlar hisoblanadilar. Sayohat, o‘z navbatida, sayr, safar, sayohatga ajratiladi. Biz yuqorida ayrim xalq o‘yinlari haqida to‘htaldik, ularning ba’zi birlarining tarixi, mazmuni, qoidalari qisqacha izohlanadi. Kelajakda xalq o‘yinlarini yanada chuqurroq o‘rganish, ilmiy tadqiqot ishlarini keng miqyosda amalga oshirish zarur. Chunki asrlardan asrlarga, nasllardan nasllarga o‘tib kelayotgan xalq o‘yinlarida xalqimizning hayot falsafasi, turmush tarzining qiyofasi va qonuniyatlari butun borlig‘i bilan aks etgan. Qaysi asar, qaysi davr, qanday sharoit bo‘lmasin ota-bobolarimiz o‘z zurriyotlarining barkamol inson bo‘lib yetishishlari haqida g‘amxo‘rlik qilganlar. Jismonan baquvvat, sog‘lom, ruhan tetik, ma’naviy yuksak, bilim va hunar sohibi, ahloqan pok farzandlargina avlodning haqiqiy davomchisi hisoblangan. Kelajagi buyuk davlatning egasi – sog‘lom avlodni tarbiyalashda xalq o‘yinlari o‘ziga xos vosita va uslub sanaladi. Xalq o‘yinlarini tasniflashdan maqsad shuki, ularni zamonaviy-jismoniy mashqlar, sport o‘yinlari bilan uyg‘unlashtirish, maktabgacha tarbiya muassasalari, maktab, o‘rta maxsus va oliy o‘quv yurti jismoniy madaniyati dasturiga moslashtirish, kelajakda mukammal ilmiy, nazariy va amaliy bilimlar, harakat ko‘nikmasi hamda malakalarining majmuasini ishlab chiqishdir. Undan tashqari, xalq o‘yinlarining sog‘lomlashtirish, ta’lim va tarbiyaviy yo‘nalishlarini belgilashdan iboratdir

## **Harakatli o‘yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o‘rni va ahamiyati**

Eng asosiy va xayotiy zarur harakatlar: piyoda yurish, yugurish, sakrash, osilish, tortilish, uloqtirish, muvozanat saqlash va shu kabilar bolaning xar tomonlama rivojlanishida asosiy manba xisoblanadi.

Harakatlarning asosiylariga bolalarni o‘rgatishda murabbiy ta’lim berish barobarida tarbiyaviy hamda sog‘lomlashtiruvchi vazifalarni ham yechadi. Xususan, jismoniy mashqlardan: tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, muskullarni puxtalash bilan birga, yurak-qon tomir, nafas olish va asab sistemalarini ham rivojlantiradi.

Olti yoshli bolalarning fiziologik, psixologik jihatdan o‘qishga, maktabga tayyorgarligi, asosan, nimalarda namoyon bo‘ladi? 6 yoshli bola yoshligidan harakatlarga o‘rgangan, shuning uchun ham u uncha katta bo‘lmagan harakat tajribasiga ega bo‘ladi.

Yana shu narsa ma’lumki, 6-7 yoshli bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishi garmonal ravishda ro‘y bera boshlaydi. Ularda tayanch harakat, yurak-qon tomir, nafas olish, ichki sekresiya bezlari jadal rivojlanadi. Shuning uchun maktabga tayyorlov guruhiga quyidagi vazifalar qo‘yiladi: yil davomida bolalarning yurish va yugurish ko‘nikmalarini takomillashtirish, ya’ni bir holatlarda, keng va erkin tibbiy xolda harakatga keltirib yurish, yengil bir xil yugurish. Yurish va yugurishda bir xil belgilangan topshiriqni saqlay bilish va yana uni tezda o‘zgartira bilish. Sakrashlarda yugurish va oyoqni to‘g‘ri qo‘yib depsinishni o‘rgatish.

Nishonga aniq otishning turli usullarini, uloqtirishlarni rivojlantirish, osilib, tirmashib chiqishda harakatlarni bir xilligini bir me’yorga moslashtirib, kelishtirib bajarishga o‘rgatish. Bolalarni bir joyda turib saflanish va qayta saflanishga, ketma-ket, yonma-yon, doira hosil qilib saflanishlarga hamda qaddi-qomatni to‘g‘ri rivojlantirishga o‘rgatish. Jismoniy tarbiya bolalar bog‘chalari uchun tarbiyaviy dasturda ko‘rsatilgandiek, quyidagi asosiy harakat mashqlari didaktik prinsipda o‘rgatiladi va ketma-ket murakkablashtirib boriladi.

**Yurish va yugurishli harakatli o‘yinlar.** Maktabga borish oldidan bolalar asosiy harakatlardan yurish va yugurish mashqlarini o‘zlashtirib olishlari kerak. qaddi-qomatni to‘g‘ri ushlab, yengil yura olishlari zarur.

«Bayroqcha». Bolalar bir safda (ketma-ket saflanib) turib, so‘ng yurib (yugurib) maydoncha yoki xona burchagiga boradilar. Birinchi bolaning qo‘lida bayroqcha bo‘lib, «To‘xtang!» so‘ziga hamma bolalar to‘xtaydilar.

O'qituvchi bolalardan birontasini chaqiradi, u bayroqchani ilgari boladan olib, o'zi saf oldiga borib turadi va yurish (yugurish) davom etadi.

Qachonki bolalar o'zlarining saf oldiga borib turishlarini tezda o'rganib olsalar, shunda saf harakatini to'xtatmasdan oldinda boruvchilarni almashtirish mumkin. Bolalarning yurish (yugurish) paytlarida maydon yoki xona burchagiga ustunchaning tepa qismiga bayroqcha qo'yimoq joizdir, chunki bolalar yurgan va yugurgan paytlarida o'sha burchaklarda to'g'ri burilishni o'rganadilar. Keyinchalik ustunchaga bayroq qo'yishning zaruriyati bo'lmaydi, chunki bolalar burchaklardan to'g'ri burilib yurish-yugurishga odatlanadilar.

«Xushyor bo'!» Bolalar bir safda yugurib bormoqdalar, xar bir bolaning qo'lida bayroqcha yoki koptokcha, shar bo'lishi mumkin. O'qituvchi shu payt bironta bolaning ismini aytadi. Shunda bola qo'lidagi narsani ko'taradi. So'ng boshqa bolaning ismini aytadi, u qo'lidagi narsani ko'targanda oldingi bola bayroqchani tushiradi.

«Baland va pastlar». Bolalar safga ketma-ket, bo'y-bastlariga qarab saflanadilar. Ushbu yo'sinda yuradilar hamda yuguradilar. O'qituvchi tartibga qarab: bo'yi balandlarni oldinga, bo'yi pastlarni esa ulardan keyinga qo'yadi.

«Buriling!» Bolalar bir safda yuradi (yuguradi). Shu tarzda bironta joyga borib (devor, daraxt, oyna) orqaga buriladi, oldinda boruvchi bola safni boshqarib boradi. Keyingi navbatlarda yo'nalishni o'zgartirib yurishni (yugurishni) to'satdan doiraga urib, xushtak yoki chapak chalib o'rgatadi.

Keyingi navbatlarda o'qituvchi so'z bilan: «Burilinglar!» deb yoki to'satdan (chapak yoki doiraga urib) yurishni, yugurishni o'zgartirishi mumkin.

