

**Ўзбекистон Республикаси Олий ва Ўрта махсус таълим
вазирлиги**

**Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари
вазирлиги**

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти

**ҲАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА АМАЛИЁТИ
Дарслик**

Тошкент - 2014

УДК:

КВК

Т.С.Усмонхўжаев – педагогика фанлари доктори, профессор

А.А.Пулатов – доцент

Ш.А.Пулатов – педагогика фанлари номзоди

Д.Х.Абдуллаев – мустақил тадқиқотчи

ТАҚРИЗЧИЛАР:

Ф.А.Керимов – педагогика фанлари доктори, профессор

М.А.Курбанова – педагогика фанлари номзоди,

МУНДАРИЖА

Сўз боши.....	
КИРИШ.....	
1 БОБ. ҲАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ҲИЙИЛЛАРИНИНГ ВУЖУДГА КЕЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИ	
1.1. Ҳалқ ҳаракатли ҳиЙинларининг ривожланиш хронологияси	
1.2. Sharq allomalari xalq o‘yiniari haqida	
1.3. Ҳалқ ҳаракатли ҳиЙинларининг тикланиши ва шаклланиши	
1.4. Ўзбек ҳалқ ҳиЙинларининг таснифи	
2 БОБ. ҲАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ҲИЙИЛЛАРИНИНГ МОҲИЯТИ ВА ТАСНИФИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ	
2.1. ҲиЙинларнинг тавсифи	
2.2. Ҳалқ ҳаракатли ҳиЙинларнинг тикланиши ва шаклланиши	
2.3. Ҳалқ ҳиЙинларини жисмоний тарбия ва спорт амалиётида қўллаш имкониятлари	
3 БОБ. ТУРЛИ МАСКАНЛАРДА ҲАРАКАТЛИ ҲИЙИЛЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ	
3.1. Ўқитувчи - ҳаракатли ҳиЙинлар ташкилотчиси ва бошқарувчиси	
3.2. Жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган ҳаракатли ҳиЙинлар	
3.2.1. I-IV синф ўқувчиларига мос ҳаракатли ҳиЙинлар	
3.2.2. V-VII синф ўқувчиларига хос ҳиЙинлар	
3.2.2. V-VII синф ўқувчиларига хос ҳиЙинлар	
3.2.3. VIII-IX синф ўқувчиларига хос ҳиЙинлар	
4 БОБ. ҲИЙИЛ РАҲБАРИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР	
4.1. Ўқитувчининг ҳиЙинга тайёрланиши	
4.1.1. ҲиЙинни ўтказиш шарт-шароитлари	
4.1.2. Ёрдамчилар тайинлаш	
4.1.3. ҲиЙинга раҳбарлик қилиш	
4.1.4. ҲиЙиндаги интизомлилиқ	
4.1.5. Ҳакамлик қилиш	
4.1.6. ҲиЙин ҳаракатларини меъёрлаш	
4.1.7. ҲиЙин натижаларини яқунлаш	
4.2. Дарсдан ташқари ўтказиладиган ҳаракатли ҳиЙинлар	
4.2.1. Танаффус вақтларида ўтказиладиган ҳиЙинлар	
4.2.2. Мактаб кечалари ва байрамларда ўтказиладиган ҳиЙинлар	
4.2.3. Мактаб тўғаракларида ўтказиладиган ҳиЙинлар	
5 БОБ. СПОРТ ТУРЛАРИГА ХОС ҲАРАКАТЛИ ҲИЙИЛЛАР	
5.1. Футбол	
5.1.1. Футболчилар эстафетаси	
5.1.2. Тўпни узатиш ва тепиш	

5.1.3. Доирадан тўп тепиш	
5.1.4. Тўпни тепиб ошириш	
5.1.5. Хужум	
5.1.6. Тўпни бошда олиб юриш	
5.1.7. Футбол элементлари эстафетаси	
5.1.8. Жонглёрлар	
5.1.9. Иккита тўпни узатиш	
5.1.10. Устунчаларни айланиб ўтиш	
5.1.11. Эпчил дарвозабон	
5.1.12. Бош билан нишонга	
5.1.13. Тўпни қайтариб - ўтириш	
5.1.14. Тўсиқ оша квадратга тушириш	
5.1.15. Зарб билан тепиш	
5.2. Волейбол	
5.2.1. Волейболчилар эстафетаси	
5.2.2. Волейболчилар эстафетаси	
5.2.3. Тўпни ерга туширма	
5.2.4. Тўпни қайтариш	
5.2.5. Айланачалардан сакраш	
5.2.6. Қарама-қарши сакраб югуриш эстафетаси	
5.2.7. Тўпни бошдан ошириб узатиш	
5.2.8. Қўшалок тўп	
5.2.9. Уч вариантли тўп	
5.2.10. Қармоқча	
5.2.11. Чопиб ўтувчини ҳимоялаш	
5.2.12. Волейболчиларнинг тўп узатиши	
5.2.13. Волейболчиларнинг тўп узатиши	
5.2.14. Квадратдан тўп отиш	
5.3. Баскетбол	
5.3.1. Ҳар ким ўз байроқчасига	
5.3.2. Бўри зовур ичида	
5.3.3. Тўп ташлашиш	
5.3.4. Тўпни олдирма	
5.3.5. Тўхтатиб уриш	
5.3.6. Баскетболчилар мусобақаси	
5.3.7. Сават ёки яшикка тўп тушириш	
5.3.8. Картошка экиш	
5.3.9. Ҳалқага ирғитиш	
5.3.10. Баскетбол тахтасига тўп отиш	
5.3.11. Тўпни саватка ёки яшикка тушириш	
5.3.12. Тўпни югуриб олиб юриш	
5.3.13. Тўп учун кураш	
5.3.14. Тўпни олиб юриш ва саватга ташлаш	

5.3.15. Тўп ушловчига	
5.3.16. Қаторлар бўйлаб тўплар пойгаси	
5.4. Теннис	
5.4.1. Чиллак	
5.4.2. Полизга кирган қуёнлар	
5.4.3. Овчилар	
5.4.4. Ким чакқонрок	
5.4.5. Кенгурулар	
5.4.6. Ёй ва ўк	
5.4.7. Нишонга уриш	
5.4.8. Ракетка устида коптокни олиб юриш	
5.5. Қўл тўпи	
5.5.1. Қалъани ҳимоялаш	
5.5.2. Тўп учун кураш	
5.5.3. Ғозлар – оққўшлар	
5.5.4. Тақиқланган ҳаракатлар	
5.5.5. Тўп билан тўпни уриш	
5.5.6. Байроқча учун кураш	
5.5.7. Тўп узатиш	
5.5.8. Қўл тўпи мусобақаси	
5.6. Оғир атлетика	
5.6.1. Тўрт томонга тўпирғитиш	
5.6.2. Арқон талаштиш	
5.6.3. Топиб миниш	
5.6.4. Тортишмачоқ	
5.6.5. Ўйлаб топ	
5.6.6. Ушласанг-минасан	
5.6.7. Узоққа отиш	
5.7. Енгил атлетика турлари	
5.7.1. Ким олдин	
5.7.2. Йўлда тутиш	
5.7.3. Тез югуриш	
5.7.4. Тўсиқлардан ошиб ўтиш	
5.7.5. Арқонча билан тутиш	
5.7.6. Катта айланма эстафета	
5.7.7. Сакраб ошиш эстафетаси	
5.7.8. Баландликка сакраб югуриш	
5.7.9. Тулкиларни топиш	
5.7.10. Тегизсанг - минасан	
5.7.11. Халтачаларни отиш	
5.7.12. Тартиби билан югуриш	
5.7.13. Юлдузсимон эстафета	
5.7.14. Тўсиқлар оша югуриш	

5.7.15. Узоққа сакраш	
5.7.16. Командали югуриш	
5.7.17. Ётиқ ва тик тўсиклардан ошиб югуриш	
5.8. Кураш турларига хос ҳаракатли ўйинлар	
5.8.1. Оқ теракми, кўк терак	
5.8.2. Хўрозлар жанги	
5.8.3. Тортиб чизикдан ўтказиш	
5.8.4. Айлана ичига киритиш	
5.8.5. Доирадан ва доирага тортиш	
5.8.6. Юклар билан югуриш	
5.8.7. Ким кучли	
5.8.8. Қуршовдан чиқиб кетиш	
5.9. Бокс	
5.9.1. Кўчма нишон	
5.9.2. Овчилар ва ўрдаклар	
5.9.3. Арғамчи билан сакраб югуриш	
5.9.4. Чизик устидан торт ўйини	
5.9.5. Чаққон кўллар	
5.10. Қиличбозлик	
5.10.1. Ким мерган	
5.10.2. Ким чаққонроқ	
5.11. Сув спорт турлари	
5.11.1. Сигналга мувофиқ ҳаракатлар	
5.11.2. Қопток талашиш	
5.11.3. Арқон узилди	
5.11.4. Чамбаракларга жойлашиш	
5.11.5. Тўлдирма тўпни узатиш	
5.12.1. Оқ айиқлар ови	
5.12.2. Товонбалиқлар ва чўртан	
5.12.3. Доирадан суриб чиқариш	
5.12.4. Оқ тош	
5.12.5. Ўрмон – ботқоқ – денгиз	
6 БОБ. ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ВА УЛАРНИНГ МАЗМУНИ	
6.1. Қопқон	
6.2. Чўнка шувок	
6.3. Елкада курашиш	
6.4. Бўрон	
6.5. Қирқ тош	
6.6. “Чўпон” ёки “Подачи”	
6.7. Арқон талашиш	
6.8. Нина, ип ва тугунча	
6.9. Чавандоз	
6.10. Извошчилар	

6.11. “Жуфтми-тоқ” ўйини	
6.12. “Чиллак” ўйини	
6.13. “Дурра” ўйини	
6.14. “Чертки” ўйини	
6.15. “Қидириб топ” ўйини	
6.16. “Уриб қочди” ўйини	
6.17. “Бекинмачоқ” ўйини	
6.18. “Кўрпа ёпинди” ўйини	
6.19. “Ланка” ўйини	
6.20. “Данак яшириш” ўйини	
6.21. “Оқ теракми, кўк терак”	
6.22. “Дарра” ўйини	
6.23. “Чавандоз” ёки “Кичик улоқ”	
6.24. “Карвон” ўйини	
6.25. “Тапур-тўпир қалдирғоч”	
6.26. “Чакқонлар ва мерганлар” ўйини	
6.27. “Аниқ нишонга тушириш”	
6.28. “Куёнлар полизда” ўйини	
6.29. “Инсиз куён” ўйини	
6.30. “Арқон тортиш” ўйини	
6.31. “Эчки болалар”	
6.32. “Жамбил”	
6.33. “Тўптош” ўйини	
6.34. “Ошиқ” ўйини	
6.35. “Бўш ўрин” ўйини	
6.36. “Икки аёз” ўйини	
6.37. “Мерган” ўйини	
6.38. “Кес-кес”	
6.39. “Кўриқчи”	
6.40. “Подачи” ўйини	
6.41. “Подшо ва Вазир” ўйини	
6.42. “Дўппи яширар” ўйини	
6.43. “Бута солди” ўйини	
6.44. “Беш тош” ўйини (қизлар учун)	
7БОБ. ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРГА ЎРГАТИШ УСЛУБИЯТИ	
7.1. Ҳаракатли ўйинларга дастлабки ўргатишнинг психопедагогик аҳамияти	
7.2. Ўргатиш босқичлари ва услублари	
7.3. Ҳаракатли ўйинлар назариясини ўзлаштириш ва уларга ўргатишда қўлланиладиган наъмунавий технологик ҳариталар	
Фойдаланилаган адабиётлар	

ХАЙРЛИ ҚАДАМ **ёхуд давр даъватига муносиб жавоб** **(Сўз боши ўрнида)**

Узоқ ўтмиш тарихий тараққиётининг мутлоқ занжири бўлган инсон цивилизациясининг шундай устунлари ва тамал тошлари борки, уларда ўтмиш, ҳозирги замон ва келажакнинг бир-бири билан уйғунлиги, ривож ва давомийлиги сақланиб келади, авлоддан-авлодларга мерос сифатида ўтади ҳамда қадриятлар даражасига етади.

Қадриятларда эса, бир бутун халқнинг, миллатнинг иймон-эътиқоди, ор-номуси, инсоф-диёнати мужассам этилади. Шунинг учун ҳам тарихнинг маълум бир бўлагиди, яъни даврида қадриятларни авайлаш, асраш, ривожлантириш ва кейинги авлодларга мерос сифатида қолдириш ушбу ишлар учун масъул шахслар, қолаверса зиёлилар, тадқиқотчи –олимлар зиммаларига улуғ вазифаларни юклайди.

Ўзбекистон Республикасида, хусусан кўпгина чет мамлакатларда жисмоний тарбия ва спорт масалаларида жаҳон педагогикасининг айрим долзарб йўналишларида номлари ҳурмат билан тилга олинадиган йирик олим, профессор Талъат Усмонхўжаев бир қатор шогирдлари билан бу борада анча самарали ишлар қилиб қўйди. Айниқса, Мустақиллик йилларида олимнинг ғайратига-ғайрат қўшилди. Ўтган йиллар суронлари таъсирига қарамай бир неча монография, дарсликлар, ўқув-услубий қўлланмалар Т. Усмонхўжаевмуаллифлигида жамоатчилик қўлига етиб борганлиги кишини қувонтиради, ёш ва изланувчан олимларнинг бу отахон профессоримизга ҳаваслариникелтиради.

Мана, педагогика фанлари доктори Т.С.Усмонхўжаевнинг шогирдлари-доцент А.А.Пулатов, педагогика фанлари номзоди Ш.А.Пулатов, магистратурани муваффақиятли тугатган Д.Х.Абдуллаев билан ҳамкорликда яратган “Халқ ҳаракатли ўйинлари назарияси ва амалиёти” дарслиги.

Дарслик бўлганда ҳам, яп-янги. Ўзбекистон педагогика фанининг энг сўнгги талаблари, ютуқлари асосида яратилган бу китоб-манба ҳозирги кунда биргина жисмоний тарбия институти эмас, ушбу йўналиш мавжуд бўлган барча олий ўқув юртлари учун сув ва ҳаводек зарур эди, керак эди.

Республикаимиз Президенти И.А.Каримов таъкидлаганидек, “Халқимизнинг маданий қадриятлари, маънавий мероси минг йиллар мобайнида Шарқ халқлари учун қудратли маънавият манбаи бўлиб хизмат қилган. Узоқ вақт давом этган қаттиқ мафкуравий тазйиққа қарамай Ўзбекистон халқи авлоддан-авлодга ўтиб келган ўз тарихий ва маданий қадриятларини ҳамда ўзига хос анъаналарини сақлаб қолишга муваффақ бўлди”.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан кундан бошлаб жисмоний тарбия ва спортнинг миллий хусусиятларини ривожлантириш ҳамда такоммиллаштиришга эътибор янада кучайди. Миллий анъаналаримиз, бой миллий меросимизни қадрлаган Юртбошимиз юқорида айтган сўзлари бўйича маърифат ва маданиятни ривожлантириш билан бир вақтда

ёш авлоднинг жисмоний тарбиясига, спорт ишларини янада юксалтиришга жуда каттағамхўрлик қилмоқдалар.

Хусусан, мамлакатимиз мустақиллигининг дастлабги йилларида қабул қилинган бир қатор Қонун, фармон ҳамда қарорлар ҳам яққол исботлаб турибди. Масалан, Президентимиз фармони билан “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунининг Ўзбекистон Ресубликаси Олий мажлиси томонидан қабул қилиниши мамлакатимиз ижтимоий-сиёсий, маданий-маърифий ҳаётида муҳим воқеа бўлди. Бу Қонун юртимизда жисмоний тарбия ва спорт тараққиётининг ҳуқуқий асосини яратди. Бундан ташқари Вазирлар Маҳкамаси томонидан “Олий ва ўрта махсус ўқув юртларида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг асосий йўналишлари тўғрисида”ги Қарори, “Соғлом авлод учун” орденининг таъсис этилиши, “Миллий олимпия қўмитасининг тузилиши ва фаолиятининг мазмуни тўғрисида”, “Миллий халқ ўйинлари ва спорт турларининг тикланиши тўғрисида”, “Ўзбекистон Республикасида футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”, “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ва шу каби яна бир қатор ҳаётбахш қарорлари миллатимизнинг келажаги йўлида қилинган буюк ишларнинг мустаҳкам пойдеворидир.

Бу тарихий ва улкан аҳамиятга эга бўлган Қарорлар ҳар биримизга қувват, илҳом яна ҳам аниқроғи жуда улуғ имкониятлар эшигини очади. Тақдим этилаётган ушбу янги дарслик ҳозиргача амалда қўлланиб келинган шу йўналишдаги дарсликларга ижодий ва танқидий ёндошиб, уларнинг энг яхши жиҳатлари, илғор мактаб мураббийларининг ва бошқа мутахассисларининг иш-тажрибаларини эътиборга олган ҳолда ишлаб чиқилганлиги аълоҳида таҳсинга лойиқдир.

Ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг мақсади- ёш авлодни забардас полвонлар ва довнорак аждодларимиз каби тарбиялаш ҳамда ушбу халқ ҳаракатли ўйинларини ўзлаштириш туфайли уларни ҳар томонлама-жисмонан, маънан ва руҳан риважлантириш баробарида Ўзбекистон тарихига, маданиятига, анъаналаримизга қизиқиш ва ҳурмат ҳиссини оширишдан иборатдир.

Дарсликнинг янгилиги, долзарблиги шундан иборатки, у бу борада дастлабки қадамлардан ҳисобланиб, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институт мутахассислари, кўп йиллик тажрибага эга олимларнинг ижодий маҳсулотидир. Унинг ўта муҳим томони—бакалавр ва магистрлар учун аждодларимиздан мерос-анъана сифатида сақланиб келинган миллий халқ ўйинларининг илмий ва амалий томонларини жамлаб, дарслик яратилганлигидир.

Китобнинг янада фойдали томони шундаки, муаллифлар миллий ҳаракатли ўйинлар тўғрисида тарихий манбалар ҳамда улуғ мутафаккир, донишманд алломаларнинг фикр-мулоҳазаларини бобокалонларимиз Алишер Навоий, Абу Али ибн Сино, Умар Хайём, Амир Темур, Муҳаммад Заҳириддин Бобурдан бошлаб, XIX-XX аср ёзувчи, шоирлари

Фитрат, Чўлпон, А. Авлоний, Ойбек ва бошқа халқ ҳаракатли ўйинларига кенг эътибор берганликларини аниқ мисоллар асосида таҳлил қилиб, уларнинг аҳамиятли томонларини очиқ берганлар.

Республикамизнинг таниқли ва заҳматқаш олимлари томонидан яратилган ушбу янги дарсликни Ўзбекистон давлати олий таълими профессор-ўқитувчилари, магистрлари, бакалавр-талабалари қизғин кутиб олишлари ва ундан амалда унумли фойдаланишларига катта умид боғласа бўлади.

Халқаро педагогика фанлари Академиясининг
академиги, педагогика фанлари доктори,
профессор, Ўзбекистон Республикаси
Олий таълим ва халқ таълими аълочиси

Б. О. Қодиров.

КИРИШ

Мамлакатимиз ўз эркига эга бўлгандан сўнг, ижтимоий ҳаётимизнинг турли жабҳаларида, хусусан, спорт соҳасида ҳам кескин ўзгаришлар содир бўла бошлади. Айниқса, юртбошимиз спорт соҳасини ривожлантиришга алоҳида аҳамият қаратди. Бу бежиз эмас, албатта.

Спорт – соғлом муҳитни яратишда, ёш авлодни ҳар томонлама жисмонан ва маънан камол топтиришда ҳал қилувчи кучга эга. Сабаби, биз ҳамон тараққиёт сари кетаётган эканмиз, ҳали йўлимизда ечилиши керак бўлган таълимий муаммолар талайгина. Масалан, шу кунларда ҳаёт талаби ва тарбия услублари ўртасида қандайдир заифлик, бўшлиқ мавжуд. Бинобарин, мана шу бўшлиқни тўлдириш учун халқимизнинг бебаҳо анъаналари, ноёб қадриятларидан ҳисобланмиш халқ ҳаракатли ўйинлари, жисмоний тарбия машғулотилари муҳим ўрин тутди.

Хўш, халқҳаракатли ўйинларининг мақсади нима? Албатта, бу ўйинлар эрмак учун ўйналмайди. Чунки, бу зукко халқимизнинг асрлар мобайнида жамлаган маънавий жавоҳирлар мажмуасидир. Ўзбек элининг донишмандлигини қарангки, ҳар бир ўйин, аввало, содда, қизиқарли тузилган бўлиб, унинг мағзига халқона оҳанг, миллийлик, меҳр-оқибат, жасорат, мардлик, ватанпаварлик, фидоийлик, инсонийлик каби туйғулар сингдирилгандир. Таълим ва тарбиянинг бундай уйғунлиги етук инсонни тарбиялаш учун дастуруламал вазифасини ўтайди.

Тарихга мурожаат қиладиган бўлсак, ибтидоий жамоа давридаёқ халқҳаракатли ўйинларининг дастлабки намуналари пайдо бўла бошлаган. Бу ҳақда кейинроқ алоҳида тўхталамиз.

Фидоий халқимиз неча юз йиллар давомида ҳар бир ўйинни қалб-қўри билан яратди, сайқаллади ва мукамаллаштирди. Сараланган ўйин турларини келгуси авлодлар учун кўз қорачиғидай асраб-авайлаб келди.

Тараққиётнинг ҳар қандай босқичларида ҳам катта авлод вакиллари кенжа авлод вакиллари учун ёрдам қўлларини чўзиб, имкон қадар, ўзгўплаган билим ва тажрибаларини севимли машғулотирига бўлган муносабатларини ёшларга ҳам тинмай ўргатиб, тадрижий боғланишни вужудга келтирди.

Натижада, ёшларда жисмоний тарбияга бўлган интилиш кучайиб бу ҳол одатий бўлиб борган. Агар халқ ҳаракатли ўйинларини синчиклаб ўрганадиган ва уларнинг ҳар бирини кўриб танишадиган бўлсак, нафақат кўзингиз қувнайди, балки бу қалбингизга маънавий етуклик, жисмоний баркамоллик тухфа этади.

Демак, ёшларни жисмоний тарбиялаш жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан ўз ўрнида кўпроқ фойдаланилса, ўйинларнинг таъсирчанлиги ҳам ошади. Бунинг мамлакатимиз ва миллатимизнинг дунё миқёсидаги нуфузи юксалиши учун аҳамияти катта. Шундай қилиб, халқ яратган ҳаракатли ўйинлар меҳнат, турмуш тарзи, атроф-муҳит табиати, халқнинг

маданий мероси, анъаналари, урф-одатлари, умуминсоний кадриятлари билан бирикиб, ажойиб ажойиб мутаносибликни ҳосил қилади.

Ёшларни жисмоний тарбиялаш жараёнида айрим мажбурий машқлар ўрнига миллий ҳалқ ўйинлари, рақслари, жисмоний машқлари ва миллий спорт турларини саралаб олиш, уларнинг ҳажми, йўналиши ва таъсирчанлигини белгилашда А.Навоийнинг “Маҳбубул-қулуб”, “Фарход ва Ширин”, У.Ҳайёмнинг “Наврўзнома”, Ибн Синонинг “Ал-Қонун”, Қайқовуснинг “Қобуснома”, Маҳмуд Кошғарийнинг “Девон – у – луғатит турк” асарлари ажойиб манба бўлиб хизмат қилади.

Ўзбек ҳалқ ўйинларини ўрганиш, тадқиқ қилиш ва уни ёшларни тарбиялаш амалиётига жорий қилиш, ўз кадриятларимиз, маданиятимиз ва маънавий бойликларимизнинг юксакликка кўтарилишида асосий воситалардан бири ҳисобланади. Ҳалқ яратган буюк хазинани эҳтиёт қилиб сақлашимиз, миллийлик бўёғини асрашимиз ҳамда уни келажак авлод учун бекам-у кўст етказишимиз зиммамиздаги асосий вазифадир.

Нима учун узоқ ўтмишдан бери ҳалқ ҳаракатли ўйинларига бундай бекиёс аҳамият бериб келинган? Уларни ички ва ташқи моҳияти нимадан иборат? Нима учун бугунги кунда ҳам таълим-тарбия муассасаларида, спорт мактабларида ва соғломлаштириш масканларида ҳалқ ҳаракатли ўйинлари фан сифатида ўқув-машғулот режа-дастурларидан жой олган? - деган ўринли саволлар туғилади. Гап шундаки, 1891 йилда илк бор баскетболни ихтиро қилган коллеж ўқитувчиси америкалик Джеймс Нейсмит, 1895 йилда биринчи бўлиб волейболни яратган ва коллеж талабалари ўқув фаолиятига жорий этган Уильям Морган (АҚШ) лар ҳамда мазкур йўналишда илмий изланишларни олиб бораётган кўплаб мутахасис - олимлар тадқиқотларига қараганда жисмоний тарбия машғулотларида доимо гимнастика, югуриш каби стандарт машқлар билан шуғулланиш асаб-нерв органларига салбий таъсир кўрсатар экан, бирҳиллик хусусиятига эга бундай стандарт (стереотип) машқлар мушак тўқима ва толаларида тезрок толиқиш аломатларини юзага келтирар экан.

Кузатувлар ва тадқиқотлар асосида исботлангани, жисмоний тарбия дарсларида ёки бўш вақтларда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш инсон организмнинг функционал органлар фаолиятини бошқарувчи марказий нерв тизимига ҳар томонлама ижобий таъсир этар экан. Ҳаракатли ўйинлар давомида болаларни муайян ролларга, образларга (овчи, мерган, топқир, айиқ-полвон, тулқивой ва бошқа тақлидлар) кириб кетиши уларда излаш, ижодкорлик, топқирлик, зукколик ва бошқа шу каби хислатларга эришишга ундовчи мотивацияни юзага келтириб, нафақат ушбу тақлид, балки ҳаракатга бўлган эҳтиёжни қондириш йўллари топишга чоралар экан. Дарҳақиқат, ҳалқ ҳаракатли ўйинларнинг турлари ва мазмуний шакллари ҳилма-ҳил бўлиб, улар хотира, диққат, идрок, онг, тафаккур, ирода каби қобилиятлар, талаффуз, нутқ, интонация каби хислар, ҳамжихатлик, ҳақгўйлик, ватанпарварлик, ўзаро ёрдам бериш, одоб-ахлоқ, мардлик, ботирлик, жасурлик каби фазилатларни шакллантиради, тарбиялайди. Шунинг учун ҳам умумбашарий ва миллий ҳалқ ҳаракатли ўйинлари инсон саломатлиги,

унинг дунёқарashi, ёш авлодни жисмонан ва маънан баркамол шахс сифатида тарбиялашда устивор восита эканлиги исбот талаб қилмайди.

Таълим – тарбия муассасалари, спорт мактаблари ва мураббийлари ва соғломлаштириш масканлари, ўқувчи-ёшлари, ўқитувчилари, мураббийлари, ташкилотчилари ва мутасадди раҳбарлар ихтиёрига тақдим этилаётган мазкур дарслик шу соҳа мутахассислари педагогика фанлари доктори, профессор I даражали “Соғлом авлод учун” ордени соҳиби Т.С.Усмонхўжаев, доцент А.А.Пулатов ва педагогика фанлари номзоди Ш.А.Пулатовлар томонидан тайёрланган. Дарсликни ишлаб чиқишда муаллифлар ўз кузатувлари натижалари, аввалдан чоп этилиб келинган “Ҳаракатли ўйинлар” – 1963; Ҳаракатли ўйинлар – (1968); 1-4 синфлар учун ҳаракатли ўйинлар – (1973), “Ҳаракатли ўйинлар” – (19XX), “200 ҳаракатли ўйинлар” (19XX) “1001 ўйин” – (1990); “500 ҳаракатли ўйинлар” – (2002-2014) ва бошқа манбалар, хорижий мутахассислар тажрибалари ва юртимизда мустақиллик давридан бошлаб (1991-2005) ҳалқ ҳаракатли ўйинлари, спорт турлари буйича ўтказилиб келинаётган илмий-амалий анжуманлар, шу тарзда “Алпомиш” ва “Тумарис” ўйинлари фестивалига доир материаллардан фойдаланишган.

Албатта, ҳеч қандай дарслик беками-кўст бўлмайди, бинобарин ўқиш ва фойдаланиш жараёнида учраган камчиликларни билдирган ўқувчилар муаллифлар ташаккурига лойиқдир. Мавжуд камчиликларни қабул қилиш ва уларни эътиборга олиш муаллифларнинг шарафли бурчи.

1 БОБ. ҲАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРИНИНГ ВУЖУДГА КЕЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИ

1.1. Ҳалқ ҳаракатли ўйинларининг ривожланиш хронологияси

Ўзбек ҳалқ ҳаракатли ўйинларининг пайдо бўлишида ва ривожланишида шу кунгача сақланиб қолган (юнон, рим, араб-форс муаллифларининг кўлёмалари, туркий битиклар) кадимий меъмортилик обидалари ва амалга оширилган археологик қазилмаларнинг натижалари, шунингдек, ҳалқ оғзаки ижоди намуналари (эпос, достон, ривоят, афсона, топишмоқ, ўйин, рақс, мусиқа ва бошқалар) ғоят муҳим аҳамият касб этади.

Ўзбек ҳалқ маданиятининг таркибий қисми ҳисобланган ўзбек ҳалқ ҳаракатли ўйинлари жисмоний маданият, ёш авлодни тарбиялаш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришда алоҳида ўрин тутди. Ўрганилган илмий-услубий ва махсус манбалардаги маълумотларга кўра, аждодларимизнинг маданий тараққиёти, ижтимоий-иқтисодий, сиёсий ва маиший ривожланиши билан чамбарчас боғлиқ бўлган. Бу эса ўйинларнинг ҳалқимиз маданий турмуш тарзи ва жисмоний маданияти билан уйғунликда тараққий этиб келганлигидан далолат беради. Лекин аждодларимиз ўйинларининг тарихий тараққиётини турли ижтимоий тузум даврларидаги маданияти, маърифати, тарихий воқеалари ҳамда анъаналаридан алоҳида ажратиб ўрганиб бўлмайди.

Ибтидоий одамнинг эътиқод ва тасаввурлари оламни била бориш ва идрок этиш даражаси билан боғлиқ бўлган. Дарҳақиқат, З.Хусайнованинг¹ ёзишича: “Ўтмишда табиат ва табиат ҳодисаларининг ўзи бир жумбоқ бўлганки, одамлар унинг сирини билмаганлар ва еча олмагайлар, уларга у сирли бир мўжизадек бўлиб кўринган”. Шахс ўзини қуршаб турган ташқи объектив оламни таний бошлаган бир пайтда ундаги нарса ва ҳодисаларнинг қайси йўл билан яратилишини англаш, билиш истагида солиштириш, қиёслаш ва баъзан қарама-қарши кўйиш билан ўргана бошланган.

Улар қуёш, ой, юлдузлар ҳаракатининг, чақмоқ чақиши, булут келиши, шамол эсиши, қор-ёмғир кабиларнинг моҳиятини тўла англаб етмаганлар ва анимистик тушунчаларга асосланиб, уларнинг ҳаммасида жон бор деб тасаввур қилганлар. Чунки инсон ҳали табиат ва унинг сирларини тўғри тушуниб ета олмаган, тотемистик тушунчалар ҳукмрон бўлган пайтда Қуёш ва Ойни оталик ва оналик бошланғич - ота ва она деб тасаввур этган.

Ўзбек ҳалқ достонларида Ғирот, Бойчибор, Жийронқуш, Мажнунқўк каби от образларининг нуфузли ўрин тутиши от тотеми нақадар кучли бўлганлигидан далолат беради. Шундай қилиб, табиат ва ҳаёл ҳақида юзага

¹Хусайнова З. *Топишмоқлар. Ўзбек фольклор очерклари. Уч томлик 1-том. –Т, 1998. 100-101-бетлар*

келган ибтидоий тушунча ва эътиқодлар анимистик ҳамда тотемистик қарашларни вужудга келтирган.

Тарихий манбаларга қараганда, куйи палеолит даврида (тахминан 40-41 минг йил илгари) Ер юзининг шимолий қисмида тотемга оид “айиқ байрамлари” ҳам бўлган. Тотем - айиққа бағишланган афсоналарда бу байрам ҳақида баъзи маълумотларни ўқиш мумкин. “Айиқ байрами”нинг вариантлари ва элементлари Сибир халқларининг баъзиларида XX аср бошларида ҳам сақланган ва бундай байрамларда айиқ тимсолидаги киши бош қаҳрамон бўлиб, у айиқнинг қилиқларини бажариб рақсга тушиб юрган. Ўрта Осиёда эса “Айиқ ўйини” (пантомимик рақс сифатида) ҳозирги давргача етиб келган. Ўзбекистон ҳудудида, шунингдек, Туркия, Ҳиндистон мамлакатлари ҳамда Кавказorti республикаларининг айрим шаҳар кўчаларида айиқ ўйнатиб юрган одамни кўриш мумкин. Улар одамлар гавжум жойларда кичик томоша кўрсатиб юришади. Эҳтимол, бу қадимий айиқ ўйинидан бизгача етиб келган тотем ҳайвонлар ўйинининг бир кўриниши ҳам бўлиши мумкин.

Ўйинларнинг табиий-тарихий тараққиёти меҳнат жараёни билан боғлиқ. Ўйиннинг илк бошланғич кўриниши ибтидоий жамиятда синкретик (қоришиқ) санъат қисми саналиб, инсоннинг меҳнат ва кундалиқ фаолиятини ифодалаган. Улар кўшиқ, рақс, мусиқа билан ажралмас бўлган.

Ишлаб чиқариш қуролларининг такомиллашуви ва тилнинг тараққиёти билан ўйинлар фикрлаш фаолиятининг мустақил турига ажралган ҳамда ўз мазмунига кўра бойиб борган, уларнинг ҳаракатни талаб қиладиган шакллари пайдо бўлган.

Ўйинлар фаолиятининг мустақил тури сифатида муайян даражада ҳамма вақт жамият ҳаёт тарзини белгилаган десак, муболаға бўлмайди. Кўпгина мамлакатларнинг олимлари ва педагоглари ўйинлар моҳиятини, унинг келиб чиқиши, тараққиёти ва аҳамиятини ўрганмоқдалар. Шунга кўра ўйинларнинг моҳияти ва келиб чиқишини ифодаловчи турли ҳил назариялар, фикрлар ва қарашлар ҳам мавжуд.

Ижтимоий муҳит - бу зарурий шарт, негаки ундан ташқарида инсоннинг шаклланиши ва ривожланиши мумкин эмас.

Инсон ўз табиатига кўра ижтимоий мавжудод ҳисобланади, фақат жамиятдагина у ўзининг табиатини очиб беради.

Инсоннинг биологик сифати бевосита ижтимоий муҳит орқали намоён бўлади ва жамиятдаги муносабатларда уз ифодасини топади.

Биологик замин инсоннинг маънавий ривожи учун керак ва айни пайтда, зарур. Шунинг учун ҳам жамият ҳаётида меҳнат ўйиндан кўра катта кучга эга, деб юритилган.

Боланинг ўйин фаолияти мазмунининг манбайи, юқорида кайд қилинганидек, уни ўраб турган ҳаёт шароити билан боғлиқ бўлган.

Демак, болалар ўйинларинингтавсифи шундай, деб ўқтирилади. Инсоният тараққиёти тарихида меҳнат ўйинлари катта ўрин тутган, аммо инсон ҳаётида ўйин, унинг келажакдаги меҳнат фаолиятидан олдин туради. Масалан, бола ўйнаб ривожланади, ундаги шартли рефлекслар биринчи ва

иккинчи сигналлар тизими, доимий равишда организм атроф- муҳит билан ўзаро фаолият ва тарбиянинг ҳал қилувчи таъсири пайтида ташкил этилган педагогик жараён сифатида шаклланади. Шахснинг шаклланиш ва ривожланиш жараёни инсоннинг ижтимоий тажрибасини ўзлаштириш жараёни ҳамдир.

Тарбия олдиндан маълум мақсадга йўналтирилган бўлиб, боланинг улғайишида муҳим аҳамият касб этади. Жамиятдаги тажрибани ўзлаштиришда ҳал қилувчи ҳолат боланинг ўзига, унинг фаоллиги, ташқи муҳит билан ўзаро муносабат доирасига боғлиқ. Шунинг учун ўйин – бу ижодий фаолликни импровизацион (тайёргарликсиз) ҳолатида эркин намоён қилишдир.

Қадимий аждодларимизнинг ёввойи ҳайвонларни овлашлари ва уларни ўзларига бўйсундиришга интилишлари ов воқеаларини ижод қилиш ҳамда намоёни қилишга зарурат туғдирган. Машҳур олим Д.У.Элконин ўйинларнинг келиб чиқишини ўрганиб “...ибтидоий кишилар ов, уруш воқеаларини ва бошқа жиддий фаолият турларини ўйинларда ифодалаганлар. Овдаги муваффақиятсизликни ўйнаш уларга йўл қўйилган хатоларни ҳамда муваффақиятсизликнинг сабабларини аниқлашда ёрдам берган”, - деб хулоса чиқаради.

Ўзбек халқ ўйинларининг пайдо бўлиши бизнинг эра мизгача бўлган даврларга, аниқроғи ибтидоий жамоа тузими даврларига тўғри келади. Буни тарихий, археологик, этнографик, фолклор ва бошқа манбалар тўла-тўқис исботлайди. Қадимги рим ёзувчиси Элианнинг гувоҳлик беришича, аждодларимиз бўлган саклар кабиласида ўйин мусобақалари жуда кенг тарқалган ва улар халқнинг севимли одати саналган. Унинг тасдиқлашича, саклар кабиласининг йигитлари ана шу ўйин-мусобақасида ўзлари енган қизларга ўйланиш ҳуқуқини олганлар.

Юнон тарихчиси Помпей Трог (эра мизнинг I асрлари) қолдирган маълумотларга қараганда, бир вақтлар Ўрта Осиё худудида яшаган қадимги кабилалар мушталашини яхши биладиган моҳир жангчилар, яъни ҳарбий салоҳиятга эга бўлган кишилар бўлгани қайд қилинади. Ўзбек халқ ўйинлари жамият эҳтиёжи туфайли бир неча юз йиллар муқаддам вужудга келган. Ўйинларнинг юзага келиш тарихи мамлакатимиздаги тарих, археологик, этнографик, фолклор, педагогика, фалсафа фанларининг, спорт, театр, рақс ва цирк санъатининг ривожланиши билан чамбарчас боғлиқдир.

Ўзбек халқ ўйинлари мазмунан ғоятда бой, шаклан хилма-хил бўлиб, муайян ижтимоий тарихий тавсифга эгадир.

Р.Йўлдошева қайд қилганидек, “Ўйинлар халқ тантаналари ва томошаларининг энг яхши анъаналарини ўзида жамлади, бетакрор ўзига хослиги ва хусусиятлари билан миллий маданиятни ниҳоятда бойитди, авлодлар ворислигининг халқ анъаналарини ўзида мужассамлаштирди”.

Ўйинларнинг ибтидоий жамоа даврида мавжудлиги тан олинган бўлсада, бирор халқ ўйинларининг пайдо бўлиши ва унинг тараққиёти масалалари ханузгача тўлақонли тадқиқ қилинмаган. Лекин шу кунгача мавжуд бўлган манбаларга таянган ҳолда, халқ ўйинларининг илк пайдо

бўлиши ҳақида мантикий фикр юритса ва улар тўғрисида муайян тасаввур ҳосил қилса бўлади.

Халқ ўйинларининг пайдо бўлишини аниқлашда Ўрта Осиё халқларига оид меҳнат ва ов қуроллари, қадимий иншоотларнинг қолдиқлари, қабрлар, тоғдаги конлар ва ғорлар, қояларга ишланган суратлар асосий манба бўлиб хизмат қилади.