«Ilon izi». Maydoncha yoki pol ustiga aylana bo'ylab koptokchalar (tennis to'pidan kattaroq lattadan, matodan yasalgan, ichiga eski paxta, qum solingan) 40-50 sm oraliqida qo'yilib chiqiladi. Bolalar doira bo'ylab saflanadilar. O'qituvchining topshiriqiga binoan «Yuringlar!» deganda, aylana bo'ylab yurishadi. «Ilonizi bo'ylab» deganda, xar qaysi to'ldirma to'pchalarni aylanib yuradilar (yuguradilar). Ushbu mashqni musiqa sadosida yoki doira tovushida bir xil ritmda o'tkazish ham mumkin.

«Doirachalar». Maydonda yoki xonaning uzunasiga aylanasini 25-30 sm keladigan doirachalar yarim qadam oraliqida qo'yib chiqiladi. Bolalarga yurish paytida, oyoqni doiracha o'rtasiga qo'yishlari aytiladi. Bu yurish mashqining afzalligi shundaki, u qadamni oyoq uchida bosishga o'rgatadi.



Yurish mashqi o'tkazilgach, undagi doirachalar masofasi o'zgartiriladi. Buning evaziga bolalar kengroq va «uchibroq» yurishga o'rgatiladi.

«Tovushni eshit va bajar!». Bolalar birin-ketin qo'l ushlab, juftlashib yurib (yugurib) borishadi. O'qituvchining tovush berishi bilan (chapak chalishi, doiraga urishi) tezda qo'llarini tushirishib, yonma-yon, orqada qolmay, bir-birovini quvlamasdan yurish (yugurish)ni davom ettirishadi, tovushni qaytarish bilan tezda yana qo'l ushlab, juft-juft bo'lishib yurishadi (yugurishadi).

«Bir, ikki». Bolalar saflanadilar, so'ng qayta saflanib, ikkitadan, ketma-ket, juft ketidan juft bo'lib, qo'l ushlab, masofani aniq ushlab yurishadi. O'qituvchining «Bir» deb aytishi bilan bolalar to'xtamasdan qayta yurishadi. «Ikki» deganda juftlashib yurishadi.

«Aylaning!» Bolalarga juft-juft bo'lib burilish-aylanishni ilgariroq bir joyda turgan holatda o'rgatib olish joizdir, ichki tomoniga, ya'ni yuzma-yuz bajariladi.

«Darvoza!». Bolalar qo'l ushlab, juft-juft bo'lib yurishadi (yugurishadi). O'qituvchining «darvozalar» degan tovushini eshitib to'xtashadi, bir-birlarining qo'llarini ushlab baland ko'tarishadi. Oxirgi yugurib kelayotgan juftlik «darvoza» tagidan o'tib, oldinga chiqib, hammadan birinchi bo'lib turadi. Yana barcha bolalar yurishni davom ettiradi. Qayta yana tovush eshitilsa, «darvoza» hosil qilib, yana sheriklar oldinga o'tib boradilar.

«Qorong'i uyda yurish». Bolalar xonaning bir burchagidan o'tib bo'lgandan so'ng bir qatorga saflanadilar. Shunda o'qituvchi xona o'rtasiga 3-4 m masofaga kelib, bolalarga: «Men tomonga qarab hammangiz ko'zinglarni yumib «To'xtang!» deguncha yurib kelasizlar», deydi. Ya'ni bolalar 3-4 m masofani «qorong'i uyda yurganday» bajaradilar.

«Oyoqlar chalishdi». Bolalar bir safda yurishadi (yugurishadi). O'qituvchi bolalarga qarab: «qani, hammangiz yurgan vaqtda oyoqlaringizni chalishtirib va uzunroq tashlab yuringlar!» deb buyuradi. O'qituvchining o'zi avval shu mashqni qanday bajarishni ko'rsatib berishi lozim.

«To'siqlardan o'tish». Zal, xona yoki maydonda bolalar yonma-yon saflanib turishadi. O'qituvchi ularga mashqni bajargan xolda to'siqlardan qanday qilib o'tishni aytadi. Bolalar oldinga qarab yurishganda, «To'siqlardan tizzalarni baland ko'tarib o'tinglar!» deb aytadi. Bolalar bajaradilar.

«Avtobusga yetib ol!» Maydonni bu betidan narigi betiga tezlik bilan yurib-yugurib o'tish. O'qituvchi bolalarga qarab, «qani bolalar, ko'chani narigi betida avtobus sizlarni kutmoqda, tezda harakat qilib yuring!» deb buyuradi.

«Tarqalib chop!» (Yugur.) Bolalar maydonning yoki xonaning belgilangan qismida tarqalgan holatda yurishadi (yugurishadi). O'qituvchining «To'xta!» degan (yoki doira tovushi) buyrug'ini eshitishlari bilan bolalar to'xtaydilar. O'qituvchining asosiy maqsadi bolalar yurganda bir-birlariga xalaqit bermasdan, maydonning keng qismidan qanchalik ko'p foydalanishlaridir.

«Suvda, quruqda». Mashqlar avvalgi safardagiday o'tkaziladi. Faqat o'qituvchi tovush chiqarib, «suvda» deganda, bolalar oyoq uchlarida suv kechganday yuradilar, «quruqda», deb aytilganda, tovonni to'liq bosib yuradilar.

«Tegma!» Xonaning xar tomoniga bayroqli ustuncha, stulcha, to'ldirma to'p, obruch, kegli va boshqalar qo'yib chiqiladi, oraliq masofa xar xil bo'lishi kerak. Bolalar ushbu buyumlar oralig'idan ularga tegib ketmasdan yurishlari lozim.

«Joy almashuv». Xonaning o'rtasidan yoki diagonal bo'yicha chiziq o'tkaziladi. Bolalar ikki guruhga bo'linib, xar biri xonaning u yoki bu yarmiga joylashib oladilar. O'qituvchi «Yuguring!» deganda barcha bolalar o'zining yarim maydonchasida yugura boshlaydi. Shu payt o'qituvchi doiraga urib yoki «joy almashing», deyishi bilan xar qaysi guruh o'zining maydonchasidan boshqa maydonchaga tezlik bilan o'tib olishga harakat qilishi kerak.

**Harakatli o'yinlarda o'quvchilarning harakat turlari.** Yurish va yugurishda turli belgilangan mashq-topshiriqlarni bajarish: buyumlar oralig'idan o'ta bilish, ularni yig'ish, bir joydan ikkinchi joyga olib qo'yish va xokazolardan iborat.

«Kim nima topdi?» Xonaning xar qaysi tomoniga mayda-chuyda buyumlar bolalar soniga qarab qo'yib chiqilgan. Bolalar esa buyumlar oralig'ida u yerdan bu yerga yurib-yugurib yurishadi.

O'qituvchi bolalarga: «Yurganda boshni oldinga egmanglar, oldinga qarab to'g'ri yuringlar, bir-biringizga yo'l berishni o'rganinglar» deydi, so'ng «To'xta!» deyishi bilan, hamma bolalar to'xtaydi va qo'lga nima yaqin bo'lsa, shuni (kegli, qopcha) tepaga ko'taradi.

«Kechinma». Bolalar doira hosil qilib turadilar, ularning xar birini qo'lida rangli bayroqcha. O'qituvchining topshiriqiga ko'ra, xar bir bola

bayroqchasini o‘zi turgan joyiga (polga, yerga) qo‘yib, xona yoki maydon bo‘ylab yurishadi. Ammo doira o‘rtasiga kirish man etiladi. Shunda o‘qituvchi tovush chiqarib: «Bir, ikki, uch — hamma doiraga chop!» deb darak beradi, bolalar o‘z joylariga yugurib boradilar va o‘z bayroqchalarini ko‘tarib ko‘rsatadilar.

**Harakatli o‘yinlarda o‘quvchilarning harakat turlari.** To‘siqlardan o‘tishda yurish va yugurish (oshib o‘tish, tagidan o‘tish, sakrab oshib o‘tish), quvlab yugurish, quvlovchiga tutqich bermay yugurishda ushbu mashqlar bajariladi.

«To‘siqlardan o‘tib ko‘r!» Xonaning bir tomonida bolalar bitta safda saflanib turishadi. Xonaning qolgan tomonida gimnastik tayoqchalar ko‘ndalang holatda stulchalar ustiga qo‘yib chiqiladi. Bolalar yurgan holatda, orqa tomondan kelayotganni to‘xtatmasdan birinchi to‘siq-tayoqchadan xatlab o‘tishi kerak, ikkinchi to‘siq (ko‘ndalang stulchalarga qo‘yilgan tayoqcha)ning tagidan o‘tishi va uchinchi tayoqchani oshib o‘tib, so‘ng 8 qadam oyoq uchida qo‘llarini yuqoriga ko‘targan holda yurishi, yana 8 qadam to‘liq tovonlarda yurishlari lozim. qachonki bolalar ushbu mashqni o‘zlashtirgandan keyin mashqni yugurish bilan o‘tkazsa ham bo‘ladi. Tepalik va pastlikka yugurib chiqib, chopib tushish, emaklab chiqib, yarim o‘tirib tushish va h.k.

### **Kichik maktab yoshidagi bolalar uchun harakatli o‘yinlar tasnifi.**

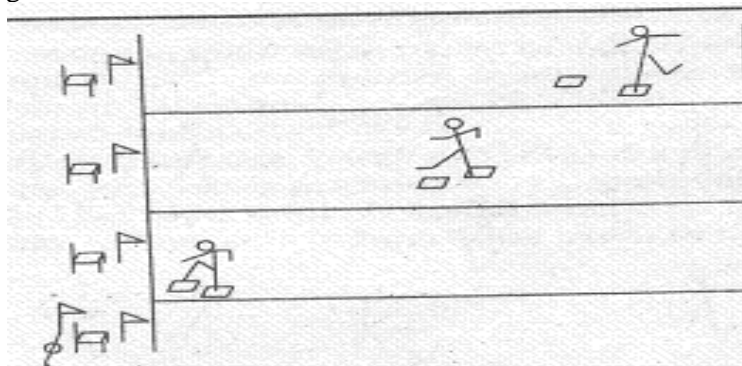
**Chumchuqlar va avtomobil.** O‘yinning maqsadi o‘qituvchining buyrug‘i bilan bolalarni turli yo‘nalishda bir-birlariga urilmasdan harakat qilishga va yo‘lni o‘zgartirib, o‘z joyini topib olishga o‘rgatishdan iborat.

Bolalar maydoncha yoki xonaning bir tomoniga qo‘yilgan stullarda yoki skameykalarda o‘tiradilar. Bolalar chumchuqlar, u yer desa in bo‘ladi.

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

Dastlab o‘yinda 10-12 bola keyin butun guruh qatnashadi. O‘qituvchi oldin chumchuqlarning qanday uchishini, qanday don cho‘qishini ko‘rsatib beradi. Bolalar chumchuqlarga taqlid qilib o‘qituvchining harakatlarini

takrorlaydilar. Keyin o'yinda o'qituvchining o'zi avtomobilni ipga bog'lab sudrab yuradi. Faqat o'yinni bir necha marta takrorlagandan keyingina harakatchanroq bir bolaga avtomobilni olib chiqish va yurishni topshirish mumkin. Qushchalar o'z inlariga yetib olishlari uchun avtomobil juda tez yurmasligi kerak.



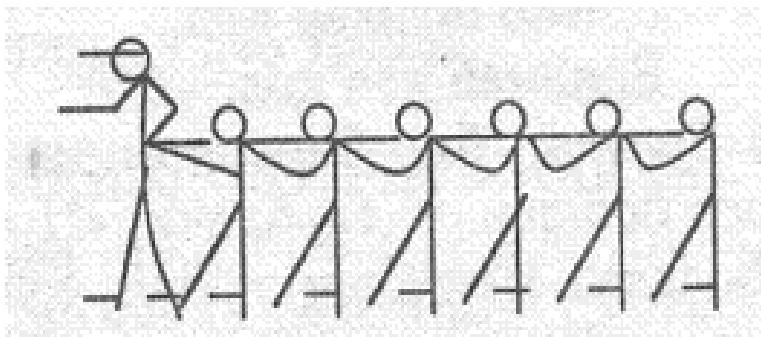
**«Oyog'ingni ho'l qilma».** Maydonchanning bir tarafida bolalar o'tiradilar. Ulardan 3-4 qadam masofada chiziq chiziladi. Uning oldiga 4-5 o'ynovchilar turadilar. Maydonchanning boshqa tarafida har bir o'ynovchi to'g'risiga bayroqcha bilan stullar qo'yiladi. Chiziqdan 4-5 metr masofada botqoqlik (ariqcha) chiziladi, 3-4 metr kenglikda. O'ynovchilar 2 tadan kichkina taxtacha (30×20 sm) oladilar. Bolalarga oyoqlarini ho'l qilmasdan taxtachalar ustidan (polni bosmasdan) yurib bayroqchalarga yetib borish topshiriladi. O'qituvchining ishorasi bilan o'ynovchilar botqoqlikka yetib borib, taxtachaning bittasini qo'yib uni ustida turadilar, orqada yotgan avvalgi taxtachani olib yana oldilariga qo'yadilar, botqoqlikdan o'tib olgunlaricha shunday davom etadi. So'ngra o'zlarining bayroqchalari oldiga borib, uni ko'taradilar. Kim birinchi bo'lib bayroqchani ko'tarsa, shu g'olib hisoblanadi. So'ngra bolalar bayroqchalarni joyiga qo'yib, joylariga qaytadi va taxtachalarni boshqa bolalarga beradi. O'yin qaytadan davom etadi, o'yinda hamma katnashishi shart.

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

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi bolalarga bir-birining orqasidan turishni taklif qiladi: «Sizlar vagonchalar, men parovoz bo'laman», deb o'zi bolalarning oldiga borib turadi. Parovoz xushtak chaladi-da, dastlab asta harakatlanib, so'ng tez yurib ketadi (o'qituvchi «du-du-du» deb ovoz

chiqaradi, bolalar uning ketidan qadamlarini asta tezlatib, keyin yugurib ketadilar). Soʻngra oʻqituvchi harakatni sekinlashtirib, asta-sekin toʻxtaydi. Soʻngra oʻqituvchi: «Poezd bekatga yetib keldi. Mana, bekat», deydi. U yana hushtak chalib yurib ketadi.

Dastlab besh-oltita bola ketma-ket turadi, qolganlari stulchalarda oʻtirib tomosha qilishadi. Oʻyinni takrorlaganda bolalar soni 12-15 kishiga yetishi mumkin. Oʻyin koʻp marta takrorlangandan soʻng eng chaqqon bolaga parovoz boʻlishni topshirish mumkin. Vagonlar bir-biridan uzilib qolmasligi uchun parovoz juda tez yurmasligi kerak.