Баъзи манбаларда инсониятнинг илк ватани Шарқий Африка деб берилган бўлса-да, археология фанининг энг сўнгги маълумотларига кўра илк неолит даврининг охиридан бошлаб Ўрта Осиёда ибтидоий одамлар яшай бошлаган (Фарғона водийсидаги Селенғур манзилгоҳи). Айрим археолог олимлар Ўрта Осиёга ибтидоий одамлар Африка қитъасидан Шарқий Осиё орқали келган деган фикрни билдирган бўлсалар (В.А. Ранов), бошқа бир гуруҳ, олимлар Ўрта Осиё ҳам инсоният бешиги деб ҳисоблайдилар. Ўзбекистон ҳудудида энг қадимги одамлар манзилгоҳи Фарғона водийсидаги Селенғур ғор макони бўлиб, бу илк палеолит даврига мансубдир.² Мамлакатимиз жанубидаги мўтадил иқлим ва атроф-муҳит бу ерда жуда қадимдан инсоннинг яшаши ҳамда тирикчилик қилиши учун қулай манзилгоҳлар бўлганлигини тасдиқлайди. Сурхондарё вилоятидаги Бойсунтоғ ва Кўҳитанг тоғларида мавжуд ғор ва ўнгирлар ибтидоий давр одамлари учун макон вазифасини ўтаган. Вилоят ҳудудидаги энг қадимги макон - неандертал одамнинг манзилгоҳи - Бойсун тоғидаги Тешиктош ғори бўлиб, ўрта тош (мусте)даврига оиддир.

Ибтидоий одамларнинг ёввойи ҳайвонларни хонакилаштириш жараёни ҳам айнан ана шу даврда содир бўлган. Мачай ғоридан топилган тошдан ясалган меҳнат қуроллари, тайёрланиши ва шакллари билан Ўрта Осиёдаги бошқа мезолит даври манзилгоҳларида топилган қуроллардан бир мунча фарқ қилади.

Ўрта тош аср ибтидоий одамлар тасаввурлари ва эътиқодларида кескин ўзгариш юз берган давр ҳисобланади. Бу жараёни Ўрта Осиёнинг энг қадимги ранг-тасвирларидан бўлмиш Кўҳитангдаги Зараутсой суратларида кузатиш мумкин. Зараутсойда табиат ҳосил қилган айвонга ўхшаш жой қисмида ва ғор ичида 200тага яқин қизил буёқларда битилган суратлар сақланиб қолган. Бу лавҳаларда ов манзараси, ҳайвонот олами ва ибтидоий давр одамлари тасвири ўз ифодасини топган.

Баъзи бир олимларнинг (А.А.Формозов) таъкидлашича, бу лавҳаларда сеҳрли ов маросими акс эттирилган. Ибтидоий одамлар овга чиқиш олдида ёки овдан қайтган чоғида, Зарауткамар ғори ва унинг атрофида ов билан боғлиқ турли хил хатти-ҳаракатларни ижро этганлар.

Шунингдек, Зарауткамар суратлари Ўрта Осиёнинг илк ранг-тасвири туркумидан бўлиб, қадимда бу ўлкада санъатнинг дастлабки намуналарининг шаклланишидан далолат беради.

“Зараутсой - 98” халқаро симпозиуми катнашчиларининг хулосасига кўра, Зарауткамар илк ибтидоий мактаблардан бири деб тан олинган. Чунки

²Т. Аннаев, Ш. Шайдуллаев. Сурхондарё тарихидан лавҳалар. Т., А. Қодирий номидаги “Халқ мероси”нашриёти, 1997. 18-19-бетлар.

аждодларимиз қолдирган қадимий суратлар ва ёзувлар бу ҳақида гувоҳлик беради. Тарихий маълумотларга қараганда, ибтидоий одамлар ҳаётида овчилик ўйинлари салмоқли ўрин тутган. Баъзи манбаларда ўйинлар овдан олдин ўтказилиши ёзилган бўлса, бошқаларида овдан сўнгги ўйинлар ҳақида фикрлар баён қилинган. Агар, бу маълумотларни чуқурроқ таҳлил қиладиган бўлсак, унда овчилик ўйинлари овдан олдин ҳам, ундан кейин ҳам ўтказилган, дейиш мумкин. Овдан олдинги ўйинлар ов олди машқлари (овга тайёргарликни текшириш, овга руҳий ва жисмоний шайланиш) вазифасини ўтаган ҳамда жиддий ўзига хос кичик маросим шаклида уюштирилган. Бу ўйин жараёнида ибтидоий одамлар ўлжага яқинлашишни, сўнгра уни осонгина қўлга туширишни ўрганишган, бунинг учун ниқоб кийиб, ҳайвон қиёфасига киришган, унинг юриш-туришлари, ҳатти-ҳаракатлари машқ қилинган, уларнинг товуш чиқаришлари ўрганилган. Айнан ана шундай ўйинлар жараёнида ёшларни ҳам ов қилишга ўргатишган. Шу боис у ўзига хос мактаб вазифасини ўтаб, бир томондан, овчилик маҳоратини ўстиришга ёрдам берган бўлса, иккинчи томондан, уларда тақлид қилиш санъатини шакллантирган ва ривожлантирган.

Овдан сўнгги ўйинлар ов муваффақиятли тугагандан кейин уюштирилган, деб тахмин қилиш мумкин. Чунки овдан ўлжа билан қайтиш, зиёфат, хурсандчилик қилишга, бутун жамоанинг байрам қилишига имкон яратган.³ Овчилар бундай ўйинлар ёрдамида, кун бўйи ов қилиб, чарчаб қайтгач, кечқурунлари ўз аъзойи баданларига дам бериш, бугунги таассуротларни, кайфият ва туйғуларни, овдан мамнунликларини, тўқчиликни, шўҳликларини ифодалашган. Кейиничалик, бу жараёнлар, яъни ҳар муваффақиятли овдан кейин ўйинлар ижро этиш анъана тусини олган.⁴

Машҳур қомусий олим Маҳмуд Кошғарийнинг “Девон-у-луҳатит турк” асарида ов ҳақидаги қадимий кўшик ва термаларни учратамиз. Девон саҳифаларида овчилик билан боғлиқ бўлган кўшиқлар ўзига хос ўрин олган. Уларда ов қилишнинг дастлабки намуналари: ит ва куш ёрдамида, ўқ-ёй билан ов қилиш тажрибалари мадҳ этилган:

*Ов қушларини ушлаб,
Тулки, тўнғиз тишлатиб,
Итларимиз ишлатиб,
Хунар билан гердайдик*

Мамлакатимиз ҳудудларидаги энг қадимги даврлар ҳақида кўплаб илмий-тадқиқот ишлари олиб борилган бўлиб, уларнинг натижалари ҳалқ ўйинларининг пайдо бўлиш тарихи ҳақида ҳам айрим хулосалар чиқариш имконини беради.

1. Илк палеолит даври. Бундан тахминан 800 минг йил илгари бошланиб, 100 минг йил аввал тугаган. Бунгача илиқ иқлим бўлиб, одамлар ер юзининг катта ҳудудларига тарқалган.

³Жигульский К. Праздник и культура. М., 1995, с.33.

⁴Раҳмонов М. Ўзбек театри қадимий замонлардан XVII асрга қадар. Т., 1975. 27 б.

Бундан 140 - 150 минг йил аввал (ўрта палеолит) - Мустъе даврида атроф-муҳитни музлик қоплай бошлади. Шунда одамлар яшаш учун табиат билан кураш бошладилар. Тошлардан қуроллар ясаш такомиллашди, йирик ҳайвонлар ва балиқ овлаш одамларнинг кундалик эҳтиёжига айланди. Ўт чиқариш воситалари кашф қилиниб, яшаш учун ғор, ер тўла ва бошқа турли хил бош паналардан фойдалана бошланди. Меҳнат қуролларининг янги турлари-қирғич, пичоқ кабилар пайдо бўлди. Ўтказилган илмий-тадқиқот натижалари кўрсатадики, мамлакатимиз ҳудудларида одамлар илк даврларда ҳайвонлар ва балиқларни ов қилиш учун турли қуроллардан фойдаланишган. Ўлжани пойлаш ва қўлга киритиш учун турли хил мураккаб ҳаракатларни (югуриш, сакраш, улоқтириш ва ҳ.к.) бажаришга тўғри келган. Болалар ҳам ана шундай жараёнларда фаол қатнашганлар, ҳаётий амалий кўникма ва малакаларни шу ҳаракатлар асосида мустаҳкамлашган. Натижада, халқ ўйинларининг унсурлари (юриш, югуриш, улоқтириш ва бошқалар) вужудга келган.

2. Уруғчилик жамияти. Ҳаммага маълумки, найзани ушлаш тартиблари, у билан нишонни аниқ мўлжалга олиш ва узоққа улоқтириш унчалик қулай ва осон эмасди. Ундан ташқари, найзани улоқтириш учун етарли даражада куч, чакқонлик, тезкорлик, чамалаш, ўлжани аниқ кузлай билиш ва бошқа сифатлар ҳам зарур бўларди. Бундан кўриниб турибдики, натижага эришиш учун махсус тайёргарлик машқлари ёки ҳаракатларга ўргатиш зарурияти пайдо бўлган. Ҳайвонларни биргалашиб ҳайдаш, тутиш ёки белгиланган жойлардан (чоҳ, ўра, жарлик ва ҳ.к.) ҳайдаб ўтказиш, баъзан, кези келганда, уларни қувиб етиш осонлик билан кечмаганди. Буларнинг ҳаммаси учун тайёргарлик ишлари олиб бориларди. Бу даврда жамоани бошқариш ўрнини Матриархат - Она уруғи етакчилиги қилган жамият эгаллаган эди. Табиий равишда жинслар ўртасида меҳнат тақсимоли келиб чиққан. Аёллар тирикчилик учун керак бўлган ноз-неъматларни сақлаш, овқат тайёрлаш, оилани зарур ёқилғи билан таъминлаш, болани парваришлаш ва тарбиявий ишларда фаоллик қилишган. Эркаклар эса, асосан, овчилик билан шуғулланганлар, меҳнат қуролларини ясаганлар.

Уруғчилик жамоаларининг пайдо бўлиши ва тараққий этиши билан аста-секин маданият соҳасида ҳам ўзгаришлар содир бўлди. Жамоа йиғинларида кўшиқлар, ўйинлар ва рақслар, халқ ўйинлари ижро этила бошланди. Бевосита меҳнат билан боғлиқ бўлган кўпгина мусобақа ўйинлари мустақил тарбиявий аҳамият касб этиб, улардан уруғ жамоасининг турли ёшдаги гуруҳлари фойдалана бошлайди. Жисмоний машқларнинг мусобақа ўйинлари шаклида вужудга келиши ибтидоий жамият кишисини тарбиялашда тубдан ўзгариш ясади. Халқ ўйинларининг дастлабки намуналари инсониятнинг онги, тафаккури ривожига билан боғлиқ бўлган. Уларнинг пайдо бўлишида ўша давр шарт-шароитлари, одамларнинг ов ва турмуш тажрибалари, дунёқараши, урф-одат ва маросимлари алоҳида аҳамиятга молик бўлган. Аввало, оддий оғзаки ижоднинг дастлабки намуналари пайдо бўлган. Улар ниҳоятда оддий

бўлиб, турли хилдаги ундов - хитоблар ва воқеалар баёнидан иборат бўлган. Ов жараёни ҳамда тафаккурнинг ривожланиши воқеа ва ҳодисалар талқинида оддий баёндан образли тасвирлашга олиб келди. Энг қадимий халқ ўйинлари намуналари ёзув юзага келмасдан анча илгари пайдо бўлган. Илк халқ ўйинлари асл ҳолда, тўлалигича бизга етиб келмаган. Ҳар бир ўйин турли хил ижтимоий - иқтисодий сиёсий босқичларни босиб ўтганлиги сабабли, уларнинг шакл ва мазмунида янги - янги усул ва кўринишлар юзага келган ҳамда жамият манфаати йўлида хизмат қилган. Бинобарин, халқ оғзаки ижодиёти ўзига хос хусусиятларга эга бўлган сўз санъати бўлиб, унинг барча намуналари жонли ижро жараёнларидагина яшайди, шу сабабдан айрим ўйинларда сўз етакчи бўлса, бошқаларида ўйиннинг айрим унсурлари устун туради. Ўйинларда довлораклик, мардлик, жасорат, дадил ҳаракат тўла ифодаланади. Дарҳақиқат, ўйинларнинг пайдо бўлишида меҳнат хал қилувчи ўрин тутган, одамлар ерда тезҳаракат қилишни орзу қилиб, отга минишни ўрганганлар, дарё оқимидан ҳам тез сузиш истаги пайдо бўлиб, бу эса, эшкак ва елканни кашф қилишга олиб келди; узокдан туриб душман ва ҳайвонни даф қилишга интилиш эса палахмон ва камоннинг юзага келишига сабабчи бўлди. Ана шу тариқа меҳнат жисмоний машқлар ва ўйинларнинг юзага келишини, ижтимоий тараққиёт туфайли меҳнатнинг турли тармоқларга бўлиниши эса, ўз навбатида, турли ўйинларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Жамият тараққиёти ўзгарган сари, табақаланиш вужудга келиб, халқ тушунчасининг моҳияти ҳам ўзгарди, халқ икки тоифага - хўжайинлар ва уларга мутеликка маҳкум қилинган қўлларга бўлинди. Ижтимоий-сиёсий муносабатларнинг такомиллашуви, халқ эстетик тафаккурининг ўсиши ва жисмоний машқларнинг мукамаллашиши жараёнида, даврлар ўтиши билан чавандозлик, қиличбозлик, найзобозлик каби алоҳида машқ турлари бўйича ўз маҳоратларини намойиш қила оладиган инсонлар намоён бўла бошлашди. Ўйинда анъанавийлик ўзига хос хусусиятлардан бўлиб, унинг ғоявий - эстетик моҳиятини белгилайди. Анъанавийлик халқ ижодининг у ёки бу ўйин матнини оғиздан оғизга ўтиш жараёнида нисбатан барқарорлигини англашиб қолмайди, балки ўша жараёнда дастлабки ижрочисига хос хусусиятларни, шакли, воситалар ва методлари ўзгармаган ҳолда сақлаб қолганини ҳам англатади. Аннана - жамоа ижодкорлигининг маҳсули, шу билан бирга, ўйинларни жамоа ҳолда ўйнашни сақлаб қолишнинг ҳам ўзига хос шакли ҳисобланади. Анъанавийлик ҳам ўзининг ижтимоий-тарихий манбаларига эга. Чунончи, ўйиннинг илк намуналари ибтидоий жамиятда яратилган, уларда ўша замон кишиларининг урф-одатлари ва ҳаётга қарашлари акс этган. Бу ҳол ўйинларнинг шакли, сюжети, образлари ва мавзуларининг муайян барқарорлик касб этишини таъминлаган. Халқнинг асрлар давомида шаклланган бадиий завқи, эстетик диди бор экан, ўйин хамиша шу халқона эстетик тамойилга амал қилиб яшайди. Бу ўйин учун объектив қонуният. Ижтимоий тафаккур тараққиёти халқ эътиқодида ясаган туб бурилишлар асосида янги ўйинлар вужудга келди, айрим ўйинлар эътибордан қолиб, унутилиб кетилди. Шунингдек,

анъанавий ўйинларда мавзулар ўзгарди, янги воқелик мазмунига мос тимсоллар ва қарашлар эвазига бойиди. Айрим ўйинлар туркумида жиддий ўзгаришлар содир бўлди. Жумладан, кейинги даврларда яратилган ўйинларда гарчи анъанавий халқ ўйинларига хос эпчилликка, тайёр қолипларга, мавзуларга асосий урғу берилса-да, бироқ булар энди анъанавий халқ ўйинларидагидек ғайри табиийлик асосида эмас, балки ҳаётийликка, объективликка асосланган ҳолда ифодаланадиган бўлди. Анъанавий халқ ўйинларининг идеал қахрамонлари ҳайри-табиий кучлар мададкорлигида ҳаракат қилиб ғалаба қозонса, янги, замонавий ўйинларнинг қахрамонлари мавжуд тарихий шахслар бўлиб, улар ҳозирги воқеликка суяниб ҳаракат қилади ва кўзланган мақсадга эришади.

Вариантликнинг муҳим бир хусусияти версияларда мавжуд бўлишидир. Бинобарин, версия моҳиятан бир мунча кенг ҳодиса бўлиб, у ўйинда илгари сурилган ғоявий концепция, шуниндек, ўйиннинг композицияси ва воситалари жиҳатидан бир-биридан кескин фарқ қилувчи халқ миллий ўйинининг бир сюжет ва бир йўналишдаги намуналариданиборат. Чунончи, “Доғлаш”, “Оқсуяк», “Музлатамиз” ва бошқа ўйинларнинг ўзбек, қозок, қирғиз ҳамда бошқа халқларга мансублари мавжуд. Маълумки, бир ўйинни бир халқнинг ўзида бир неча версияси бўлиши мумкин. Масалан, “Оқ суяк”, “Қулоқ чўзма” ва бошқа ўйинлар ўзбек халқи орасида бир неча версияда тарқалган. Шундай қилиб, вариантлик ўйиннинг халқчиллигини, оммабоплигини ҳамда ўйинлар кечаётган ўзгаришларнинг сабабларини; аниқлашга, халқ ўйинлари ижодиётида кечган ва кечаётган жараёнларасосида ётувчи қонуниятларни очиш учун бой манба бўлади. Чунончи, халқ ўйинларининг энг қадимий намуналари баъзи тарихий ёдгорликлар, археологик қазилмалар, илмий асарлар ва бадиий адабиётлар орқалигина бизгача етиб келган. Халқ жисмоний маданиятининг асосий кўринишлари азалий ўйинлар, жангномалар, афсона ва ривоятлар, қахрамонлик дostonлари, саноклар, рақслар ва мусиқаларда ўзининг ифодасини топган. Аждодларимиз қолдирган моддий ва маънавий мерос халқ ўйинларининг пайдо бўлиш тарихи ҳақида шоҳидлик беради. Халқ ўйинларининг пайдо бўлиш тарихи жамият тараққиётининг илк босқичлари бўлган узоқ мозийга бориб тақалади тарихий, археологик ва этнографик манбаларда ҳам халқ ўйинларининг келиб чиқиши ҳамда ривожланишига доир кизиқарли маълумотларни учратамиз. Маҳмуд Кошғарийнинг “Девон-у луғатит турк”, Абу Али ибн Синонинг “Тиб қонунлари”, Қайқовуснинг “Қобуснома”, Умар Хайёмнинг “Наврўзнама”, Юсуф хос Ҳожибнинг “Қутадғу билиғ”, Ҳусайн Воиз Кошифийнинг “Фитувватномаи Султоний ёхуд Жавонмардлик тариқати”, Алишер Навоийнинг “Хамса”, “Лисонут-тайр”, “Махбубул-қулуб”, Зайниддин Восифийнинг “Нодир воқеалар”, Амир Темурнинг “Темур тузуклари», “Темурнома”, Заҳириддин Бобурнинг “Бобурнома” ва бошқалар, шунингдек, Ойбекнинг “Алишер Навоий” тарихий романи, “Болалик” қиссаси, Пиримқул Қодировнинг “Юлдузли тунлар”, Мирмуҳсиннинг “Темур Малик”, Раддий Фишнинг “Жалолиддин Румий” ва шу каби

тарихий-илмий-бадий асарларда халқ ўйинларининг пайдо булиши тарихи ва ривожига тўғрисида қизиқарли маълумотлар берилган.

Ундан ташқари, халқ ўйинларини излаш, тадқиқ қилиш ва халқорасида тарғиб қилишда шу соҳанинг олимлари Т.С.Усмонхўжаев, Ф.Насриддинов, Г.Жаҳонгиров, Абдурахим Абдурахмон Рахим ўғли, М.М.Рахимов, Х.А.Мелиев ўзларининг муносиб улушларини кўшганлар.

Халқ ўйинлари тасодифан пайдо бўлган эмас, кадимий аجدодларимиз уларни шу даражага олиб келгунларича оғир, машаққатли йўлни босиб ўтганлар. Ҳар бир даврда ўсиб келаётган ёш авлодни жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш табиий ва ижтимоий зарурият эди.

Демак, аждодларимизнинг овчилиги асосида “овчилик ўйинлари”, чорвачилик асосида “хўкиз, от, айиқ, бўри, тулки ва бошқалар ўйинлари”, деҳқончилик асосида - “меҳнат ўйинлари” шаклланди. Палеолит даврининг охирида отиш қуроллари - найза, кейинроқ эса камон, ёйдан отиш кашф этилди.

Грек тарихчиси Геродот хоразмийлар билан ёнма-ён яшаган саклар қабиласидаги моҳир мерганлар ҳақида бундай деб ёзган: “Саклар дунёдаги мерганлар орасида ўқни зойе кетказмайдиган жуда моҳир мерганлар сифатида шуҳрат қозонган эди”.

Рим ёзувчиси Климент Александрийский (эра миздан олдинги II аср) саклар қабиласининг аёллари ҳақида бундай деб ёзган эди: “Сак аёллари айёрлик билан қочиб кета туриб, от устида худди эркаклардай орқага бурилиб ўқ узар эдилар”.

Халқимизнинг ажойиб достони бўлган “Алпомиш” достонида тийрандозлик ҳақида сўз кетади. Чунончи, “Ҳақимбек етти ёшга кирган эди. Олтинбий бобосидан қолган ўн тўрт ботмон биринчи бўлган парли ёйи бор эди. Ана шу етти яшар бола - Ҳақимбек шул ўн тўрт ботмон ёйни кўлига ушлаб кўтариб тортди, тортиб кўйиб юборди. Ёйнинг ўқи яшиндай бўлиб кетди. Аскар тоғининг катта чўққисини юлиб ўтди...” Достоннинг асосий қаҳрамонларидан бири бўлган Барчин эрга тегиш учун тўртта шарт кўйди. Шартларнинг иккитаси ўқ- ёй отиш билан боғлиқ. Масалан, иккинчи шарт: ... ёй тортишса, ёйи синмай қолганга, - мен тегаман шул Ёяндоз полвонга, дейди. Учинчи шарт:

*Минг қадамдан танга пулни урганга,
Мен тегаман шул қарчиғай мерганга.*

Маҳмуд Кошғарийнинг “Девон-у луғатит турк» асарида ўқ-ёй билан боғлиқ бўлган “атим, атим эр” - ўқ отишга уста одам, “мерган” деган сўзлар учрайди.

Зайниддин Восифийнинг ҳикоя қилишича, “Наврўз Аҳмад камондорликда шу даражага етдики, бирорта пахлавон ҳам унингдек, камон тортолмасди”. Унинг ёй ўқи душман кўзига бориб етмай тинчимасди; камон тортган вақтида фалак қавс чиллахонасидан туриб

тахсинга оғиз очарди. Ўқи отилган вақтда бурчаклардан “Офарин” овози кўтариларди...⁵

Заҳириддин Бобурнинг ижодий мероси “Бобурнома”да тийрандозликка доир воқеалар берилган: “...Ўқни ўрта чоғлиқ отар эди, бисёр зарб муштибор эди, анинг муштиндин йиқилмаган йуктур... Хасан Яъкуббек мардона киши эди. Ўқни яхши отар эди... Янабир Фариддин Хусайнмирзо эди. Ёйни кучлук тортиб, ўқи қирқ ботмон экандур...”

“Яна Ислим барлос эди... Ўттуз-қирқ ботмон ёй куч бирла отиб, тахтадин ўтказур эди. Қабоқ майдонида майдон бошидан чошиб, ёйни тушуриб кўруб, отиб кабоқни урар эди. Яна зихгирни бир кари - бир ярим кари риштага боғлаб, риштанинг яна бир учини бир йиғочга боғлаб, еврелур эди. Еврулур ҳолатда ўқни отиб, зихгурдин ўтқарар эди. Мундоқғариб ишлари хейли бор эди...”⁶

Бобур Мирзонинг ўзи ҳам чапдаст тийрандоз бўлган. Ҳалқ ёзувчиси Пиримкул Қодировнинг “Юлдузли тунлар” романида унинг мерганлигини шундай тасвирлайди: “Чорбоғ ичида ўн икки ёшли Бобур Мирзо чавандозлик машқларини ўтказмоқда. У чорбоғ четидаги ялангликдан бўз отни чоптириб чиқди-ю, бирдан жиловини кўйиб юборди. Камонгачапдастлик билан ўқўрнатди ва чошиб бораётган от устидан нишонга отди. Ёй ўқи нишон ёғочга “тақ” этиб урилгани баралла эшитилди”.⁷

Холчаёнтепа ва Болаликтепадаги археологик қазилмалар пайтида топилган камон ўқларининг учлари аждодларимизнинг азалдан тийрандозлик билан машҳур бўлганликларига далилдир.

Холчаёнтепадан топилган от ва сувориларнинг ҳайкалчалари ғоят катта илмий қимматга эга. Холчаён отлари енгил қуролланган суворилар учун мўлжалланган бўлиб, суворилар махсус кийимда юришган ва ўқ-ёй билан қуролланган. Топилган сувори ҳайкалчалари шуни кўрсатадики, улар отда елиб бораётиб, нишонга аниқўрганлар. Термиз яқинидаги Айритом, Хоразмдаги Тупроққалъа ва бошқа жойлардан топилган буюмлар, суяк, тош, сополга туширилган расмларда қадимги маданият, кураш, чавандозлик, тийрандозлик, ов жараёнлари акс эттирилган.

Бу даврда яшаган ҳалқлар ўртасида жанговарликни ошириш, ов худудларида осойишталикни таъминлаш ва ўз ватанларини ҳимоя қилиш, ҳалқ фаровонлигини юксалтиришга хизмат қиладиган диний, маданий маросимлар, расм-русумлар, тўйлар ва ҳалқ сайилларидаги камондан ўқ отиш, қиличбозлик, қалқонбозлик, найзабозлик, кураш, от ўйинлари, спорт турлари тантанали равишда ўтказилган.

Шунингдек, ўзбек ҳалқ ўйинлари орасида чавандозлик спорт тури муҳим ўрин тутган. Ўрта Осиё ҳалқлари ўртасида чавандозлик билан боғлиқ бўлган ўйинлар ва спорт турлари мусобака-баҳслар доимий

⁵Зайниддин Махмуд Восифий, *Бадойеун-Вақоие*. Т., *Адабиёт ва санъат нашриёти*, 1979. 69-б.

⁶Заҳириддин Мухаммад Бобур, *“Бобурнома”*. Т., Юлдузча, 1989, 10, 16, 150, 156-бетлар

⁷П.Кодиров, *Сайланма, 3 жилдлик. 3-ж.Юлдузли тунлар, роман*. Т., *“Адабиёт ва санъат” нашриёти*, 1998. 28-б.

равишда ўтказилиб турган, лекин улардаги жисмоний машқларнинг асосий йўналиши харбий-амалий тавсифга эга бўлган. Ҳалқимизни отсиз тасаввур қилиш қийин, шунингдек, илк болалик чоғиданоқ от миниш бу ерда яшовчилар учун одат тусига кирган.

Ҳалқимиз орасида от билан боғлиқ “Кўпкари-улоқ”, “Пойга”, “Қиз кувмоқ”, “Ағдариш”, “От устида қиличбозлик”, “Қовоқ ўйини”, “Чавгон” каби халқ ўйинлари кўплаб ўтказилган.

Абулқосим Фирдавсий “Шоҳнома” асарида “Улоқ” сўзини кўп ишлатган. Ал-Мақсудий Қурбон ҳайити ҳақида ёзганда: “Байрам куни журжонликлар билан бекрободликлар ўртасида туя калласини қўлга киритиш учун тортишув бўлади”, деб қимматли маълумот қолдирган.

Маҳмуд Кошғарий ҳам чавандозлик ва тийрандозликка доир кўплаб мисоллар келтиради: “Ўқ отишга уста одам - мерган”, “От пойгасида ва чавгон ўйинида майдон кирғоғига тортиладиган арқон”, “чавгон ўйини майдонида чегарани белгилаб чизилган чизиқ”, “чавандоз”, “у отни чивик билан секин урди”, “от сурди”, “от терлади”, “баландлатиб отди”, “тегди, тегиб ўтиб кетди”, пойга, от пойгаси, “у отда пойга килди”, “йўрға от”, “одам ўқни камонга тўғрилади”, “отлик отни қаттиқ чоптирди - йўртди”, “от анжомлари: юган, жабдук - эгар устига қўйилладиган ёстик ёки кўрпача”.

Ўзбекистон Республикасининг машҳур ёзувчиси Ойбек ўзининг “Болалик” қиссасида халқ миллий спортда турларидан бўлган “улоқ ўйини”ни жуда яхши баён қилади: “Улоқ” халқнинг қадимий ўйини. Уни илк бор кўрган Мусо ҳанг-манг бўлиб қолади.

“...Қалин одамлар орасидан жонивор от ўқдай учиб кетди. Бир - онгина саросимага тушган улоқчилар кўпирган, кутурган дарёдай, дув этиб, орқадан қувиб кетди. Улоқчилар биридан бири улоқни олиб қочади, яна бутун отлик дув қувади...”

Сурхондарё худудида қадим-қадим замонларда ҳам халқ ўйинларининг муайян тизими мавжуд бўлган, бу ҳақида шу ерда ўтказилган археологик ва этнографик манбалар хабар беради. Тарихдан маълумки, ҳисобсиз жанг-у жадаллар ва юришларда иштирок этувчи бактрия жангчиларига зўр жисмоний тайёргарлик, куч, тезлик, чаққонлик ва чидамлилик жуда ҳам зарур бўлган. Бундай жисмоний сифатлар уларда узок муддат давом этган машғулотлардан сўнг қарор топган. Бу даврда от спорти, камондан отиш, югуриш, сакраш, ирғитиш, сувда сузиш, овчилик, шатранж, кураш ва бошқа кўпдан кўп ўйин турлари юксак даражадатараққий этган. Сурхондарё вилояти худудида Ника маъбудасининг пайдо бўлиши шундан гувоҳлик берадики, демак, бу ерда қадимги юнон олимпияўйинларига ўхшаш спорт мусобакалари ўтказилган.⁸

Таниқли қадимшунос олима Г.А.Пугаченкова шахмат тарихи ҳақида шундай ёзади: “...фил суягидан ясалган, баландлиги 2,2 ва 2,0 сантиметр бўлган иккита шахмат донасининг топилиши катта кашфиётдир. Улардан

⁸Тоштулатов Ж. Сурхондарёда жисмоний тарбия ва спорт. Термиз, 1991. 9-б.

бири фил, иккинчиси эса хўкиз тимсолидир. Уларни эрамиздан олдинги I - II асрга, яъни Кушон империяси даврига мансуб дейиш мумкин. Далварзинтепадан топилган шахмат доначалари шатуранг ўйинининг шатранж шаклига оид бўлиш керак...”⁹

Юсуф хос Ҳожиб бегона давлатга борадиган элчининг ўзига хос бўлган фазилатлари: билимдонлик, чечанлик ва тадбиркорлигидир, дейди: “Шахмат ва нард ўйинлари элчининг фазилатини шу даражада акс эттириши лозимки, токи харифлари ундан устун бўлмасин. Чавгон ўйинига моҳир, ёй тортишга қодир, қушчилик, овчилик сирларидан хабардор бўлиш ҳам элчи фазилатларини оширади”¹⁰.

Эркин Воҳидовнинг “Буюк ҳаёт тонги” достонида шахмат мусобақаси тасвири орқали қахрамонларнинг рухий ҳолати очиб берилган.

Унда “кишт”, “рух”, “шоҳга ҳужум” каби миллий спорт атамалари қахрамонларнинг ҳаётга муносабатларини ҳам белгилаб кўрсатган, яъни чиройли сўз ўйинлари ҳосил қилинган. Ҳар бир халқ миллат ва элат ўзининг миллий, маънавий ва маданий меросини асрлар оша авайлаб - асраб келмоқда, шу аснода халқимизнинг қадимий ва навқирон миллий кураши бунга далил бўла олади.

Шуни эътироф этиш керакки, миллий курашимиз тарихи инсоният тараққиётининг узок; утмишидан бошланади. Тешиктош, Айритом, Кучуктепа, Далварзинтепа, Афросиёб ва шунга ўхшашйирик археологик қазилма топилдиқлари ичида сопол, чинни идишлар; деворга солингансуратларда қадимги курашчиларнинг беллашувлари акс эттирилган. Бу билан қадимги аждодларимиз хўжаликни бошқариш, қийинчиликларга барҳам бериш, душманларга қарши мардонавор курашиш ва уларнинг устидан муваффақиятли ғалаба қозониш билангина эмас, балки ёш авлодни ҳаётга соғлом, бақувват, жасур, эпчил, кучли, чидамли қилиб тайёрлаш ҳамда тарбиялашга алоҳида эътибор берганлар.

Аждодларимиз қолдирган қадимий кўлёмалар, дostonлар, эртаклар, ривоятлар, топишмоқлар ва кўшиқларда кураш ҳақидаги кўплаб атамалар учрайди. Маҳмуд Қошғарий миллий курашимизнинг қоидалари, усуллари ҳақида қатор мисоллар келтиради, масалан, “олишиш, тортишиш”, “курашди”, “кураш тушди”, “енгилди”, “тепди”, “у уни чалиб йикитди”, “ютди”, “улар иккови бир-бирлари билан бўйин қайиришда баҳслашдилар”, “енгилмас, курашчи, ботир”, “курашчи, белбоғ, камар”, “қайтарди”, “кўтарди”, “қайирди”, “тепишди”, “силкишди”, “сакрашди”, “у унинг оёғини курашда чалди, қайирди” ва ҳоказолар.

Тиббиёт оламини султони машҳур ҳаким Абу Али ибн Сино “Тиб қонунлари” китобида курашнинг икки турини тавсифлаб, уларнинг моҳияти ва қўлланиш қоидаларини муфассал ёзиб қолдирган. Унинг таърифича, курашнинг бир турида белидан ушлашга рухсат берилиб, оёқ ишлатмасдан курашиш бўлса, иккинчиси эса қайси жойидан ушлаган

⁹Пугаченкова Г.А., Тургунов Б.А. Древняя Бактрия. исследования Далварзин Тепе”.М.,Наука, 1972. с. 37

¹⁰Юсуф хосҲожиб. Қутадғу билиг. Т., “Юлдузча”, 1990. 59 б.

бўлса, шуни маҳкам тутиш ва оёқлар ёрдамида ҳаракат қилишдир. Аммо курашнинг иккала турида ҳам кўллар билан оёқдан олиш қатъиян ман қилинган.

Ҳозирги пайтда бу хил мусобақаларни ўзбеклар кураш, тожиклар гуштингари, туркманлар гуреш, қозоқ ва қирғизлар курес деб атадилар. Навоий, Бобур, Восифий даврларида куштигир иборалари билан бир вақтда “кураш” сўзихам фаол қўлланган. Шунингдек, миёнгир, миёнгирлик, (кураш, курашиш, олишиш) ва буқа (курашчи, полвон) сўзлари ҳам ўздаврнинг маҳсули ҳисобланган. “XVI аср Хоразмёдномалари”да бир пахлавон уч юз олтмиш турли кураш илмини билур, дейилади.

Ҳалқимизнинг севимли достони “Алпомиш”да кураш коп ва манзаралар орқали тасвирланган, шундай ҳолатлардан бири Барчинойнинг тўртинчи шарти алпларни курашда енгиш шартини бажараётган Алпомишга қарата Барчин шундай дейди:

*Йиқолмасанг бизга бергин навбатни,
Жуда келди Барчи ернинг заирати,
Ушлаганда кўкка отмай не бўпти?
Йиқолмасанг, тура, навбат тилайин!*

Хусайн Воиз Кошифий ҳам курашнинг икки тури ҳақида тўхталади: “...икки хил тури бор, деб айтгил, биринчиси - қабз, яъни билан ушлаш, иккинчиси - истирор, яъни ихтиёрсиз ҳолда олишиш. Агар буларнинг ҳар бири қайси юртларда қўлланади, деб сўрасалар, айтгил, қўл ушлаб кураш тушиш (қабз усули) Хуросон ва Ироқ аҳолисига хос, уни шахриёар ҳам деб атайдилар. Изтирор усулида кураш тушиш (эркин кураш) Гилон, Ширвон ва Озарбайжоннинг баъзи жойларида тарқалган ва уни дайламор ҳам дейдилар”. У кураш тушиш санъат эканлигини эътироф этиб „...кураш тушиш санъатнинг илмики, бу илмнинг машҳур усуллари жуда кўп, улар уч юз тугун ва бандлар (усул ва тадбирлардан иборатдир ва уларнинг ҳар бири тагин бир неча усулга ажралади. Яна ушбу усулларни даф этиш (яъни, қарши усуллар) йўллари ҳам бор. Агар буларнинг барчаси йиғилса, бир минг саккиз юз усул келиб чиқади...”¹¹.

Республикамиз пахлавонлари азалдан кўшни давлат пахлавонлари билан беллашиб, ҳалқимизнинг шарафини ҳимоя қилганлар.

“Бундан анча илгари, 1895-йили машҳур немис полвони Риппел Тошкентга келиб, циркда ўзкучи, маҳорати билан ҳамма томошабинларни қойил қолдирган. Оғирлиги саккиз ярим пуд (136 кг) бўлган чўянни икки кули билан, 16 пудли чуянни кифти билан кутариб, томоша кўрсатган эди.

Ўша вақтлари Тошкентнинг Бешёғоч даҳа, Чақар маҳалласида яшаган Ахмад полвон Толиббой ўғлининг Ўрта Осиёда курашиб, йиқитмаган полвони қолмаган эди. Меҳмон Ахмад полвоннинг доврўғини эшитиб қолиб у билан курашмоққа жазм қилибди... Ўша куни, яъни 1895 йил 25-июнда циркка одам сиғмай кетган экан.

¹¹Хусайн Воиз Кошифий. Футувватномаи султоний ёхуд жавонмардлик тариқати. Т., А.Кодирий номидаги “Халқ мероси” нашриёти, 1994, 84-б.

28 ёшли Аҳмад полвон эғнида оқ яхтак, белига белбоғ боғлаб ўртага чиқади... Бироздан сўнг ичкаридан мушакларини ўйнатиб, савлат тўкиб, Риппел чиқиб келади. Унинг белида тасма белбоғ ярқираб турарди.

Икки забардаст полвон ўртада бел тутиб айлана бошлайди. Томошабинларнинг дами ичида, юрагини ҳовучлаб, жим бўлиб қолишган. Циркда шундай сукунат ҳукум сурардики, пашша учса, билинарди. Фақат онда-сонда полвонларнинг “иҳ-иҳ” деб кўйган товушлари эшитилиб қолар эди. Орадан бир неча дақиқа ўтар ўтмас Аҳмад полвоннинг “Ёраб” деган нидоси эшитилиб қолади. Шу дам ер ларзага келиб кетгандек бўлиб туюлади. Қарсак устига қарсак, Риппел ерда узала тушиб ётарди”.¹²

1.2.Sharq allomalari xalq o‘yini haqida

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

Ushbu bobda taniqli allomalarimizning kelgusiavlodlar uchun fan va madaniyat sohasida ibrat boladigan ma‘rifiy saboqlari haqida muxtasar hikoya qilamiz.

MAHMUD KOSHG‘ARIY

Ma‘lumki, har bir xalqning ulug‘ farzandlari o‘z xalqining urf-odatlarini, yashash tamoyillarini, tarixini puxta o‘rganib, kelajak istiqbollari ham ko‘ra bilganlar.

O‘zbek xalq o‘yinlari tarixida birinchi marta milliy o‘yin namunalarining bayon etilishi, ularning ta‘rifi-favsifi qomusiy allomalardan Mahmud Koshg‘ariy qalamiga mansubdir. U bundan 1000 yil burun 6 yil mobaynida Turkistondan Termizgacha, Xazar va Orol sohillaridan Tangritog‘ etaklarigacha bo‘lgan hududda yashagan turkman, o‘g‘iz, chigil, yag‘mo, qirg‘iz va boshqa turkiy- zamonaviy xalqlarning tarixi, o‘lkalar jo‘g‘rofiyasi, urug‘, qabila, elatlarning til xususiyatlari, yozma va og‘zaki adabiyoti; ko‘ch- manchi tuyakashlar, yilqichilar, cho‘ponlar, o‘troq dehqonlar, bog‘bon va kosiblarning tirikchilik usullari, so‘z talafuzlari va turli so‘z atamalarini teran o‘rganib, „Devon-u lug‘atit turk“, ya‘ni „Turkiy so‘zlar devoni“ni tuzib chiqdi. O‘z xalqi, vatanini sevgan, uning tili va madaniy-ma‘naviy boyliklarini qadrlagan Mahmud Koshg‘ariy turli qabila-urug‘larning bayramlari, tantanalari, urf- odatlari, rasm-rusumlari, kundalik mashg‘ulotlari qo‘shiq va o‘yinlari, diniy e‘tiqodlari bilan astoydil qiziqib, bu Benazir qadriyatlarining barchasini kelajak avlodlarga qimmatli meros sifatida yozib qoldirdi.