**«Oʻrmondagi ayiq».** Maydonchanning bir tomoniga ayiq ini chizib qoʻyiladi. Ikkinchi tomonida bolalar yashaydigan uy aks ettiriladi. Oʻqituvchi inida oʻtiradigan ayiqni tanlaydi. Oʻqituvchi: «Bolalar boringlar, oʻynab kelinglar!» - deyishi bilan bolalar uylaridan chiqib, oʻrmonga oʻynagani ketadilar, qoʻziqorin teradilar, kapalak tutadilar va hokazo (engashadilar, rostlanadilar va shu singari boshqa taqlidiy harakatlarni bajaradilar). Ular baravariga shunday deydilar:

Ayiq ini oldida

Qoʻziqorin teramiz.

Ayiqvoy oʻkirganda

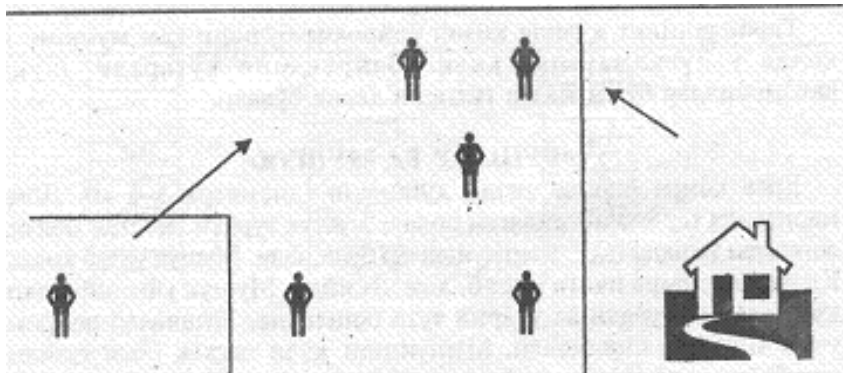
Bizlar qochib ketamiz.

«Oʻkirganda» soʻzidan soʻng ayiq uylariga qochib ketayotgan bolalarni tuta boshlaydi. Ayiqning qoʻli tekkan bola tutilgan hisoblanadi: ayiq uni oʻz iniga olib borib qoʻyadi.

Oʻz chegarasidan oʻtgandan keyin bolalarni ushlash mumkin emas. Ayiq bir necha oʻyinchini olgandan keyin oʻyin yana boshqatdan

boshlanadi. Endi ayiq vazifasiga boshqa bola tayinlanadi. O‘yin 3-4 marta takrorlanadi.

O‘yinning boshqacha turi — ikkita ayiq bilan o‘ynaladigan turi ham bo‘lishi mumkin.



**“Qo‘g‘irchoqlarnikiga mehmonga”.** O‘yindan maqsad bolalarni birga yurish, yugurish, o‘zlarini tutishga o‘rgatishdir.

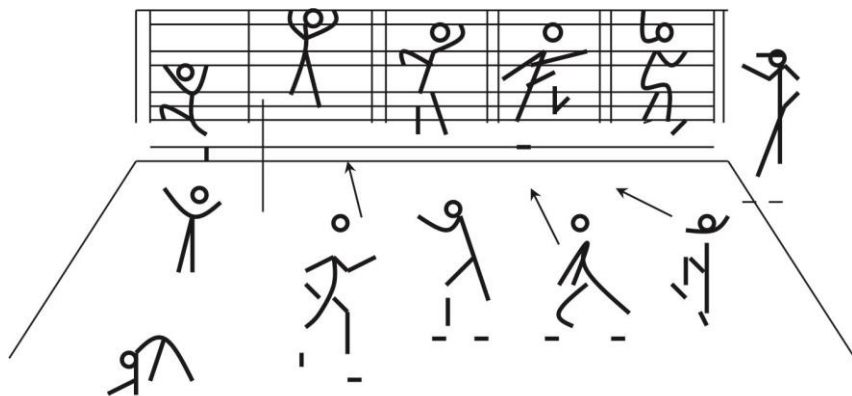
Bolalar xonadagi devor tagiga qo‘yilgan stullarga o‘tirib, o‘qituvchilardan qo‘g‘irchoqlarning qayerda yashashini so‘rashadi.

U qo‘g‘irchoqlar to‘rgan burchakni ko‘rsatib: «Yuringlar, birga qo‘g‘irchoqlarni ko‘rgani boramiz». «Yuringlar, bolalar o‘ynab kelimiz, faqat yo‘lda tarqalmay, to‘g‘ri yuringlar», deydi. Bolalar o‘rinlaridan turib, o‘qituvchi bilan qo‘g‘irchoqlar oldiga jo‘nashadi. O‘qituvchi: «Kech bo‘lib qoldi, uyga ketadigan vaqtimiz bo‘ldi, endi keta qolaylik», deganidan keyin bolalar o‘z joylariga borib o‘tiradilar.

O‘yin boshlanishi oldidan bir nechta qo‘g‘irchoqni xonaning boshqa joyiga olib borib qo‘yish kerak. O‘yinni takrorlaganda bolalar shu qo‘g‘irchoqlarni ko‘rgani boradi.

**«Qushlar uchib o‘tadi».** Bir gala qushlar — bolalar maydoncha chekkasiga bir necha zinapoya bo‘lgan gimnastika devorchasi qarshisida to‘planib (tarqalibroq) turishadi. O‘qituvchining «Qani uchaylik!» degan signali bilan qushlar qanot qoqadilar va maydoncha bo‘ylab uchib ketadilar. «Bo‘ron» degan signal berilib, qushlar daraxtlarga tomon uchadilar (devorchalarga chiqadilar). O‘qituvchi: «Bo‘ron tindi!» deyishi bilan qushlar daraxtlardan sekin tushib, yana ucha boshlaydilar. O‘yin 3-4 marta takrorlanadi.

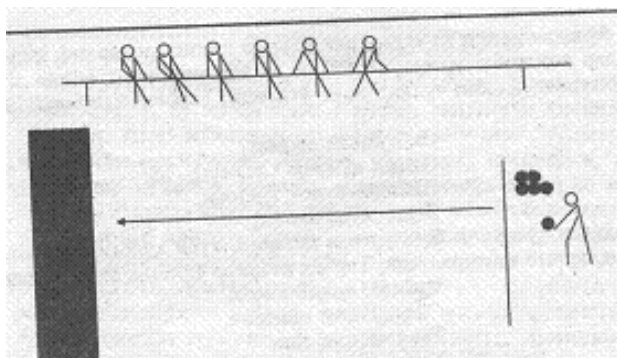
Gimnastika narvonchasidan tushayotganda sakrash mumkin emas. Agar narvoncha zinapoyalari kamroq bo'lsa o'yinga barcha bolalarni baravar jalb qilmaslik kerak. Narvoncha o'rniga stul, skameyka va boshqa buyumlardan foydalanish mumkin.



**“Nishonga tushir”.** O'yindan maqsad bolalarga ko'ptokni yumalatishni va darvozaga tushirishni o'rgatish, chaqqonlikni mashq qildirishdir.

Bolalar skameykada o'tirishadi, ulardan nariroqda chiziqdan ikki-uch qadam uzoqlikda darvoza (yoy)lar turadi. Bola o'rnidan turib yaqinlashib keladi, engashib, yerda yotgan to'plardan birini qo'liga oladi. Uni darvozaga tushirishni mo'ljallab, yumalatadi. Uch-to'rtta to'pni darvozaga tushirgach, to'plarni terib keladi. Keyin topshiriqni navbatdagi bola bajaradi.