Devonda 150 ga yaqin xalq o‘yinlari tilga olinib, shulardan 20 taga yaqin o‘yin turiga batafsil ta‘rif berilgan. Olim kattalar va bolalarning yosh jihatlariga

¹²Н.Х.Азизов. "Белбоғли Туркистон кураши". Тошкент, "Ўқитувчи", 1998-йил. 7-8 бетлар

nisbatan mos bo'lgan o'yin turlariga alohida to'xtalib va musobaqa turlarini bayon qiladi. U o'yinlarni diqqat bilan o'rganib, ham jismoniy, ham aqliy mashg'ulotlarga ajratgan. Shundan bilsa bo'ladiki, hozirgi zamonaviy sport o'yinlarining deyarli juda ko'pchiligi o'sha davrlardayoq, ya'ni XI asrda ham mavjud bo'lgan ekan.

Hozirgi paytda biz „Sport musobaqalari“ deb ishlatib yurgan ibora Mahmud Koshg'ariy devonida „bahs“ atamasi bilan berilgan. Bunday „bahs“larning turlari ko'p bolganligi ham bayon qilingan. Masalan, merganlikda bahs qilmoq, o'q-yoy otib, qush va hayvonlarni ovlamoq, shuningdek, arqon, taxtali sopqonlarda tosh otmoq, balandga ilib qo'yilgan qovoqni mo'ljalga olib otmoq bahsi. Bu „oltin qovoq“ o'yini deb atalgan. Devonda bunday bahslarning qoida va shartlari, usullari, g'oliblarga beriladigan sovrinlar, zaruriy asbob-anjomlar, maxsus atamalar batafsil bayon etilgan.

Ma'lumki, chavgon - O'rta Osiyo xalqlarining juda qadimgi hamda sevimli ot sporti o'yinlaridan biri hisoblanadi.

Chim ustida xokkey o'yini qadimda yigitlar ot ustida uzun, uchi egri yapaloq „klushka“ bilan o'ynalgan o'yinning hozirgi ko'rinishidir. Mahmud Koshg'ariy chavgon o'yinining o'ziga xos qoidalari, maydonning o'lchami va chegarasi ta'rifi, darvozalar, koptokning o'lchami, katta-kichikligi, nimadan tayyorlanishi va boshqa xususiyatlarini to'liq bayon qilib beradi. Shuning o'zi ham, chavgon o'yini yigitlarning balog'at yoshiga yetib, otda yurganda o'zini bemalol his qilib, tuta bilish, uning ustida chaqqonlik va bilak kuchi bilan xilma-xil harakatlar qilishga tayyorlaydigan milliy sport turi ekanligini ko'rsatib turibdi. Ayniqsa, chavgon o'yini el-yurt mudofaasida zaruriy jismoniy mashqlardan biri bo'lganligi uchun ham, o'yin g'olibiga beriladigan sovrinlarning darajasiga alohida to'xtalib o'tadi. Shuningdek, devonda o'sha davrda otda poyga chopish, quvlashish, tez yo'rtib yurish, tog'ga chiqish, pastlikka tushish kabi „bahs“lar bayoni ham keltirilgan.

Suvda o'tkaziladigan musobaqalar ham alohida diqqatga sazovordir. Suv mashqlaridan biri bo'lgan g'owoslik juda qadimiy kasblardan biri bo'lib, devonda suv bahslarining ikki turi uchraydi: birinchisi, suvda cho'milish, sho'ng'ish, suvdan suzib o'tish, suv kechish, suvda quvlashmoq, suvga biron narsani, masalan, suvda cho'kmaydigan yog'och, biror ashyoni tashlamoq; ikkinchisi - ermak, ko'ngil ochish mashg'ulotlari ma'nosidagi o'yinlardir. Bular: suv yoki sut simirmoq, suv ustida yalpoq toshni kim o'zarga otmoq, ya'ni bahslashmoq. Hozirgi paytda bolalar buni „qaymoq“ o'yini deb o'ynashadi. O'yinda toshning suvga necha marta tegib sakrab „qaymoq“ hosil qilishini e'tiborga olinadi va kim ko'p „qaymoq“ hosil qilsa, o'sha g'olib sanaladi.

Devonda bolalar o'yinlarining turi ko'p uchraydi. Ularning ba'zilari yo'l-yo'lakay sanab o'tilgan bo'lsa, ba'zi bir o'yinlar tafsiloti bilan keltirilgan. Masalan: bolalarning qorong'ida kelib „kurgon“ olishlari - „Koragumi“ deyilsa, bir to'daning ikkinchi to'dani chaqqonlik bilan asir olishlarini „Bando“ deb atalgan. Shuningdek, „Jangli-mangli“ degan o'yin turi ham bor. Oshiq o'yini, to'p o'yini, cho'pon bolalar o'yinlari, chillak o'yinlari, qizlarning arg'imchoq o'yinlari ham birma-bir sanab o'tilgan.

O'sha davrdagi ko'pgina o'yinlar bolalarning hozirgi davrdagi o'yinlarini eslatadi. Masalan, „O'tish-o'tish“ deb atalgan o'yin „Kesak kuydi“, „Darra soldi“, „Musht ketdi“ o'yinlariga o'xshab ketadi.

Amudaryo va Sirdaryo sohillarida, Orol etaklarida, shuningdek, yaqin joylardagi soylar, anhorlar, hovuzlar va ko'llar bo'ylarida bolalarning „Muguz-muguz“ nomli qadimiy o'yini o'ynalgan.

Devonda „Oqsuyak“ o'yini misol tariqasida keltiriladi. Alisher Navoiy ham o'zining „Mahbub ul-qulub“ asarida „Oqsuyak“ o'yinining ta'rifini beradi. Mahmud Koshg'ariy devoni XI asrda bitilgan bo'lsa, Alisher Navoiyning „Mahbub ul-qulub“ asari XV asrda yozilgan. Hozirgi paytda ham bolalar „Oqsuyak“ o'yinini xuddi o'sha qoida asosida o'ynaydilar.

„Oqsuyak“ o'yini nafaqat O'rta Osiyoda, balki Yer kurrasining ko'p joylarida keng tarqalgan. Bu o'yinni Yevropaning Skandinaviya mamlakatlari xalqlari etnografiyasiga oid adabiyotlarda o'qish mumkin. Hattoki, ushbu o'yin Avstraliyada ham uchraydi. Aslida, xalq o'yinlari hech qachon chegara bilmaydi. Aksincha, o'yinlar xalqlar, elatlar orasidagi o'zaro do'stlik, qon-qardoshlik rishtalarini mustahkamlash uchun xizmat qiladi.

ABU ALI IBN SINO

Jamiyatimizda ma'naviy poklanish va sog'lom axloqiy muhitni shakllantirish uchun uzoq o'tmishimizni o'rganish, unut bo'layotgan bebaho merosimizni tildash, ana shu tarixni yaratgan buyuk mutafakkirlarning ijodiy xazinasiga murojaat qilishimizga to'g'ri keladi. Ana shunday allomalardan biri - Abu Ali ibn Sino o'z davrining yetuk olimi sifatida mavjud fanlarning deyarli barchasi bilan to'liq shug'ullangan va ularga oid asarlar yaratgan qomusiy olimdir. Jahon ma'naviyat beshigini tebratgan Ibn Sino nafaqat mashhur shifokor, faylasuf, shoirgina bo'lib qolmasdan, balki xalq o'yinlariga doir g'oyatda rang-barang nodir meros qoldirgan. Alloma xalq o'yinlari haqida fikr yuritar ekan, u bu borada zamondoshlaridari farq qilib, har bir masalani keng, chuqur mushohada qiladi va muammolarni kuchli mantiq, hayotiy omillar zamirida, zukko aqli yordamida yechib beradi. Aynan shuning uchun uning ma'naviy durdonalari oradan qancha-qancha yillar o'tsa ham, insoniyatga abadul-abad xizmat qiladi. Insonning ma'naviy yetuk, jismonan barkamol bo'lishi yo'lida butun umrini baxsh etgan olim o'z asarlarida xalq o'yinlarining, ayniqsa, badantarbiyaning kishi uchun naqadar katta ahamiyatga ega ekanligini ham nazariy, ham amaliy jihatdan isbotlab berdi.

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

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

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

- o'zaro tortishish;
- musht bilan turtishish;
- yoydan o'q otish;
- tez yurish;
- nayza otish;
- yuqoridagi bir narsaga irg'ib osilish;
- bir oyoqda sakrash;
- qilichbozlik;
- nayzabozlik; otda yurish;

- ikki qo'lni silkitish; bu vaqtda odam oyoq uchida turib, qo'llarini oldga va orqaga cho'zib, tez harakat qiladi.

Olim o'yin turlari va unsurlarini shunchaki sanab o'tmasdan, balki xalq donishmandligi asosida o'zining kuchli bilimi bilan ularni boyitdi, inson kamoloti uchun qaysi tarzda foydali ekanligini tushuntiradi.¹³

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

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

Kuchliroq o'yinlardan esa:

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

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

- kishi maydonning u chetidan bu chetiga tez harakat bilan borib, orqasi bilan qaytadi va har safar yurish masofasini maydonning o'rtasida turib qolganiga qadar kamaytira boradi;
- kishining o'z soyasi bilan olishishi;
- chapak chalish;
- sakrash;
- nayza uchi bilan sanchish;
- katta va kichik kurralar bilan chavgon o'yini;
- koptoklarni o'ynash;
- kurash;
- tosh ko'tarish;
- quvlashish;
- chopayotgan otni jilovidan tortib to'xtatish.

¹³ „Tib qonuni“, T., 92-bet.

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

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

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

Kurash turlariga yana ko‘krak bilan zarbani qaytarish, ikkinchi bor kishining bo‘ynidan ushlab pastga egish, bir-birovining oyoqlarini o‘z oyoqlari bilan chalkashtirib, chalib yoki oyoqlari bilan ikkinchisining oyoqlarida turib qilinadigan va polvonlar ishlatadigan harakatlar ham kiradi.¹⁴

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

KAYKOVUS

Kaykovusning „Qobusnoma“ asari XI asrda yaratilgan bo‘lib, u xalq orasida nihoyatda mashhur bo‘lgan ajoyib axloqiy asar hisoblanadi. „Qobusnoma“ mo‘jaz rivoyatlar, ixcham latifalar, kichik-kichik hikoyatlardan iboratdir.

„Qobusnoma“ning „Hunarning afzalligi va qadri baland, oliy tabiatli bo‘lish haqida“, „Mazax qilmoq, shatranj va nard o‘ynamoq odobin bayoni zikrida“, „Shikorga chiqmoq zikrida“, „Chavgon o‘ynamoq zikrida“, „Chaxorpoy (ot) sotib olmoqning zikrida“, „Farzand parvarish qilmoq zikrida“ degan boblarida xalq o‘yinlariga tegishli bo‘lgan ma‘lumotlar berilgan.

Kaykovus bilim o‘rganmoq uchun mehnat qilish, badanni dangasalik, ishyoqmaslikdan qutqarish uchun harakat zarurligini uqtiradi. „...Hunar o‘rganmoqda mehnat qilmoq, badanni yalqovlik, ya‘ni bekorchilikdin qutqarmoq foydalidir, nedinkim, bekorchilik badanning fasod va bemorligiga sabab bo‘lur. Agar badanga ranj berib, uni o‘zingga qahr bilan mute qilmasang, martabali bo‘la olmassan. Nedinkim, badan kohillikni va rohatni do‘st tutgoni jihatidan ham o‘z ixtiyori bila senga farmonbardor bo‘lmas. U sabab bila kim, badanda ash harakat yo‘qdur.

U harakatni farmon bilan qilur, o‘z murodi bila qilmas va to sen buyurmaguncha badanning hech ishga rag‘bati bo‘lmas.

Bas, ey farzand, badanni o‘zingga mute qil va uni qahr bila itoatga buyurgil.

Har kishi o‘z badanin o‘ziga mute qilsa, o‘zgalarning badanini ham mute qila olur, chunki har kishi o‘z badanin o‘ziga farmonbardor qilsa, fozil va hunar

¹⁴ „Tib qonunlari“, 93-bet

o‘rganmoq bila ikki jahonning salomat va sharofatin hosil qilur.¹⁵ U xalqimizning qadimiy o‘yinlari hisoblangan shatranj va nard o‘ynamoq odobin quyidagicha bayon qiladi. „...Xususan, nard va shatranj o‘ynag‘on vaqtda ikki kishining orasida nizo paydo bo‘lur deb aytmagil. Nard va shatranj o‘ynamoqni ko‘p odat qilmagil. Agar o‘ynasang, garov bog‘lab o‘ynamagilki, ul qimorbozlik bo‘lur. Tanga qo‘ymay o‘ynamoq adabdandur. Agar o‘ynamoqni yaxshi bilsang ham qimorbozlikda mashhur bo‘lg‘on kishi bila o‘ynamagil“.

Kaykovus yoshlarga xilma-xil kasbni egallashni, turli xil hunar o‘rganishni tavsiya qiladi, ya‘ni o‘sha paytda jismoniy tarbiya harbiy-amaliy tavsifga ega bo‘lgani uchun harbiy kishiga harbiy ilmlarni - suvda suzishni, ot minishni, chavgon urishni, buyruq berishni o‘rganishni tavsiya qiladi. O‘sha davr taqozosiga ko‘ra, bunday harbiy ilmlarni o‘rganish zamonning talabi bo‘lgan.

Kaykovus chavgon o‘yining tartibi, qoidalari haqida o‘rinli maslahat beradi, „Ey farzand, agar tomosha uchun bir-ikki martaba chavgon o‘ynasang ravodur va lekin ko‘p otlig‘ bila chiqib olomon qilmagilkim, sakkiz otlig‘idin ziyoda bo‘lishga hojat yo‘q. Sen maydonning bir boshida turgil, yana bir kishi maydonning oxirida tursun. Olti kishi maydonda to‘p ursin, har vaqt to‘p sening tarafingga kelsa, to‘pni urgil va maydonning oxiriga surgil, ammo olomonning ichiga yetmagil, chavgon o‘yining yo‘li shudir. Shu bilan birga, marraga yetkazishga muvaffaq bo‘l...“

Ot tanlash va uni sotib olish xususida ham Kaykovus ajoyib pand-u nasihatlarini bayon qiladi: „Ey farzand, agar ot olmoq tilasang hushyor bo‘l, to xato qilmagaysanki, ot bila odamning zoti birdek bo‘lur... Donishlar debdurlarki, jahon odam bila bamodur va odamlar hayvonlar bila bamodur. Hayvonlar jumlasining yaxshirog‘i otdur. Uni aziz tutmoq ham kadxudolikdur va ham muruvvatdandur. Masalda ayturlarki, otni va libosni yaxshi tutgil, toki ot va libos ham seni yaxshi tutgay.

Otning yaxshi va yomonin bilmoq odamlarning yaxshi va yomonin bilmakdin mushkuldur, nedinkim, odam so‘zlaydur va uning qandayligin so‘zining ma‘nosidan bilsa bo‘lur. Ot so‘zlamas va uning davosi diydoridur. Avval otning diydoriga qaragil, diydoriga nazar etgan kishi xato qilmaydur, nedirkim, yaxshi otning surati yaxshi bo‘lur va yomonning surati yomon bo‘lur“.

Otlar ma‘lum fazilatlariga ega bo‘lgandan keyin, albatta ularda tegishli kamchilik yoki ayblar ham bo‘ladi. Kaykovusning bildirishicha har ayb, illatning bir oti bordur. Bunday otlarning alomatlarini yoki nuqsonlaridin: go‘ngchilik, ammo ot, ya‘ni shab- ko‘r ot, kar ot, chap ot, shilpiq ko‘zli, ahvol yoki g‘ilay ot, aijal va ahil ot, ya‘ni oyog‘i oq shum bo‘lur, ko‘k ot, murg‘a ot, ya‘ni ko‘zi qaro ot, bura yoki qo‘ng‘ir ot, axvar ot, ya‘ni ikki oyog‘i qiyshiq, koyig‘ ot, ya‘ni kokilining ustida tik mo‘yi bo‘lgan ot; makxu ot, ya‘ni tuyog‘i kichik ot ham shum bo‘lur, uni axnaf ot ham derlar. Otning qo‘l va oyog‘i uzun bo‘lsa yomon bo‘lur, buningdek ot afrak derlar. Azal ot; ya‘ni quyruq‘i egri ot, it quyruqlik, afixaj ot, asbak ot, arun ot. Shams ot ko‘p kishnovchi va tishlovchi bo‘lur, zarrot ot tepag‘on bo‘lur, qarg‘a

¹⁵Kaykovus. „Qobusnoma“. T., „O‘qituvchi“, 1973. 27-bet

ko‘z ot, ham yomon bo‘lur. Shunday qilib, yigirma to‘rt xil aybni batafsil bayon qilib beradi.

Kaykovusning ta‘kidlashicha, „...toki ular menga otda yurmoq, nayza urmoq, zavbin otmoq, chavgon urmoq, buyruq qilmoq ilmin o‘rgatgaylar. Men ularning yonida yurib, biroz fursatda ot ustida yurishning barcha ilmini o‘rgandim va hunarlarini bildim. Undan so‘ng Manzar sohib va Rayhon xodim meni otamning oldiga olib borib dedilar: „Ey amir, agar ruxsat bersangiz erta tongda sahroda farzandingiz amirzoda o‘ynasa, siz uning barcha o‘rgangan ishlarin ko‘rsangiz“. Amir „Ko‘p yaxshi bo‘lur!“ dedi. Men ikkinchi kun har na bilg‘on ilmim va hunarimni otamga namoyish qildim, otam hojib va xodimga yaxshi xil‘atlar in‘om qildi. Undan so‘ng ularga dedi: „Farzandinga o‘rgatgon ishlaringizni barchasin yaxshi bilibdur, hunarlarning yaxshisin o‘rgatmishsizlar, lekin yana bir zarur hunar qolibdur“. Ular dedilar: „U1 na hunardur?“. Otam dedi: „Bu o‘rgatgon hunarlaringizni zarur vaqtda farzandim uchun boshqalar ham qila olur, lekin uning o‘zi qiladurgon, uning uchun boshqalar qila olmayturgon hunar qolibdur“. Amir: „Suvda yuzmakdurkim, bunday ishni farzandim uchun hamma odamlar qila olmas“, - dedi.

Shundan keyin ikki malloxni, ya‘ni ikki kemachini keltirib, meni ularga topshirdi. Ular menga yuzmak hunarini o‘rgatdilar. Men xurram-noxurramlik bila ul ishga mashg‘ul bo‘ldim va yaxshi o‘rgandim. Bir vaqt bir necha kishi bila kemaga kirib (o‘tirib) Dajla daiyosidin o‘tar bo‘ldik. Tog‘gira otiiq joyda girdob bor erdi va xavfliq joy erdi. Ustod kemachilar undin ko‘p mashaqqatlar bila o‘tar erdilar. Biz kema bila o‘sha joyga yetushdik. Ammo kemachi usta ermas va kemani nechuk surarin bilmadi. Alqissa, yigirma yetti chog‘liq kishi barcha birdan g‘arq bo‘ldik. Ammo men va bir kishi, ya‘ni mening g‘ulomim, uni ziyrak Kaykovus der erdilar, suzib chiqdik. Bu voqeadin so‘ng otamning mehri ko‘nglumda behad ziyoda bo‘ldi, sadaqalar berdim va ko‘p duolar qildim. Men otamning boshiga ham shunday ish tushg‘onin bilmas erdim. Shuning uchun menga yuzmak hunarini o‘rgatg‘on ekan“ (82-83-betlar).

UMAR XAYYOM

G‘iyosiddin Abdulfatx Umar ibn Ibrohim Xayyomiy - Nishopuriy 1048-1132- yillarda yashab, ijod qilgan. U o‘zidan keyingi avlodlarga juda boy she‘riy va ilmiy meros qoldirib ketgan sharqning buyuk mutafakkirlaridan biridir. Umar Xayyomni ruboiynavis shoir sifatida butun dunyo biladi. Ammo u buyuk astronom, matematik, tarixchi-etnograf sifatida hamjahon mada- niyati tarixida munosib mavqega ega. Uning „Navro‘znoma“ asari uzoq tariximizdan, Navro‘z bayramining kelib chiqishi, shunga bog‘liq ajdodlarimizning urf-odatlarini, rasm-rusumlari, an‘analari va xalq o‘yinlari haqida ham batafsil fikr yuritadi.

U Quyosh taqvimi (kalendari)ni ishlab chiqqan bo‘lib, bu taqvim hozir ham qo‘llanib kelayotgan Grigoriy taqvimidan ko‘ra mukammalroqdir. Shu taqvim bo‘yicha qadimiy podshohlarning Navro‘z kunini qanday belgilaganliklari va bayramni qay tarzda o‘tkazganliklarini tarixiy dalillar bilan bayon qiladi. Hozirgi kunda o‘tayotgan Navro‘z bayrami bilan Umar Xayyom tasvirlayotgan davrdagi Navro‘z bayrami orasida katta farq mavjud. Ilgari ham, hozirgi kunda ham

bayramlarda xalq o'yinlari keng ko'lamda o'tkazilgan. U „Navro'z“da o'tkaziladigan xalq o'yinlaridan qilichbozlik, tiyrandozlik, chavandozlik kabi odatlar haqida qimmatli ma'lumotlar qoldirgan.

Umar Xayyom Navro'zning joriy qilinishi sababini quyidagicha izohlaydi: „...Oftobning ikki o'tlanishi mavjud, ulardan biri quyidagicha: Oftob har uch yuz oltmish besh kun-u kecha- kunduzning to'rtidan birida Xamal buijining birinchi daqiqasiga chiqib ketgan paytining o'zida yana qaytib keladi va har yili bu davr kamaya boradi.

Yoyning shaklini falak qismlaridan olganlar, chunki olimlar falak doirasining qismlarini, qavs, ya'ni yoy deganlar. Qavsning bir uchini ikkinchi uchi bilan birlashtiruvchi to'g'ri chiziq - vatar, ya'ni kerish deyiladi, falak doirasining markazidan chiqib, qavs kengligining o'rtasidan o'tadigan chiziqni saxm, ya'ni o'q deyilar. Bir tomondan, yoy odamga ham o'xshaydi, chunki unda tomirlar, asab torlari, suyak, teri va go'sht bor, kerish esa uning „joni“, chunki o'q-yoyning „hayoti“ unga bog'hq. Yulduz ilmiga suyanib tasdiqlashlaricha, yoy sohiblari, agar mergan bo'lsalar va kamon otishga ko'p vaqt ajratsalar, hech narsaga muhtoj bo'lmaydilar. Har bir kishining g'alabasi uchun lozim qurol o'q bo'lib, o'qchilar bir bo'lsa, qo'shin g'olib bo'ladi“ (35- bet). Tibbiyot nuqtayi nazaridan qaraganda, o'q-yoyni bilish ko'p tomondan foydali: u bilan nafaqat jismoniy mashqlar qilish mumkin, balki ular asab tizimlarini ham kuchli qiladi, bo'g'inlarni yumshatib, ularni farmonbardor etadi, hofizani o'tkirlashtiradi, yurakni baquvvat etib, falajlik va qaltiroqlikdan saqlaydi.

ALISHER NAVOIY

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

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

Milliy xalq o'yinlarining vujudga kelishi hamda taraqqiy etishi o'sha davrlarda kishilarning kuchli, chidamli, chaqqon va shijoatli bo'lishi zamon talabi bo'lib kelgan. Milliy xalq o'yinlari asrlar o'tishi bilan murakkablashib, maxsus sport turiga aylangan. Qadim zamondan piyoda yurish, yugurish, tiyrandozlik, chavandozlik, qilichbozlik, kurash kabi milliy o'yinlari juda ko'pchilik podshohlarni, xususan, lashkarboshilar e'tiborini jalb etgan. Alisher Navoiyning ko'pgina lirik va epik asarlarida qator xalq o'yinlari va musobaqa turlari atamalarining tashbeh bo'lib kelishi yoki o'yin turlarining tavsifi, shu o'yin turi bilan bog'liq lavhalar, bahsla- shuvchilarning qiyofasi, siyrati aniq-tiniq bayon etilgan. Navoiy kuch sinashish bilan bog'liq bo'lgan o'yin turlariga „zo'ri“

atamasini qoʻllagan. Masalan, Farhod bolaligidan harbiy mashqlarning hammasi bilan qiziqqan va shugʻullangan. Farhod maʼnaviy bilimlar „ulum“ ni egallab, oʻqib, oʻrganib boʻlgandan soʻng dilovarlik sanʼatlarini yuqori darajada egallashga intilgan.

*Ulum avroqi chun bir-bir yopildi,
Dilovarligʻ siloxi mayli qildi.
(Navoiy. Farhod va Shirin. T., 1989, 34-bet.)*

Farhod nishonga aniq tekkizish, yaʼni tiyrandozlik, nayza- bozlik, qalqonbozlik kabi mashq turlarida hammani hayratga solgan. Navoiy undagi shiddatkorlik, kuchlilik, aniq moʻljalga olish, harbiy qurol-aslahalarni ishlatishdagi tadbirkorlik va epchillik xususiyatlarini ajoyib mubolagʻalar bilan ifodalagan:

*Olib qavsi kuzax chekmakka kullob,
Turub mashriq, etib magʻribga partob.
Qora tun gar nishon aylab Suxoni,
Falakcha novakiga ul nishoni
Debon turki falak otkonda zixlar,
Tavaxxum toridan ochib girixlar.
Qilichi zarbasi olinda har marz,
Shichof andoqki suvdin yer aro darz.
Qilib gar hamla Alburuz uzfa bir gurz,
Boʻlib gard-u chiqib gardunga Alburz...
(34-34- betlar.)*

Lekin, Farhod shuncha katta quvvat „zoʻri beandaza“ga, mahoratga ega boʻla turib, bunday musobaqalarda oʻzini gʻoyat odobli va bosiq tutgan, kuchsizlar, yengilganlar oldida maqtanmagan. Navoiy uning bu kamtarligini endi qoʻliga kitob olib, aliifbo „abjad“ oʻqiy boshlagan bolaning holatiga qiyoslagan:

*Xamul ilmi baland ovozi birla,
Bu yangligʻ zoʻri beandaza birla
Oʻzin abjad ukur eldin tutub kam,
Dema donishki, zoʻri dast ila ham (35- bet).*

Binobarin, Navoiy milliy jismoniy mashq turlarini targʻib etish bilan birga, shugʻullanuvchilarning axloqiy tarbiyasiga ham katta eʼtibor bergan. U „Saddi Iskandariy“ dostonining bosh qahramoni yoshligida tinmay ot ustida yurib, yayov chopib mashqlar qilganini taʼkidlaydi:

*Gahi maqrab uzra silaxshur edi,
Yayoglikda gax varzishi zoʻr edi.
(Navoiy. Saddi Iskandariy.
T., 1986. 296- bet).*

Qadim zamonlarda, jang boshlanmasdan oldin har ikki dushman qoʻshinlarining raqib pahlavonlari yakkama-yakka ohshardilar va aksari hollarda, jangning oqibati ana shu olishuvlarning natijalariga bogʻliq boʻlard. Dostonda ana shunday olishuvlarga ham taʼrif berilgan:

*Yurub xasm xaylining oʻtrusiga,
Munung ul ham andoqki qarshusiga.
Bir-biriga maydonda chirmashtilar,*

*Base bir-biridan, oshtilar.
Bu yanglig' tukuz pahlavoni daler,
Ki har bir edi ish chog'i narra sher.
Bori Barbariyga asir o'ldilar,
Sinon zaxmidin dastgir o'ldilar.*

Navoiyning „Chobukikim, har taraf maydon aro aylar shitob...“ deb boshlangan gʻazalida xalqning azaliy „qovoq“ oʻyini taʼriflangan. Osmonga otilgan yoki baland joyga osib qoʻyilgan qovoqni kamondan moʻljalga olib, oʻq uzganlar. Bu oʻyin chamalash, masofadan turib aniq nishonga olish kabi xislatlarning tarbiyalanishiga yordam bergan. Kimning oʻqi qovoqqa tegib, uni teshsa, yo unga sanchilsa, oʻq uzgan yigit gʻolib hisoblangan. Gʻazal mulkining sultoni bu gʻazalida nishonga olish mahorati oʻtkir yigitlarni maqtab, ularning merganligiga osmondagi quyosh ham qoyil qolib, oʻzini oʻsha qovoq oʻrniga qoʻyishga tayyor deydi:

*Nagohon otkaymu deb bir o'q qovoq shakli bila,
Bosh ustiga kelur maydonda har kun oftob.*

Alisher Navoiy asarlarida qadimiy milliy oʻyin turlaridan biri shatranj eng koʻp tilga olinadi. Shoir oʻzining „Lison-ut-tayr“ dostonida shatranj oʻyini, uning qoidalari haqida ajoyib bir hikoya keltirgan: „Shatranj oʻynaguchi ikki ustod shatranj taxtasini ochib, ikki tomonga oʻtiradi va oʻrtaga shatranji kabir - katta shatranj donalarini toʻkishdi. Har tarafdin bir shoh taxtaga terildi, ularning rosmi shohlarga oʻxshash xizmatkorlari, lashkarlari bor edi. Har birining toʻgʻri yuruvchi vaziri boʻlib, yana bittadan egri yuruvchi farzinlari ham bor edi.

...Oʻrtada ajoyib, qiziq oʻyinlar namoyon boʻlmoqda, balki behad hiyla va tadbirlar koʻrsatilmogda edi. Bunda pahlavonlar va qoʻmondonlar ham bir-birlariga hujum qilishardi. Bu holat goʻyo ikki qahramon shohning qoʻshin tortib, bir-biriga qarshi urush olib borayotganiga oʻxshash edi.

Buncha qoʻshin va dabdaba, qalʼa maydon va ot choptirib, javlon urishlar, chekinib qochishlar, ham oʻng qanotda, ham chap qanotda, ham qoʻshinning ilgʻor qismida ana shu xil gʻavgʻo- toʻpolonlar bilan jang boʻlmoqda edi.

...Shunchalik bunyodkorlik, maydon, oʻzaro dushmanlik qihsh va urush olib borishlar hamma-hammasi, agar oʻyinchi donalarni yigʻishtirishga ahd qilsa va shatranj taxtasining bir chetini koʻtarsa, bularning barchasi oʻrtadan koʻtarib, yoʻqqa chiqadi!“ U butun insoniyatni oʻziga tortgan bu oʻyindan xulosa chiqarib, bu taxtadagi dushmanlik boʻlib, tomonlar oʻyin tamom boʻlgandan soʻng, oʻz dushmanliklarini butunlay unutadilar, deydi:

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

Navoiyning oʻzi ham shatranj oʻyiniga juda qiziqqan va yaxshi oʻynagan.

Ulugʻ shoirning teran fikriari, umumbashariy gʻoyalarini r oʻrganish va ularni hayotga tatbiq qilish hamisha zarurat boʻlib kelgan. Shu maʼnoda uning qalb durdonalari xalq jismoniy madaniyati sohasini boyitish uchun ham toʻla-toʻkis xizmat qilmoqda.

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

HUSAYN VOIZ KOSHIFIY

Husayn Voiz Koshifiy XV asrda Hirotda yashagan Sharqning mashhur allomalaridan biridir. U axloq, tarix, tasavvuf, nujum, riyoziyot, fiqh sohalariga doir qirqdan ortiq asar yaratgan. Shular qatorida xalq o‘yinlarining o‘n beshga yaqin xili haqida mukammal ma‘lumotlar qoldirgan.

Koshifiyning „Futuvvatnomayi sultoniy yoxud javonmardlik tariqati“ risolasi axloq va odob dasturi sifatida qo‘ldan qo‘lga o‘tib, katta qiziqish ila o‘qib kelinmoqda. Bu nodir risola bag‘oyat muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lib, futuvvat haqida mashhur pand- nomalar, javonmardlarning rasm-u rusumi, odobi xususidagi fikrlardan iborat. XV asrda Hirotda yashagan atoqli tojik yozuvchisi Husayn Voiz Koshifiyning „Futuvvatnomayi sultoniy“ nomli risolasi, ilmning ko‘p qoida-nizomlarini qamrab olgani, sodda va ravon tilda yozilgani bilan ajralib turadi.

U o‘z zamonidagi tomosha ko‘rsatuvchi pahlavonlar, kurash tushuvchilar, toshotarlar, nova tortuvchilar, hammollar, dor-bozlar, kuchini namoyish quluvchilar (zurgarlar) tomosha ko‘rsatuvchi o‘yin ahli (kosa o‘ynovchilar, qo‘g‘irchoqbozlar va soqqabozlar), kabza ma‘nosida va kabza turlari (qilich, qalqon, gurzi, urushi kamoni (yoyi), to‘qmoq (yog‘och bolg‘a), pichoq, boltacha (qassoblik pichog‘i) va bolta haqida batafsil to‘xtaladi.

Husayn Koshifiy tomosha ko‘rsatuvchi pahlavonlarni sakkiz toifaga ajratadi, ya‘ni: kurash tushuvchilar, tosh o‘ynovchilar, loy tashuvchilar („novandozlar“), zambil ko‘taruvchilar, dor-bozlar, gurzi ko‘taruvchilar va zo‘rlar. U kurash ommabop milliy sport turi bo‘lib, barcha uchun manzurligini, bu ish bilan shug‘ullanuvchi kishilar har qanday vaziyatda to‘g‘rilik va poklik, adolat qonuniyati bilan yashash kerakligini uqtiradi.

Uchinchi faslning birinchi qismida kurashning ma‘nosi, kurashda asl mohiyat, ilm bilan qo‘shilgan kuch qanaqa narsa, kurash tushish ilmi yoki amalimi, kurash ustalarining odobi, shogirdlar odobi, komil ustoz qaysi, kimni pahlavon deyish mumkin, kurashning qanday turlari bor, kurashchilarning tili nima, kurashchilarning oxirgi maqsadi, kurashning onasi qaysi, yiqilishga sabab nima va shu kabi qator masalalar yechimi o‘z ifodasini topgari.

Koshifiy toshotarlar pok va taqvodor kishilardirlar, ularning vazifasi tosh bilan dushmanga aniq zarba yetkazishdir, deydi. Ularning odobi oltita, deb aytadi:

1) butun choralarni ishga solib, kuch va malaka to‘plash va buni dushmanga qarshi sarflay bilish;

2) toshga qo‘l tekkizishdan oldin o‘tgan azizlar va pirlarni esga olish;

- 3) qo‘l ni toshga urgandan keyin jasorat va mardlik ko‘rsatishga intilish;
- 4) majlis ahlidan madad va himmat tilash;
- 5) ko‘z bilan tilni va qo‘l bilan ko‘ngilni noshoista ishlar va narsalardan saqlash;

6) ma‘raka hunardan forig‘ bo‘lgandan keyin takbir va salovat aytish.

Asarda dorbozlar tashqi ko‘rinishidan o‘yin-tomosha ahhdan bo‘lsalar-da, ammo ishlarining asosi jur‘at va quvvat bo‘lganidan, ular ahli zo‘r (pahlavonlar) jumlasiga kiritiladi. Dorbozlik ulug‘ bir kasbdir va bu ishning ustalari pokiza axloqli va rostgo‘y bo‘lishlari kerak.

Kuchini namoyish qiluvchilar (zurgarlar) toifasi quyidagi hunarlarni ko‘rsatadilar, ya‘ni: 1) mardgirlik (odam ko‘tarish); 2) tosh sindirish; 3) suyak sindirish; 4) dorbozlik; 5) tosh otish; 6) tegirmon toshini ko‘tarish; 7) fil bilan olishish; 8) kamondan o‘qni uzoqqa otish; 9) sakrash. Qayd qilingan barcha hunarlarning mohiyati nimadan iborat ekanligi ochib berilgan, jumladan, odam ko‘tarishning ma‘nosi haqiqatda nima, desalar, ko‘targan kishini yiqitmaslik, ya‘ni mardlik obro‘yini yerga tushurmaslik, past ketmaslik.

Tosh sindirish bu - qattqlik va tosh yuraklik sifatlarini sindirmoq va ushbu sifatlarini barham etmoq demak. Suyak sindirishning ma‘nosi, suyak haqiqatning mag‘zi va ham pardasidir, ya‘ni mardlik bilagi bilan xudparastlik pardasini ko‘z oldidan ko‘tarib, haqiqat mag‘ziga ko‘z tiksini demakdir.

Tegirmon toshini ko‘tarishning ikki ma‘nosi bor, binobarin, tegirmonning ustki toshi - doimo harakatda, bu esa tariqat talabida muttasil jadd-u jahd qilmoqni ifodalaydi. Ostki tosh qimirlamay turadi, bu esa chidam va sabot timsolidir. Demak, tegirmon toshini ko‘targan odam shu sifatlarini o‘zida muvofiqlashtiruvchi kishidir.

Fil ko‘tarishning ma‘nosi shundan iborat, fil ulug‘vorlik belgisidir, fil ko‘tarish esa dunyo ishlari falak azimati oldida arzimasdir, degan ma‘noga ishoradir.

Sakrashning ma‘nosi shuki, nafs uy dushmanidir, undan sakrab, qutulib chiqish kerak, osoyishtalik, muvaffaqiyatga erishish nafs bilan jang qihsh orqali qo‘lga kiritiladi. Shuni e‘tiqod bilan anglab yetish kerakki, zuigarlik (kuch-quvvatni namoyish etishning haqiqati nafs dushmanini poymol etishdir, bo‘lmasa ko‘p hayvonlar va parrandalarning quvvati odamzodnikidan ortiq. Shuning uchun kuch-quvvatga uchmaslik va nafs havosidan voz kechish kerak, shunda ma‘rakalarning pahlavoni ayni vaqtda futuvvat pahlavoniga ham aylanadi. Shayx Sa‘diy aytganlaridek:

*Mardlik panja zo‘ri-yu yelka quvvati emas,
Agar nafsingni yenga bilsang, chin pahlavonсан.*

Husayn Koshifiy tomosha ko‘rsatuvchi o‘yin ahli uch toifadir, deydi, bular: kosa o‘ynovchilar, qo‘g‘irchoqbozlar, soqqabozlar.

U tos (kosa, tovoq) o‘ynash qayerdan olingan, deb so‘rasalar, falakning aylanishidandir, deydi. Tosh o‘ynashning ma‘nosida to‘rt xil udum bor va ularning har biri muayyan ma‘noga ega, ya‘ni 1) jubba (to‘n) kiyish; 2) aylanish; 3) anjomlarni ko‘tarish, toshi yashirish; 4) yana topib olish.

Qo'g'irchoqbozlar bayonida Koshifiy shunday deydi: sohibdil darveshlar qo'g'irchoq o'yinidan ko'p ramz-u ishoratlar uqib, dunyoning sir-sinoatini fahmlab, hiyla, haqiqatlarni kashf etibdilar. Shuni bilish lozimki, shakl-u shamoyil, surat olamida zuhur etiladigan narsalar hazil-mutoyiba bo'lsa-da, ammo mohiyat-mazmuniga ko'ra, ular jiddiy haqiqatlarni anglatadilar. Umar Xayyom aytganiday:

*Biz qo'g'irchoqlarmiz, falak qo'g'irchoqboz,
Haqiqat yuzidan bu demadim majoz.
Sahnada o'ynaymiz ikki-uch kun, so'ngra,
Fano sandig'iga tushamiz bir-bir boz.*

Soqqabozlar huqqabozlikni qayerdan o'rganganlar, deb so'rasalar, falakning aylanishidan deb aytgil. Zero, falak quyosh va oy soqqasini barcha yulduzlar bilan qo'shib, goh yashirin aylantirib o'ynaydi. Agar huqqabozlik nima deb so'rasalar, zamona aylanishiga e'tibor qilmaslik, chunki falak huqqasi har zamon umr soqqasini g'oyib etadi va har birimizdan yangi shakl-u naqshlar yasaydi. Olamning barcha ishini shundan qiyos etmoq va ibrat olmoq lozim. Ko'ringan narsalar ashda ko'ringanday emas, majoziy dunyoda hamma huqqaboz, barcha qo'g'irchoq yoki qo'g'irchoqbozlardir...

Voiz Koshifiy „tig“ (qilich) so'zining harflari ma'nosini shunday ta'riflaydi; „T“ - tamanno (orzu)ni, „I“ - yakkilik va hamjihatlikni anglatadi. Chunki parishon odam tig' ushlashga loyiq emas, balki, aksincha, u tig'ning yemi bo'lishi mumkin. „G“ - g'afolatga berilmaslik va urush ma'rakasida hushyor, chaqqon bo'lishni bildiradi.

U qilichni quyidagi xillarga ajratadi; 1) jafu tig'i, uni mehnatkash xalq yuziga tortadilar; 2) safo tig'iki, uni o'limga mustahiq gunohkorlar boshiga tortiladi; 3) vafu tig'i, u birodarlar madadiga yalang'ochlanadigan va ular boshidan zulmni daf etadigan tig'dir; 4) g'azo tig'i, bu tig'laming aslidir, zero shu tig' bilan dushmanlar tor-mor etiladi; 5) jazu tig'i, bu doim o'zi bilan olib yuradigan va dushman qasd qilganda jazosini beradigan tig'; 6) bahu tig'i, bu zeb-ziyat uchun saqlanadigan va hech qachon ishlatilmaydigan tig'; 7) havu tig'i.

Havu tig'i mardlik sunnati bilan emas, balki hoy-u havas yuzasidan bog'langan tig'dir. Pir va ustozdan ta'lim-u duo olmay bunday qihch taqish noravodir.

Ushbu kabza egasida, asosan, sakkizta odob mujassam bo'lmog'i lozim: 1) avvalambor pok bo'lish; 2) nopok holda qilich dastasiga qo'l tekkizmaslik; 3) qilichni g'ilofidan sug'urganda va silkitganda ehtiyot bo'lish, chunki qilich bexosdan birovning yuziga tegib ketmasin; 4) qilichni avval o'z bo'yniga solsin, ya'ni o'z nafsini chopsin; 5) qilich dastasini o'psin, bu shu dastaga tekkan mardlar qo'lini o'pishga ishoratdir; 6) zarurat tug'ilmaguncha, qilichni qinidan chiqarmasin; 7) ustozlardan ta'lim olmay, qilich taqishni xayoliga ham keltirmasin; 8) qilichni yalang'och holda qoldirmasin va agar qini bo'lmasa, biror narsaga o'rab qo'ysin.

Qalqon sipohiylarning qal'asi va jangchilarning himoyachisidir, deydi Husayn Koshifiy. Qalqonning to'rtta turi ta'riflanadi, ya'ni: 1) xazr (to'sish) qalqoni; 2) qadr qalqoni; 3) sabr qalqoni; 4) hilm (halimlik) qalqoni. Xazr qalqoni ipakdan va ipdan to'qilgan qalqondir, uni o'q va qilich yarasidan saqlanish

maqsadida olib yuradilar. Ammo qadr qalqoni osmon (kazo qadar) shaklida turgan qalqondir. Sabr qalqoni kishini maqsad sari eltuvchi qalqondir. Hilm qalqoni vositasida g'azab tig'ining zaxmini daf etish mumkin. Hilm odam g'azab olovi ofatidan omondadir. Qalqon tutishning odobi, asosan, beshta, jumladan: 1) e'tiqodli bo'lish; 2) qalqon kabzasini pok qo'l bilan ushlab; 3) qalqonni qo'lga olgach, uning dastasini o'pish; 4) yechib qo'yganda, ta'zim etib, toza joyga qo'yish.

Gurzi - jang maydonining mardlari va pahlavonlari qurolidir, deydi Voiz Koshifiy. Gurzi kabzasida beshta adab bor, jumladan: 1) avval shuki, uni pok qo'l bilan ko'tarish kerak; 2) gurzini ko'targanda, o'ziga ishonch bo'lsin; 3) gurzini avaylab asrasin, qadrlasin; 4) gurzi o'yin uchun ishlatilmasin; 5) gurziga qo'l urishdan oldin pir va ustozlarni xotirlab duo aytsin.

Koshifiyning ta'kidlashicha, kamon otish sharif ilmdandir. U kamon kabzasining o'n ikkita odobini ta'riflaydi, chunonchi: 1) pok bo'lish; 2) yoyni zolimlarning jabrini dafn etish niyati bilan qo'lga olish; 3) uzluksiz takbir aytib turish; 4) toat-ibodatni kanda qilmaslik; 5) o'z piri va ustozini xotirlash; 6) shast (kamon tarixini tutish uchun ishlatiladigan halqa)ni berkitib yurish; 7) kamoning har ikki nishonasi (teshigi)dan o'q ota bilish; 8) nishon shonasi (teshigi) dan o'q ota bilishi; 9) nishon turgan joyga yalang'och bormaslik; 10) agar o'qi xato ketsa xafa, bo'lmaslik; 11) agar boshqa biron o'qni yaqinroq nishonga tekkizsa, unga hasad qilmaslik, aksincha, tabriklab maqtash; 12) o'z ishiga hayron bo'lmaslik va mag'rurlanmaslik, chunki har qanday mohir kishidan ham yana mohirroq kishilar chiqib qolishi ehtimoldan xoh emas.

Kamon kabzasini tutishning eng ko'p tarqalgan to'rt xili mavjud bo'lib, ular: 1) avval pichoq kabzasi; 2) ov kamoni kabzasi; 3) qarchig'ay changali, uni „xandon“ ham deydi; 4) mudavvar (chambarak). Yoy tortishning ikki xili bor, binobarin: birinchisi mo'ylovsimon tortish; ikkinchisi surmakash (surma tortishga o'xshab) tortish.

„Kamon“ so'zi harflarining o'ziga ishorali bo'lib, ular quyidagilarni anglatadi: „K“ - karamga ishora, ya'ni kamon ushlagan odam mard va saxovatli bo'lishi kerak. „M“ - marhamatga ishoradir, ya'ni o'z xodimlari, tobelariga rahm-shafqat ko'rsatmoq. „O“ - e'tiqodga ishoradir, kamonchi pok niyatli va sof odam bo'lishi darkor. „N“ - nasihatga ishoradir, ya'ni hamkasblari, shogirdlariga pand-u nasihat berish, o'z hunarini o'rgatishdan qizg'anmasin. Bu to'rt sifati bo'lmagan odam yoy ko'tarib yurishga loyiq emasdir.

AMIR TEMUR

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

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

Nayzabozlik ham sof milliy sport turlariga kirganhgini yuqorida ta’kidladik. Abu Ah ibn Sino nayzabozlikni, tez harakatlar, nayza uchi bilan sanchishni, ravn va yengil mashqlar jumlasiga kiritgan. Nayzabozlik ot ustida bajariladigan mashq turi hisoblanadi. Amir Temur shiddatkor nayzaboz bo‘lganligi „Temurnoma“ da shunday yozilgan: „Filhol, Qilich Arslon aslaha-yarog‘larini tokinub, nayzasini qo‘liga olib, Amir ham musallix bo‘lub otlarga minub, ikki tarafdin shovqin splib, birdan nayzabozlik qilib, Amirga nayza soldi. Amir chap berib, nayza sohb erdi, orqasidin yana soldi... Hozir bo‘l, deb, Amir otin yohga yopushti, nayza borib toshga tegib, ikki korish botti, yana tortib olib, nayza soldi. Amir nayzani o‘tkazub, qilich soldi, esiga tegib bog‘idin uzildi...¹⁶

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

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

*Qo Him oling, yo pirim, menda quvvat qolmadi,
Yo‘lga soling, yo pirim, menda g‘ayrat qolmadi.*

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

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

¹⁶(„Temuroma“. T., „Cho‘lpon“ 1990. 189-bet).

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

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

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

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

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

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

1.3. Халқ ҳаракатли ўйинларининг тикланиши ва шаклланиши

Мустақиллик шарофати туфайли жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кенг истиқболлар очилмоқда, бу айниқса халқ миллий ўйинлари ва машқлари, спорт турлари бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида намоён бўлмоқда. Уларни доимий ва мунтазам қўллаш яхши

натижа бермоқда, ўқувчиларни соғлом, бақувват, чаққон, кучли қилиб тарбиялашда муҳим омил бўлиб хизмат қилиб келмоқда. Илгарилари кенг омма иштирок этган Наврўз байрамлари, сайиллар, тўйларда халқ ўйинлари, жисмоний машқлар, умуман миллий спорт турларисиз ўтказилмаган. Афсуски, мамлакатда улар бутунлай эсдан чиқиб, унутилаёзди, шунинг учун уларни излаш ва тиклаш ўз халқини ва миллатини эъзозлаган ҳар бир кишининг бурчи бўлиб қолмоғи керак. Жисмоний тарбия нуқтаи назаридан уларни ўрганиш, тадбиқ этиш шу куннинг ва келажак авлодни тарбиялашда энг долзарб муаммолардан бирига айланиб бормоқда.

Ушбу жараёнда тарихимиздан мерос бўлиб қолган ўзбек халқ ҳаракатли ўйинларини ҳаётга тадбиқ этишга кенгроқ йўл очиб берилиши, уни оммавий тус олдирилиши, оилада мактабгача тарбия муассасаларида, мактабларда, дам олиш жойларида, ҳар хил маросим ва байрамларда уни ташкиллаштириши ўсиб келаётган ёшлар тарбиясига ижобий таъсир этиши мукаррардир. Миллий халқ ҳаракатли ўйинлари қадим-қадим замонлардан бошлаб, халқ маросимларида, расм-русумларида ва урф-одатларида мустақил бир соҳа сифатида мусобақаларда, баҳсларда кенг қўлланилган. Жисмоний тарбия халқнинг урф-одатларида, удум ва расм-русумларида шаклланиб, минг йиллар давомида ривожланиб, такомиллашиб келган. Халқ миллий ўйинлари минг йиллар давомида бизгача етиб келган ўзбек миллий халқ ўйинлари “Отда чопиш”, “Қиз қувлаш”, “Улоқ”, “Камонда ўқ отиш”, “Чиллак”, “Оқ суяк”, “Соққа”, “Беш тош” каби ва бошқа ўйинлар орқали ботирлик, эпчиллик, тезкорлик, мувозанатни сақлаш сифатларини ривожлантиришда ҳамда қадди-қоматни шакллантириш, ахлоқ-одоб, онг, хотира, диққат каби хислатларни сайқал топтиришда ва албатта соғлиқни мустаҳкамлашда энг самарали восита бўлиб келган.

Сўнгги йилларда мустақиллик туфайли миллатимиз кадриятлари сифатида танилган ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг мавқеи ва макоми тамомила тикланди, улар яна ёшлар тарбиясидан ўрин олди, турли миллий байрамларимиз, тантанаю маросимларимизда кенг қўлланила бошлади. Улар таълим муассасалари ўқув режалари таркибига фан сифатида киритилди, кўплаб илмий-амалий анжуманлар ўтказила бошлади. “Тўмарис ва Алпомиш ўйинлари” фестиваллари дастурларидан жой олди.

1998 йил 13-14 ноябр кунлари Термиз шаҳрида “Алпомиш ўйинлари” биринчи Республика Фестивали бўлиб ўтди. Халқ миллий ўйинлари ва томошаларидан жамланган бу фестивал миллатимиз ғурури, орияти, ифтихори, номуси ҳисобланмиш Алпомиш сиймосига, бой миллий кадриятларимизга бўлган ҳурмат, эътибор тантанасидир. Ҳақиқатдан ҳам, халқимизнинг ўтмиши паҳлавонлик ва баҳодирлик санъати билан сингдирилган. Чунки унда “Кураш”, “Тортишмачоқ”, “Бўрон”, “Минди”, “Турон” яққакураши каби мусобақалар бўйича беллашувлар ўтказилиши миллатимиз саломатлиги учун муғим асос бўлади.

Ўрта Осиё халқларини бундай миллий ҳаракатли ўйинларсиз тасаввур қилиш қийин. Чунки халқ урф-одатлари, тўй-томошалари, ўйин-

кулгусининг бош ёрдамчисидан бири от ҳисобланган. Отда юриб ов қилиш, от устида туриб камон тортиш, қиличбозлик, найзабозлик қилиш, от устида кураш тушиш, от пойгаси, улоқ ва бошқа жуда кўп жисмоний машқ турлари бунга ёрқин мисол бўла олади. Оғзаки халқ ижодиётидаги “Алпомиш ва Барчиной”, “Тўрўғли”, “Қирққиз”, “Кунтуғмиш” ва бошқа дostonларда от асосий қаҳрамондан кейин иккинчи ўринда тўлақонли таъриф этилган. Масалан, ажойиб чавандоз, моҳир мерган, кучли пахлавон деган тушунчалар от билан боғлиқ бўлган ўйинларда ишлатилган. Умар Ҳайём отнинг қирқ икки зотини келтиради ва ҳар кайсисига алоҳида таъриф беради: “Чармар ниҳоятда тез ва зийрак. Сиёхчарм - бахт келтиради. Кумайит қийинчиликларга чидамли. Мабдеч - бахт келтиради, лекин тез эмас”.

Бутун оламга машҳур бўлган Жиззахнинг “Қорабайири”, Сурхондарёнинг “Бойчидари”, “Гиркуки”, “Кўк каптари”, “Чамбил беллари” деб аталган зотдор отлари деярли йўқ бўлиб кетган. Катагон йиллари отларга жуда катта солиқ солинди, оқибатда баъзи одамлар отини сўйди, баъзилар эса давлатга текинга берди.

Наврўз билан боғлиқ жуда кўп миллий ўйинлар мавжуд бўлган: бойчечак айтиш, лайлак келди, эртаёз ўйинлари - қизларнинг тўп тоши, сумалак пишириш, келин тушди ва бошқалар.

Юқорида қайд этилган айрим ўйинлар йўқолиб бормоқда, уларни биладиган ва ўрганадиганлар сони камайиб кетмоқда. Шунинг учун Наврўз билан боғлиқ бўлган кўпгина халқ ўйинлари, рақслар ва миллий спорт турлари ўз ечимини кутмоқда. Уларнинг ечими билан боғлиқ бўлган муаммоларни мувофиқлаштириш шу куннинг долзарб масалаларидан биридир. Янгилашиш жараёнидан дарак берувчи мазкур байрам форсча “Наврўз” - “Янги кун” айрим худудларда эса “Йилбоши” деб аталади.

Шу сабабли 1991, 1996 йилда Жиззахнинг Фориш туманида, 1998 йилда Термизда бўлиб ўтган “Халқ ўйинлари, миллий спорт турларини қайтадан тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари”га бағишланган Республика илмий-амалий анжуманларида юқорида қайд этилган масалалар ҳақида батафсил ва атрофлича муҳокама қилинган, маълумотлар берилган.

Улуг аллома, мутафаккир, ҳаким Абу Али ибн Синони мазкур ўйинларни даволашдаги аҳамияти берилган. 1996 йил Банкокда (Тайланд) миллий ўйинлар бўйича Жаҳон фестивали бўлиб ўтди. Бу фестивалда турли хил давлатлар ўз миллий ўйинлари билан қатнашди. Ўзбек делегацияси “Қалъа ҳимояси”, “Чиллак”, “Минди”, “Жами”, “Лапта” ўйинлари билан қатнашди. Миллий ўйинларни тиклаш ва турмушга қайтариш миллий қадриятларимизни, уларни ҳалқимиз, айниқса ёшларимиз ҳаётига кенг жорий этиш давлатимиз жисмоний тарбия тизимининг муҳим вазифалари туркумига киради.

1.4. Ўзбек халқ ўйинларининг таснифи

Халқ миллий ўйинлари, жумладан ўзбек миллий ўйинлари барча халқ-элатлар кашфиётлари каби (муסיқа, кулолчилик, гилам тўкиш асбоблари, ашула ва рақс, эртақ ва ҳ.к.)инсоният тарихининг турли ижтимоий-иқтисодий босқичларида тараққий этган ўзига хос этно ва филоонтогенетик хусусиятлар асосида “ихтиро” қилинган ва шаклланиб келган.

Республикамизнинг турли минтақаларида халқ ҳаракатли ўйинлари аҳолининг турли ёш ва қатламлари ўртасида азалдан ривожланиб келган бўлсада, “оқ” ва “қизил” империялар даврида ушбу ўйинларнинг оммалашуви ниҳоятда чегараланган эди.

Ўзбекистон ўз мустақиллигига эришгач халқ миллий ҳаракатли ўйинлари миллатимиз қадриятлари сифатида қайта тиклана бошлади ва ҳозирги кунда нафақат халқимизнинг энг сеvimли машғулотига айланди, балки барча таълим муассасалари ўқув режаларига тўлақонли фан сифатида киритилган. Аммо, шуни ҳам таъкидлаш зарурки, халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг илмий-услубий асослари, уларнинг психофункционал моҳияти, жисмоний сифатлар ва спорт маҳоратини шакллантиришдаги аҳамияти ҳамда қиймати хали деярли ўрганилмаган.

Айни кунда юқорида муҳокама этилган миллий ҳаракатли ўйинларнинг очилмаган қирралари, ушбу йўналишга оид муаммоларни ўрганиш ва ҳаётга тадбиқ этиш мамлакатимиз жисмоний тарбия тизимидаги долзарб масалалардан биридир.

Ўзбек халқ ўйинлари халқнинг ўзига хос урф-одатларидан, турмуш шароитидан, яшаш иқлими, тарихий обидалар, атроф-муҳит шароитидан келиб чиққан бўлиб, шуларга яраша жинсига, ёшига, саломатлигига кўра қўлланилган. Лекин шу вақтгача аксарият мутахассислар ўзбек халқ ўйинларига алоҳида тасниф (классификация) ва тавсиф (характеристика) беришни кўзда тутмаганлар, ёки етарли даражада аҳамият бермаганлар.

Таъкидлаш жоизки, агар шундай тасниф ва тавсиф берилса, ўзбек халқ ўйинлари ва умуман ҳаракатли ўйинлар анча ютуққа эга бўлар эди. Чунки ҳар бир ўйинни таснифини ва тавсифини билган ҳолдагина ундан фойдаланиш зарурияти ҳам, жойи ҳам тўғри белгиланади.

Маълумки ўзбек халқ ўйинлари ўз ичига ҳаракат жиҳатдан ҳар хил жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган ўйинларни қамраб олган.

Шу боис уларни йўналишлар бўйича ажрата билиш зарур дебтопилади. Демак уларни таснифлаш (классификациялаш) зарур ўринни эгаллайди.

Шу йўсинда бизнинг фикримизча ўзбек халқ ўйинларини қуйидагича таснифлашни мақсадга мувофиқ бўлади деб ўйлаймиз.

Ўзбек халқ ҳаракатли ўйинлари

Ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантирувчи ўйинлар: осилиш ва осилиб чиқиш: “Маймунчалар”, “Оқ айиқлар”; юриш,

югуриш: “Қувлашмачоқ”, “Мокки”; ўтириш, туриш: “Бақа”, “Товуқ ва тулкилар”; тўхташ, сакраш: “Қармоқча”, “Дунгдан - дўнга”, “Қаричма-қарич”, “Моккисимон сакрашлар”.

Жисмоний сифатлари ривожлантирувчи ўйинлар: куч: “Тортишмачоқ”; тезкорлик: “Кун ва тун”; эпчиллик: “Тўп учун кураш”, “Лапта”, “Қирқ тош”; чидамкорлик: “Қувиб ет”; эгилувчанлик: “Кўприк ва мушук”, “Отиб қочар”.

Ақлий-руҳий қобилиятларни ривожлантирувчи ўйинлар: диққат: “Таъқиқланган ҳаракат”; хотира: “Дақиқа”, “Эслаб қол - бажар”, “Пирр - этди”, “Ўйлаб топ”; ҳиссиёт: “Тўхта”; тафаккур: “Шахмат”; айёрлик: “Вандан-зўри”; жасурлик: “Чўнқа шувоқ”.

Уй-рўзгор ишларига хос ҳаракат малакаларини шакллантирувчи ўйинлар: “Супур-супур”, “Қовун узатиш”, “Беш тош”.

Касбий кўникма ва малакаларни шакллантирувчи ўйинлар: “Бургут ва бургутчалар”, “Отишма”, “Инсиз қуён”.

Нутқ ва талаффузни шакллантирувчи ўйинлар: “Ким олади”, “Оқ теракми, кўк терак”, “Паҳмоқ кучук”, “Ғозлар”, “Оқ қуёним”.

Ҳисоб-китоб ва тадбиркорлик қобилиятларини шакллантирувчи ўйинлар: “Беш тош”, “Лянка”, “Қирқ тош”, “Соққа”.

Йилнинг турли фаслларида қўлланиладиган ўйинлар: “Варрак”, “Ёмғир ёғалок”, “Чиллак”, “Топишмачоқ топ”, “Лянка”, “Тез айт”, “Ёнғоқ”, “Қубба-1”, “Қубба-2”, “Соққа”.

Кундуз ва тунда ўтказиладиган ўйинлар: “Оқ суяк”, “Чўлоқ қарға”, “Тун ва кун”.

Сувда ўтказиладиган ўйинлар: “Сувда қувлашмачоқ”, “Тез сузиш”, “Сув остида сузиш”, “Қурбақа ва лайлак”, “Чўртан балиқ”.

Турли ёшли болалар ва катталар ўртасида ўтказиладиган ўйинлар: “Қувлашмачоқ”, “Бекинмачоқ”, “Байроқча учун кураш”, “Кун ва тун”, “Оқ теракми, кўк терак”, “Ёнғоқ ўйини”.

Ўғил болалар ва қиз болалар ўртасида ўтказиладиган ўйинлар: “Ешак минди”, “Беш тош”, “Сопалак”, “Хўрозлар жанги”, “Арқон сакраш”, “Минди”, “Хола-хола”, “Овқат пишириш”, “Овга чиқиш”, “Уруш-уруш”, “Соққа”, “Кулоқ чўзма”, “Дурра”, “Чори-чамбар”.

Дарсинг тайёргарлик қисмида қўлланиладиган ўйинлар: “Космонавтлар”, “Тез уз урнига”, “Кун ва тун”.

Дарсинг асосий қисмида қўлланиладиган ўйинлар: “Жами”, “Отиб қочар”, “Қирқ тош”.

Дарсинг якуний қисмида қўлланиладиган ўйинлар: “Ким келди”, “Кимни овози”, “Дурра солди”, “Дақиқа”, “Моможон ёрдам беринг”.

Спорт турига хос ҳаракат малакаларини шакллантиришда қўлланиладиган ўйинлар: “Қалъа ҳимояси”, “Тўпни қайтар”, “Узатдингми ўтир”, “Қувиб ет”, “Кун ва тун”, “Ўйлаб топ”, “Говвослар”.

Соғломлаштириш масканларида ўтказиладиган ўйинлар: “Семир пуфагим”, “Беш тош”, “Кеглини уриб йиқит”, “Инсиз куён”.

Қўшиқлар билан ижро этиладиган ўйинлар: “Лапкар”, “Тез айтиш”, “Тулдургуп”, “Оқ теракми, кўк терак”.

Тўйларда қўлланиладиган ўйинлар: “Қулок чўзма”, “Оқ суяк”, “Хўроз, ит, кўчқор уруштириш”, “Ким оладиё”, “Хўрозлар жанги”.

Ҳарбий кўникма ва малакаларни шакллантирувчи ўйинлар: “Қоракўз бўй-бўй”, “ТИМ”, “Уруш-уруш”, “Асир олиш”, “Номер чақирши”, “Қўриқчи ва қароқчи”, “Отишма”, “Кўчма-нишон”, “Нишонга ур”, “Овчилар ва ўрдаклар”, “Қубба”.

Ҳалқ сайиллари ва маросимларда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар: “Оламон пойга”, “Улоқ”, “Қиз қувлаш”, “Чўнка шувоқ”, “Чўпон”, “Олиб кочар”.

Ўзбек ҳалқ ўйинларида касалликларни даволаш учун ва ўргатиш жараёнида кенг қўламда фойдаланиш мумкин. Касалликни олдини олиш учун қўлланиладиган ўйинларни ўйинлар билан касалдан чиққан одамда қўлланиладиган ўйинларни фарқини билиш жуда зарур. Чунки уларни жисмоний юкланиши (нагрузкеси) бир-биридан ажралиб туриши даркор. Ўргатиш жараёнида эса кўникма ва малакаларни шакллантиришга мувофиқ ўйинлар танлаб берилади.

Юқоридагиларни назарда тутиб ўзбек ҳалқ ўйинларини қуйидаги тоифаларга ажратиш мумкин:

1. Ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи ўйинлар;
2. Дарсени айрим қисмларида қўлланиладиган ўйинлар;
3. Турли ёшдаги болалар фаолиятида қўлланиладиган ўйинлар;
4. Болалар жинсига қараб қўлланиладиган ўйинлар;
5. Руҳий хиссиётларни ривожлантирувчи ўйинлар;
6. Ёруғ ва қоронғу шароитларда қўлланиладиган ўйинлар;
7. Ҳаётий зарур малакаларни эгаллашда ёрдам берувчи ва такомиллаштирувчи ўйинлар;
8. Спорт фаолиятида қўлланиладиган ўйинлар.

Шу тавсифларни очиб бериш масалаларини кейинги саҳифаларда кўрамиз.

Алоҳида шуни ҳам таъкидлаш жоизки, аксарият ҳалқ ҳаракатли ўйинлари ўз моҳияти ва мазмуни билан меҳнат ва турли касб кўникмалари, одоб-ахлоқ маънавий-маданий кадриятлар, онг, хотира, диққат, тафаккур, тасаввур, идрок, хотира каби ҳислатларни шакллантиришда муҳим роль ўйнайди.

Бундай ўйинларни илмий асосда янада шакллантириш ва таълим муассасалари ва дам олиш-соғломлаштириш масканларида ўтказиладиган машғулотлар, турли байрам тантаналари, тантаналари, тўй-тамошалар

васайиллар каби тадбирларда улардан кенг фойланиш миллий кадриятларимизни тиклаш, сайқал топишига туртки беради, ёш авлодмаънавияти, куч-қудрати, жисмоний ва рухий имкониятлари чархлайди.

Маълумки юртимизда одил, демократик давлат ва фуқароликжамияти қуриш сари шаҳдам қадам қўйилаётган ҳозирги шароитда эркиншахс тарбиясида “Соғлом авлод” ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, “Баркамол авлод давлат дастури”, “Мустаҳкам оила”, “Обод турмуш”, “Соғлом бола” йили давлат дастурларини амалга ошиши эркин, фаровон ва соғлом турмуш тарзига янги тафаккур билан ёндашиш имкониятини берди. Энг оддий ва айти пайтда энг мураккаб масала - инсоннинг соғлом ва фаровон турмуш тарзини таъминлаш эканлиги исбот талаб қилмайдиган ҳақиқатга айланди.

Жамият аъзоларининг маънавий қиёфасини шакллантириш, ғурурини уйғотиш, ифтихор туйғусини тарбиялаш миллий кадриятларга таянган мафкурага асосланади. Мустақиллик, янгиланган рухият, айтиқса ўсиб келаётган ёшлар онгида дунёга илмий асосда қараш имкониятини берди. Ахлоқий тарбия негизда маросимлар, урф-одатлар ва анъаналарга янги муносабат туйғуси шаклланди. Бундай муносабатларни шакллантиришда ўзбек халқ ҳаракатли ўйинларининг ўзига хос ўрни бор.

Педагогик ва психологик адабиётлар таҳлили ҳамда бизнинг кузатувларимиз шу нарсани кўрсатадики, мустақил даврда ўзбек халқ ўйинларига эътибор берилмаган. Бугун миллий истиқлол мафкурасининг “Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт барпо этиш”, деган Бош ғоясини ҳар бир инсоннинг онги-шуурига сингиб бориши ёшларда ўзбек халқ ҳаракатли ўйинларига янги ёндошувни, янги тафаккур таҳлилин талаб этмоқда.

Педагогик ва психологик изланишлар шу нарсани кўрсатмоқдаки, токи таълим-тарбия жараёнида ўқувчиларга алоҳида тизим яратилмас экан, ўзбек халқ ҳаракатли ўйинларини тарбиявий самарадорлиги, маънавий-ахлоқий ва эстетик қийматига тўғрисида гап бўлиши мумкин эмас. Шундай экан, узлуксиз педагогик таълимни ташкил этиш ва ривожлантиришда ушбу муаммони илмий жиҳатдан тўлиқ ўз ечимига эга бўлиши кун тартибига қўйилган долзарб вазифага айланмоғи лозим.

Шу ўринда Юртбошимизнинг 2013 йил 7 декабрда Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 21 йиллигига бағишланган тантанали маросимидаги маърузасида қайд этилган қуйидаги сўзларига урғу бериш мақсадга мувофиқдир: “...Соғлом болани вояга етказишда таълим-тарбия ва спортнинг ўрни ва таъсирини янада кучайтириш лозим”.¹⁷ Маълумки,

¹⁷Каримов И.А. Амалга оширилаётган ислохотларимизни янада чуқурлаштириш ва фуқароликжамияти қуриш - ёруғ келажагимизнинг асосий омилидир. // ЎзР Конституциясининг 21 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза., 2013 йил 7 декабр, Т. “Ўзбекистон”, 2013. - 43 б.

миллий ҳаракатли ўйинлар таълим-тарбия, ахлоқ-одоб, миллий маданият ва маънавият ҳамда миллий ғурурни шакллантиришда муҳим восита эканлиги исботга муҳтож эмас.

Ўзбек халқ ҳаракатли ўйинлари – боланинг ҳамма жисмоний хусусиятларини ҳар томонлама ривожлантириш, соғлом ҳаёт кечиришнинг афзалликлари, шарт-шароитлари, тқшаббускорлигини ошириш, ҳаракат фаолиятига бўлган табиий интилишларини шакллантириш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Ҳаракатли ўйин одамларга хос фаолиятнинг қизиқарли шакллари билан биридир. Ўйин тушунчаси ёш боланинг шаклдор билан бажарадиган оддий ҳаракатларидан тортиб, катталарнинг ўзбек жанг санъати, кураш, кўпқари ва бошқа жуда кўп спорт турларида амалга оширадиган жисмоний фаолиятларни ўз ичига олади.

Ҳаракатли ўйинлар муайян мақсадга эришишга қаратилган маълум қоидаларга амал қилинадиган онгли фаолиятдир. Ўйинда, қандайдир моддий бойликлар ишлаб чиқарилмайди. Ўйинлар шахс руҳиятига таъсир этувчи муҳим аҳамиятга эга бўлган мужассамлашган таълим-тарбия жараёнидир. Бу жараённинг асосини ташкил этувчи болаларнинг ҳаракат фаолияти жисмоний ривожланишига, ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларнинг шаклланишига, организмнинг функционал фаолиятини оширишга ва ҳиссий қувноқлик туйғуларини кучайтирган ҳолда саломатликни мустаҳкамлашга ижобий таъсир этади.

Ҳаракатли ўйинлар болаларни “Ҳаётга тайёрланиш мактаби” бўлиб, уларни жисмоний, ақлий ва руҳий ривожланишига хизмат қилади. Ўйин бола онги, тафаккурини ўстириб, хотира, диққат, иродасини мустаҳкамлайди, жисмоний, руҳий, ҳиссий (эмоционал) тараққий эттиришга хизмат қилади. Шунингдек, ўйин болани катта ҳаётга тайёрлашда машқ вазифасини бажариб, келажакда ҳаётда дуч келинадиган турли ҳолатларга маънавий тайёрлайди. “Агар бола ўйинда ҳалол ўйнаса, кейинчалик ҳаётда ҳам ҳалол бўлади“, ёки “Боланинг ўйиндаги ҳаракатига қараб, уни қандай одам бўлишини айтиш мумкин”, деган нақллар бекорга айтилмаган. Қисқа қилиб айтганда, ўйин болаларда ижодий фаоллик, ташаббускорлик, ташкилотчилик ва бошқа кўникмаларни ривожлантиришда муҳим восита ҳисобланади. Ўйинлар туфайли болаларда уларни ўраб турган дунёни тушуниш ва унга таъсир қилиш эҳтиёжи шаклланади, ақлий, ахлоқий, иродавий ва жисмоний сифатлари шаклланади, бир сўз билан айтганда, ўйин ёрдамида инсон тарбияланади, шахс сифатида шаклланади.

Ҳаракатли ўйинлар нафақат болалар, балки катта ёшдаги кишилар ҳаётида ҳам муҳим ўрин тутди. Агар ўйинлар болаларнинг руҳий ва жисмоний ривожланиши, ҳаётга тайёрланиши учун керак бўладиган бўлса, катта ёшдагилар учун улар бўш вақтларини мазмунли ва қизиқарли

ўтказиш, хордиқ чиқариш, соғлиқларини мустаҳкамлаш, чиниқишлари учун ҳисса қўшади.

Ҳаракатли ўйинларнинг устуворлиги ва ҳаммабоплиги шундаки, улардан йил давомида, турли шарт-шароитларда ва иштирокчилар ёшига қараб мазмунан ўзгартирилган ҳамда табақалаштирилган ҳолда фойдаланиш мумкин. Ана шу хусусиятларни эътиборга олган ҳолда ҳалқ ҳаракатли ўйинларни тарихий-ижтимоий нуқтли назаридан қуйидагича таснифлаш мантиқий тўғри бўлиши мумкин деб қуйидаги белгиланди.

Ушбу таснифланиши мувофиқ мослаштирилган мазкур ҳаракатли ўйинлар, бир томондан, болаларни йил давомида соғломлаштириш имкониятини кенгайтиради, иккинчи томондан, уларда шу ўйинлар орқали жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш эҳтиёжини ҳамда мотивациясини кучайтиради.

**Ҳалқ ҳаракатли ўйинларни тарихий-ижтимоий нуқтли назаридан
қуйидагича таснифлаш мантиқий тўғри бўлиши мумкин
(М.М.Рахимов бўйича)**

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ:

1 - маъруза

1. Умумхалқ ҳаракатли ўйинлари ва миллий ҳаракатлар моҳияти ҳамда уларнинг тарихий ва бугунги аҳамиятини очиб беринг?
2. Ўзбекистонда миллий ҳаракатли ўйинлар қачондан бошлаб тиклана бошлади, уларни шаклланишига бағишланган қандай тадбирлар қаерларда ўтказилди ва ушбу жараёнларга ким раҳномлик қилди?
3. Халқ ўйинлари байрами, Тўмарис ўйинлари фестивали ва Алпомиш - Барчиной ўйинлари хақида маълумотлар беринг?
4. Миллий ҳаракатли ўйинлар қандай жисмоний сифатлар, спортга хос кўникмалар ва миллий қадриятларни шакллантиради?

2 БОБ. ХАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРИНИНГ МОҲИЯТИ ВА ТАСНИФИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ

2.1. Ўйинларнинг тавсифи

“Ўйин нима?” ёки “Сиз ўйиннинг нималигини биласизми?”, “Қандай ўйинлар сизга ёқади?”. Дарҳақиқат бундай саволлар қанчалик кўп ва ғалати туюлмасин, ҳар бир инсон “ўйин”ни ўзларича талқин қиладилар.

Юқоридаги қатор саволларга жавоб топиш учун, аввало, ўзбек тилида нашр қилинган луғатларга мурожаат қиламиз. Ўйин мотив натижасида эмас балки шу жараённинг ўзидан иборат фаолият тури. Кишилиқ жамияти тарихида ўйин сеҳргарлик, диний маросим ва бошқалар билан кўшилиб кетган: спорт, ҳарбий ва бошқа машқлар, санъат (айниқса, унинг ижро шакллари) билан узвий боғланган. Болалар тарбияси, таълими ҳам ривожланишда, уларни келгуси ҳаётга психологик жиҳатдан тайёрлаш воситаси сифатида муҳим аҳамиятга эга.

“У ким? Бу нима?” - ўйини ҳақида “Болалар энциклопедияси”да қуйидагича таърифланади: “Қачонлардир, ўтмишдошларимиз ов ёки жангга жўнашдан олдин жанговор рақс ва ўйинлар ташкил этишган, нишонга олшида, чакқонлик ва куч синашда мусобақалар уюштиришган. Бундай машқлар уларга душман устидан ғалаба қозонишга ҳам ёрдам берган.

Сиз катта бўлганизда ким бўлишингиздан қатъий назар - шифокор ёки шофёрми, оператор ёки конструкторми, ўқитувчи ёки синовчи - учувчими. фойдали, ҳушчақчақ, қизиқарли ўйинларга албатта, зарурат сезасиз”, деб изоҳ берилган.

“Русча-ўзбекча луғат”да “игра” - ўйин, ўйнаш шаклида берилган бўлиб, қуйидагича изоҳланган: 1. Ўйин ўйнаш - болалар ўйинлари; коптоқ ўйини; шахмат ўйини. 2. Жилва - товланиш, ялтираш. 3. Жимирлаш - вижиллаш, чайнаш, мавж. 4. Машқ - чалиш, ижро (чолғу асбобларида). 5. Ижро этиш - ижро, ўйин, ўйнаш (актёрлар, актрисалар ҳақида). 6. Пинҳоний хатти-ҳаракатлар - ниҳоят, ҳийла.

Ўйин ҳақидаги янада аниқроқ маълумотни “Ўзбек тилининг изоҳли луғати”дан топамиз. “Ўйин. 1. Кўнгил очиш, дам олиш мақсадида қилинадиган эркинҳаракат ёки машғулот. Болалар ўйини. Лой ўйини, эрмак учун лойдан турли нарсалар ясаш. 2. Бошқалар билан мусобақа қилиш учун маълум қоидалар асосида ўтказиладиган машғулот ва шу кабилар”.

Юқоридаги манбаларда “ўйин” ҳақида қанчалик таъриф, изоҳ, берилмасин, “ўйин”нинг маънан моҳияти тўлақонли ўзининг инъиқосини топган эмас, чунки ўйинга бошқа фан соҳиблари ўз нуқтайи назарларини билдиришган. Ҳолбуки, “ўйин” жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари томонидан ўз таърифини топган.

Ўйин - тарихий, ижтимоий, фалсафий тушунчалардан иборат бўлиб, турли ҳил ҳаракатлардан иборат бўлган мураккаб ҳаракатли фаолиятдир. Ўйин инсонларга хос фаолиятнинг муайян шаклларида биридир. “Ўйин” тушунчаси гўдакнинг шикилдоқ

билан бажариладиган оддий ҳаракатларидан тортиб, спорт турида (баскетбол, гимнастика, кураш ва шу кабилар) амалга ошириладиган жисмоний фаолиятларни ўз ичига олади.

Ўйин шартли қўйилган мақсадга эришиш учун қаратилган фаолиятдир. Ўйинда қандайдир моддий бойликлар ишлаб чиқилмайди. Ўйиннинг мақсади ўзида. Чунки у шахснинг тарбияси ва шаклланишига умумий таъсир кўрсатади. Шу боис, ўйин ҳар доим педагоглар, психологлар, файласуфлар, санъатшунослар, тиббиёт ходимлари ва бошқалар диққатини ўзига тортиб келган.

Ўйин - тарихан таркиб топган ижтимоий ходисадир. Масалан, болалар ўйинлари, стол устидаги ўйинлар, жўр бўлиб айтиладиган ўйинлар, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари ва ҳоказо. Ўйин ўзини англаш, кўнгил очиш, дам олиш воситаси, жисмоний ва умумижтимоий тарбия, спорт воситаси бўлиши мумкин.

Ўйин маданият унсури сифатида жамиятдаги барча маданиятлар билан биргаликда ривожланади, улар болалар ва ўсмирларни тарбиялашнинг фойдали воситасидир. У ҳамма вақт маълум мақсадга йўналтирилган ва турли-туман кўрсатмалар ҳамда ранг-баранг мавзудаги фаолиятни ифодалайди. Ўйин фаолияти, ўйин - меҳнат билан болалик ёшидаёқ умумийликка эгадир.