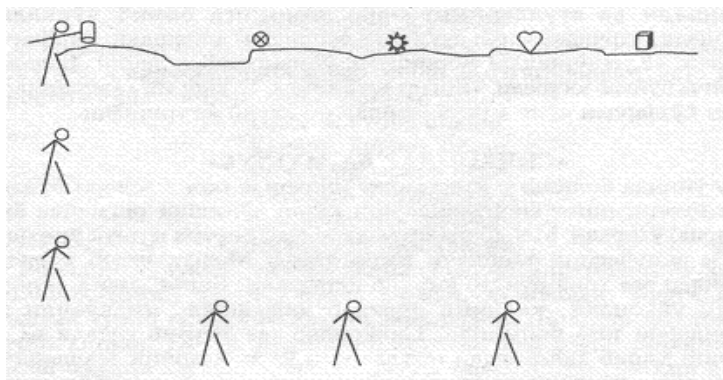
To'pni bir qo'li bilan ham, ikki qo'l bilan ham itarish mumkin. Bolalar uni darvozaga tushirishni o'rganib olganlaridan keyin, ularga keglini urib yiqitish singari murakkabroq topshiriqlar berish mumkin.



**«Uzun ilon izi bo'ylab».** O'qituvchi yerga yoki polga uzunligi 5-6 metrli arg'amchini cho'zib qo'yadi, bu yo'lakchadan bolalar oxirigacha yurib o'tishlari mumkin.

Agar yo'lakchanning boshqa tomoniga bolalarni jalb qiladigan narsalar: ayiqcha, qo'g'irchoq, shiqildoq, qushcha va boshqalar qo'yilsa, bolalar mashqni qiziqib bajaradilar. Yo'lakchaning oxirida nima yotganligiga qarab, vazifa beriladi. Masalan: ayiqchanning oldiga borib uni silash, qushchaga don berish, shiqildoqni shiqillatish.

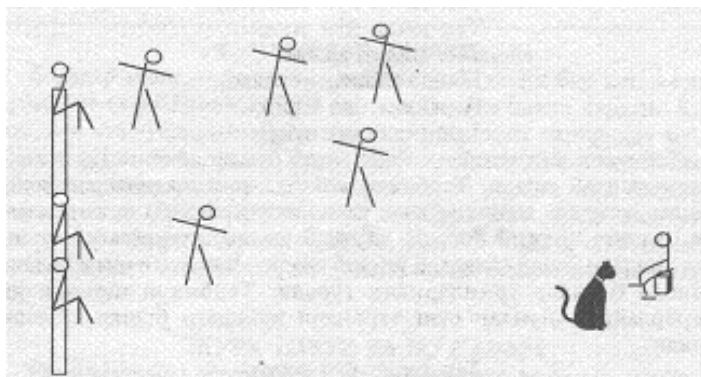
O'qituvchi bolalarning arqonchani bosishga harakat qilayotganlarini ko'rsa, o'qituvchi uning qo'lidan ushlab, yordamlashishi mumkin. Bolalar osoyishta, shoshilmasdan yurib borishlari kerak.





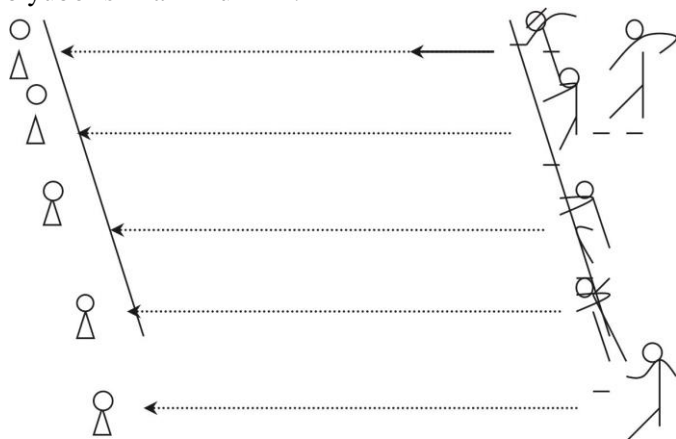
«**Sichqonlar va mushuk**». Bolalar – sichqonlar inlarida (xona devori bo‘ylab yoki maydonchaninig yon tomonlariga qator qo‘yilgan skameyka yoki stullarda) o‘tiradilar. Maydoncha burchaklaridan birida mushuk o‘tiradi. Mushuk vazifasini o‘qituvchi ijro etadi. Mushuk uxlab qoladi, sichqonlar esa xona bo‘ylab yugurib ketishadi. Biroq, mana birdan mushuk uyg‘onadi, qaddini rostlab kerishadi, miyovlaydi va sichqonlarni tuta boshlaydi. Sichqonlar tez yugurib ketadilar va o‘z inlariga kirib yashirinadilar (stullardan o‘z joylarini egallaydilar). Hamma sichqonlar in-iniga kirib ketgandan so‘ng, mushuk yana bir marta xona bo‘ylab aylanadi. Keyin o‘z joyiga keladi va uxlaydi. O‘yin 4-5 marta takrorlanadi.

Sichqonlar mushuk ko‘zini yumib uyquga ketgandan keyingina o‘z inlaridan chiqishlari va mushuk uyg‘onib miyovlaganidan keyin inlariga qaytishlari mumkin. O‘qituvchi sichqonlar inlaridan chiqishini kuzatib turadi. O‘yinda o‘yinchoq mushukdan ham foydalanilsa bo‘ladi. Kubiklar ham in vazifasini o‘tashi mumkin. Bunda bolalar kubiklar ustiga chiqib turadilar.



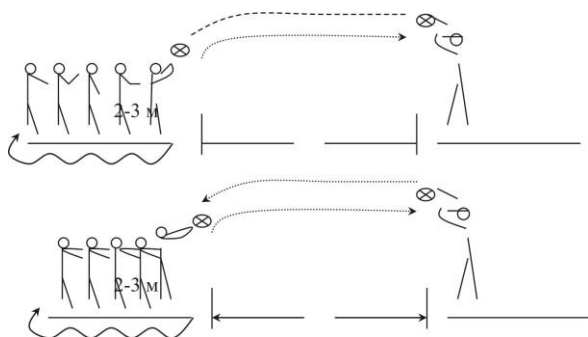
«**Bulavani urib yiqit**». Bolalar chiziqning narigi tomonida turadilar. Chiziqdan 2-3 metr nariga har bir bola qarshisiga bulava qo‘yiladi. Bolalarning qo‘lida koptok bo‘ladi. Bolalar signal bo‘yicha qo‘llaridagi koptokni bulavaga qaratib yumalatib, uni urib yiqitishga harakat qiladilar. Navbatdagi signal berilishi bilan yugurib borib koptokni olib keladilar, yiqitilgan bulavalarni turg‘azib qo‘yadilar. O‘yin takrorlanadi. Har kim o‘zi bulavani necha marta urib yiqitganini hisoblab boradi.

O'yin topshirig'ini har xil qilib bajarish kerak. Koptokni o'ng qo'l bilan, chap qo'l bilan, ikki qo'llab yumalatish lozim. Koptokni oyoq bilan yumalatib yuborish ham mumkin.