Ўйин - жуда ҳиссиётли фаолият, шунинг учун у болалар ва ёшларнинг тарбиявий ишларида жиддийликни талаб этади. Катта доирадаги халқ ўйинлари болалар ва ўсмирлар орасида кенг тарқалган. Халқ ўйинларининг ўзига хос хусусияти ҳаракатнинг ўйин мазмунида яққол ажралиб туришидир (югуришлар, сакрашлар, улоқтиришлар, ташлашлар ва бошқалар). Бу ҳаракат фаолиятлари уларнинг сюжетларида мотивлашган (мавзу, ғоялар). Улар ўйин мақсадига эришиш йўлида Қўйилган турли хил қийинчиликлар, тўсиқларни бартараф этишга йўналтирилган.

Боланинг ўсиши ва ривожланиши билан ўйиннинг мазмуни ўзгаради, ўйин фаолияти дастлабки босқичларда оддий бўлса, кейинчалик у босқичма-босқич бойиб боради ва мураккаблашади.

Миллий курашда “ўйин” атамаси полвонларнинг бир - бирларига қўл силкитиб ёки сакраб, енгил ҳаракат қилишлари маъносини англатади. “Полвонлар, ўйнаб - ўйнаб олинлар”, деганда шу маъно тушунилади. “Нима учун халқ ўйинлари ёки ўзбек халқ ўйинлари” деб аталади? Бунинг учун халқ сўзининг луғавий маъносини топишимиз зарур.

Демак, юқоридаги қомуслардан маълум бўлдики, халқ сўзининг луғавий маъносини тилимизда эл, элат, миллат, аҳоли, халойиқ, оломон, бир гуруҳ кишилар маъноларини англатади ва амалда қўлланилади, бу тилимиздаги ранг-барангликка хос хусусиятдир. Бинобарин, “ўзбек халқи” ибораси ўрни келганда, ўзбек эли, ўзбек элати, ўзбек миллати дейилиши мумкин, бу ҳеч қандай тил қонун-қоидаларига ва мантиққа зид эмас.

“Халқ сўзи” атамаси сифатида ўзининг қатъий белгиланган маъно-моҳиятига эга. Фикримизнинг исботи учун бир неча қиёсий мисоллар келтирамиз. Ўзбек халқи ёки ўзбек халқ ўйинлари деганда, Ўзбекистонда ва бошқа мамлакатлар-у минтақаларда яшовчи барча ўзбекларни ёки ўзбек халқ ўйинларини тушуниш керак. Ўзбекистон халқи ёки Ўзбекистон халқлари уўйинлари деганда, фақат республикамизда яшовчи барча аҳолини ёки барча халқлар ўйинларини тушунмоқ керак. Чунки улар орасида ўзбеклардан ташқари турли халқлар, фуқаролиги йўқ; ёки фуқароликдан маҳрум

этилган кимсалар, мухожирлар, чет эл фуқаролари ва шу кабилар ҳам бўлиши табиийдир. Хўллас, Ўзбекистон халқи деганда республикада яшовчи ялпи аҳоли ёки ўзбек халқ ўйинлари деганда фақат ўзбек халқига тегишли бўлган ўйинларни тушунмоқ жоиздир. Қадим вақтлардан бери халқ ҳаётининг мазмунининг сиёсий, иқтисодий, маданий, маиший Томонларини ўзида мужассамлаштириб келган нарса - бу ўзбек халқ ўйинларива жисмоний машқлар эди. Илк замонларда уларнинг аксарияти мол боқиш, ёвойи ҳайвон, қуш ва балиқларни овлашга қаратилганди. Тарихимиз оханграболигини ҳеч қачон йўқотмаган. Истиқлолга эришгунга қадар ҳар биз халқимизнинг жуда кўп шонли анъаналарини бой бердик, лекин анъанавий халқ ўйинлари ва миллий спорт турлари батамом йўқолиб кетмади. Уни халқ ўз фарзандини эъзозлагани каби авайлаб, ишонч кўзи ила сақлаб келди. Қанчалик тақиқлашлар, таъқиблар бўлмасин, улар катталардан кичикларга, авлоддан авлодга ўтиб келаверди. Уларни бир ёки бир нечи киши яратган эмас, уни халқ яратган, шунинг учун ҳам йиллар бўронига дош бериб, асрлар оша яшайверади.

Халқнинг ҳар қандай ўйини меҳнат, турмуш тарзи ва теварак – атроф билан узвий боғланган. Бу айниқса, турли жойларда яшаётган ўзбек халқининг ўйинларида яққол кўзга ташланади. Масалан, ҳамма жойда узокни чамалаб мўлжалга улоқтириш, ташлаш, ирғитишлар мавжуд, лекин тоғлик ўзбеклар нишонга ёки узокқа тош, текисликдагилар эса кесак, лой, таёқ улоқтирадилар (“Қадама таёқ”, “Аниқ мўлжалга”, “Мерганлар” ва бошқа ўйинлар).

Халқ ўйинлари азалдан инсоннинг турмуш тарзида ўзига хос ўрин тутиб, болалар ва ёшларга таълим-тарбия беришнинг асосий воситасисаналган. Жамият тараққиётининг ҳар бир даврида халқ ўйинлари белгиланган мақсад ва вазифалари билан шу жамият манфаатлари йўлида хизмат қилган. Ўзбек халқ ўйинлари шу жамият манфаатлари йўлида хизмат қилган. Ўзбек халқ ўйинлари шу қадар кўп бўлганки, бир қишлоқ ўйинлари иккинчисидан, бир шаҳар ўйинлари бошқа ўйинлардан фарқ қилган. Тарихий манбаларга қараганда, ўзбек халқининг миллий спорт турлари ва миллий ўйинлари кишиларни фаол, сермаҳсул ишлашга тайёрлаган. Бунда миллий ўзбек ўйинларининг умумий миқдори, билимдонларнинг фикрича, 3-5 мингдан кам эмас.

Бу ўйинларнинг ҳар бири халқимизнинг орзу-истаклари, умидлари, қувончу ташвишларини ўзида мужассамлаштирган. Улар йиллар давомида шаклланиб, мукамал холга келган, маълум бир қоидалар асосида бирлаштирилиб, ҳар хил турларга ажратилган. Халқ орасидаги ўйинлар доимий ва мавсумий бўлиб, ҳатто шаҳар ва қишлоқларга, кичик ва катталарга, кундуз ва оқшомга хос характерга эга бўлган (У.Қорабоев, 1991).

Маълумки барча ўйналадиган ўйинлар билан бир қаторда, турли касб эгаларининг ҳам ўзига хос ўйинлари бўлган. Баъзи тадқиқотчилар фикрича “улоқ” (кўпқари) ўйини чорвадорлар орасида кенг тарқалган экан. Чорвадорлар орасида “кўпқари” (улоқ), “жунтўп”, “чимтўп”, “подачи” каби ўйинлар ўйналган (кўпгина шарқ халқларида, жумладан, ўзбек чорвадорлари орасида кенг “човган” тарқалган “чимтўп” ўйини асосида ҳозирги вақтда бутун дунёда ўйналаётган “Чим устида хоккей” спорттури вужудга келган).

Ўйин жараёнида болалар дунёни англабгина қолмай, балки турли вазиятларда мустақил ҳаракат қилишни ўрганадилар. Ўйин болалар характерининг фаол кўринишларидан биридир.

Ҳаракатчан ўйинлар кўпчилик ва яқка ўйинларга бўлинади. Кўпчилик ичида ўйналадиган ўйинлар ахлоқий аҳамиятга эга бўлади. Яқка ҳаракатчан ўйинларда бола шароит ва мақсадни ўзлаштириши, мувофиқ йўлни ўзи танлаши мумкин (А.К.Атаев, 1990).

Ўйинларда, асосан, соғлом, ўз кучига, имкониятларига ишонган болалар иштирок этишган. Ўйинларда болаларнинг ёши, жисмоний тайёргарликлари кўп ҳолларда ҳисобга олинмаган. Ўйин иштирокчилари, асосан, болаларнинг буй-бастига мувофиқ танланган. Чунки, болаларнинг бўйи ва гавдасининг тузилиши катта аҳамият касб этган.

Болалар ўйинларини ҳаракатли ўйинлар ва маънавий (сўз) ўйинлар тарзида икки гуруҳга ажратиш мумкин.

Ҳаракатли ўйинларда бирор предмет (ўйинчоқ) ёки сўз (кўшиқ) хал қилувчи рўл ўйнайди, улар бутун ўйин давомида бошқарувчилик, восита вазифасини бажаради. “Чиллак” ўйинида чиллак даста ва чиллак, “Данак яшириш” ўйинида данак ҳаракатни бошқарувчи предмет ҳисобланади. “Оқ теракми, кўк терак?”, “Бой хотин”, “Меҳмонмисиз?” ва бошқа талай ўйинларда сўз (кўшиқ) ҳаракатни бошқарувчи воситага айланган.

Г.Жаҳонгиров (1975) ўзбек болалар миллий ўйинларини тавсифлаган бўлмаса-да, ўзбек болалар фольклори материаллари асосида ўйинларда фольклор унсурларининг ўрнини шартли равишда вазифаларга қараб ажратди: қўл чакқонлиги ўйинлари, топишмачоқ, тақлид, қувлшмачоқ, копток ўйинлари, чорвачилик, дехқончилик, боғдорчилик, арғимчоқ, сув ўйинлари, шеърӣй ва маиший характердаги ўйинлар.

Ҳозирги кунда ўйинлар икки турга ажратилади: ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари. Югуришнинг ҳар хил турлари, сакраш, улоқтириш ва бошқа ҳаракатлардан ташкил топган ўйинлар ҳаракатли ўйинлар деб аталади.

Педагогик амалиётда ҳаракатли ўйинларнинг иккита асосий тури қўлланилади.

1. Озод, ижодий ёки эркин ўйинларда, ўйин қатнашчилари ўзлари ўйин режасини белгилайдилар ва белгиланган мақсадни ўзлари амалга оширишга ҳаракат қиладилар. Гўдакларда, мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болаларда, кўпинча, улар сюжетли бўлади, роллар сюжетга боқлиқ ҳолда тақсимланади, шунинг учун психологлар уларни ролли деб атайдилар. Улар яқкалик ва гуруҳли бўлиши мумкин.

2. Ўйнатилган қоида асосида ташкиллаштирилган ҳаракатли ўйинлар, раҳбарликни ёки болаларнинг ўз сардорлари бўлишини талаб қилади. Улар мазмуни ва мураккаблик даражасига кўра жуда ранг-баранг:

А) оддий, жамоасиз ҳаракатли ўйинлар, қайсики ҳар бир қатнашчи қоидага риоя қилган ҳолда, ўзи учун курашади. Барча ўйин фаолияти бошқалар устидан тезлик, куч, чакқонлик каби сифатлар орқали шахсий устунликка эришишга йўналтирилган. Бу ўйинларда шахсий ташаббус кўрсатиш устунлик қилади;

Б) нисбатан мураккаб, жамоага ўтиш ҳаракатли ўйинлари, ўйновчилар, биринчи навбатда, ўз қизиқишларини ҳимоя қиладиган, лекин баъзан, шахсий хоҳишга кўра, ўртоқларига ёрдам беради, уларга кўмаклашади, ўйинда ҳужумчидан сақланиш - қутилишга ёрдам беради (“доғлаш-қўлни бер”, “асир билан қочиб ўтиш”). Баъзан ўйновчи

мақсадга эришиш учун бошқа ўйновчилар билан вақтинча ҳамкорликка кириши мумкин. Айрим ўйинларда бундай ҳамкорлик, ҳатто, қоидаларда назарда тутилган (“Оқ айиқ”, “Бўри ва қўйлар”);

В) жамоали ҳаракатли ўйинларда ўйновчилар алоҳида жамоа гуруҳларни ташкил қилади. Улар жамоаларнинг умумий мақсадга эришишга йўналтирилган ҳамкорликдаги фаолиятини ифодалайди, барча шахсий қизиқишлар ўз жамоаси қизиқишларига бўйсундирилган. Ҳар бир ўйновчи фаолияти барча жамоа муваффақияти билан боғлиқ бўлади. Жамоали ўйинларда ўз фаолиятини ўртоқлари фаолияти билан мувофиқлаштириш зарур. Кўпинча, жамоали ўйинларда фаолиятни мувофиқлаштириш ва ўйиннинг умумий раҳбарлиги учун ўйновчилар ўртасидан жамоа сардорини ажратиш зарурияти пайдо бўлади, яъни бўйсунтириш барча учун мажбурий ҳисобланган.

Айрим, жамоали ўйинлар ярим спорт тавсифига эга: улар ҳаракат техникасини, ўйин усули бўйича жуда мураккаб ва белгиланган қоидалар бўйича ўтказилади. Баъзи ўйинларда ролларни ихтисослаштириш талаб қилинади. Бундай ўйинлар айрим манбаларда ярим спортли деб аталади. Таълим - тарбия жараёнида халқ ўйинларини кенг қўллаш, ҳар хил педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун иш шароитини ҳисобга олиб, ўйинларнинг маълум белгилари бўйича тўғри келадиганларини махсус саралаш талаб қилинади. Халқ ўйинларини таснифлаш бўйича ҳам турли хил қараш, фикр, ёндашишлар мавжуд.

Профессор В.Г.Яковлев алоҳида ўйин гуруҳларини бирлаштириб, ўйновчиларни ўйиндаги ўзаро муносабатлари ва ўзаро фаолиятлари тамойилларидан келиб чиқиб, жамоали ҳаракатли ўйинларни педагогик таснифлашни тавсия қилади, яъни жамоали ҳаракатли ўйинларни иккига ажратади:

1. Жамоаларни гуруҳларга ажратмасдан.
2. Жамоаларни гуруҳларга ажратиш билан.

Жамоалар гуруҳларга ажратилмайдиган ҳаракатли ўйинлар икки (ўйинбошисиз ва ўйинбоши билан)га ажратилади. Ўйинбошисиз ўйналадиган ўйинлар: ўз ўрни ва жамоа фаолиятидаги умумий тартиб учун курашади. Ўйинбоши белгиланган ўйинларда:

а) ўйинбошига қарши якка кураш; б) бу ўзаро қуллаб - қувватлаш ҳамда ўзаро ёрдам пайтида ўйинбошига қарши курашишга ажратилади.

Жамоаларни гуруҳларга ажратиб ўйналадиган ўйинлар ҳам иккига ажратилади, яъни: а) рақибга яқинлашмасдан туриб қатнашчиларнинг чиқишлари; б) рақибга яқинлашиб турган ҳолда қатнашчиларнинг чиқишлари. Уларнинг ҳар бири моҳиятига кўра яна иккига ажратилади, лекин ҳаракат фаолияти бир-биридан фарқ қилмайди, жумладан: а) ўз жамоаси учун якка кураш; б) ўзаро қуллаб - қувватлаш ва ўзаро ёрдам пайтида ўз жамоаси учун курашиш.

Жамоали ҳаракатли ўйинлар чоғида асосий фаолият турлари бешга ажратилган:

1. Тақлид, ижодий, ритмик ҳаракатларни бажариш билан боғлиқ бўлган фаолият.

2. Тезлик ва чаққонлик, қисқа югуриб ўтиш билан боғлиқ бўлган фаолият.

3. Тўп, таёқ ва бошқа буюмлар билан чаққон ҳамда тезкор фаолият.

4. Сакраш, тўсиқларни ошибўтиш, куч ишлатиб, қаршилиқ кўрсатиш билан боғлиқ бўлган фаолият.

5. Мўлжалга олиш, кузатувчанлик, эшитиш билан боғлиқ бўлган, ҳаракат малакаларини кўллашни талаб қиладиган фаолият. Бундай таснифлаш педагоги болаларда жамоа манфаатларини тушунишларни тарбиялашга йўналтирилади.

Ўйин материалларини бундай тақсимлаш алоҳида ўйинлар ўртасидаги методик изчилликнинг ўрнатилишини енгиллаштиради ва ўйиннинг мазмуни ҳамда шакли бўйича мураккаблик даражасини белгилашга ёрдамлашади. Л.В.Былеева (2002), М.Н.Жуков (2004), Н.В.Луткова, Л.Н.Минина (2010)лар ҳаракатли ўйинларни қуйидагича таснифлашган:

1. Улар мазмунининг мураккаблик даражаси бўйича: энг оддийдан нисбатан мураккабга (ярим спортли).

2. Болаларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиш бўйича (7-9, 10-12, 13-15 ёшли болалар учун ўйинлар). Худди шу белгилардан умумтаълим мактаблари учун жисмоний тарбиядан дастурида ҳам фойдаланилган (1-3, 4-8-синфлар учун ҳаракатли ўйинлар).

3. Кўпроқ ўйин мазмунини ташкил қиладиган ҳаракат турлари бўйича (УРМ билан ўйинлар, югуришли ўйинлар, баландликка, югуриб келиб узунликка сакраш, ҳаракатдаги ва турғун нишонга улоқтириш ўйинлари, тўпни илиб олиш ва отиш ўйинлари).

4. Ўйинда кўпроқ намоён бўладиган жисмоний сифатлар бўйича (куч, эгилувчанликни тарбиялашга кўпроқ таъсир кўрсатадиган ўйинлар).

Кўпинча бу жисмоний сифатлар биргаликда намоён бўлади. Ўйинларни ҳаракат турларига биноан ва жисмоний сифатларга кўра таснифлаш жисмоний тарбия бўйича машғулотларнинг барча шаклларида фойдаланилади.

5. Спортнинг алоҳида турларига тайёрлайдиган ўйинлар. Ҳаракатли ўйинлардан техниканинг алоҳида усуллари ва тактикани жисмоний сифатларни тарбиялашда, у ёки бу спорт тури учун зарур бўлганларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш мақсадида фойдаланилади.

6. Ўйновчилар ўзаро муносабатларига боғлиқ ҳолдаги ўйин: а) ўйновчиларнинг бевосита “рақиб” билан чиқишлари; б) “рақиб” билан чегараланган ҳолда яқинлашиб ўйинларга киришиш; д) “рақиб” билан курашиш ўйинлари.

Айрим педагоглар ўйинларни ўйновчиларнинг ўзаро муносабатлари тамойили бўйича тақсимлаб, уларни “оддийларга” бўладилар, ҳар бири бошқаларга муносабатсиз мақсадда бўладилар, “мураккаблари” эса

ўйновчиларни гуруҳларга бўлиш билан жамоалар, партия, ҳар бири ўз жамоаси қизиқишларини қўллаб-қувватлайди.

Сўнги ўн йилда халқ жисмоний тарбия воситаларининг назарий, ташкилий, методик ва амалий жиҳатлари ривожига ишлаб чиқариш таъсир кўрсатди.

“Карачаево - черкесс” автоном вилояти халқининг миллий халқ жисмоний тарбия воситалари қуйидагича тасниф қилинади.

1. Ишлаб чиқариш малакаларини такомиллаштириш учун (ов, ўт уриш, пичан тўплаш, қўйларни жунини қайта ишлаш, тоғга чиқиш, тоғ дарёларидан ўтиш, тоғгирлик, қор устида юриш, оғирликни кўтариш ва олиб ўтиш ҳамда бошқалар.

2. Ҳарбий - амалий мақсадлар учун (кураш, от устида кураш, пиёдаларнинг от устидагилар билан кураши, хўқиз билан кураши, пиёда ва отда қиличбозлик, қўл жанги, камонда ва қуролдан ҳар ҳил ҳолатда отиш» отда чопиш ва ҳар ҳил масофага пойга, тик айланма тоғли жойдан тушиш, тўсиқлардан ошиб ўтиш, жигитовка, волтижировка, чавандозларнинг жамоавий ўйинлари “Қорачой полоси”, “Байроқ учун кураш”, енгил атлетика ва гимнастика машқлари ва ҳ.к.).

3. Кўнгил очиш учун (болалар ўйинлари, чим устида хоккей, турли аттракционлар, силлиқ устун ва хўқиз терисидан қилинган арқон бўйлаб тирмашиб чиқиш ва бошқалар). Табиийки, жисмоний машқларни бундай ажратиш уларни қатъий чегаралаш имконини бермайди. Уларнинг кўпчилиги биринчи, иккинчи ва учинчи гуруҳларга ҳам киритилиши мумкин.

Р.Йўлдошева (1992) ўзбек халқ ўйинлари, халқ ижодий фаолиятининг бир туридир, дейди. Уларни меҳнаткаш халқ яратди ва кенг халқ оиласи давом эттирди. Ҳозирга қадар ўзбек халқи ўзининг тантаналарини катта халқ томошалари - сайиллари билан нишонлайди. Илгари сайиллари диний саналар билан боғлиқ бўлган. Масалан, ҳар йили иккита катта байрам:

1. Рамазон ҳайити.

2. Қурбон ҳайити кенг миқёсида байрам қилинган.

Шулар қаторида:

1. Диний байрамлар.

2. Баҳорги ва кузги оммавий томошалар, сайиллар ўтказиш одат тусига кирган. Бундан ташқари:

1. От спорти ўйинлари.

2. Деҳқончилик ўйинлари.

3. Мусиқали ўйинлар (қарнай, сурнай, ноғгора, чилдирма).

4. Шеърлий ўйинлар (шеър, санок, терма, қўшиқ).

5. Рақсли ўйинлар.

6. Дорбоз ўйини.

7. Ҳарбий - амалий ўйинлар.

8. Ҳарбий - спорт ўйинлари.

9. Ходаларда юриш ўйини.

10. Чорвачилик ўйинлари.

11. Таёк ўйини.

12. Ҳайвонлар билан ўйинлар.

13. Қушлар билан ўйинлар ҳам меъёрида ўйналган.

Ўзбек халқ ўйинлари мазмунига кўра қуйидагича таснифланади:

I - драммалашган ўйинлар:

а) ҳаётий (тарихий - ҳаётий, маданий - ҳаётий, касб - корлик - ҳаётий);

б) кулгули ўйинлар;

в) қўшиқ ва рақс ўйинлари.

II - мазмунли - ролли ўйинлар

а) мазмунли - ҳаракатли;

б) спорт ўйинлари;

III - ижодий ўйинлар;

а) ўзбек халқ эртақлари ва афсоналари асосида ўқувчилар томонидан яратилган ўйинлар;

б) мақсадга мувофиқ бадиҳа ўйинлар, ўқувчиларнинг ўзлари яратадиган бошланиши бир ва охири ҳар ҳил ўйинлар, натижаси маълум бўлган ўйинлар;

в) ўқувчиларнинг ижодий қобилиятларини фаоллаштирадиган шеър тўқиш, қўшиқ, рақс, имо - ишоралар, тақлид қилиш ва ҳоказолар бажариладиган ўйинлар;

г) тасвирий ижодкорликка, ўйинлар учун керакли нарсаларни бажаришга доир ўйинлар.

д) С.А.Аслаханов (1993) чечен ва ингуш халқ жисмоний тарбия воситаларини педагогик ва ташкилий белгиларига асосан таснифланган:

1. Дарс типига мос келишлиги ўргатиш дарсларида ёрдамчи ва тайёргарлик; такомиллаштириш дарсларида асосий; предметли дарсларида ўрганиладиган ҳаракат фаолияти тузилиши бўйича;

2. Ҳаракат кўникмаси ва малакасики шакллантиришга кўпроқ таъсири бўйича;

3. Ҳаракат кўникмаси ва малакасики шакллантиришга кўпроқ таъсири бўйича;

4. Дарсни ўтказиш жойи бўйича.

“Бизнинг фикримизча, - дейди у - халқ ўйинлари ва жисмоний машқлари, жисмоний тарбиянинг назарий ва услубий асоси ҳолатларига мос ҳолда тизимлаштириши, мактабгача ёшдаги болалар ва мактаб ўқувчиларини сфгломлаштириш - бадантарбия ва оммавий - спорт ишларида муносиб ўрин эгаллаши мумкин”.

Ўтказилган изланишларимиз натижаси - халқ ўйинларини ёзиб олиш, илмий экспедициялар, савол - жавоб ва махсус адабиётлар таҳлили ўзбек халқи нақадар катта маънавий - моддий бойликка эга эканлигини кўрсатди. Ҳалқ ўйинлари шунчалик ранг-баранг, турли-туманки, улар бамисоли ҳали ўз бойликларини яшириб ётган бир хазина, бу хазинанинг калитини излаш, топиш зарур. Калит эса халқ орасида,

халқнинг қалбидадир. Калитни топиш ҳар кимга ҳам насиб қилавермайди, лекин астойдил изланган, тинимсиз ҳаракат қилган, ҳар доим мақсадига эришган одам бу калитни топишга муваффақ бўлади. Ўзбек халқ ўйинларини ижтимоий- тарихий келиб чиқишига нисбатан шартли равишда қуйидагича таснифлаш мумкин:

1. Меҳнат ўйинлари.
2. Миллий ҳаракатли ўйинлар.
3. Миллий спорт ўйинлари.
4. Саёҳат.
5. Мусиқа ва рақсли ўйинлар.
6. Жониворлар билан ўтказиладиган ўйинлар.

Юқоридаги ажратилган ҳар бир гуруҳ ўзининг мазмуни, йўналишига кўра яна гуруҳчаларга бўлиниб кетади. Масалан, меҳнат ўйинлари овчилик, чорвачилик, дехқончилик, маиший тасвирдаги ўйинларга бўлинади. Маълумки, инсонни ҳайвонот дунёсидан ажратадиган нарса меҳнат ҳисобланади, шунингдек, ўйинлар ҳам меҳнат маҳсулидир, шунинг учун ҳам биз биринчи гуруҳни меҳнат ўйинлари деб атадик. Меҳнат ўйинлари инсонларга кўтаринки руҳ ҳушчакчаклик, яхши кайфият бағишлаган. Дарвоқе, аждодларимизнинг овчилик ўйинлари вужудга келган бўлса, чорвачилик асосида қушлар ва ҳайвонлар ўйинлари, дехқончилик асосида полиз ва богдорчилик ўйинлари шаклланган. Ҳар қандай ўйиннинг асосини ҳаракат ташкил қилгани учун халқ ўйинларининг катта бир қисми узбек халқ миллий ҳаракатли ўйинлари деб аталади. Алишер Навоий таъбири билан айтганда, “ҳаракат тириклик меъзонидир”, ҳаракат бу юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва ҳоказолар демакдир. Ўзбек миллий ҳаракатли ўйинлари ўғил ва қиз болалар учун алоҳида ўйинлар, варрак (ўғил болалар учун) мавсумий ўйинлар (бахор, ёз, куз, қиш), тунги ва кундузги ўйинлар, топишмоқли, тақлидли, копток, сув ўйинлари, қувлашмачоқ, арғимчоқ билан бажариладиган ўйинларнинг катта бир силсиласини ташкил қилади. Ўзбек миллий ҳаракатли ўйинлари ўғил ва қиз болалар учун нисбий равишда ажратилган бўлса-да, аслида ўсмирлар, ёшлар ва барқамол ёшдаги кишилар учун ҳам мослаштирилган.

Ўзбек халқининг севимли адиби Ойбек ўзининг қатор асарларида 30 тага яқин миллий халқ ўйинларини батафсил баён этган. Ёритилган ўйинлар халқнинг кундалик турмушини, ишини, юмушларини, расм-русумларини акс эттиради. Шунинг учун Ойбекнинг ўзи “...мен ижодимни халқ тақдири билан боғлашга ҳаракат қилдим, халққа фойдали иш қилишга, унинг орзу- умидларини ифодалашга интилдим, халқнинг қувочлари ва қийинчиликларига ҳамдард бўлдим”, дейди. Бинобарин, у ҳақ гапни айтган эди:

*Ёш ўртоқлар бир замон
Сиздек бир бола эдим,
Лақабим - “Митти половон”,
Юмалоқ, қора эдим.*

*Сакрадим томдан – томга,
“Бойинчоқ” ит ёнимда
Ошиқ, чиллак ўйнардик,
Сўнг кўчада шомгача. (“эски ва янги болалик”)*

Ёш Мусо халқнинг азалий ўйини бўлиб келган “Ошиқ” ўйинини жуда моҳирона ўйнаган. Бу унинг чамалашни, мўлжални тўғри олиш, чаққонлигидан, нишонга аниқ уришидан далолат беради, акс ҳолда “Эсимда қолганларидан” шеърида уни бунчалик таъриф эта олмасди:

*Ошиқ ўйнар эдик дойим
Нонхўракка келган замон.
Бир тўп бола ...чанг, тўполон,
Кўчаларда юрар жойим.
Киришаркан мен ўйинга,
Ясси соққам иш берар.
Курагидан чиқмай сира
Ошиқларни ҳўп терар.*

(“Ойбек асарларида халқ миллий ўйинларнинг ёритилиши» 52-53 бетлар).

Ойбек баҳор пайтлари варрак яшашга ва учиришга жуда ишқибоз бўлган, ярим кечаси бўлса ҳам варрак учириб ундан мароқланган: “Маҳаллада болалар томма-том юриб варраклар» катта баҳайбат куроқлар учирадилар. Мен ҳам одатдагидек, ашаддий варракчиман... Мабодо, куроғим йиртилса борми, дарҳол хужрага қириб, янгисини яшашга киришаман. Савағични баққолдан олиб келаман, ширачни ялиниб-ёлвориб бобомдан оламан... Шамол турганда қоронғи кечаларнинг қоқ ярмисида бўлса ҳам, чиллакдаги ипнинг ҳаммасини кўйиб, устунга боғлайман ва куроқнинг вағиллаб учганини завқ билан эшитиб ўтираман” (“Болалик” қиссасидан).

Турони замин икки дарё (Амударё ва Сирдарё) оралиғида жойлашганлиги учун сув ўйинлари азалдан болалар ўртасида катта қизиқиш билан ўйналиб келинган. Пайғамбаримиз Муҳаммад соллаллоху алайхи васаллам “Ўғилларингизни сузишга ўргатинг”, деб бежиз айтмаганлар. Машҳур “Девон-у луҳотит турк” асарида сув ҳақидаги “сув юзига чиқиш”, “қалқиш”, “сув чуқурлашди, кўпайди”, “кечди, ўутди”, “сув”, “денгиз, ариқ, қирғоқ”, “сакради”, “у сувда сузмок истади”, “сакрашди, ирғишди”, “шўнғишди”, “чўмди, шўнғиди”, “тўқилланди, мавжланди”, қумди”, “сузди”, “сув йўли” каби сув билан боғлиқ иборалар учрайди. Амударё, Сирдарё, Зарафшон, Қашқадарё, Сурхондарё бўйларида яшаганларнинг “Чумурди қочди”, “Олма менда”, “Топағон” ва бошқа ўйинлар севимли машғулоти ҳисобланган.

Ўзбек халқўйинлари ичида миллий спорт турлари етакчи ўринда туради. Миллий спорт турларига - кураш, юриш, пойга, сакраш, сузиш, чавғон, нард ва шатранж, суяк ёки тош синдиришмуалликчилик, тош ёки оғирлик кўтариш; харбий - амалий спорт турларига - чавандозлик, тийрандозлик, қиличбозлик, таёқбозлик, муштлашиш, саққон ёки

палахмондан отиш кабилар киради. Бинобарин, болалар ўртасида ҳарбий- амалий тавсияга эга бўлган ҳаракатли ўйинлар ҳам кўплаб ўйналган. Чавандозлик энг қадимий спорт тури ҳисобланади. У билан боғлиқ бўлган “Кўпкари”, “Пойга”, “Ағдариш”, “От устида қиличбозлик”, “Чавғон”, “Қовок”, “Қиз қувмок” каби спорт турлари ҳам халқимиз орасида мавжуд. Спортнинг қиличбозлик турида ҳам аждодларимиз жуда машҳур бўлишган. Ибтидоий жамиятда ҳам асосий ов қуролидан бири таёқ ҳисобланган. Ҳозирги пайтда таёқ ишлатиш санъати фақатгина шарқ якка кураши ўйинларида қолган.

Қадимдан халқимиз тўғри, чиройли одим ташлашга эътибор билан қараган ҳамда юриш қоидаларини ҳам яратганлар: “Юрганда кибр-ҳаволик қилиб юрмаслик. Атрофга алангламаслик. Бошқалар ортидан кузатмаслик. Кексаларни қувиб ўтмаслик. Шерикларини қуттириб қўймаслик ва бошқалар” юришнинг асосий мезони ҳисобланган. Амир Муҳаммад дедиларки “...Юриши ва рафтори шу қадарлики Машҳаддан Хуросонгача, яъни Ҳиротгача бўлган 60-65 фарзанлик машаққатли йўлни икки кунда пиёда босиб ўтган”. Қадимда ўтказилган юриш мусобақалари асосида ҳозирги спортдаги юриш тури пайдо бўлган. Халқ афсоналари, эпослари ва ривоятларида айтилишича, баландликдан баландликка, узунликдан узунликка сакраш ёшлардаги чакқонлик, эпчиллик, сакровчанлик каби жисмоний сифатларни ривожлантириш воситаси бўлган. Жалолиддин Румий ёшликдаги бир воқеани шундай эслайди: “ ... Эй факихбачча, кел, беллашамиз, мард бўлсанг, анови томга сакра... Болалар том лабига келиб, пастга қарашди: ўртада қуюқ бўталар ўсиб ётар, икки ўйнинг орасидаги масофа, чамаси беш газдан кам эмасди...” “Бойсун ноҳиясидаги Сайроб қишлоғида истиқомат қилувчи Туроб полвоннинг айтишича, қадим-қадимда Бойсунда Насимқул деган номдор эгарнинг тепасига ўткир пичоқ боғланган отнинг устидан бемалол сакраб ўта олган. Халқ орасидаги ривоятлардан яна бирида айтилишича, Назарбек деган чапдаст йигит қаторлаштириб қўйилган етти эшакнинг устидан сакраб ўтган”. Абу Али ибн Синонинг бадантарбия тизимида ҳам “баланддаги бирор буюмга сакраб осилиб олиш”, “бир оёқда сакраш” каби машқлар берилган.

Сузиш - халқимизнинг миллий спорт тури саналади. Девон-у луҳотит турк” асарида болалар ва катталар ўртасида ўтказилган баҳслар ҳақида мисоллар келтирилган. Бинобарин, “сув кечишда”, “сакради”, “шўнғиди”, “сузди”, “чопрушди”, дейилган (1.2. Бадойе ул-вакойе. 42-44. 113-114 - бетлар. 3. Радий Фиш. Жалолиддин Румий. Т., “Адабиёт васанъат нашриёти”. 1986 23-бет.), Сурхондарёда жисмоний тарбия ва спорт билан ўтказилган мусобақалар тасвирланган. Сувдан кечиш, сувдан кечиб ўтиш мусобақаси, сузиб ўтиш баҳси ҳам берилган! Баланддан сакраб узоққа тушиш, сув тагида узоқ вақт шўнғиб юриш, шўнғиб узоқдан чиқиш мусобақаси. Ўтмишда аждодларимиз ўта чидамли, чиниққан, бақувват ва серҳаракат бўлишган. Бобур Мирзо ўзи ҳақида шундай ҳикоя қилади: “...Менга ғулсга эҳтиёж эди”. Бир ариқ

сувидаким, ёқалари қалин муз тунгуб эди, ўртаси сувнинг тезлиги жиҳатдан ях боғламайдур эди, бу сувга кириб ғулсқилдим. Ўн олти қатла сувга чумдум. Сувнинг совуқлиги ҳейли таъсир қилди”. Зайниддин Восифий хуросонлик сузувчининг маҳоратихақидагапиради: “... Сузишдаги қобилияти шу даражадаки, бир кун Фаридун Хусайн Мирзо Боғи Зогонда унинг икки қўлини икки оёғига боғлаб қўйишни буюрган. Уни чупчак қилиб ҳовузга отганлар. Пешин номоздан то номозшомгача у ўша ҳовузда шу аҳволда сузиб юрган”. Бобурнома...

Қадимда қуролсиз жанг қилиш усулларидан бири муштлашиш, яъни қўллар билан муштлашиш мусобақаси ўтказилибтурилган. Бобур ўз хотираларида, муштлашиш мусобақаларини ҳам тилга олади ва бир жойда ушлик “уришқоқлар” биринчилиқни олганлар. Унинг ёзишича: унинг замондошлари орасида бир зарб билан отни қулата оладиган одамлар ҳам бўлган: “... Умаршайх Мирзонинг бисёр зарб мушти бор эди, унинг муштидин йигит йиқилмоғон йўқтур... Яна Сайфий Бухорий эди, маҳкам зарбмушти бор экан”. Р. Абдумаликов (1996) миллий спорт турлари хақида шундай фикрни билдирган: “...кўпқари (улоқ), пойга, баъзи бир қизиқарли ҳаракатли ўйинлар “миллий спортизм” деб баралла айтилмоқда. Тўғри, ўйинларнинг мазмуни, қондаси ва тарбиявий жиҳатлари ҳар қандай спорт туридан устун туради. Лекин уларга спорт мақоми берилмаганку. Республикамизда фақат “Ўзбекча кураш” (Фарғона ва Бухоро усуллари)нимиллий спортизм деймиз.¹⁸ У олтмишинчи йилларда шундай деб аталиш мақомига эга бўлган эди. Яъни у ягона спорт таснифига киритилган. Муаллиф фикрини давом этиб: “Спорт таснифига кирмаган турларни спорт деб аташ мумкин эмас”, деб қатъий эътироз билдиради. Спорт таснифи, асосан, кейинги юз йилликларда ишлаб чиқилдики, унғача ҳар бир миллий спорт турининг йўналиши, мазмуни ва халқ томонидан ишлаб чиқилган умумий қоидалари бор, сайил-томошалардаги баҳслар, курашлар халқ томонидан ишлаб чиқилган қоидалар асосида қадимдан ўтказиб келинган. Демак, биз хақли равишда юқорида қайд қилинган халқўйинларини фахр ва ғурур ила “миллий спорт турларимиз” деб айта оламиз.

Халқ ўйинларининг тўртинчи бўлимини мусиқавий ва рақсли ўйинлар ташкил қилади, яъни: мусиқавий, рақсли, қўшиқли, шеърый, санок термалари, коса ёки товоқ ўйнатиш, қошиқ ўйнатиш, қўғирчоқ ўйнатиш, дорбозлик, масҳарабозлик ва қизқчилик, аскиячи-қофиячи. Жониворлар билан боғлиқ ўйинларни халқ ўйинларининг бешинчи бўлимига киритилди: айик, бедана, илон, каклик, хўроз, каптар, хўкиз, қўчқор. Ўзбек халқ ўйинларининг олтинчи бўлими қилиб саёҳатни киритдик, чунки сайёҳлик ва саёҳат хақида гап кетганда бир нарсани алоҳида қайд қилмоқ даркор, яъни Шарқнинг барча мутафаккирлари ва алломалари муболағасиз айтиш мумкинки, улар ўзига ҳос сайёҳлар

¹⁸Бобурнома, 10-бет. 2. Бадойе ул-вакойе. № 113-114 - бетлар. 4. Бобурнома. 88-бет

хисобланадилар. Саёҳат, ўз навбатида, сайр, сафар, саёҳатга ажратилади. Биз юқорида айрим халқ ўйинлари ҳақида тўхталдик, уларнинг баъзи бирларининг тарихи, мазмуни, қоидалари қисқача изоҳланади. Келажакда халқ ўйинларини янада чуқурроқ ўрганиш, илмий-тадқиқот ишларини кенг миқёсда амалга ошириш зарур. Чунки асрлардан асрларга, насллардан наслларга ўтиб келаётган халқ ўйинларида халқимизнинг ҳаёт фалсафаси, турмуш тарзининг қиёфаси ва қонуниятлари бутун борлиги билан акс этган. Қайси асар, қайси давр, қандай шароит бўлмасин ота-боболаримиз ўз зўрриётларининг баркамол инсон бўлиб етишишлари ҳақида ғамхўрлик қилганлар. Жисмонан бақувват, соғлом» руҳан тетик маънавий юксак, билим ва ҳунар соҳиби, ахлоқан пок фарзандларгина авлоднинг ҳақиқий давомчиси ҳисобланган. Келажакда буюк давлатнинг эгаси - соғлом авлодни тарбиялашда халқ ўйинлари ўзига хос восита ва услуб саналади. Халқ ўйинларини таснифлашдан мақсад шуки, уларни замонавий жисмоний машқлар, спорт ўйинлари билан уйғунлаштириш, мактабгача тарбия муассасалари, мактаб, ўрта махсус ва олий ўқув юрти жисмоний маданияти дастурига мослаштириш, келажакда мукамал илмий, назарий ва амалий билимлар, ҳаракат кўникмаси ҳамда малакаларининг мажмуасини ишлаб чиқишдир. Ундан ташқари, халқ ўйинларининг соғломлаштириш, таълим ва тарбиявий йўналишларини белгилашдан иборатдир.

2.2. Халқ ҳаракатли ўйинларнинг тикланиши ва шаклланиши

Мустақил Ўзбекистоннинг раванг топиши, тараққиёти йўлида уни катта иқтисодий ва ижтимоий тўсиқлардан муваффақиятли ўтиши ва инсоний натижаларга эришиши ёш авлоду, меҳнаткаш фуқароларнинг нафақат ақл-идроки, балки уларнинг саломатлиги, жисмоний баркамоллигига хдм бевосита боғлиқдир. Шунини ҳам айтиш керакки, одамзотнинг саломатлиги, серғайрат бўлиши, жисмоний камолотга эришиши нафақат уни турмуш тарзи, меҳнат ва уй-рўзғор фаолияти билан таъминлайди, балки ҳар бир халқни ўз тарихий, маданий, ижтимоий ва иқтисодий тараққиётига хос бўлган мазкур халқ томонидан кашф этилган миллий ҳаракатли ўйинлар, сайллар, урф-одатлар ва спорт турлари воситалари ёрдамида ҳам амалга оширилади.

Сўнгги йилларда оммавий ахборот воситалари, илмий анжуманларла муҳокама қилинаётган халқ ҳаракатли ўйинлари мавзусига оид масалалар ўз ичига асосан мазкур ҳаракатли ўйинлар мазмуни ва қоидаларини такомиллаштиришдаги ўрни ҳақидаги маълумотларни олган. Маълумки, инсон ўз ҳаётида, ўқиш, меҳнат, дам олиш каби машғулотлар билан банд бўлади. Инсон ҳаётининг дастлабки даврларида ўйин асосий фаолият ҳисобланади, ундан сўнг эса ўйин камайиб, унинг ўрнини ўқиш ва меҳнат эгаллайди.

Инсоният тараққиёти ва ижтимоий ҳаётининг турли даврларида ҳаракатли ўйинлар муҳим ўрин тутган. Ҳаракатли ўйинлар ёрдамида

инсоният ўсган, улғайган, чиниққан, жисмонан бақувват бўлган, ақлан, руҳан ривожланган, маънавий камол топган. Хуллас, ҳаракатли ўйинлар одамзод тараққиётида катта аҳамият касб этган. Бунинг сабаблари қуйидагича:

Биринчидан, инсонда ҳаракатли ўйинга нисбатан табиий эҳтиёж бўлиб, у ҳаётдаги бўшлиқни тўлдирган, инсон танидаги ортиқча кучни сарфлашга, етишмаган кучни тўплашга ёрдам берган.

Иккинчидан, ўйинлар халқ тарихининг ажралмас қисмидир. Ҳаракатли ўйинларда инсоннинг турмуши, меҳнати, тажрибаси, ташвиши, кураши, ютуқлари ўз аксини топади. Ўйинлар орқали биз инсоният тарихи, орзу-ўйи муаммолари, ниятларини ўргансак бўлади.

Учинчидан, ҳаракатли ўйин инсон маданиятининг энг қадимги кўриниши, кўпгина маънавий соҳа (рақс, томоша-театр, мусиқа, спорт, маросим каби)ларнинг чашмаси сифатида хизмат қилган.

Тўртинчидан, ҳаракатли ўйинлар авлод-аждодларимизнинг соғломлаштирувчи воситаси ҳисобланган. Ота-боболаримиз халқ ҳаракатли ўйинлари ва мусобақалари ёрдамида ақлан расо, руҳан тетик, жисмонан бақувват бўлиб келган. Соғлом авлодларни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлар асосий омилга айланган.

Бешинчидан, ҳаракатли ўйинлар энг самарали тарбия воситаси. Болалар ҳаракатли ва бошқа ўйинлар орқали ҳаётга тайёргарлик кўради, турмушдаги қийинчиликларни енгишни машқ қилади, иш ва курашда ғалаба қилишни ўрганади.

Олтинчидан, ҳаракатли ўйинлар аждодларимизнинг тажрибасини ўзида уйғунлаштирувчи маданий мерос ва замондошларимизни, айниқса ёш авлодни ақлий, руҳий ва жисмоний баркамол бўлишга хизмат қилувчи бебаҳо манбаадир.

Демак, ҳаракатли ўйинлар - халқнинг табиий ва тарихий эҳтиёжи сифатида шаклланган, аждодлар турмуши, меҳнати, тажрибаси, кураши, ютуқларини бошқа шаклда акс эттирадиган, инсон маданиятининг энг кўҳна шакллари, кўпгина маънавий соҳалар чашмаси, соғлом авлодни шакллантирувчи тарбия воситаси ва замондошларимизнинг жисмоний, руҳий, ақлий ривожланишига хизмат қилувчи муҳим омилдир.

Маданий меросимизнинг узвий ва ажралмас қисми бўлган, авлод-аждодларимизга асрлар мобайнида руҳ, жон ва соғлиқ ато этиб келган халқ ҳаракатли ўйинларини тиклаш ва улардан самарали фойдаланиш - миллий қиёфамиз, маънавиятимиз ва қадриятимизни юксалтириш демакдир. Халқ ҳаракатли ўйинлари янги соғлом авлодни шакллантиришда ҳам ўта муҳим ўрин тутгани уларни биз кўз қорачиғидек асрашимиз, эъзозлашимиз ва улардан оқилона фойдаланишимиз зарур.

Минг афсуслар булсинки, XX асрда, аниқроғи, шўролар давридан бошлаб халқ ҳаракатли ўйинлари ҳаётдан сиқиб чиқарила бошланди. Бунинг сабаблари кўп:

Биринчидан, халқ анъаналарини таъқиқлаш тоталитар тузумнинг яширин миллий сиёсати натижасида эди. Бу сиёсатнинг асосий мақсади мамлакатда яъни миллий онг, миллий анъаналар, миллий тил ва маданиятни йўқ қилиш лозим бўлди. Бу сиёсат натижасида этник маданиятнинг муҳим қисми бўлган халқ ҳаракатли ўйинларига ҳам “эскилик сарқити” сифатида кураш олиб борилди. “Юқорида берилган кўрсатмаларга асосан халқ ҳаракатли ўйинлари намоёндалари устидан кулинди. Улар эски ҳаётни кумсовчи, онгсиз, тараққиёт деб айбланганлар. Албатта, ким ҳақ, ким ноҳақ эканлигига тарих ўз баҳосини аниқлади.

Иккинчидан, қишлоқ ҳаёти шаҳар ҳаётига яқинлашди, кирадирлар ўзлаштирилди, ўйингоҳлар ва сайлгоҳлар ўрнига пахта ва бошқа экинлар экилди. Шаҳар ўйингоҳлари ўрнида баланд-баланд иморатлар қад ростлади. Анъанавий ўйингоҳларнинг йўқолиши нафақат халқ ўйинларининг йўқолиб боришига олиб келди, балки спорт турлари билан шуғулланишлар ҳам фақат белгиланган жойларга хос бўлган эди.

XX аср ўрталарида халқ ҳаракатли ўйинларини авлоддан-авлодга ўтиш анъаналари бузилди, кўплаб қадриятлар назардан унутилди. Минглаб қадриятлар ҳаракатли ўйинлар ичида бир неча халқ ўйинлари ва мусобақалари (кураш, улоқ, қиз қувди, от пойгаси) кабилар маълум маънода сақланиб қолди, холос.

Республикамизда мустақиллик йилнинг бошланиши арафаси – 1991 йили баҳор фасли Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт қўмитасининг илмий-методик кенгаши ташаббуси туфайли Ўзбекистон Республикаси вазирлар маҳкамасининг ушбу “Халқ ўйинлари, миллий спорт турларини қайтадан тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усулларига бағишланган жумҳурият илмий-амалий анжуманини” Жиззах вилоятининг Фориш туманида ўтказилиш қарор қилинди.

Бинобарин Жиззах вилоятининг Хокимияти ва ижроий қўмитаси қарорларига кўра Фориш тумани раҳбариятга жиддий масалани инобатга олиш, илк бор Жиззахда халқ ҳаракатли ўйинларини тиклаш ва ривожлантиришга бағишланган илмий анжуманни Абдулла Қодирий номидаги Давлат педагогика институтида ўтказилиши, сўнг халқ ҳаракатли ўйинлар байрамини Фориш туманининг кенг Қизил қир сайилгоҳида ўтказилиши тайинланди.

21 апрел куни Фориш тумани маркази Янгиқишлоқ атрофидаги, айтганимиздек “Қизил қир”да халқ фольклори ва ҳаракатли ўйинлари кўз курмағни, қулоқ эшитмагани катта сайли бўлиб ўтди. Бу жодиёнанинг руҳини таърифлашга тил ожиз, қалам ожизлик қилади. Уни фақат ўз кўзлари билан кўрганлар, қулоқлари билан эшитганларнинг муродлари ҳосил бўлган.

Ушбу тарихий сайл гувоҳи ёки иштирокчиси бўлган ўн беш мингга яқин форишликлар “ўзбек халқ ўйинлари” ва “миллий спорт туралари”.

Муаммоларига бағишланган Республика илмий-амалий анжумани катнашчилари ҳамда меҳмонлари хотиралари билан ўртоқлашганда қайта-қайта бунга жаҳодар беришлари мумкин. Бу кунга муаррихлар кўп бор мурожаат қилишлари тайин. Негаки, шу кун бебаҳо меросимизнинг ажралмас бир қисми бўлган халқ ҳаракатли ўйинларини тиклаш учун илк қадам қўйилди.

Йўқолиб кетиш арафасида турган кўплаб ўйинларимизга беназир муйсафидларимиз ва мухтарама момоларимиз умр ато этдилар. Энди авлодлар улар ўргатган ўйинчиларни кўз қорачиғидан асрашлари зарур деб ёзган эди журналист Асрор Муминов спорт газетасининг 1991 йил 25 апрел ойида “Ўлкан дарахтнинг илдизлари баққуват бўлади” деган катта мақоланинг мавзусидир.

Шундай қилиб илк бор Форишда бўлиб ўтган “Халқ ҳаракатли ўйинлари ва миллий спорт турлари байрами”га собиқ совет мамлакатнинг турли жойларидан келган мутахассис-олимлар қайта тикланган ўзбек халқ ҳаракатли ўйинларининг 20-25 турлари ва - «Улоқ»-«Кўпкари», “Қиз қувмоқ” миллий спорт турлари намойиш этилди. 1996 йил эса II Республика “Халқ ўйинлари” Олимпиядаси ҳам Форишда бўлиб ўтди. Анжуманлар 6 майда қадимий ва навқирон Жиззах шаҳрида бошланиб, 7 май куни гўзал ва азалий анъаналарга бой Фориш туманида халқ ҳаракатли ўйинлари ва миллий спорт турлари байрами давом этди.

Ҳар икки йилда ўтадиган халқ ўйинлари анжумани 1998 йил “Алпомиш” достони яратилганининг минг йиллигига бағишланиб, Термиз шаҳрида фестивал бўлиб ўтди. Бу фестивал “Алпомиш ўйинлари” деб номланди. У аждодларимиз тарихида муҳим ўрин тутган Алпомишдек халқ қахрамонларини шакллантиришда катта аҳамиятга эга бўлган “Найза отиб қочар”, “Камондан отиш”, “Бештош”, “Улкада кураш”, “Минди”, “Кураш” каби ўйинлар - мусобақалардан ташкил топди.

1999 йил - “Аёллар йили”га бағишланиб, Жиззахда “Тўмарис” хотин-қизлар учун ҳаракатли ва спорт турлари янада Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт кўмитаси раҳбарлигида фестивал ташкил қилиниб ўтказилди. Агар “Тўмарис” жанг майдонида - ғолиб бўлган бўлса, бизнинг қизларимиз спорт майдонларида ғолиб бўлишига интилишди. “Тўмарис” фестивали - ўзбек хотин-қизларини спорт соҳасидаги турлари бўйича (югуриш, сакраш, улоқтириш ва ҳ) “уйқуси”дан уйғотди, десак хато қилмаган бўламиз. Бу фестивал халқимиз орасида Тўмарисдек мард, жасур, кучли, гўзал қизлар борлигидан исботлаб берди. “Тўмарис” ўйинларидан хулоса қилиб айтиш керакки, - Соғлом онадан – соғлом фарзанд – ҳар томонлама етук саломат фарзандлар билангина эса келажаги буюк давлат кўришимиз барчамизга маълум ҳақиқатдир.

Фарғона вилоятида кўп ўтмасдан 2000 йилда бўлиб ўтган «Алпомиш ўйинлари» - II фестивали халқ ўйинларининг яна бир

поғонага кўтарилганидан далолат берди. Фестивал таркибига кирган “Кураш”, “Елкада кураш”, “Минди”, “Ёйдан отиш”, “Олиб қочар”, “Бўрон” каби мусобақалар бўйича спортчиларнинг тажрибаси кучайганлиги ва бу ўйинларга қизиқишни ошганлиги ҳам маълум бўлди. Бундай фестиваллар 2002 йил - Бухорода, 2003 йил - Андижонда, 2004 йил – Наманганда 2005 йил 4-10 май ойида Жиззах шаҳрида бўлиб ўтди. Бу ерда Республика “Халқ ўйинлари” Ўзбекиона Олимпиядаси ўтказилиб, унда Қорақалпоғистон Республикаси ва Ватанимизнинг барча вилоятлари вакиллари қатнашди ҳамда Тошкент шаҳридан 14-та жамоа томошабинларга ўз худудларида доимий амалда бўлган халқ ўйинлари ва миллий спорт турларини намойиш этишди.

Олимпиядаси дастурида: очилиш маросими, тикланган халқ ўйинларининг намойиши, кўргазмали чиқишлар, кўрик танловлар, Республика вилоятлари ғолибларининг мусобақалари, ғолибларни тақдирлаш ва ҳоказо тадбирлар ўз аксини топди. Энг асосийси, бу ўйинларга халқда катта эҳтиёж бор эди. Зеро энг яхши халқ ўйинлари, оддий, содда, ҳамма ўйнай оладиган, қизиқарли, шу билан бирга кучлилик, эпчиллик, мардлик, топқирлик, чидамлилик каби қимматли инсоний сифатларни ривожлантиришга катта ёрдам беради. Шу сабабли халқ ўйинларининг тикланиши зарур эди.

1996 йил Тайланд пойтахти Банкокда бўлиб ўтган бутун дунё халқ ўйинлари фестивалида Ўзбекистон делегациясининг қатнашиши, ўзбек халқ ўйинларининг “жаҳон миллий ўйинлари” гулдастасида ўзининг муносиб ўрин олишига имкон яратди.

Ўзбек халқи ҳаётида кураш, улоқ каби халқаро даражага чиқадиган ўйинлар кам эмас. Уларни чуқурроқ ўрганишимиз ва тарғиб қилишимиз зарур. Бу борада халқ ўйинларининг (кўплаб турларига бағишланган олимпияда, фестивал, байрам)лар ўтказиш билан бир қаторда, аниқ бир турига оид туман, вилоят ва республика мусобақаларини ўтказиш лозим.

Ўзбекистонда олимпиада фестивалининг очилиш тантаналарида вилоят хокими ҳамда маданият ва спорт ишлари вазирлигидан сўз олишиб Фестивали доимо ўтказилса, бинобарин, “Бойсун баҳори” деганда Сурхондарё, “Шарқ тароналари” деганда Самарқанд ёдга олинса, энди халқ ўйинлари фестивали дейилганда, халқимиз Жиззахни эсласалар деган таклифни билдирган эди.

Айтиш мумкинки, Юртимизда ўтказилган халқ ўйинлари, байрамлари ўзбек маънавий ва жисмоний маданияти тарихида янги ва учмас саҳифа бўлиб қолди. Илк бор Форишда ўтказилган “Халқ ўйинлари байрами”да ёнган “машъал” республикамизнинг кўплаб жойларидаги азалий ўйин-томоша анъаналарини тиклашга имконият яратди.

2.3. Халқ ўйинларини жисмоний тарбия ва спорт амалиётида қўллаш имкониятлари

Маълумки, ёш болаларни спорт билан мунтазам шуғуллантиришга жалб қилиш танлов асосида олиб борилади. Танлов дастурининг талаблари болани бўйи, оғирлиги, гавдасини тузилиши - қомати каби белгиларни аниқлаш ва уларга баҳо беришдан иборат. Бундан ташқари, танлов, психологик ва жисмоний қобилиятларни баҳоловчи синов воситалари ёрдамида қилинади. Мазкур синов натижалари у ёки бу спорт турига мос келса, бола шу спорт турига шу спорт билан шуғулланишга қабул қилиниши мақсадга мувофиқ деб топилади. Бу масалага тўғри ёндошиш демакдир.

Спорт тўғаракларига танлов ўтказиш ва қабул қилишда халқ ўйинлари ёки уларни мазмунан шаклланган таркибий элементларидан фойдаланиш мумкинми? деган саволга туғилади.

- Ха, - деб жавоб берсак янглишмаган бўламиз. Буни қуйидаги мисолда кўриш мумкин. Болани спорт малакасига ургатишда, мазкур малакани техник нуктаи назаридан классик намунаси, яъни нусхаси намоиш этилади. Болалардан ана шу нусхани ўхшатиб бажариш талаб қилинади. Лекин бундай талаб техник маҳоратни кўчирма шаклида такомиллаштишига олиб келиши мумкин, жумладан ўзига хос шахсий техник маҳорат шаклланмаслиги эҳтимолдан ҳоли эмас. Шу ўринда: “Техника” ўзи нима, у қандай маънони билдиради? - деган савол туғилади. Бу саволнинг жавоби талқин қилинаётган масалага тўғри ёндошишга ёрдам беради деб ўйлаймиз.

“Техника” атамаси аслида юнонча (technus) сўзидан олинган бўлиб, ўзбек тилида “санъат” маъносини англатади. Милoddан аввал 776 йилдан бошлаб ҳар 4 йилда Олимп тоғида юнонлар худоси Зевс шарафига ўтказилган умумюнон байрами мусобақаларида иштирокчилар 2 ғилдиракли аравада тез юриш, муштлашиш, бешкураш спорт турлари бўйича ўз санъатларини намоиш этишган. Демак, спорт ҳам ўзига хос коидалари асосида бажариладиган санъатдир.

Спорт малакалари фақат мунтазам равишда, мақсадга мувофиқ такомиллаштирилиб борилсагина санъатга айланади. Машғулотларда ҳаракат малакаларига янги техник услубларни кашф этиш шахсий техник маҳоратни ошишига олиб келади, ғалаба сари етаклайди. Техник томондан янги ҳаракат услублари кўпроқ вазиятли ўйинларда спортчи ёки ўқитувчи-устозлар томонидан кашф этилади. Масалан: волейболда японча усулда тўпни ўйинга киритиш ёки япон волейболчиси Морита кашф этган, ҳужумда қўлланиладиган ҳаракат финти; енгил атлетикада: “Фосбери- флоп” ўзининг баландликка сакраш усулини кашф этиб, уни бутун жаҳонга танитди. Демак, машғулотларда бўлажак спортчилардан бажариладиган бир ёки бир неча ҳаракат техникаси нусхасини ижро этишни талаб қилмасдан маълум даражада ижодий ҳаракат эркинлигини яратадиган имконият, вазият туғдириш керак.

Шуни айтиш жоизки, ижодий ҳаракат эркинлиги айниқса халқ ўйинларида, жумладан миллий спорт турларида, ҳаракатли ўйинлар жараёнида ўз аксини топади. Бундай ўйинлар ўз мазмуни ва ўйин ҳаракатларини бажариш шартига қараб бўлажак спортчига зарур бўлган, яъни вазиятга муносиб малакаларни ривожлантиришга ёки ҳаракатни янги услубларини кашф этишга имкон туғдириб беради. Жисмоний сифатларни, махсус техник малакаларни такомиллаштиришда қўлланиладиган жисмоний машқлар кўпинча болалар организмга кескинроқ ва “чуқурроқ” таъсир қилиши мумкин, натижада чарчаш ҳолати тезроқ вужудга келади.

Бу борада халқ ўйинлари ва умуман ҳаракатли ўйинлар болаларни чарчашдан чалғитувчи тарбиявий ва ижтимоий мазмунга эга бўлгани учун организмга анча енгилроқ таъсир этади. Шундай экан, бу ўйинлар танлаб олган спорт турига хос махсус малакаларни такомиллаштиришда жуда қўл келади.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришда эса, айниқса ёш болаларда ўзбек халқ ўйинларини аҳамияти чексиздир. Чунки стандарт мазмунли жисмоний машқларни қайта-қайта бажариш бола организмда тезда толиқиш ҳолатларини вужудга келтиради. Бу ҳолат болани руҳиятига таъсир этиши натижасида руёбга келади.

Миллий ҳаракатли ўйинларни машғулотлар давомида қўллаш болаларда катта қизиқиш уйғотади, уларнинг кайфияти ва бошқа руҳий сифатларига ижобий таъсир кўрсатади. Ушбу ҳолатлар эса организмда чарчаш асоратларини эртароқ вужудга келишига йўл қўймайди, зўриқиш ҳолатларини олдини олади.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ:

2 – маъруза

1. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг моҳияти, мазмуни ва аҳамиятига доир тушунчалар беринг?
2. Жисмоний ва руҳий сифатлар ҳамда спортга хос ҳаракат кўникмаларни шакллантиришда ҳаракатли ўйинларнинг роли нималардан иборат?
3. Ҳар қил спорт турларига хос ҳаракатли ўйинлар бўйича мисоллар келтиринг, улардан фойдаланиш афзалликларини тушунтиринг?
4. Ҳар қил спорт турларига хос ҳаракатли ўйинлар бўйича мисоллар келтиринг, улардан фойдаланиш афзалликларини тушунтиринг?
5. Ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлар нималар билан фаркланади?

3 БОБ. ТУРЛИ МАСКАНЛАРДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ

3.1. Ўқитувчи - ҳаракатли ўйинлар ташкилотчиси ва бошқарувчиси

Жисмоний тарбия ўқувчиси ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишда қуйидагиларни назарда тутиши лозим:

1. Ўқувчиларнинг жисмоний баркамоллигига, саломатлигининг яхшиланишига, чиниқишига, тана аъзолари ва умумий иш қобилиятининг ўсишига ёрдам бериш.

2. Ўқувчиларда ҳар ҳил шароитларда эркин ҳаракат қилаолиш имконини берадиган билимлар ва керакли ҳаракат малакаларини ҳосил қилиш.

3. Ўқувчиларда ҳаётий фаолиятда ёрдам берадиган ақлий ва иродавий сифатларни таркиб топтириш.

4. Ўқувчиларни турли ўйинлар ва жисмоний машқларга қизиқтириш, кундалик жараёнлар тартибига риоя қилишга одатлантириш.

5. Ўқувчиларда ҳаракатли ўйинларни мустақил ҳолда ташкил этиш ва ўтказиш учун зарур билим ва малакалар ҳосил қилиш.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда ўқитувчининг ташкилотчи ва тарбиячи сифатидаги вазифалари жуда кенг ва масъулиятлидир.

Ўйинлар аввало тўғри танланиши, шуғулланувчи болаларёши, жинси ва жисмоний имкониятларига мос бўлиши даркор. Ўйинитўғри танлаш ва мақсадга мувофиқ равишда ўтказиш жуда муҳим аҳамиятгаэга.Аммо ўйин ҳамма вақт ҳам тарбиявий вазифаларни ҳал қилавермайди. Тарбия соҳасида яхши натижага эришиш учун ҳаракатли ўйинлартарбиявий руҳда ташкил қилиниши ва ўтказилиши керак. Ўйин раҳбариболалар жамоасини яхши билиши, ҳар бир ўйиннинг мазмуни вақоидалари билан батафсил танишиши, юксак педагогик маҳоратга эгабўлиши лозим. Шундагина у ҳаракатли ўйинлардан кўзланган таълимни ватарбиявий мақсадларга эриша олади.

Болалар ўйин давомида ўз феъл-атвори ва шахсий хусусиятларини намойиш қиладилар. Бундан эса ўқитувчи уларнинг турли одатларини, салбий ва ижобий қизиқишларини билиб олиши, тегишли тадбирларни белгилаши, ўйинни муайян йўналишга солиб, уларда софдиллик мардлик, ростгўйлик, ҳамжихатлик, ўзаро ҳамқорлик, ҳурмат-иззат каби ҳислатларни шакллантириши лозим. Шу билан бирга у болаларга ўйин қоидаларини бузмаган ҳолда ижодий ташаббус кўрсатишда ҳар жиҳатдан ёрдам бериши керак.

Ўқитувчи ўйинларни ўтказиш жараёнида педагогиканинг дидактик принципларидан фойдаланиши ва доимо уларни амалга оширишга эришиши лозим. Ўқитувчи ўқувчиларга ҳар бир ўйиннинг мазмуни,

вазифаси ва қоидаларини тушунтириб беради. Бу эса уларга ўйинга онгли муносабатда бўлиш, уни тўғри ўрганиб олиш, ўз ҳатолари ва ютуқларини тўғри тушуниш ва ўз ҳаракатларини ўртоқларининг ҳаракатларига қиёслаб таҳлил қилиш имконини беради. Ўқувчининг ўйин машқларини ўрганишда ўқитувчига кўр-кўрона тақлид қилавериши ҳам мақсадга мувофиқ эмас. Ўқитувчи ўргатадиган ва ўқувчилар онгли равишда бажарадиган ҳаракатлар болаларда ташкилотчилик кўникмаларини тарбиялашда ёрдам бериши керак. Бунга ўйинни ўтказиш учун ўқувчилардан ҳакамлар ва уларнинг ёрдамчиларини тайёрлаш йўли билан эришилади. Ўқитувчи болалар билан ўтказиладиган ўйинлар бироз муайян қийинчиликларни енгиш билан боғлиқ бўлишига, ўйин жараёнида бажариладиган ҳар бир вазифа амалга ошишига эришиши ва тўсиқлар қандай забт этилишига кўра мураккаблаштириб борилиши зарур. Бу иш болаларни меҳнатсеварликка ўргатади, улардаги ирода кучини орттириб боради.

Ўқитувчи ўйинни ўтказишга тайёргарлик кўришда унинг аниқ вазифаларини белгилаб чиқади, бу вазифалар болаларнинг ёшига мос, яъни улар бажара оладиган бўлиши керак.

Ўйинни ташкил қилиш ва ўтказишда ўқувчиларни иложи борица ташаббус кўрсатиб, фаол қатнашишга рағбатлантириш жуда муҳимдир.

Болалар ижодий фаоллик кўрсатиб ўйнасалар, ўйинлар уларда ташкилотчилик малакасини ўстиради. Кўзланган мақсадга эришиш учун ўртоғига ёрдам бериш, ўз холича ёки ўртоқлари билан дарҳол бир қарорга келиш - ижодий ташаббускорлик ҳисобланади. Агар болалар ўйинни илгари ўзлаштирган бўлсалар, ўйин пайтида уларнинг фаоллиги янада ортиши мумкин.

Ўйин пайтида болаларнинг фаоллик кўрсатиши ўқитувчининг ана шу ўйинни ўтказишга қандай тайёрланишига ҳам боғлиқ бўлади. Ўқитувчининг ўзи ўйинни аниқ ва яққол тасаввур қилиши, ўйин пайтида ўйновчиларнинг ўзаро муносабатларини яхши тушуниши лозим.

Ўйин раҳбари кейинчалик болалар ўйинни қандай ўзлаштиришларига қараб, уларга сардорлик, ҳакамлик қилиш ишларини топшириши ва болалар ўйинга уюшқоқлик билан қатнашадиган бўлганларидан сўнг, улар орасидан ўзига ёрдамчилар тайинлаши керак. Шунда ҳам болалар ўйинини раҳбарнинг ўзи кузатиб турмоғи лозим. Ўйинни образли қилиб тушунтириш, энг муҳим омиллардан саналади. Бу иш айниқса, мазмунли ўйинларни сўзлаб беришда ғоят зарур бўлиб, ўйин қатнашчилари ўзроллари тўғри бажаришларида ёрдам беради.

Ўқувчилар ўйин мазмунини пухта ўзлаштиришлари учун раҳбар оғзаки тушунтиришни амалда кўрсатиш билан, яъни ўйиннинг айрим ҳаракатларини бажариб кўрсатиш билан олиб бориши лозим. Ўйин қоидаларини тушунтиришда, ҳаракатларни ифодалаб беришда, кўргазмали қуроллардан фойдаланишда унинг аниқ вазифаларини доимо назарда тутиши зарур.

Ўйинларни режалаштиришда уларнинг мазмуни ва ўзаро боғлиқлигини ҳам унутмаслик муайян ёшдаги ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш вазибаларига мувофиқлигини ҳисобга олиши керак. Масалан, янги билим ва малакалар мавжуд билим ва малакаларга боғлаб бериши лозим. Айтайлик машғулотларда тўпни узатиш, илиб олиш, ўйнатиб олибюриш ва саватга ташлашнинг асосий қоидалари ўрганилган бўлсин. Мана шунга оид билим ва малакаларни мустаҳкамлаш учун “Тўп онабошига” ўйинини ёки уч вариантли “Тўп ўйинлари”ни тавсия этиш мумкин. Шунингдек бунда қатнашувчиларнинг ўсиш ва жисмоний тайёргарлик даражасига мос ўйинларни танлаш ва ўтказиш лозим. Ҳар бир ўйиннинг ўзига хос хусусиятлари ва қийинчиликлари бўлади. Шунинг учун ўйинни танлашда ундаги қийинчиликларни ўқувчилар бир оз куч сарфлаб енгаолишларини назарда тутиш керак.

Тўсиқ ёки қийинчиликларни енгишга, яъни етарли даражада куч сарфлашга мажбур қилмайдиган ўйин болаларда ҳеч қандай қизиқиш ўйғотмайди. Лекин куч талаб қиладиган ўйин болаларнинг қўлидан келадиган бўлиши ҳам керак. Шундагина у болаларда ўзкучларига бўлган ишончни ҳосил қилади ва уларга ижобий таъсир кўрсатади. Жуда енгил ёки хаддан ташқари оғир ўйинлар ҳам қизиқарли ўтмайди.

Ўқитувчи ўйинларни осондан қийинга, оддийдан мураккабга тамойили бўйича белгилаши лозим. Ташкил қилиниши содда ва жамоаларга бўлинмай ўйналадиган ўйинлар оддий ўйинлар ҳисобланади. Бундай ўйинларнинг қоидалари жуда осон бўлади.

Тенг таркибли жамоаларга бўлиниб ўйналадиган ўйинлар бироз мураккаб ва энг мураккаб ўйинларга киради. Бундай ўйинларнинг қоидалари қийинрок ва мураккаброк ҳам бўлади. Ўқитувчи таниш ўйинлардан нотаниш ўйинларга ўтишни ҳам назарда тутиши керак. Бу тадбир болаларни ўйинга қизиқтиришда ёрдам беради. Янги ўрганиладиган ўйинлардаги ҳаракатларнинг таниш ўйинлардаги ҳаракатларга ўхшаши ва уларга ҳали болалар учун номаълум қоидалар ва ҳаракатлар киритилиши мақсадга мувофиқдир. Масалан, ўқувчилар “Эпчил болалар” ўйинини биладилар, энди уларга “Икки аёз” ўйинини ўргатиш мумкин ва бу иш анча осон бўлади. Чунки мана шу иккала ўйиннинг қоидалари ўхшаш, фақат иккинчи ўйин мураккаброкдир.

Шу тариқа ўрганиладиган ўйинлар аста-секин мураккаблашиб борса болаларда янги ҳаракат кўникмалари ҳосил бўлиб боради ва илгари ўрганилган ҳаракатлар такомиллашиб боради. Ўқувчилар ҳаракат кўникмаларини, шунингдек илгари олган билимларини пухта ўзлаштиришига эришмок учун ўйинларни мунтазам равишда такрорлаб бориши зарур. Аммо бу бир ҳил ўйинларни такрорлайвериш лозим, деган гап эмас, балки мазмуни ҳар ҳил ўйинларнинг маълум бир қисмини такрорлаб туриш, ўқувчиларнинг ўйинларни пухта ўзлаштиришларига эришиш, уларнинг билим ва малакасини узлуксиз текшириб бориш, демакдир. Бу иш ўйин қатнашчиларининг камчиликларини ва йўл қўйган хатоларини аниқлашда, ўз вақтида

тузатишда ёрдам беради. Болаларнинг ўйинларни пухта ўзлаштириши уларга бу ўйинлардан болалар оромгоҳи ва бошқа жойларда мустақил равишда фойдаланиш имконини ҳам беради.

3.2. Жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар

3.2.1. I-IV синф ўқувчиларига мос ҳаракатли ўйинлар

Ўқитувчи ҳар бир дарс учун болалар организмига ҳар тарафлама ижобий таъсир этувчи турли ҳаракатли ўйинларни танлаши ва уларни ўтказишда ҳар ҳил усуллардан фойдаланиб бориши лозим.

Дарсда, шунингдек турли ўйинларни ўтказиш жараёнида ўрганиладиган материалларнинг методик жиҳатдан изчиллигига алоҳида эътибор бериш муҳим аҳамиятга эга. Чунки бу изчиллик биринчидан, дарснинг таълимий ва тарбиявий вазифаларини тўғри ҳал қилиш, иккинчидан, дарс материалларини тўлиқ ўтишга эришиш, учинчидан, бутун дарс давомида ҳар бир машқни муайян меъерда амалга ошириш имконини беради.

Дарснинг бошида ёки ўртасида зўр эътибор беришни ва ўзаро мувофиқ мураккаб ҳаракатлар қилишни тақозо этадиган ўйин ҳамда машқлар ўтказилса, дарс охирида ўқувчиларнинг чарчаган тана аъзоларини бирмунча тинч ҳолатга келтирадиган ўйин ва машқларни ўтказиш керак. Масалан, дарс бошида болаларнинг диққатини жалб қилиш учун “Ўйлаб топ”, “Хамма ўз жойига”, “Ман қилинган ҳаракат сингари ўйинлар ўтказилса, дарснинг асосий қисмида Қувноқ болалар”, “Қоч болам, қалҳат келди” каби серҳаракат ўйинларни ўтказиш тавсия этилади.

Ўрта ёшдаги ўқувчилар билан дарснинг асосий қисмида “Чўпон”, “Қўй ва бўри”, “Оқ тош”, “Оқ айиқлар” ва бошқа ўйинларни ўтказиш, дарснинг яқунловчи қисмида эса кам ҳаракатли “Пат”, “Пр-р-р... (қуш учишини ифодаловчи товуш) сингари ўйинларни ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Агар бутун дарс фақат ўйинлардан иборат бўлса, серҳаракат ўйинларни кам ҳаракатли ўйинлар билан, бир ҳил йўсиндаги ўйинларни иккинчи ҳил йўсиндаги ўйинлар билан навбатлаштириб ўтказиш керак.

Агар ўқитувчи бир спорт тури техникасининг айрим қисмини ўйин орқали болаларга ўргатишни ўз олдига мақсад қилиб қўйса, аввал ўйиннинг мазмуни ва йўналишини пухта ўйлаб олиши зарур.

Масалан, “Тўпни олдирма” ёки “Тўп олиш” ўйинлари ёрдамида болаларга тўп узатиш ва олиб олиш ҳаракатларини ўргатиш белгиланган бўлса, бу ишни фақат мазкур ўйинлар орқали амалга ошириб бўлмайди. Чунки ўйнаётганларнинг асосий эътибори тўпни тез узатиш ва олиб олиш билан банд бўлиб, ўйин техникаси элементларини бажариш эътибордан четда қолади. Агар бу иш тегишли методик кўрсатмаларга

амал қилиб ва баъзи бир ўзгаришлар киритиб ўтказиладиган ўйинлар ёрдамида бажарилса, мақсадга эришиш мумкин.

Ўйновчиларни ортиқ чарчатиб қўймаслик учун ҳаяжонли ва эрмак ўйинларни кўп ўтказавермай, уларни болаларнинг жисмоний тайергарлик даражаси ва организм имкониятини ҳисобга олган ҳолда бошқа ҳилдаги ўйин ва машқлар билан қўшиб олиб бориш керак.

Ҳушёр ўқитувчи айрим болаларнинг чарчаш белгиларини (ранги учишини, ҳаракатлари сустлиги ва ўйинни давом эттириш истаги йуклигини) дарҳол сезиб олади.

Жисмоний тарбия дарсининг муҳим хусусиятларидан бири вақтдан унумли фойдаланишдир. Бу тадбир дарсни унумли ўтказиш имконини беради. Ўқитувчи ўқувчиларни дарсда фаол қатнаштириш учун барча имкониятлардан фойдаланиши, шунингдек ҳамма ўқувчиларга бериладиган топшириқлар бир меъёردа бўлишига эришиши лозим. Бунга эса ҳар бир ўйин ва ҳар бир иштирокчи учун вақтни аниқ тақсимлаш йўли билан эришиш мумкин. Агар ўйновчилар сони жуда кўп бўлса, бир неча гуруҳ ёки жамоа тузиш, топшириқни бажариш учун белгиланадиган вақтни қисқартириш лозим.

Ўйин пайтида унинг қоидаларини бузган ўқувчиларни ўйиндан чиқариб юбориш эмас, балки, уларга жарима очколари бериш орқали “жазолаш” мақсадга мувофиқдир.

Ўйин бўлиниб қолишига йўл қўймаслик учун унга яхши тайергарлик кўриш, ўйин ўтказиладиган жойни ва керакли асбоб-ускуналарни олдиндан тахт қилиб қўйиш лозим.

Ўқитувчи мактабнинг имкониятлари ва ўқувчиларнинг тайергарлик даражасини ҳисобга олиб, ўқув дастурида тавсия этилган ўйинларни ўзгартириши ва уларга қўшимчалар киритиши мумкин.

Ҳаракатли ўйинларни ўқув йилининг чораклари бўйича режалаштиришда об-ҳаво шароитларини ҳисобга олиш керак. Масалан, Ўзбекистонда декабрь, январь, февраль ойларидан бошқа пайтларда машғулотларни очик ҳавода ўтказиш мумкин. Бироқ об-ҳаво яхши вақтга мўлжалланган “Чиллак”, “Оқ тош”, “Қозик”, “Тегизсанг-минасан”, “Байроқ учун кураш” сингари ўйинлар режалаштирилганида эҳтиёт учун уларнинг ўрнига бино ичкарасида ўтказса бўладиган ўйинларни ҳам белгилаб қўйиш керак.

Ҳар бир чорак охирида ўтказиладиган назорат машғулотлари учун турли жисмоний машқлардан иборат ўйинларни режалаштириш лозим. Бундай ўйинлар ўқувчиларнинг тайергарлигини, эгаллаган малакаларини, ҳаракатларининг тезлиги ва ўзаро мувофиқлигини синаб кўришда ёрдам беради. Ўйин вазиятида тез фикр юритишни ўстириш мақсади билан ўйиннинг айрим усулларини ўргатишда шароитга мувофиқ ҳолда ўйинга “рақиб” ўйинчини киритиш ҳам мумкин. Болалар учун ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти уларда муайян жисмоний сифатларни ҳосил қилиш ва уларни такомиллаштириш билан чекланмайди. Ҳаракатли ўйинлар болаларда интизомлилик жамоада

ўзини тута билиш ва унинг шарафи, обриси учун курашиш, ўртоқларига беғараз ёрдам бериш каби фазилатларни ҳам шакллантиради.

I-IV синф ўқувчиларида уюшқоқлик билан бир маромда юриш кўникмалари ҳосил қилиш учун хорооводли (доира бўлиб айланиб рақсга тушиладиган, ашула айтиладиган) ўйинларни, мусиқа жўрлигида ўйналадиган ўйинларни, шунингдек айтилаётган шеър матнига мос ҳаракатлар бажариладиган ўйинларни танлаш лозим. Шу мақсадда “Мусиқа жўрлигида юриш”, “Карусель”, “Ўйлаб топ”, “Кимнинг овози” сингари оммавий ўйинлардан, шунингдек; “Ўразан-буразан”, “Пат”, “Пр-р-р...”, “Оқ теракми - кўк терак” каби миллий ўйинлардан фойдаланиш мумкин. Бу ўйинлар жуда оддий ва осон бўлиб, улардан жисмоний тарбия дарсларида, хусусан дарснинг боши ва охирида самарали фойдаланиб келинаётир.