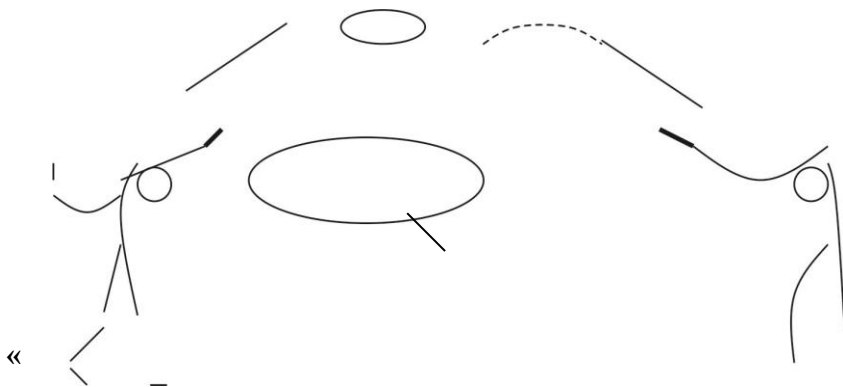


**«Koptok onaboshiga».** Ikkita chiziq o'tkaziladi, ular orasidagi masofa 2-3 m. O'yinchilar birinchi chiziq orqasida ketma-ket turadilar. Ularga qarama-qarshi chiziqda onaboshi turadi. U qatorda birinchi bo'lib turgan bolaga koptokni otadi, u esa koptokni boshqaruvchiga qaytarib otadi va qatorning oxiriga borib turadi, butun qator oldinga siljiydi, navbatdagi bola chiziq oldiga kelib turadi. Hamma bolalar koptok otishgach, yangi onaboshi tayinlanadi.

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



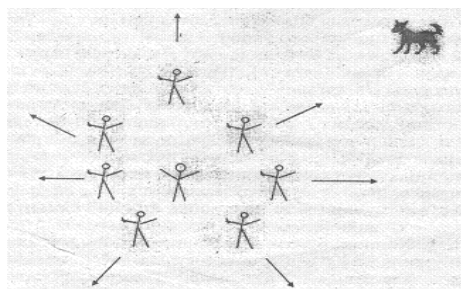
«**Serso**». Ikki kishidan bo‘lib o‘ynaladi. Bir kishi tayoq (bilyard tayog‘i) yordamida yog‘och halkani otadi, ikkinchisi esa uni tayoq bilan ilib oladi. O‘yinchilar orasida masofa 3-4 m. Agar bolalar otilgan halkani tayoqqa ilib ololmasalar, unda oldin qo‘l bilan otib, qo‘l bilan ilib oladilar, so‘ngra tayoqdan foydalanadilar. Kim halkani ko‘proq ilib olgan bo‘lsa, o‘sha yutgan hisoblanadi. O‘qituvchi bolalar halkalarni muntazam irg‘itib turishlarini kuzatib boradi.



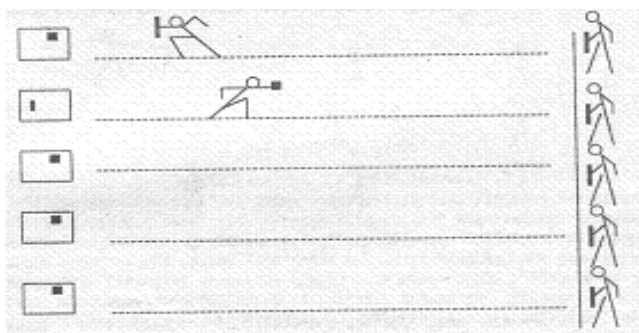
**Ayyor tulki**. Ishtirokchilar bir-biridan bir qadam masofada doira yasab turadilar. Doiradan tashqarida tulkining «uyi» chiziladi. O‘qituvchi bolalarga ko‘zlarini yumishni buyuradi va doirani (bolalarning orqalaridan) aylanib o‘tib, birortasining orqasiga tegib o‘tadi.

O‘sha ayyor tulki hisoblanadi. Keyin o‘qituvchi ko‘zlarini ochishlarini buyuradi va diqqat bilan qarashlariga ruhsat beradi. Ayyor tulki, qaerdasan deb, bir-birlariga qarashadi.

Shundan so‘ng tulki doira o‘rtasiga yugurib chiqadi va qo‘lini ko‘tarib, «Men bu yerdaman», deydi. Hamma bolalar maydoncha bo‘ylab chopib ketadilar, tulki ularni quvlaydi. Tutilgan bolani tulki o‘z uyiga olib boradi. Shunday qilib, tulki 2-3 bolani tutgandan so‘ng, o‘qituvchi doira bo‘lib turinglar, deydi va o‘yin qaytadan boshlanadi.



«**Narsani almashtirish**». Maydonchanning bir chetida 5-6 bola turadi, qo'llarida o'yinchoq, ikki chetda, ustida bittadan kubik yotgan stullar turadi. O'qituvchining «Yuguring» degan ishorasi bilan bolalar stullar turgan tarafga yuguradilar va o'yinchoqni qo'yib, kubikni olib, o'z joylariga qaytib keladilar. Birinchi kelgan bola belgilanadi. So'ngra yana 5-6 bolalar o'yinni davom ettiradilar.



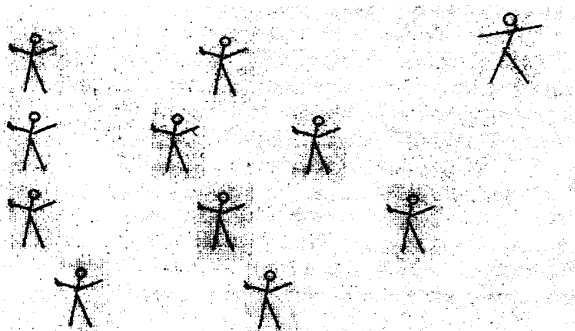
«**Boyqush**». O'qituvchi bir bolani «boyqush» etib belgilaydi. O'qituvchining «Kun» degan ishorasi bilan bolalar qo'llarini yoyib qanot qoqib uchayotganga o'xshab yuguradilar.

«Tun» ishorasi bilan boyqush uchib chiqadi, ishorani eshitgan bolalarda turgan joylarida qotib turadilar, boyqush qanotini sekin qoqib, hech kim qimirlamayaptimi, tekshirib chiqadi.

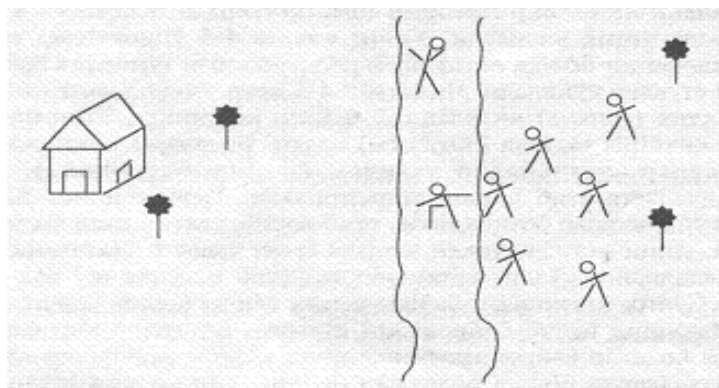
Birortasi qimirlasa, ushlab uyiga olib ketadi. O'qituvchi yana «Kun» deydi, kapalaklar va ko'ng'izlar takror ucha boshlaydilar, shunday qilib 2-3 marta qaytariladi.

Shundan so'ng, tutilganlar soni hisoblanadi va o'yin yangi boyqush bilan davom ettiriladi.

Izoh: Boyqushning har bir uchishi 10-15 sekunddan oshmasligi kerak.

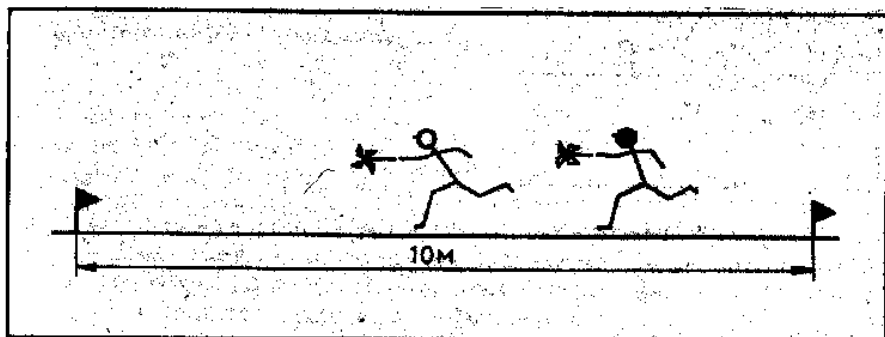


«**O'radagi bo'ri**». O'yin maydonchasi o'rtasiga 50-60 sm. kenglikda o'ra (2 ta parallel chiziq) chizadilar. O'rada 2-3 bo'ri joylashgan bo'ladi. Qolganlari echkilar, ularning bir tomonida turadilar. O'qituvchining ishorasi bilan ularning ustidan sakraydilar. Bo'rilar ularni tutishga harakat qiladilar. O'radan sakray olmagan — tutilgan echki o'yindan chiqib ketadi. Yana yangi ishora bilan echkilar o'radan sakraydilar. Tutilmagan echkilar soni bilan bo'rilar soni tenglashganda o'yin tugallanadi.



“**Pirpirak bilan yugurish**”. Pirpirakni kuyidagicha yasash mumkin: qalin to'rtburchak qog'ozni olib (tomonlari 10 sm qog'ozni to'rt buklab), burchagidan diagonal bo'ylab o'rtasiga yetkazmasdan qirqiladi. So'ngra to'rtta uchini o'rtaga bukib, uni tayoqchanning uchiga juda ham zich qilmasdan qoqiladi. Pirpirak tayyor.

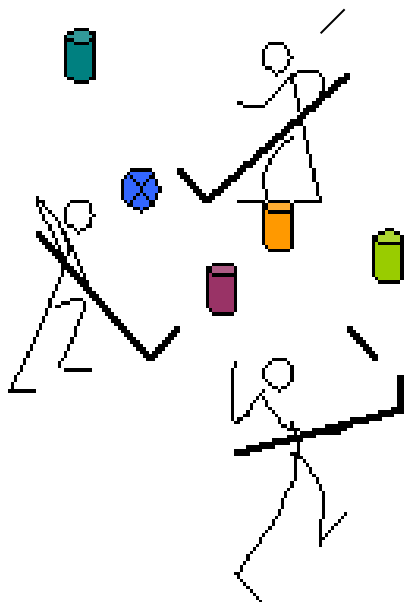
Bola tayoqchani ushlab qanchalik tez yugursa, u shuncha tez aylanadi.



**“Cho’pon”.** Mazmuni: O’yinni o’tkazish uchun quyidagi jihozlar tayyorlanishi kerak: o’yin ishtirokchilari soniga qarab 1m 30 sm uzunligida katta dastak, 4-5 ta 15 sm uzunligi, aylanasi 5 sm kichik dastaklar (kegli yoki bulavalalar) tayyorlanishi hamda matodan 1-2 koptok bo’lishi lozim. Agar ushbu dastaklar bo’lmasa, chim xokkeyining klyushkasini ishlatsa ham bo’ladi.

O’yin maydonchasida 2,5 metr diametrli doira hosil qilinadi, uning o’rtasiga kichik dastaklarni (kegli bo’lavalalar) tikkasiga qo’yib chiqiladi.

O’yinchilar jamoalarga bo’linadilar. Har bir jamoa 4-5 kishidan iborat bo’lib, 1 yoki 2 himoyachi va 3 ta hujumchi ishtirok etadi. O’yinni borishida turli paytlarida hujumchilar yoki himoyachilar rolini xoxlagan o’yinchilar bajarishi mumkin. Himoyachi markazda turib olib dastaklarni (keglilar) koptok bilan boshqa jamoa hujumchilari urib tushirmasligini qo’riqlaydi. Shuningdek, hujumchilarni doira ichiga kirishga ruxsat berilmaydi. O’yinni oddiy ravishda o’tkazilishi vaqtga mo’ljallangan: kim tezroq dastaklarni urib tushirsa, o’sha yutadi. Necha marta gal kelishini oldindan kelishib olinadi. Eng asosida o’yinni sifatiga e’tibor beriladi, o’yin chaqqonlik va tezlik sifatlarini rivojlantiradi.



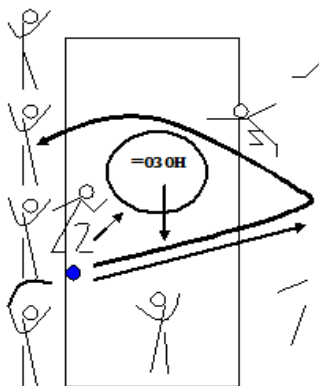
**“Otib qochar”.** Mazmuni: Bu harakatli o‘yin «lapta» yoki amerikalikilarning «beysbol» o‘yinlariga o‘xshaydi. O‘yin uchun tennis to‘pidan bir oz kattaroq va matodan bitilgan to‘ldirma to‘p kerak. O‘yinni hojlagan sport maydonida (futbol maydonining yarmisida) tashkil etish mumkin. Bu o‘yinnig maktabning IV sinf o‘quvchilaridan boshlab o‘ynatsa ham bo‘ladi. O‘yinda birdaniga o‘g‘il va qizlar ham ishtirok etishi mumkin. Masalan, sinfni ikki jamoaga ajratib, barchani o‘yinda ishtirok ettirish mumkin.

Qurra tashlash usuliga ko‘ra jamoalar shunday joylashadiki, biri maydon bo‘ylab terilib turishib, boshqa jamoa o‘yinchilarini maydondan qochib o‘tishida yengilgina to‘p bilan urib qolishi qulay bo‘lishi kerak. Boshqa jamoa o‘yinchilari maydonni bet chizig‘iga joylashib navbatmakavat to‘pni o‘yin maydoniga otishga va yugurib o‘tib ketishga urinadilar.

Buning uchun qarama-qarshi jamoa o‘yinchilarini biri to‘pni maydonga chiquvchi o‘yinchisiga tashlab uzatib beradi. Chiqqan o‘yinchi to‘pni kafti bilan maydonga qattiq uradi va tezda maydonni narigi chekkasiga yuguradi, agar to‘pni maydon o‘yinchilaridan ilib yoki ushlab olsa, chopib o‘tayotgan o‘yinchi tezda maxsus doiraga («Qozonga») kirib olishi kerak. Shundagina u uzini qutkazib qoladi, agar ulgurmasa o‘sha

to'pni ilib olgan o'yinchi urib qoladi, tegsa o'yinchilarining roli, ya'ni joylari tezda almashadi. Maydon bo'ylab yugurib o'tib yana qayta o'z joyga yugurib kelgan o'yinchiga 1 ochko beriladi.