Турли ҳаракатларни бажаришда ижодий тафаккур ва мустақилликни ўстиришга бевосита ёрдам берадиган “Пр-р-р...”, “Пат”, “Ким келди” сингари мазмунли ўйинларни танлаш ва ўтказиш ҳам муҳимдир.

Агар дарсда бир нечта ўйин ўтказилса, улар турли йўсинда бўлиши, уларга ҳар хил машқлар ва ҳаракатлар киритилиши лозим. Ўқувчилар бир дарснинг аниқ вазифасини назарда тутиб, ана шу вазифани амалга оширишда ёрдам берадиган ўйинларни танлаши керак.

I-IV синф ўқувчиларига мос ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия дарсининг асоси ҳисобланади. Шунинг учун мактаб дастурида ўйинлар бошқа материалларга нисбатан кўпроқ ўрин олади. Бунинг сабаби шуки, дастурга киритилган ҳар хил жисмоний машқларни болалар турли ўйинлар воситасида осонроқ идрок қиладилар ва ўзлаштирадилар. Масалан, уларга югуриб келиб узунликка сакраш кўникмасини ўргатиш бўйича алоҳида машғулот ўтказилса, ўқитувчи қўйган вазифа амалга ошмай қолиши мумкин. Чунки машқни тушунтириш, амалда кўрсатиш, бажариш ва қандай бажарилганини аниқлаш, ҳатоларни тузатиш ва ҳоказолар болалар учун зерикарли бўлади. Агар бу ишда “Бўри зовур ичида” ўйинидан фойдаланилса, мақсадга осонгина эришилади.

Ҳаракатли ўйинларни асосан дарснинг асосий ва яқунловчи қисмида ўтказиш тавсия этилади, чунки дастурда дарснинг кириш қисмида саф машқларини ўтказиш белгиланган.

Ўйинларда югуриш, сакраш, улоқтириш ёки ирғитиш каби ҳаракатлар бажарилишига алоҳида эътибор бериш лозим. Бу ёшдаги болалар билан асосан оддий ва ўртача мураккабликдаги ўйинлар ўтказилади. Агар болалар етарли даражада тайёрланган бўлса, янада мураккаброқ, яъни жамоаларга бўлиниб ижро этиладиган ўйинларни ҳам ўтказиш мумкин. Болалар бу ўйинларда “Бир киши ҳамма учун, ҳамма бир киши учун” принципи бўйича биргаликда ҳаракат қилишни ўрганадилар. Бу ҳол бутун жамоанинг, жамоадаги барча иштирокчиларнинг масъулиятини ортттиради;

Жамоали ўйинлар етарли даражада чаққонлик, ҳозиржавоблик, фаросатлилик ва жисмоний тайёргарликни талаб қилади ва айти вақтда бу хусусиятларни такомиллаштиради.

Жисмоний тарбия дарслари кўпинча турли ўйинлардан иборат бўлади ва уларга гимнастика ҳамда спорт ўйинларининг асосий турлари - баскетбол, волейбол ва ҳоказолар ҳам киритилади.

Ўқитувчи ҳаракатли ўйинлар ёрдамида жисмоний машғулотларни кизиқарли ўтказиши мумкин ва бундай ўйинлар ўқувчиларида турли ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилади.

Агар ўқитувчи ўз олдига ўқувчиларда спортнинг бирор тури бўйича ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш вазифасини қўйса, айрим дарслар шу вазифани бажаришда ёрдам берадиган ўйинлардан иборат бўлиши лозим. Шунинг ҳам назарда тутиш керакки, ўйин дарсларини ўтказиш ўқувчилардан айрим ўйин ҳаракатлари кўникмаларига эга бўлишни талаб қилади.

Ўйин дарсларини ҳар ўқув чорагининг охириги ўн кунликларида ўтказиш мақсадга мувофиқроқдир. Чунки шунда ўқитувчига болалар қандай ҳаракат кўникмаларини эгаллаганини аниқлаш имконини беради.

Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия дарсларида ҳосил қилинган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш учун хизмат қилади. Дарснинг асосий қисми муайян вазифани амалга оширишга, масалан, баскетбол ўйинининг асосий элементларини ўргатишга доир ўйин материалларидан иборат бўлса, унинг кириш қисмида “тўплар пойгаси” сингари ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин. Бундай ҳолларда дарснинг асосий қисмига “Овчилар ва ўрдаклар”, “Отишма” ўйинлари киритилади.

Ўйинлардан фойдаланишда фақат уларнинг элементлари қанчалик тез бажарилганини эмас, балки бажарилиш сифатини ҳам алоҳида ҳисобга олиш зарур.

3.2.2. V-VII синф ўқувчиларига хос ўйинлар

Ўрта мактабёшидаги ўқувчилар билан ўтказиладиган дарсларда ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг бошқа воситаларига ўрин бера бошлайди. Аммо ана шу ёшдаги болаларга мос ҳар қил ҳаракатли ўйинлар ҳам уюштириб турилади.

Ўқитувчи ҳаракатли ўйинларни ўтказишда V-VII синф ўқувчиларининг ёш хусусиятлари уларнинг организми тезроқ ўсиши билан фойдаланишини унутмаслиги ва шунинг учун дарсларда ўтказиладиган машғулотлар вақтида уюштириладиган ўйинларни аста-секин мураккаблаштириб, мақсадга мувофиқлаштириб бериши лозим.

Ўйин жараёнида мазкур ёшдаги ўқувчилар ҳаддан ташқари оғир жисмоний ҳаракат қилмаслиги ва ўқитувчи уларнинг ҳар бирига тегишлича муносабатда бўлиши зарур. V-VII синфларда фойдаланиладиган ҳаракатли ўйинлар миқдори анча кам бўлиб,

уларнинг материаллари ҳажми таълим-тарбиявий вазифалардан келиб чиқади.

Мазкур синфларда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар ташкилий жиҳатдан ҳам, ҳаракатларнинг мазмуни жиҳатидан ҳам бирмунча мураккаброк бўлади. Бунда спорт элементларини ўз ичига, олган ўйинларга, шунингдек спорт ўйинларига кенгроқ ўрин берилади.

V-VII синфларда ҳаракатли ўйинларни дарснинг иккинчи ва учинчи қисмларида ўтказиш тавсия этилади. Дарснинг асосий қисмида ўқувчиларни биронта мураккаб спорт ўйинини ўрганишга тайёрлаш учун дарснинг тайёргарлик қисмига баъзи ўйинларни киритиш мумкин.

Ҳаракатли ўйинлардан кўзда тутиладиган асосий мақсад ўқувчиларни спорт ўйинларига тайёрлашдир. Бундай ўйинда муайян спорт ўйинига хос ҳаракат техникаси ва тактикасининг элементлари такомиллаштирилади.

Ишлаб чиқилган дастурга асосан ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиладиган дарслар чорак охирида, таътилар олдидан меъёрий талаблар бўйича баҳо қўйилганидан кейин ўтказилади. Дарснинг пухтарок бўлишига эришиш, шунингдек эгалланган кўникмаларни мустаҳкамлаш ва ўқувчиларга бериладиган юкломани нагрукани ошириш мақсадида ўйинлардан дарснинг асосий қисми сўнгида фойдаланиш мумкин.

3.2.3. VIII-IX синф ўқувчиларига хос ўйинлар

Ўқув дастурларининг талаблари юқори синф ўқувчилари олдида муайян мақсад ва вазифаларни кўяди. VIII-IX синф ўқувчилари ижтимоий ва ишлаб чиқаришга хос ўйинлар билан шуғулланадилар. Бу эса ҳаракатга ўйинлар учун ажратилган вақтдан унумли фойдаланиш ва уни тежашни талаб қилади.

Бундай шароитда ҳаракатли ўйинларнинг жисмоний тарбия дарсларида ва жисмоний тарбия бўйича ўтказиладиган бошқа машғулотларда етакчи ўрин олиши табиийдир.

Катта мактаб ёшидаги ўқувчилар фаолиятида ҳаракатли ўйинлар салмоқли ўрин тутаяди. Чунки улар асосан спортнинг ҳар хил турлари техникаси ва тактикасининг асосий элементлари киритилган ўйинлар билан шуғулланадилар.

Ҳарчи ҳаракатли ўйинлар машғулотларга киритилса ҳам, бунда спортнинг ҳар хил турлари бўйича орттирилган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш назарда тутилади.

Демак ўқитувчи ўйинни ўтказиш жараёнида ўйин ҳаракатларининг бажарилишини алоҳида эътибор билан кузатиши лозим.

Мазкур ёшдаги ўқувчилар учун тузилган мактаб дастурида гимнастика ва спортнинг бошқа турларига каттагина ўрин берилган. Ўз-ўзидан аёнки, дарсга киритиладиган ўйинлар ҳаракатларнинг у ёки бу

элементларини ўзлаштиришга ёрдам берадиган машқлардан иборат бўлиши керак.

Агар дарснинг асосий қисмига спорт ўйинларидан бирортаси киритилган бўлса, унинг кириш қисмида шу спорт турининг тактикасига мос келадиган ҳаракатли ўйинларни ўтказиш жуда фойдалидир.

Дарснинг яқунловчи қисмида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинларнинг вазифаси яхши дам олиш ва кайфиятни яхшилаш учун мушакларга зўр беришни камайтириш, нафас олиш органлари ва қон айланишини бирмунча тинчлантиришдан иборатдир. “Ўйлаб топ”, “Ман қилинган ҳаракат” сингари ўйинлар, диққатни синаш учун ўтказиладиган дарснинг яқунловчи қисмидаги вазифаларни амалга оширишда ёрдам беради.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ:

3- маъруза

1. Мактабгача ва турли таълим муассасаларида ва дарсдан ташқари вақтларда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинларнинг ўзига хос хусусиятлари ҳақида тушунчалар беринг. Мисоллар келтиринг?

2. Дарснинг тайёргарлик қисмида қўлланиладиган ўйинлар ва уларнинг хусусиятлари нималардан иборат?

3. Дарснинг асосий қисмида қўлланиладиган ўйинлар моҳияти ҳақида тушунчалар беринг. Мисоллар келтиринг?

4. Дарснинг якуний қисмида қандай ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин, уларнинг мақсади нималарга қаратилади?

5. Дарсдан ташқари ўтказиладиган ва байрамларда ташкил этиладиган ҳаракатли ўйинлар қандай хусусиятлари билан фарқланади?

4 БОБ. ЎЙИН РАҲБАРИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР

4.1. Ўқитувчининг ўйинга тайёрланиши

Ўйинни танлаш. Яхши танланган ўйин таълим ва тарбиямуваффақиятининг муҳим шартидир. Ўқитувчи ўйинни ўтказишгатайёрланишда ўйинга қатнашувчиларнинг таркибини, ёш хусусиятларини,шунингдек; жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиб, дарснинг асосийвазифаларини белгилаши зарур. Баъзан яхши ўйин танланса-да, лекин уёмон ўтиши мумкин. Бундай ҳоллар танланган ўйин иштирокчиларининг қизиқиши ва хавасларига мос келмаслиги натижасида рўй беради ва тарбиявий вазифалар амалга ошмайди.

Ўқитувчи ўйинни танлашда машғулот қандай шаклда ўтказилишини (дарс тарзида ўтказилса, ўйин унинг биринчи, иккинчи ёки якунловчи қисмида ўтказилади) билиши керак. Ўйин ўтказиладиган жой (спорт зали ёки майдонча, коридор ва ҳ.к.), об-ҳаво ва ҳарорат ҳисобга олиниши керак. Агар ўйин қишда ўтказиладиган бўлса, ўқувчиларни фаоллаштирадиган ва жисмоний юкламаларни бир текисда тақсимлайдиган серҳаракатрок ўйинлар танланиши керак.

4.1.1. Ўйинни ўтказиш шарт-шароитлари

1. Аввало керакли асбоб-ускуналар, масалан, арқондан, жундан, лентадан, резинадан ясалган коптокчалар (резина коптокчалар юқори ҳароратда таранглигини йўқотмаслиги учун салқин жойда сақланади),волейбол ва баскетбол тўплари, ирғитиш учун узунлиги 1 м таёқлар,арқон, белбоғлар,байроқчалар, қиғизлар, тахтачалар, болға, аптечка ва бошқалар, кўз оғриғикасалидан сақланиш учун ҳар бир ўқувчининг кўз бойлагичи бўлиши керак.

2. Ўйин ўтказиладиган майдонча яйлов текисбўлиши, тикан, тошлар, шиша синиқлари ва бошқа кераксиз нарсалардантозаланиб, доимо тоза тутилиши лозим.

3. Машғулот ўтказилаётган пайтда майдончада бегона кишилар бўлмаслиги керак. Чунки улар болаларнинг ҳаёлини бўлади ва уларни ўйиндан чалғитиб, ортиқча ҳаракатлар бўлишга мажбур этади.

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

5. Ўйинларни ўтказишда қуйидаги гигиена қоидаларига риоя қилиниши лозим:

а) ўйин пайтида кийиладиган кийим ҳаракатларни кийинлаштирмайдиган, енгил бўлиши керак;

б) ёзда ўйиндан сўнг ювиниш жойи; ўйин бошланишидан олдин майдончага сув сепилиши лозим.

6. Ўйинлар сувда ўтказилса, ўйновчилар шамоллаб қолмаслиги учун уларнинг сувда бўладиган вақти чегараланиши керак.

4.1.2. Ёрдамчилар тайинлаш

Ўқитувчи асбоб-ускуналарни тарқатиш ва ўргатиш, ўйин қоидаларининг бажарилишини кузатиш ва натижаларни ҳисобга олиб бориш учун ўзига ёрдамчилар танлаб олиши мумкин. Ёрдамчи - ўйиннинг бўлажак ташкилотчисидир. Ёрдамчи ўйин иштирокчиларига ҳолисона муносабатда бўлиши керак. Кенг жойларда ўйналадиган ўйинларни ўтказишда шу ўйинлар бўйича тажриба ортирган ўқувчиларнинг ўқитувчига ёрдамчи бўлиши мақсадга мувофиқдир. Соғлиги яхши бўлмаган ва жисмоний тарбия дарсидан озод этиладиган ўқувчиларни ўйинда кучи етганча қатнаштириш учун ҳам ёрдамчи қилиб тайинлаш мумкин. Баъзан интизомсизроқ ёки ҳаддан ташқари фаол болаларнинг ҳўлқини яхшилаш мақсадида уларни ҳам ўқитувчига ёрдамчи қилиб олиш мумкин.

Ўйинни болалар чарчабини кутмасдан, ҳаракатлар уларга қанчалик таъсир этаётганига қараб якунлаш лозим. Ўйиннинг қанча вақт давом этиши иштирокчиларнинг сони ва ёшига, ўйиннинг мазмуни ва сурьатгатехник ускуналарнинг (асбобларнинг) миқдори, об-ҳаво шароити ва ҳоказоларга боғлиқ бўлади.

Ўйновчиларнинг жўшқин ҳолатларига қараб ўйинни тартибга солиш ва бошқариш, унинг мақсади, қоидалари ва аҳамиятини билиш керак. Ўқувчиларнинг ўйин қоидаларига риоя қилиши доимо ўқитувчининг диққат марказида бўлиши лозим. Чунки ўйин қоидаларига риоя қилиш катта тарбиявий аҳамиятга молиқдир. Ўқитувчи одилona ҳакамлик намунасини кўрсатиши, ўйновчиларнинг ҳатоларини шошилмасдаи ва мулоҳазакорлик билан қайд қилиб бориши ва ҳар бир ўйинчини умумий қоидаларга бўйсунушига мажбур қилиши керак. Ўйинда айниқса, гуруҳли ўйинларда, шароитни барча иштирокчилар учун бир ҳил бўлишини сезгирлик билан кузатиб бориш зарур. Ҳар бир болага ўйиндаги бош ролда ўз ўқуви ва билимларини аниқлаш имконини бериш мақсадида онабошиларнинг алмашинувини белгилаб қўйиш тавсия этилади. Ўйин муваффақиятли ўтишининг энг муҳим шарти - интизом ва унга қатъий амал қилиниши билан боғлиқдир.

4.1.3. Ўйинга раҳбарлик қилиш

Ўйинни ўрганиш ва ўйин пайтида болалар ўзларини қандай тутишлари кўпроқ раҳбарга боғлиқдир. Ўйин шартли ишора (буюриш, хуштак ёки қарсақ чалиш, қўл ёки байроқчани силкитиш) билан бошланади. Ўқитувчи барча иштирокчилар ўйин мазмунини тушуниб олганига ва қулайроқ жойга жойлашиб олганига қаноат ҳосил қилганидан кейин ўйинни бошлайди. Шартли чегаралар олдиндан белгилаб қўйилиши, ўйин учун зарур анжомлар

ўйин қоидаларига мувофиқ бўлиб берилган ва жой-жойига қўйилган бўлиши лозим. Раҳбар ўйин бошланиши биланоқ унинг боришини ва ўйновчиларнинг ҳаракатларини диққат билан кузатади ҳамда бошқариб боради. Бундан ташқари ўйин давомида айрим қоида ва усулларни қўшимча равишда тушунтиради. Тузатиш, танбеҳ ва мулоҳазаларни ўйиннинг боришига ҳалақит бермайдиган ёки уни тўхтатиб қўймайдиган йўсинда айтиш лозим. Агар ўйинчиларнинг қўпчилиги бир хил хатога йўл қўяётган бўлса, тегишли йўл-йўриқ бериш ёки ўйин қоидалари қандай бажарилишини кўрсатиш учун ўйинни тухтатиш мумкин. Лекин уни бақариш ёки кескин ишора билан тўхтатиш ярамайди. Катта мактаб ёшидаги болаларни “Диққат!” деган шартли ишора ёки ҳуштак чалиш билан тухташга ўргатиш лозим.

Ўқитувчи болаларни ўйин қоидаларини онгли ва аниқ бажаришга одатлантириши керак. Бу одат уларни интизомга ўргатишда катта аҳамиятга эга бўлиб, болаларда ўз бурчини сезиш ва ўз хатти - ҳаракатлари учун жавобгарлик ҳиссини тарбиялаш, ўзини тута билиш ва матонатлиликни ўстиришда ёрдам беради.

Ўқитувчининг вазифаси - ўқувчилардан ўйин қоидаларини аниқ бажаришни талаб қилишдир. Аммо у болалар ўйинни ёмон ўзлаштираётгани учун уларни ўйиндан четлаштирмаслиги даркор.

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

Ўйинга раҳбарлик қилишда ўқувчиларни фақат эришиладиган натижаларга қизиқтириш билан чекланмаслик, балки уларда ўйин жараёнининг ўзидан завқ - шавқ ҳосил қилишга, лаззатланиш ҳиссини вужудга келтиришга ҳам жиддий эътибор бериш лозим.

Айниқса, унча фаоллик кўрсатмайдиган ўйинчиларнинг ташаббусини қўллаб - қувватлаш, рағбатлантириш ва бу билан уларда ўз кучларига ишонч ҳосил қилиш тавсия этилади.

Ўйновчилар ўртасида ўртоқларча, тўғри муносабат ўрнатишга ҳаракат қилиш, ғолибларнинг кеккайиб кетишлари ва ютқазганларнинг ўйиндан совишларига йўл қўймаслик керак.

А.С.Макаренконинг ўғил ёки қиз болани ўзининг шахсий муваффақияти билангина эмас, балки хусусан ўз жамоаси ёки ташкилотининг муваффақиятлари билан ҳам фахрланиш руҳида тарбиялаш зарурлиги ҳақида айтган гапларини ҳеч қачон унутмаслик керак. Шунингдек, болаларда ҳар қандай маҳтанчокликни бартараф этиш, рақиб кучига ҳурмат-эътиборни тарбиялаш, уларга уюшқоқлик, машқ қилиш ва жамоада интизом бўлишнинг аҳамиятини тушунтириш зарур. Ниҳоят, болаларнинг уз муваффақиятлари ва мағлубиятларига жиддий муносабатда бўлишига эришиш керак.

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

4.1.4. Ұйиндаги интизомлилик

Ұйиндаги интизомлилик ўқувчи ўйиннинг барча тартиб-қоидаларини, ўз зиммасига юкланган ҳамма вазифаларни онгли ва виждонан бажаришини билдиради. Бундай ўйинчи мақсадга эришиш учун ўз жамоаси билан биргаликда ҳаракат қилади.

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

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

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

4.1.5 Ҳакамлик қилиш

Ҳар бир ўйин объектив ва одилона ҳакамликни талаб қилади. Агар белгиланган қоидаларнинг бажарилишини диққат билан жиддий кузатилмаса, ўйин ўзининг таълим-тарбиявий қимматини йўқотади. Ҳакамликни кўпинча ўйин раҳбарининг ўзи бажаради. Аммо бу ишни ўйновчилардан бирортаси (болаларнинг ўзлари сайлаган ёки ўқитувчи тайинлаган ўқувчи) бажаргани маъқулроқ. Бу тадбир болаларда ташкилотчилик малакаларини тарбиялашда ёрдам беради. Агар ўйинда болалардан бирортаси ҳакамлик қилса, раҳбар ўзининг фикр-мулоҳазаларини ўйновчиларга ҳакамлик вазифасини бажараётган ўқувчи орқали айтади.

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

Раҳбар - ҳакам жамоаларнинг кучи ва улардаги ўйинчилар сони тенг бўлишини, шунингдек, иштирокчилар учун бир хил шароит яратилишини, яъни улар ўйналадиган жой, асбоб-ускуналар ва бошқалар билан бир хил таъминланишини ҳисобга олиши лозим.

Ҳакам ўйинда қўполликларга йўл қўймаслиги, ўйин усулларининг тўғри бажарилишини кузатиб туриши, ўйиндаги ҳаракатларни такомиллаштиришга

ва чакқонликни орттиришга эътибор бериши керак. ҳакам ўйин жараёнида тарбиячи ролини ҳам бажариши, болаларга келгусида зарур бўладиган хислатлар ва малакаларни шакллантириши, ҳамда мустахкамлаши керак.

4.1.6. Ўйин ҳаракатларини меъёрлаш

Ўйинда бажариладиган ҳаракатларни тўғри меъёрлаш ўқитувчининг муҳим вазифасидир. Ўйинни ўтказишга киришишдан олдин қилинадиган ишнинг режаси ва ўйновчиларнинг кайфиятини ҳисобга олиш лозим. Агар ўйин жисмоний ёки ақлий куч сарфланган дарслардан (назорат ишини ёзиш ёки шу каби бошқа машғулотлардан) кейин ўтказиладиган бўлса, ўйновчилар камроқ ёки ўртача шиддатга эга ўйинларни танлаши керак.

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

Ўйин суръатини пасайтириш, яъни ўйиндаги ҳаракат тезлигини камайтириш ўйиндаги ҳаракатларни муайян меъёрда олиб бориш ўйинни бошқариш усулларида бири ҳисобланади. Ўйинда болалар жисмоний машқларни бажаришда қаттиқ, ҳаяжонланиб кетадилар. Шунинг учун ўқитувчи уларнинг кайфиятига қараб иш тутмаслиги: ўқувчиларнинг ёш хусусиятларини, тайёргарлиги ва саломатлигини ҳам ҳисобга олиши шарт. Ўқитувчионабошиларининг ҳолати ва ҳаракатларини алоҳида кузатиб бориши, шифокорнинг ҳар бир ўқувчи ҳақидаги маълумотларини ҳам унутмаслиги лозим. Қилинадиган ҳаракатларнинг муайян меъёри ўйин ўтказиладиган шароитларни ҳисобга олиб, уни ўтказиш методикаси билан белгиланади.

4.1.7. Ўйин натижаларини яқунлаш

Ўйинни бесабаб чўзиб юбориш мумкин эмаслиги каби уни белгиланган вақтдан олдин тамомлаш мақсадга мувофиқ бўлмайди. Раҳбар ўйинни болалар бир неча марта такрорлагач ёки ўйин бошланганидан маълум вақт ўтгачгина тухтатиши мумкин.

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

Ҳаракатли ўйинлар учун кундалик иш дафтарчаси тутиш фойдалидир. Ўқитувчи бу дафтарчага ўйинларни кузатишда ўйинчилар ҳақидаги маълумотларни ёзиб боради ва шу ёзувлар орқали уларнинг хатолари ва

муваффақиятларини таҳлил қилади. Бу иш ўйинларга ўргатиш методикасини яхшилаш ва уни шароитларга қараб ўзгартириш имконини беради.

4.2. Дарсдан ташқари ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар

4.2.1. Танаффус вақтларида ўтказиладиган ўйинлар

Танаффус вақтларида ўйинлар ўтказиш тарбиявий ва гигиеник жиҳатдан катта аҳамиятга эга.

Ўқувчилар ёзда мактаб майдончасида, қишда эса спорт зали ва коридорларда ўйнашни яхши кўрадилар. Танаффус вақтларида кўпинча бошланғич синф ўқувчиларининг ўзлари ҳар хил ўйинларни ўтказадилар. Ана шундай пайтларда етакчилар ёки юқори синф ўқувчилари уларга ёрдам беришлари керак.

Агар ўтказиладиган ўйин болаларга таниш бўлса, танаффус пайтида янада қизиқарлироқ ўтади. Лекин бу ўйинларнинг мазмуни ва қоидалари жуда мураккаб бўлмаслига билан бирга турли ёшдаги ўқувчиларнинг кўлидан келадиغان бўлиши керак. Ўқувчилар ўйин жараёнида ўзларини эркин тутишлари, ортиқча куч сарфламасликлари ва ҳаяжонланмасликлари лозим. Масалан, кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларга “Пат”, “Пр-р-р...”, “Мушук ва сичқон”, “Бўшжой” сингари ўйинлар, V-VII ва VIII-IX синф ўқувчиларига эса “Айланма дарра”, “Тегизсанг-минасан” каби ўйинлар жуда мосдир.

Танаффуслардаги ўйинларни дарс бошланишига 2-3 дақиқа қолганда тамомлаш керак. Ана шунда ўқув машғулоти бошланишидан олдин болаларнинг диққати бир ерга тўпланади.

4.2.2. Мактаб кечалари ва байрамларда ўтказиладиган ўйинлар

Мактаб спорт кечалари ва байрамлари ўқувчиларда соғлом ва қувноқлик кайфиятини яратишнинг энг таъсирли омилидир. Мактабдаги бундай тадбирларга киритиладиган ўйинлар фаол дам олиш воситасигана эмас, балки мактаб жамоасининг жисмоний тарбия соҳасидаги барча ишларини яқунловчи кўрсаткич ҳамдир. Бундан ташқари, турли ўйинлар ва спортчиларнинг чиқишлари ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига янада кўпроқ қизиқтиради.

Кеча ва байрамларни самарали ўтказиш учун пухта тайёрланиш - ўйин ўтказиладиган жойни, асбоб-ускуналар ва турли анжомларни тайёрлаб қўйиш лозим.

Бундай маросимларда кўпроқ ўқувчилар иштирок этишини ҳам ҳисобга олиш керак. Шунинг учун “Оқ теракми, кўк терак”, “Пат”, “Пр-р-р...”, “Айланма дарра”, “Муסיқа жўрлигида юриш” сингари оммавий ўйинларни муסיқа садолари остида ўтказиш, яъни муסיқа ёрдамида ўйинни янада жонлантириш ва таъсирчанроқ қилишга эришиш лозим. “Лентани торт”, “Ўртага торт”, “Ким кучли ва чаққон” каби ўйинлар орқали юқори синф

Ўқувчиларнинг яккама-якка беллашувларини эпчиллик ва тез югуриш бўйича мусобақаларини уюштириш мумкин.

4.2.3. Мактаб тўғаракларида ўтказиладиган ўйинлар

Ҳаракатли ўйинлар, эстафета ўйинлари мактаб спорт тўғаракларида етакчи ўрин олиши керак.

Ҳаракатли ўйинлар баскетбол, волейбол, футбол, кўл тўпи ва бошқа тўғаракларида кўпроқ қўлланади. Гимнастика, енгил атлетика, сузиш ва бошқа спорт турларига ихтисослашган тўғаракларда ўзига хос ҳаракатли ўйинлар ўтказилади.

Тўғаракларда ҳар хил ўйинлардан мунтазам равишда ўринли фойдаланиш ўқувчиларнинг жисмоний баркамоллигига, улардан малакаларнинг такомиллашувига катта ёрдам беради. Ўқувчиларда зарурий ҳаракат кўникмаларини ривожлантириш учун жисмоний тарбия дарсларида илгари ўрганилган ўйинларни ўзгартирилган қоидалар асосида янги вариантларда ўтиш лозим.

Тўғаракларда ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланишда болаларнинг ёш хусусиятлари, шунингдек маҳаллий ва мавсумий шароитларни аниқ ҳисобга олиш керак. Унча тайёргарлик кўрмаган кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларга жуда кўп ва хилма-хил ўйинлар ўргатилади.

Яхшироқ тайёргарлик кўрган гуруҳларда ўйинлар камроқ ўтказилади. Ўзбекистонда баҳор, ёз ва куз пайтларида, айниқса, баскетбол, волейбол, кўл тўпи, теннис ва енгил атлетика тўғараклари ишлаб туриши, бундай вақтларда “Чиллак”, “Қозик”, “Камалак”, “Оқ тош” сингари миллий ва рус халқ ўйинларидан фойдаланиш лозим.

Ўқувчилар кўпинча ўйинга берилиб кетиб, уни ўзгартирадилар, эски қоидаларни ўзгартириб, янгиларини ўйлаб чиқарадилар, мақсадга эришиш йўлини қийинлаштирадилар ва шу тариқа янги ўйинни вужудга келтирадилар. Ана шунинг учун ўйинларни ўқувчилар истагига қараб янги вариантларда ва ўзгартирилган қоидалар асосида қўллаш муҳим аҳамият касб этади.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ:

4 – маъруза

1. Спорт тўғаракларига танлов ўтказиш ва қабул қилишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш қандай афзалликлар билан изоҳланади?

2. Спорт турларига хос техник-тактик кўникмаларни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш қандай устунликларга эга?

3. Куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларина шакллантирувчи ҳаракатли ўйинлар бўйича мисоллар келтиринг?

4. Диққат ва хотирани шакллантирувчи ҳаракатли ўйинлар бўйича мисоллар келтиринг, уларнинг хусусиятларини изоҳлаб беринг?

5. Жисмоний ва руҳий қобилиятни тикловчи ўйинлар моҳиятини очиқ беринг?

5 БОБ. СПОРТ ТУРЛАРИГА ХОС ҲАРАКАТЛИ ҶИЙИИЛАР

5.1. Футбол

5.1.1. Футболчилар эстафетаси

Ҷийиннинг тавсифи. Ҷийиновчилар баб-баравар икки-уч жамоага бўлинадилар. Жамоалар 1-2 м ораликда биттадан бўлиб қаторга сафланадилар. Қаторлар бир-бирига параллель ҳолда туради. Қаторлар олдидан битта узун чизиқ ўтказилади. Ҷийиновчилар югуришни шу чизиқдан бошлайдилар. Ҳар бир жамоа рўпарасига бир метр узоқликда бештадан ғўлача териб қўйилади. Олдинда биринчи бўлиб турган Ҷийинчиларга биттадан футбол тўпи берилади. Улар тўпни тешиб-тешиб ғўлачалар орасидан олиб ўтадилар ва яна тешиб-тешиб ғўлачалар ёнидан ўз жамоаларига қайтиб келадилар. Ҷийинчиларнинг ҳаммаси ана шу машқни бажарадилар.

Тўпни тешиб ғўлачалар атрофидан айлантириб олиб юришнинг сифатинигина эмас, балки югуриш тезлиги ҳам ҳисобга олинади. Бунда Ҷийинчиларнинг ҳаммаси тўпни ғўлачалар орасидан олиб юришни олдин тугатган ва шу билан бирга камроқ хатога йўл қўйган жамоа ғалаба қозонади.

Ҷийиннинг қоидалари. 1. Тўпни тешиб ҳар бир ғўлачани - бирини ўнг томондан, иккинчисини чап томондан айланиб ўтиши керак. 2. Атрофидан айланиб ўтилмасдан, қолдириб кетилган ҳар қандай ғўлача Ҷийиновчи томонидан йиқитилган ҳисобланади. 3. Йиқитилган ғўлача ўз жойига (раҳбарнинг кўрсатмаси бўйича) қўйилади.

Эслатма. Хоккей эстафетаси бу Ҷийиннинг бир тури ҳисобланади. Бунда Ҷийинчилар латтадан ясалган кичик тўпни (ёки хоккей тўпини) таёқча билан суриб думалатиб, ғўлачалар оралиғидан олиб ўтадилар.

Ҷийиннинг ўзига хос ҳаракатлари тўпни тешиб-тешиб тез югуришдир.

5.1.2. Тўпни узатиш ва тепиш

Ҷийинга тайёрланиш. Ҷийин майдончада ёки залда ўтказилади. Ҷийин учун 2-3 та футбол тўпи бўлиши керак. Тўпларнинг сонига қараб Ҷийиновчилар икки ёки уч жамоага бўлинадилар. Жамоалар бир-биридан 1,5-2 метр ораликда параллел қаторларга сафланадилар. Қаторлар бошида турган Ҷийинчилар олдидан старт чизиғи ва ундан 15-20 метр нарига финиш чизиғи ўтказилади.

Ҷийинчилар оёқларини кериб турадилар. Колонна бошида турган Ҷийинчилар олдига (старт чизиғиустига) биттадан тўп қўйилади.

Ҷийиннинг тавсифи. Ҷийитувчи “Дикқат!” – деб кўрсатма бергандан кейин қаторлар олдида турган Ҷийинчилар энгашиб, тўпни оладилар. “Марш!” кўрсатмаси берилгач, тўпни оёқлари орасидан ўзларидан кейинги Ҷийинчиларга узатадилар. Шу тартибда узатилган тўп қаторлар охирига етиб боргандан кейин, энг орқадаги Ҷийинчилар тўпни аста-секин тешиб, финиш чизиғига олиб борадилар ва бу ерда

тўпни қўлга олиб, бир оз юқорига ирғитадилар ва пастга тушаётган тўпни оёқлари билан тепиб, қаторлар олдида турган шерикларига узатадилар. Ўйин шу тартибда ўйинни бошлаб берган (тўпни биринчи бўлиб орқага узатган) ўйинчиларга навбат келиб, улар ҳам тўпни тепиб финиш чизиғига олиб боргунларича давом эттирилади. Эстафетани олдин тамомлаган ва камроқ хато қилган команда ўйинда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Хар бир ўйинчи тўпни, тўғри қабул қилиб олиши ва тўғри узатиши лозим. 2. Тўпни оёқнинг ички ёни билан тепиш керак (оёқ учи билан тепилса, тўп узоққа кетиб қолади). 3. Тўпни оёқлар орасидан думалатмай, қўлма-қўл узатилади. 4. Агар финишдан тепилган тўп старт чизиғига етмаса ёки ён томонга тушса, қаторлар бошида турган ўйинчилар югуриб бориб олишлари ва ўз жойларига қайтиб келиб, навбат кутиб турган ўйинчиларга узатишлари лозим. 5. Тўпни финишдан тепган ўйинчилар ўз қаторларининг олдига келиб туришлари керак. 6. Тўп оёқлар тагидан узатилганда қўлма-қўл қилиб эмас, балки думалатиб юборилса, тўпни тепиб-тепиб югуришда оёқ учи билан тепилса, хато қилинган ҳисобланади.

Методик кўрсатмалар. Агар ўйновчилар икки қаторга бўлиниб ўйнасалар, тўпни чап томонда борди-ю уч қаторга бўлиниб ўйнасалар, қаторлар оралиғи кенгайтирилиб, тўпни ўнг томондан олиб кетилади.

Бу ўйин, айниқса ўғил болалар учун жуда қизиқарли ўтади, чунки унда футболнинг баъзи элементлари (тўпни олиб юриш, финишдан тепиб юбориш) бор. Ўйин умумий ҳаракатчанликни, хушёрликни ўстиради.

5.1.3. Доирадан тўп тепиш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин майдончада ёки деразаларига темир панжара тугилган залда ўтказилади. Ўйин учун баскетбол ёки футбол тўпи бўлиши керак. Ўйинчилар 2-2,5 метр оралиқларда айлана ҳосил қилиб сафланадилар. Ўйновчиларнинг оёқлари учидан айлана чизиғи ўтказилади. Ўйинчилардан бири онабоши қилиб тайинланади ва доира ўртасида тўпни ерга қўйиб туради.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бергандан кейин онабоши тўпни тепиб, айланадан ташқарига чиқариб юбориш учун ҳаракат қилади. Сафланиб турган ўйинчилар тўпни ўртага қайтариб, ташқарига чиқариб юбормасликка интиладилар. Агар тўп ташқарига чиқиб кетса, бунда тўпни ўнг томонидан ўтказиб юборган ўйинчи айбдор ҳисобланади ва у онабоши бўлади. Онабоши эса унинг ўрнига ўтиб сафга туради. Ўйин 5-10 та онабоши алмашингач тўхтатилади. Тўпни бошқаларга қараганда ташқарига тезроқ думалатиб чиқарган онабоши ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни каттиқ тепиш ва ўйновчиларнинг тиззасидан ошириш мумкин эмас. 2. Тўп оёқ учи билан эмас, балки оёқнинг ёни билан тепилиши керак. Даврадаги ўйинчиларнинг тўпни қўл билан ушлашга ҳаққи йўқ, тўп фақат оёқ билан тепилиши лозим. 3. Ўйновчилар айлана чизиғидан ичкарига ўтмасликлари керак. 4. Агар тўп ўйинчиларнинг

устидан ошиб ташқарига чикса, уни онабошининг ўзи югуриб бориб олиб келиши ва ўз жойига бориб, ўйинни яна бошлаб юбориши лозим.

Ўйиннинг иккинчи варианты. Айлана ҳосил қилиб турган ўйновчилар “бир, икки” – деб санаб иккита жамоага бўлинади. Ҳар бир жамоа ўзига онабоши сайлайди. Аввал бир жамоа онабошиси ўртага тушади ва ўйин худди олдинги ўйин сингари ўтказилади, қайси жамоа аъзоси тўпни ташқарига чиқариб юборса, ўша жамоага жарима очкоси берилади. Ўйин бир жамоанинг жарима очколари 5-8 ёки 10 тага етгунча давом эттирилади.

Методик кўрсатмалар. Агар ўйновчилар кўп бўлса, икки даврага бўлинишлари мумкин. Биринчи вариантдаги ўйин қоидалари ва техникаси яхши ўзлаштирилгандан кейингина иккинчи вариантни қўллаш керак. Бу ўйин ўғил болалар учун мўлжалланган.

5.1.4. Тўпни тепиб ошириш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин кўндаланг чизик билан иккига бўлинган майдончада ўтказилади. Ўйинда футбол тўпидан фойдаланилади. Ҳамма ўйинчилар икки жамоага бўлинадилар ва майдончанинг икки томонига ўзлари истаган тартибда жойлашадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Тўпни қайси жамоа аъзоси ўйинга тушириши чек ташлаш билан аниқланади. Тўпни ўйинга туширадиган ўйинчи уни майдончанинг ўртасига кўяди ва оёқ билан қаттиқ тепиб, қарши жамоанинг орқа чизигидан ошириб юборишга ҳаракат қилади. Қарши жамоа ўйинчилари эса тўпни оёқ ёки гавда билан тўсиб қолишга ва тўхтатмасдан қарши жамоа томонга тепиб юборишга тиришадилар. Ўйин тўп бирон жамоанинг орқа чизигидан ўтиб кетгунича ёки майдончанинг бирон қисмида лоқал бир зум бўлса ҳам тўхтаб қолгунича давом этади.

Тўпни ўз чизигидан ўтказиб юборган жамоа қарши командага икки очко ютқазган ҳисобланади. Тўпнинг ўзтомонида тўхтаб қолишига йўлқўйган жамоа бир очко ютқазади. Жамоалардан бири 10 ёки 12 очко тўплаганидан кейин жамоалар ўрин алмашадилар ва ўйин давом этади. Иккинчи марта ҳам 10 ёки 12 очко тўплаган жамоа ғолиб ҳисобланади. Борди-ю, иккала жамоа икки галда ҳам баравар ютуққа эга бўлса, қайси жамоанинг ғолиб чиққанлиги ўйинни учинчи марта ўтказиш билан аниқланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни дастлаб қайси жамоа ўйинчиси тепиши чек ташлаб аниқланади, аммо кейин ҳар гал тўпни ютқазган команда тепади. 2. Тўпни фақат оёқ билан тепиш мумкин. Уни илиб олиш ёки қўл билан ирғитиб юбориш тақиқланади. 3. Ўйинчилар доимо ўз майдончаларида туришлари лозим. Ўрта чизикдан, шунингдек, ён ва орқа томондаги чизиклардан ўтиш мутлақо мумкин эмас. 4. Агар тўп орқа чизикдаги ўйинчиларнинг ҳам устидан ошиб кетса, бу тўп - ҳисобга олинмайди ва майдонча ўртасидан яна ўйинга киритилади.