O'yin qoidalari: 1. To'pni otib berish va urish faqat xakamning xo'shtagi chalinishi bilan boshlanadi. 2. To'pni urish faqat maydon ichi chegarasiga mumkin. Chegaradan chiqsa to'pni urish qaytariladi. 3. To'pni maydonga urib va tezda yugurib maydon chegarisiga borib qaytilsa, 1 ochko beriladi. 4. O'yinga 10 daqiqa vaqt ajratiladi, shunda ochkolari ko'p bo'lgan jamoa g'olib deb xisoblanadi. 5. O'yinda to'p bilan qayta urib qolishga bir marta ruxsat beriladi.



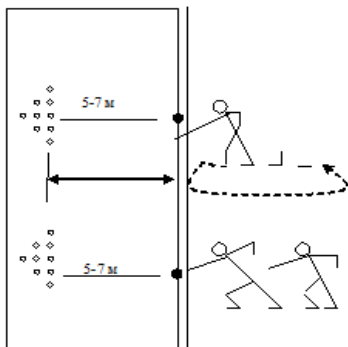
**“Qubba-1”.** Mazmuni: Bu o'yinni birga-bir, guruh-guruh yoki jamoalarga bo'lishib o'tkazish mumkin. Kubba-1 o'yinini belgilangan chiziqqlar chizib masalan, basketbol yoki voleybol maydonchalarida o'tkazish mumkin. Agar bet chiziqdan boshlab masofa belgilansa, unda 5, 7, 10 metrgacha mo'ljal aniqlanib unga tennis to'pidan kattaroq matodan yasalgan to'p otiladi. Otiladigan nishon bu—qubba, ya'ni yong'oqlar, danaklar juda bo'lmaganda 10-12 toshlar, ammo sport zal sharoitida to'ldirma (tennis to'pidan kattaroq) to'plar 1 metrli aylanasiga qo'yiladi.

O'yinni umumiy urib tushirilgan to'plar xisobi bilan ham o'ynash mumkin.

O'yin boshining buyrug'iga ko'ra xar qaysi o'yinchi chiziqdan to'pni qubbaga qarab otadi, agarda tegsa, qancha urib tushirgan bo'lsa, uni yig'ishtirib chetga chiqadi. Keyin navbatdagi o'yinchi shuni o'zini bajaradi va oxirgi o'yinchigacha. Xar qaysi jamoa birday, nechta to'p otish mo'ljallangan bo'lsa o'shani bajaradi, balki boshqa jamoa kubhani



batamom urib tushirgan bo‘lsa ham. Jamoa g‘olib deb xisoblanadi, uning o‘yinchisi birinchilardan bo‘lib qubbani urib tushirgan bo‘lsa ham.



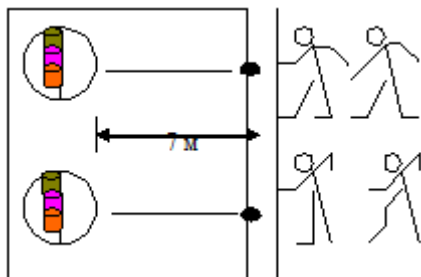
«**Qarqara**». Bolalar tizzalariga qadar suvga tushib, oyoqlarni baland-baland ko‘tarib yuradilar.



«**O‘tinchi suvda**». Bolalar doira bo‘lib tizzalariga qadar suvda turadilar, oyoqlarini kengroq ochib, qo‘llarini bir-biriga chalishtirib, boshlaridan yuqori ko‘taradilar, keyin tez, keskin engashadilar, qo‘llarini tez suvga urib, «o‘tin yoradilar», ya‘ni qo‘llari bilan suvni kesib, uni har tomonga sachratadilar.

«**Qubba-2**». Mazmuni: O‘yinni bu turida 8 dona bulavalar yoki kegli, yog‘ochdan yasalgan uzunligi aylanasi 5 sm 15 sm dastak, bittadan obruch, basketbol yoki futbol to‘pi xar bir jamoaga tayyorlanadi. Sport maydonchasining bet chizig‘idan boshlab maydon markazi tomon paralel start chiziqlari belgilanadi. Start chizig‘idan esa markazga 5 metr (I-IV sinflar uchun) yoki 7 metr (o‘rta va yuqori sinflar uchun) marra belgilanadi. Shu belgiga obruch yoki doira chiziladi, uning o‘rtasiga bulavalar yoki dastaklar teriladi (bir qatorga).

O'yinni boshlashni xoxlagan jamoa o'yinchisidan bittadan chiqib aniq mo'ljalga olib to'pni bulavalar tomon yumalatadi. Xar bir urib tushirilgan bulavaga 1 ochko beriladi. Hamma jamoalarga bir xil me'yorda to'p otish gallari beriladi. G'olib jamoa deb eng ko'p ochko to'plagan xisoblanadi.



### Nazorat savollari

1. Harakatli o'yinlarni bolaning yoshiga mos holda qanday tanlanadi?
2. Harakatli o'yinlarni tanlab olishda o'qituvchi o'quvchilarning qanday jihatlariga e'tibor berishi kerak.?
3. Darsdan tashqari o'ynaladigan harakatli o'yinlarga qanday o'yinlar kiradi?
4. Harakatli mashqlarga qanday mashqlar kiradi?

## ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. «Haraktli o'yinlar» o'quv qo'llanma, Toshkent, 1992.
2. Usmonxo'jayev T.S. Meliyev X. «Milliy harakatli o'yinlar» o'quv qo'llanma, Toshkent, 2000.
3. Xo'jayev F. Raximkulov K.D., Nigmanov V.V. «Sport va harakatli o'yinlar, o'qitish uslubiyoti» o'quv qo'llanma, Toshkent, TDPU, 2008.
4. Xo'jayev F. Rahimkulov K.D. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish uslubiyoti» Cho'lpon nashriyoti, 2011.

## MUNDARIJA

<b>Kirish .....</b>	<b>3</b>
<b>Harakatli o‘yinlarni o‘quvchilarning yoshiga mos holda tanlash.</b>	<b>3</b>
<b>Jismoniy tarbiya darslarida o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar ...</b>	<b>4</b>
<b>Koptok bilan o‘naladigan harakatli o‘yinlar .....</b>	<b>23</b>
<b>Stol ustidagi harakatli o‘yinlar .....</b>	<b>28</b>
<b>Harakatli o‘yinlarni darsining asosiy qismiga mos holda tanlash va o‘tkazish metodikasi .....</b>	<b>29</b>
<b>Sport turlari elementlaridan tashkil topgan harakatli o‘yinlar ...</b>	<b>30</b>
<b>Sportning alohida turlariga tayyorlaydigan harakatli o‘yinlar ...</b>	<b>38</b>
<b>Harakatli o‘yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o‘rni va ahamiyati .....</b>	<b>46</b>
<b>ADABIYOTLAR RO‘YXATI .....</b>	<b>66</b>

B.I. Ne'matov

# **HARAKATLI O'YINLAR VA UNI O'QITISH USLUBIYOTI**

*Uslubiy qo'llanma*

Bosishga 23.03.2021 ruxsat etildi  
Bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, «Times new Roman» garniturası, Ofset qog'ozı  
Bosma tabog'i 4,25 p.l. Adadi 50 nusxa. Buyurtma № 8  
«UMID DESIGN» nashriyoti  
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.  
O'zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri  
Navoiy ko'chasi 22-uy