Бу ўйин ўғил болалар учун мўлжалланган.

5.1.5. Хужум

Ўйинда 10-20, ҳатто 30 нафар ўқувчи қатнашиши мумкин. Ўйин спорт залида, майдончада ёки ўтлоқ жойда ўтказилди. Ўйинни ўтказиш учун асбоб-ускуналар керак бўлмайди.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар сони ва кучи жиҳатидан ўзаро тенг икки жамоага бўлинадилар ва ўз жамоаларига бирор ном қўядилар. Масалан, жамоалардан бири “Кучлилар”, иккинчиси “Чаққонлар” ёки бири «Қизииллар» ва бошқаси “Кўклар” номини олиши мумкин.

Ўйновчилар зал ёки майдоннинг қарама-қарши томонларида турадилар. Чек ташлангандан кейин жамоалардан бирининг ўйинчилари айлана ҳосил қилиб ёки қўл ушлашиб жуфт-жуфт ёки учтадан бўлиб туришлари мумкин. Иккинчи жамоа эса маълум масофада хужумга ўтиш учун тайёр бўлиб туради.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйин раҳбари “Қизииллар” жамоаси “Хужумга!” – деб жамоа бериши билан шу жамоа ўйинчилари тез ёки аста-секин, ҳаммалари биргаликда ёки якка-якка ҳолда ва ёки жуфт-жуфт бўлиб хужумга ўтадилар. Улар куч ишлатиб ёки чалғитиб, тез ҳаракатлар билан занжирни узиб, “постларни” енгиб ўтишга ҳаракат қиладилар. Ўйинчиларнинг ҳаммаси ёки ярмидан кўпи тусиқлардан ўта олган жамоа ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўсиқларни куч ишлатиб ва чалғитувчи ҳаракатлар билан енгиб ўтиш мумкин. 2. Туртиш, силташ, ўйинчининг орқасига миниш, сакраш, оёқ чалиш ва бошқа кўпол ҳаракатлар қилишга йўл қўйилмайди.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин ўқувчиларда жамоа олдидаги масъулиятни сезиш, ўзаро ўртоқларча муносабат ҳиссини тарбиялашда ёрдам беради.

“Хужум” ўйинини ўрта ва катта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун тавсия қилиш мумкин.

5.1.6. Тўпни бошда олиб юриш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар икки жамоага бўлиниб, бир кишилиқ қаторларга сафланиб турадилар. Ўзаро параллел ҳолда турган қаторлар бошидаги биринчи ўйинчилар кўлида тўлдирма тўп бўлади ва улар тиззаларини ерга (полга) қўйиб турадилар. Старт чизигидан бошлаб қарши томонга узунлиги 8-10 метр чизиклар тортилади .

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигнали билан ўйинчилар тўпни бошларига қўйиб, чизикнинг чап томонидан тиззалари билан тез юриб кетадилар ва чизикнинг охиридан айланиб, унинг ўнг томонидан орқага қайтадилар. Тўпни навбатдаги ўйинчига бериб ўз қаторларининг охирига бориб турадилар. Биринчи бўлиб етиб келган ўйинчи бир очко олади. Кўп очко тўплаган жамоа ғолиб ҳисобланади. Тўпни қўл билан туртиб олиб юриш мумкин эмас.

5.1.7. Футбол элементлари эстафетаси

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 2-4 та жамоага бўлиниб, ҳар бир жамоа бир қаторга сафланиб, залнинг ёки майдончанинг бир томонида, старт чизигининг орқасида ёнма - ён турадилар.

Майдончанинг ёки залнинг қарама - қарши томонида ҳар бир жамоа қаршисига ғўлача ёки тўлдирилган тўп қўйилган бўлади.

Қаторда биринчи турган ўйинчилар тўпни старт чизиги устига қўйиб турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бергач, ўйинчилар оёқлари билан тўпни суриб, устунчанинг ёки тўлдирма тўпнинг ўнг томонидан айланиб ўтиб, яна орқага қайтиб келадилар ва тўпни кейинги ўйинчига узатиб, ўзлари қаторнинг охирига бориб турадилар. Ҳамма ана шу ҳаракатни такрорлайди. Вазифани энг олдин бажарган жамоа ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Чизикдан тўпни қабул қилиб олмасдан олдин чиқиш мумкин эмас. 2. Устунчани айланиб ўтаётганда ағдариб юборган ўйинчи уни жойига қўйиб, тўпнисуришни давом эттириши керак.

Ўйиннинг варианты. Тўпни суриб юриш пайтида йўлга бир нечта тўсикларни (тўплар, ғўлачалар, булавалар ва хоказолар) қўйиш мумкин.

5.1.8. Жонглёрлар

Ўйин мазмуни. Ўйинчилар галма-галдан волейбол ёки футбол тўпини бош устида ирғитиб, бош ва гавдани орқага энгаштириб, белни эгиб, орқа ва бўйинмускулларини таранг қиладилар. Улар гавдани олдинга кескин ҳаракат қилдириб, бош билан тўпнинг ўртасига урадилар. Шу пайтгача ярим букилган тиззалар, тўпни бош билан уриш вақтида тўғриланади. Тўп ерга тушиши билан, ўйинчи машқни томомлаган бўлади. Ҳар бир ўйинчига учтадан имкониятберилади. Учта имкониятдан тўпни кўпроқ урган ўйинчи ғолиб ҳисобланади.

5.1.9. Иккита тўпни узатиш

Ўйин мазмуни. Ўйинда ўйинчилар жуфт-жуфт бўлиб катнашадилар. Улар 4 метр кенликдаги «коридор»нинг қарама-қарши томонида бир - биридан 5-7 метр ораликда жойлашадилар. «Коридор» арқонча ёки байрокчалар билан белгиланади. Ҳар бир жуфтликдаги иккала ўйинчидан биттадан тўп бўлади... Раҳбарнинг сигнали бўйича улар бир вақтнинг ўзида бир-бирларига тўпни йўналтирадилар, кейин думалаб келаётган тўпни тепиб орқага қайтардилар. Агар тўп бир-бирига тегса ёки улардан бири коридордан ташқарига чиқиб кетса, унда жуфтлик мусобақани тугатган бўлади. Бошқаларга нисбатан кўпроқ машқларни хатосиз бажарган жамоа ўйинда ғолиб чиққан ҳисобланади. Ўйин қатнашчиларининг жисмоний тайёрлигига қараб ўйиннинг шартини соддалаштириш: «коридор»нинг чегарасини кенгайтириш, тўпни олдин тўхтатиб, сўнгра узатиш шартини

қўйиш мумкин.

5.1.10. Устунчаларни айланиб ўтиш

Ўйин мазмуни. Умумий старт чизиғида бир неча жамоаколонналарда саф тортиб туради. Ҳар бир жамоанинг олдида – старт чизиғидан 6 метр нарига биринчи устунча ўрнатилади, кейин 2-3 метр ораликда 5 та устунча ўрнатилади. Раҳбарни сигналидан кейин жамоаларнинг биринчи турган ўйинчилари тўпни олдинга суриб, устунчаларни айланиб ўтади ва худди шу усул билан орқага қайтиб финиш-старт чизиғига келиб тўпни иккинчи ўйинчиларга узатадилар ва хоказо. Эстафетада энг яхши натижа кўрсатган жамоа ғолиб ҳисобланади.

5.1.11. Эпчил дарвозабон

Ўйин мазмуни. 3-4 кишидан иборат бир неча жамоа галма-галдан мусобақлашади. Ўйинни бошлайдиган жамоа бир кишидан сафланиб туради. Олдинда 5 метр ораликда узунасига иккита тўшак қўйилган бўлади. Тушакдан 3 метр масофада раҳбар туради. Раҳбарнинг сигналидан кейин ўйновчилар галма-галдан раҳбар отган тўпни олдинга думалок ошиб ўрнидан туриб, илиб олиши керак. Агар ўйинчи тўпни илиб олса, жамоасига бир очко келтиради. Жамоанинг ҳар бир ўйинчиси машқни уч марта бажарганидан кейин ўйин тугайди. Рақиб ҳам шундай ҳаракат қилади. Кўп очко тўплаган жамоа ўйинда ютган ҳисобланади.

5.1.12. Бош билан нишонга

Ўйин мазмуни. Бир неча жамоа галма-галдан мусобақалашади. Ўйинни бошловчилар бир қаторга сафланиб турадилар. 10 метр наридаги деворда ёки ёғоч шчитда диаметри 1 метр нишон белгиланади. Нишондан 5 метр берида тепиш чизиғи ва тепиш нуқтасини энг томонида 3 метр масофада қўлида тўп билан онабоши туради. Раҳбарнинг сигналидан кейин биринчи номерли ўйинчи югура бошлайди, онабоши ўнга тўпни ташлайди. Ўйинчи сакраб уни боши билан уриб, нишонга йўналтиради. Қайтган тўпни илиб олиб, онабошининг ўрнига туради, онабоши эса югуриб бориб қатор охирига туради. Бу вақтда жамоанинг иккинчи ўйинчиси югуриб кетади ва хоказо. Ҳар бир ўйинчи тўпни боши билан уч мартадан ургандан кейин жамоа мусобақани тугатади. Худди шуни бошқа кжамоалар ҳам қайтаради. Кўпроқ нишонга тегизган жамоа ўйинда ғолиб ҳисобланади.

5.1.13. Тўпни қайтариб - ўтириш

Ўйин мазмуни. Мусобақалашувчи жамоалар умумий старт чизиғида бир қатордан сафланиб турадилар. Жамоалар рўпарасида старт чизиғидан 2 метр нарида қўлларида тўп ушлаган холда онабошилар турадилар.

Раҳбарнинг сигналидан кейин улар ўз жамоаларидаги биринчи номерли ўйинчиларга тўпни ташлайдилар, улар тўпни бошлари билан уриб, орқага - онабошига қайтардилар ва тезда ўтирадидилар. Онабошилар тўпни илиб олиб, иккинчи номерли ўйинчиларга ташлайди ва улар ҳам тўпни онабошиларига қайтардилар ва ҳоказо. Онабошилардан бири охириги ўйинчидан тўпни қабул қилиб олиб, кўлини юқорига кўтаргач, мусобақа тўхтатилади. Ғалаба қилган жамоага бир очко, иккинчи ўринга – 2 очко, учинчи ўринга – 3 очко берилади. Ўйин бир неча марта қайтарилади. Кам очко тўплаган жамоа ўйинда ғолиб ҳисобланади.

5.1.14. Тўсиқ оша квадратга тушириш

Ўйин мазмуни. Устунчалар орасига 1 метр баландликда арқонча тортилади. Арқончанинг бир томонига 6 метр масофада ерда 2x2 метрли квадрат, бошқа томонига эса 8-10 метр масофада тепиш чизиғи белгиланади. Ўйин қатнашчилари югуриб келиб ҳаракатсиз тўпни гоҳ ўнг, гоҳ чап оёк билан галма-галдан тепиб, квадратга туширишга ҳаракат қиладилар. Агар тўп арқонча устидан ошиб ўтса, квадратга тушган ҳисобланади. Тўпни квадратга кўп марта туширган ўйинчи ғолиб ҳисобланади.

5.1.15. Зарб билан тепиш

Ўйин мазмуни. Майдончада тепиш чизиғи тортилади, сўнгра 10 метр кенгликдаги йўлакча белгиланади. Ўйновчилар тўпни галма-галдан ўнг ва чап оёкда уч мартадан тепиб, иложи бориша узоқроқ туширишга ҳаракат қиладилар. Агар тўп йўлак ичига тушса, ҳисобга олинади. Тўпни ҳаммадан узоқроққа туширган ўйинчи ғолиб ҳисобланади.

5.2. Волейбол

5.2.1. Волейболчилар эстафетаси

Ўйиннинг тавсифи. Ўйин иштирокчилари ўзаро тенг икки жамоага бўлинадилар. Иккала жамоа ўйинчилари икки тадан бўлиб, ораларидан бир оз жой қолдириб ўзаро параллель икки қаторга сафланадилар. Олдинда турганларнинг оёқлари учи олдидан чизик ўтказилади. Бу чизикдан 10-15 кадам нарида унга параллель қилиб иккинчи чизик тортилади.

Қаторлар бошида турган ҳар қайси жуфт ўйинчининг бирига биттадан тўп берилади.

Олдинда турган ҳар қайси жуфт ўйинчилар раҳбар сигнал бериши билан олдинга қараб югуриб, йўлда тўпни қафтлари билан юқорига уриб бир-бирларига қайтардилар. Улар иккинчи чизикқача югуриб бориб, яна шу йўлдан ўз қаторларига қайтадилар, тўпни сўнгги марта уриб навбатдаги жуфт ўйинчиларга узатиб, ўз қаторларининг охирига бориб турадилар. Навбатдаги ўйинчилар, учиб келган тўпни илиб олмасдан, қафтлари билан уриб бир-

бирларига қайтариб олдинга югуриб кетадилар. Ўйин ҳар бир жамоанинг ҳамма жуфт ўйинчилари шу тарзда тўпни уриб-уриб бир-бирларига қайтариб югуриб бўлгунларича давом эттирилади. Навбат яна биринчи жуфт ўйинчиларга келганда улардан бири тўпни қўлга олиб юқорига кўтаради ва шу билан жамоа югуришни тамомлаганлигини билдиради. Югуришни биринчи бўлиб тамомлаган жамоа ғалаба қозонади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Агар ҳар жуфт ўйинчилардан биронтаси тўпни ерга тушириб юборса, унинг ўзи тўпни ердан олиши ва шу жойнинг ўзида уни уриб узатишни давом эттириши керак. 2. Навбатдаги жуфт ўйинчилар ўзларига тўп берилгунича чизикни босиб олдинга ўтмасликлари лозим. 3. Навбатдаги жуфт ўйинчи тўпни уриб узатиб, югуриб кетганидан сўнг бутун қатор бир қадам олдинга сурилади, югуриб кетган жуфт орқасида турган ўйинчилар эса югуриш бошланадиган чизикда бориб турадилар.

Эслатма. Югуриб келаётган ўйинчилар ўз қаторига яқин келганда югуриб кетадиган наватдаги жуфт ўйинчиларга йўл бериш учун орқага тисланиб бир-биридан узоқлашиши кераклигини ўқувчиларга тайинлаб кўйиш лозим. Бу ўйинни VII синфдан бошлаб ўтказиш тавсия қилинади.

5.2.2. Волейболчилар эстафетаси

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 6-8 та жамоага бўлинадилар (тўплар сонига қараб). Жамоалар майдончанинг бир томонидаги чизикнинг орқасида турадилар. Қаторларда биринчи турган ўйинчилар биттадан волейбол тўпини оладилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин ўйинчилар тўпни бошлари устидан ошириб-ошириб майдончанинг қарама - қарши томонига юра бошлайдилар. Белгиланган чизикдан ўтгач, тўпни ушлаб олиб орқага югуриб қайтиб келиб, уни иккинчи ўйинчига узатадилар, ўзлари қаторлар охирига бориб турадилар. Ўйин шу зайлда давом этади. Мана шу вазифани хатосиз ва тез бажарган жамоа ўйинда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг варианти. Ўйновчилар 2-3 та жамоага бўлинадилар. Ҳар бир жамоа икки кишилик қаторга сафланиб, майдончанинг бир томонидаги чизик орқасида турадилар. Ҳар бир қаторнинг олдида турган иккита ўйинчининг бири волейбол тўпини олади. Ўқитувчининг сигналидан сўнг ҳар бир жамоанинг биринчи жуфт ўйинчилари тўпни бир-бирларига узатиб, 10-15 метргача олиб борадилар, сўнгра шу усул билан орқага қайтиб келиб, тўпни кейинги жуфт ўйинчиларига бериб, ўзлари қаторнинг охирига бориб турадилар. Ҳамма ўйинчилар ҳам биринчи жуфт ўйинчиларнинг ҳаракатини такрорлайдилар.

Кам хато қилиб ўйинни тез тугатган жамоа ютган ҳисобланади.

5.2.3. Тўпни ерга туширма

Ўйинга тайёрланиш. Ҳамма ўйновчилар ўзаро тенг 2-3 жамоага бўлинадилар ва ҳар бир жамоаалоҳида даврага тўпланади. Даврадагилар,

бир-бирларидан бир кадам ораликда турадилар. Ҳар бир жамоага биттадан волейбол тўпи берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан даврадагилар тўпни пастдан кафти билан уриб, бир-бирларига ҳар хил йуналишларда узатадилар ва уни имкони борича узоқроқ вақт давомида ерга туширмасдан кўлдан-кўлга ўтказиб туришга ҳаракат қиладилар. Ўйин 5-8 дақиқа давом этади. Белгиланган вақт ичида камроқ жарима очкоси олган жамоа ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни ирғитиб узатиш, илиб олиш ёки кўлда бир оз бўлса ҳам ушлаб олиш, ерга тушириш мумкин эмас. 2. Бир ўйинчининг ўзи тўпни бир йўла икки ёки ундан кўпроқ марта уриши ҳам мумкин эмас. Бу қоидаларни бузган жамоага жарима очколари берилади. 3. Қайси жамоа ўйинчилари тўпни даврдан чиқариб юборса, уни уша жамоа ўйинчиларининг ўзи иложи борича тезкор олиб келиб ўйинга туширишлари лозим. Тўпни давра чегарасидан чиқариб юборган жамоага жарима очкоси берилади. 4. Ўйин вақтида турган жойдан силжиш, пастга энгашиш, баландроқдан учиб ўтаётган тўпни уриб қайтариш учун сакраш ёки пастдан келаётган тўпни уриб юбориш учун олдинга одим ташлаш мумкин.

Методик кўрсатмалар. Ўйинда тўпнинг тўғри узатилишига, ҳаракатларнинг ўзаро мослигига эътибор бериш керак. Ўйиннинг қоидалари яхши ўзлаштирилгандан кейин ўйинни бир мунча мураккаблаштириш мумкин. Масалан, тўпни фақат бармоқлар билан узатиш, ва ўртача баландликдан узатиш мумкин.

5.2.4. Тўпни қайтариш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 1-2 метр ораликда айлана ҳосил қилиб турадилар. Ўйинчилардан бири онабоши қилиб тайинланади ва у доиранинг ўртасида туради. Ўйин учун волейбол тўпи бўлиши керак.

Ўйиннинг тавсифи. Онабоши тўпни уриб, айлана бўйлаб турган ўйинчиларга навбатма-навбат узатади. Ўйинчиларэса тўпни унга уриб қайтариб турадилар. Онабоши марказдан мумкин қадар узоқроқ туришга ҳаракат қилиши лозим. Агар онабоши хатоликка йўл қўйса, унинг ўрнига бошқа ўйинчи ўтади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Давра олиб турган ўйинчилар тўпни уриб қайтариш учун исталган томонга бир кадам ташлашлари мумкин. 2. Агар онабоши тўпни сафда турган ўйинчи уриб қайтара олмайдиган қилиб узатса, хато қилган ҳисобланади.

Методик кўрсатмалар. Агар ўйновчилар кўпайиб кетса, уларни икки даврага бўлиш ва ўйинни алоҳида-алоҳида давраларда ўтказиш мумкин. Бу ўйинни юқоридан келаётган тўпни бармоқлар билан олиш ва қайтариб узатиш йўли билан мураккаблаштириш мумкин.

Бу ўйин ўқувчиларни волейбол ўйинига тайёрлайди.

5.2.5. Айланачалардан сакраш

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар баб-баравар учта жамоага бўлинадилар. Ҳар бир жамоа бир-биридан 1-2 метр ораликда қаторга сафланади, қаторлар ўзаро параллел ҳолда турадилар. Қаторлар бошида турганларнинг оёқлари олдидан чизик ўтказилади.

Ҳар бир жамоа рўпарасига – ерга тўрттадан арқонча шахмат тартибида кичик-кичик (диаметри 40-50 см ли) айлана қилиб қўйилади. Олд чизикдан биринчи айланачага, шунингдек, айланачаларнинг оралиғидаги масофа бир ярим-икки қадам бўлади.

Ўйин раҳбарнинг сигнали билан бошланади. Олдинда турган ўйинчилар биринчи айланачадан бошлаб охирига айланачага кетма-кет сакрайдилар (бир оёқлаб ёки икки оёқлаб сакралади, бунда оёқларни алмаштириб сакрашга руҳсат этилади). Энг узоқдаги айланачага етганларидан кейин улар айланачалар ёнидан югуриб, орқага қайтиб келиб, қўлларининг кафтини навбатдаги ўйинчилар кафтига тегизадилар ва ўз жамоанинг орқасига бориб турадилар. Навбатдаги ўйинчилар ҳам олдинги ўйинчиларнинг ҳаракатларини қайтарадилар. Хамма ўйинчилар айланачалардан сакраб бўлганларидан сўнг ўйин тугайди. Сакрашни бошқаларга қараганда тезроқ, яхшироқ бажарган ва тамомлаган (камроқ жарима очколари олган) жамоа ғалаба қозонади.

Ўйиннинг қоидалари:1. Ўйинчиси сакраганда айланача “чизиги” – арқончани босиб олган ёки сакраб айланача ташқарисига тушган жамоага битта жарима очкоси берилади. Бирор жамоа ўйинни тугатгандан кейин кечиктирилган ҳар бир сония учун ҳам орқада қолган жамоаларга биттадан жарима очкоси берилади. 2. Навбатдаги ўйинчи сакрай бошлагандан сўнг унинг орқасида турган ўйинчилар бир қадам олдинга суриладилар ва биринчи бўлиб қолган ўйинчилар сакраш бошладиган чизик олдига келиб турадилар. 3. Жамоада тартиб рақами бўйича охирига бўлган ўйинчи югуриб келиб, кафтини ўйинни бошлаб берган биринчи ўйинчининг кафтига тегизади, ўйинни бошлаб берган ўйинчи эса қўлини баланд кўтариб, ўзининг жамоаси сакрашни тугатганлигини билдиради.

Эслатма. Сакраладиган жой ҳаммага яхши кўриниб туриши учун ўйинчиларни доирачаларнинг икки томонига саф торттириш мумкин, ана шунда навбатдаги ўйинчилар сакрашни бошлаш учун чизик ёнига олдинроқ келиб навбат кутиб туради; югуриб қайтиб келган ўйинчи эса қаторда ўзи учун қолдирилган буш жойга бориб туради. Раҳбар сакрашни кузатиш мақсадида ҳар бир жамоа учун ўзига биттадан ёрдамчи ажратади.

Бу ўйиннинг турли вариантларини танлаб, жамоалар олдидаги участкага айланачалар эмас, балки кундаланг чизиклар ўтказиш билан уни 4 та айрим-айрим бўлақларга бўлиш мумкин. Бу бўлақларнинг эни биринчисидан то охиригача кенгайиб боради (яқиндаги, яъни биринчи бўлақнинг эни бир ярим қадам, энг кейингисиники, яъни узоқдагисиники эса 3 қадам бўлади). Ўйновчилар бирин-кетин хамма бўлақлардан ҳатлаб ўтадилар. Орқага қайтиб югуришда бўлақлардан сакралмайди.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари бир жойдан иккинчи жойга бир

оёқлаб ва икки оёқлаб хатлаб ўтишдир. Ўқувчилар олдига сакраб белгиланган жойга тушиш ва тез сакраш вазифаларини қўйиш билан хатлаб ўтиш машқлари мураккаблаштирилади. Айланачаларнинг шахмат тартибида жойлаштирилиши ўйновчиларни бирин-кетин бажариладиган сакрашларнинг йўналишини ўзгартиришга мажбур этади. Айланачаларда, бурилишларда турганда ўйинчилар қўшимча равишда сакраб-сакраб, гавда ва қўлларни ҳаракатлантириб, ўз танасининг инерциясини енгил, ўз ҳаракатларини ўзаро мувофиқлаштириш ва бирлаштиришга ёрдам берадиган бир қанча қўшимча машқларни ҳам бажарадилар.

5.2.6. Қарама-қарши сакраб югуриш эстафетаси

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 2-3 жамоага бўлинадилар ва ҳар бир жамоа ҳам ўз навбатида яна тенг икки гуруҳга бўлинади. Гуруҳлар оралиғи худди югуриш эстафетасидаги сингари 15-20 метр бўлади ва улар бир-бирларига қараб турадилар. Ўйиннинг шартлари ҳам югуриш эстафетасидаги кабидир. Жамоаларнинг гуруҳлари орасига тўсиқлар қўйилади ва ўйинчилар шу тўсиқлардан сакраб югуриб ўтади. Тўсиқлар қўйидагича бўлиши лозим: 1) ерга ораси 1-1,2 метр қилиб чизилган иккита кундаланг чизик; 2) гимнастика скамейкаси (скамейкани қўл билан ушлаб ундан сакраб ўтилади); 3) арқонча (икки ўқувчи арқонни пастроқ ушлаб туради, ўйновчилар ундан сакраб ўтадилар; 4) осма тўп (ўйновчилар югуриб кетаётганларида унга туртиниб утишлари керак) ва хокозо. Бу ўйинда тўсиқлардан ўтиб югурилади. Олдин югуриб бўлган ва тўсиқдан ўтишда хато қилмаган ёки камрок хатога йўлқўйган жамоа ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ҳар бир ўйинчи ҳамма тўсиқлардан ўтиши лозим. 2. Агар у тўсиққа қоқилса ёки ундан нотўғри ошса орқага қайтиши ва тўсиқдан қайтадан ўтиши шарт. Хатога йўл қўйган ўйинчи тўсиқдан тўғри ўтгандан кейингина навбатдаги ўйинчини чақириш учун югуришда давом этади.

5.2.7. Тўпни бошдан ошириб узатиш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар икки гуруҳга бўлинадилар ва ораларидан 2-3 кадам жой қолдириб икки қаторга сафланадилар. Қаторлар бошида турган ўйновчиларда волейбол ёки баскетбол тўпи бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи “Тайёрлан!”, “Дикқат!”, “Марш!” кўрсатмаларини бергандан кейин қаторлар бошидаги иштирокчилар тўпни бошларидан ошириб орқаларида турган навбатдаги ўйновчига узатадилар. Тўп қатор охирида турган ўйновчига етиб боргунча узатилади. Қатор охирида турган ўйинчи тўпни олиши билан ўнг томондан қаторнинг олдига югуради ва биринчи бўлиб туриб тўпни бошдан ошириб орқасида турган ўйновчига узатади. Ўйин ҳамма иштирокчилар тўпни олиб, ошириб бўлгунча давом эттирилади. Уни бошлаб берган ўйинчи қатор охирида

қолиб, тўпни олганидан кейин қатор олдига югуриб келади ва тўпни юқорига кўтаради. Ўйинни олдин тамомлаган жамоа ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйин вақтида тўпни ерга туширган ўқувчи уни ердан ўзи олиши ва ўз жойига туриб, тўпни бошидан ошириб узатиши лозим. 2. Тўпни фақат ўзидан кейинда турган ўйновчигагина узатиш керак. Агар ўйновчи бу қоидани бузса, жамоага жарима очкоси берилади.

Методик кўрсатмалар. Ўйинни тўғри яқунлаш ва ғолиб чиққан командани тўғри аниқлаш учун ўқитувчи ўйиннинг боришини диққат билан кузатиши лозим. Жамоалар таркибида 12-15 кишидан ортиқ ўйновчи бўлмаслиги керак, акс ҳолда ўйновчилар ўз навбатилари келишини узоқ кутишга мажбур бўладилар, бу эса уларнинг ўйинга қизиқишларини сусайтиради.

5.2.8. Қўшалок тўп

Ўйинга тайёрланши. Ўйин майдончада ўтказилади. Ўйинни ўтказиш учун арқон ва иккита волейбол тўпи бўлиши керак. Ўйновчилар ўзаро тенг икки жамоага бўлиниб, майдончанинг икки томонига хоҳлаганларича жойлашиб турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан биринчи жамоа ўйинчилари тўпни қўл билан уриб иккинчи жамоага узатадилар. Хамма ўйновчилар ҳам тўпни қарши томонга ошириб юборишга ва иккала тўпнинг бир вақтда рақиблари томонидан бўлишига эришиш учун интиладилар. Ўйиннинг натижаси очко билан ҳисобланади. Ўйинжамоалардан бирида 10 та жарима очкоси тўплагунича давом эттирилади. Агар: а) жамоа узатган тўп қарши жамоа ўйновчиларининг биронтасига тегмасдан майдонча чизиғидан ташқарига тушса, б) иккала тўп ҳам бир вақтнинг ўзида шу жамоа томонига ўтиб қолса, в) узатилган тўп арқонга тегса ёки унинг тагидан ўтиб кетса, г) учиб келаётган тўпни қўл билан уриб юборилмай илиб олиб узатилса, хато илинган ҳисобланади ва ҳар бир хато учун жамоага биттадан жарима очкоси берилади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйин бошланишида ва иккала тўп ҳам бир томонда бўлиб қолган ҳолларда тўп марказдан уриб узатилади. 2. Агар тўпнинг бири бориб иккинчисига тегса, ўйин тухтапилади ва сигнал бўйича бошқатдан бошланади. 3. Ўйновчилар ўз жойларида туришлари, бир жойга тўпланмасликлари, лекин бир жойда тўхтаб қолмасликлари ҳам керак.

Методик кўрсатмалар. Ўйновчилар ахён-ахёнда жой алмаштириб туришлари мумкин. Шунда арқон ёнидагилар орқага ва орқадагилар – арқон ёнига ўтадилар. Ўйновчилар тўпни галма-гал узатишлари керак.

Бу қоидалар яхши ўзлаштирилгандан кейин ўйинни мураккаблаштириш (тўпни узатиб бермасдан, бармоқ учлари билан уриб юбориш) мумкин.

5.2.9. Уч вариантли тўп

1 - вариант. Бу ўйинда нечта ўқувчи қатнашиши олдиндан белгилаб қўйилмайди. Унда иккитадан 20-30 тагача ўйинчи қатнашиши мумкин. Ўйиннинг бу варианты фақат қиз болаларга мосдир.

Ўйин учун волейбол тўпи ёки оддий резина тўп керак.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйинниккама-якка ёки жамоаларга бўлиниб ўйнаш мумкин. Ўйновчилардан биритўпни зарб билан ерга уради ва тўп ҳаводалик вақтида ўзи бир айланиб, олдингитурган ҳолатига қайтади. Ўйновчиёна шуҳаракатни такрорлайди. Ўйин шутартибда давом эттирилаверади. Ўйновчитўпни ура олмайқолса ёки нотўғри уриб юборса (тўп бошқа томонга сапчиб кетса), мувозанатини йўқотса, ўйин тўхтатилади.

Ўйиннинг қоидаси. Тўпни энг кўп марта уриб сапчитган ўйинчи ғолиб ҳисобланади.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйин кичик ва ўрта мактаб ёшидаги қизлар учун тавсия қилинади.

Бу ўйин чаққонлик, мувозанатни сақлай олиш каби муҳим сифатларни тарбиялайди, шунингдек, тўпни бошқара олиш малакаларини мустаҳкамлайди.

2 - вариант. Ўйинни ўтказиш тартиби ва ўйновчиларнинг сони биринчи вариантдагидек бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчи девордан 1-1,5 метр ораликда туриб тўпни деворга уради. Деворга теккан тўп сапчиб қайтунича қарсак уриши ва тўпни илиб олиши керак. Бунда ҳаракатнинг бир неча элементларини: бир айланиб олиш, чўққайиб ўтириш ва ҳоказоларни қўллаш мумкин. Бу ўйин ҳам кичик ва ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун тавсия қилинади.

3 - вариант. Ўйновчилар тенг икки жамоага бўлиниб, 5-6 қадам ораликда бир-бирларига юзма-юз бўлиб қатор турадилар. Ўйинда тўпнинг тўғри узатилиши ва илиб олиниши эътиборга олинади. Агар ўйинчи тўпни нотўғри узатса ёки нотўғри илиб олса, унга жарима очкоси берилади жарима очколарини кам олган команда ютган ҳисобланади

Бу ўйин ўрта ва катта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун тавсия қилинади.

5.2.10. Қармоқча

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин учун узун арқон керак. Арқоннинг бир учига ярмигача қум солинган халтача боғлаб қўйилади. Ҳамма ўйновчилар айлана ҳосил қилиб турадилар (1- расм).



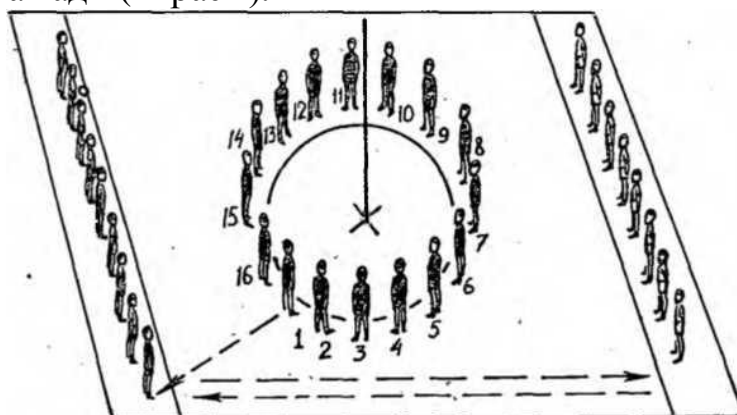
1- расм.

Ўйиннинг тавсифи. Онабоши давра ўртасида туриб, учига халтача боғланган арқончани айлантиради. Ўйновчилар ҳушёр бўлишлари ва арқонча учига боғланган халтачага оёқларига тегмаслиги учун арқонча айлантрилаётган пайтда сакраб-сакраб туришлари керак. Оёғига халтача теккан (қармоққа илинган) ўйинчи давра ўртасига чиқади ва онабоши бўлади, яъни арқончани айлантиради.

Методик кўрсатмалар. Ўйинни бошлашдан олдин кимки арқончага уч марта қоқилса, доира ўртасига чиқади, деб тушунтириш керак. Ўйновчиларни икки жамоага бўлиш мумкин. Бунда иккала жамоанинг ўйинчилари арқончага неча мартадан қоқилганини ҳисоблаб бориб, ўйин охирида қайси жамоа ғолиб чиққанини аниқлаш лозим. Бу ўйинни 3-5 дақиқа давом эттириш мумкин.

5.2.11. Чопиб ўтувчини ҳимоялаш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинда иккита - отувчилар ва ҳимоячилар жамоалари катнашади (2- расм).



2- расм.

Отувчилар жамоаси тенг икки гуруҳга бўлиниб, чизик орқасида тизилиб турадилар. Майдончанинг ўртасида диаметри 1,5 метрли айлана чизилади. Унинг ўртасига баландлиги 2,5 метрли ёғоч устун ўрнатилган бўлади. Ёғоч устун атрофидаги айлана чизигидан чиқмасдан химоячилар сафга туриб, тартиб билан санайдилар. Биринчи номерлилар чизик орқасида турган отувчилар жамоаси сафининг охиридан жой оладилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин отувчилар жамоаси тўпни гоҳ чап, гоҳ ўнг томонга отиб, ёғоч устунга тегизишга ҳаракат қиладилар.

Ҳимоячилар эса тўпни устунга тегизмасликка, уни уриб қайтаришга ҳаракат қиладилар. Бундан ташқари, улар галма - галдан у ёқ -бу ёққа югуриб ўтадилар.

Ўйин бошланишига сигнал берилгач, биринчи химоячи югуриб ўтади. У биринчи чизикдан иккинчи чизикда, сўнг орқасига югуриб қайтиб келади. Энди иккинчи химоячи югуради. Биринчи химоячи айланага бориб, устунни кўриқлайди.

Шундай кетма-кет югуриб ўтишлар отувчилар жамоаси тўпни устунга тегизгунича давом этади. Устунга тўп теккандан кейин ўйин вақтинча тўхтатилиб, химоячилар неча мартаба югуриб ўтганлиги ҳисобланади. Шундан кейин жамоалар ўз ўринларини алмашадилар кўпроқ югуриб ўтган жамоа ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Отувчилар тўпни навбат билан чизикни орқасидан отиши шарт. 2 Тўпни олаётган пайтда чизикни босиш мумкин. 3. Ҳимоячиларнинг устун турган жойга киришига руҳсат этилмайди.

5.2.12.Волейболчиларнинг тўп узатиши

Ўйинга тайёрланиш. Ўқувчилар 4-5 та жамоага бўлинади. Ҳар бир жамоа айлана ҳосил қилиб туради, унинг ўйинчилари тартиб билан санайдилар (3- расм).



3- расм.

Хар бир жамоанинг биринчи номерли ўйинчилари волейбол тўпини олиб, айлана ўртасида турадилар. Ҳар бир жамоага биттадан хакам бириктириб қўйилади, улар очколарни ҳисоблайдилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчиинг сигналидан кейин ҳар бир жамоанинг ўйинчилари тўпни бир-бирларига юқоридан хоҳлаган томонларига, кўп маротаба узатишга ҳаракат қиладилар. Хакамлар эса овозини чиқариб ҳисоблайдилар. Агарда хатога йўл қўйилса, (бир ўйинчи тўпни икки марта, бир қўл билан ёки икки қўллаб ерга урса), иккинчи номерли учинчи ўртага чиқади ва ўйин бошидан бошланади, ҳисоблаш олдинги ҳисобдан давом эттирилади. Яна хатога йўл қўйилса, ўртага учинчи номерли ўйинчи чиқади ва ҳоказо.

Жамоалардаги ҳамма ўйинчилар ўртага чиқиб бўлганларидан кейин ўйин тамом бўлади. Ким тўпни кўп оширган бўлса, уша жамоа ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни ерга тушириш мумкин эмас. 2. Тўпни икки марта бир қўллаб, икки қўллаб пастдан уриш ман этилади.

5.2.13. Волейболчиларнинг тўп узатиши

Ўйинга тайёрланиш. Майдончанинг ўртасидан оралиғи 2-5 метрли иккита параллель чизиқ ўтказилади. Ўқувчилар тенг уч-тўрт жамоага бўлинадилар. Ҳар бир жамоа ўз навбатида яна иккига бўлинади ва чизиқларнинг орқасида бир қатор бўлиб, майдончанинг ўртасига қараб турадилар. Ҳар бир жамоага биттадан волейбол тўпи берилади (4- расм).



4- расм.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин кўлида тўп ушлаган биринчи номерли ўйинчилар уни қарама - қарши томонда турган биринчи ўйинчиларга узатадилар, ўзлари эса ўнг томондан ўз қаторларининг охирига бориб турадилар. Иккинчи томондаги биринчи ўйинчилар тўпни орқага қайтариб томонда ўз қаторининг охирига бориб туради. Худди шунинг ўзини кейинги ҳамма ўйинчилар ҳам бажарадилар.

Қайси жамоа кўрсатилган тартибда тўпни ҳавода кўпроқ ушлаб турса, уша жамоа ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни икки қўл билан юқориданузатиш шарт. 2. Пастдан узатиш ман қилинади. 3. Тўпни тушириб юборган жойдан ўша ўйинчининг ўзи узатиши керак.

Ўйиннинг вариантлари. 1. Тўп узатган ўйинчи, ўнг томондан югуриб бориб қарама - қарши қаторнинг охирига бориб туради. 2. Ўйинда ҳар бир иштирокчи икки мартадан югуриб ўтади ва ўйин ҳамма ўйинчилар олдинги жойларига қайтиб келгунларича давом этади.

5.2.14. Квадратдан тўп отиш

Ўйинга тайерланиш. Майдончада ўлчамлари 8x4 метрдан 20x10 метргача тўғри тўртбурчак чизилади. Томонларининг нисбати 2:1 тенг бўлиши шарт. Майдончанинг ўртасидан бўлиниб, иккита квадрат ҳосил қилинади. Ўйин волейбол майдончасида ўтказилса, яна ҳам яхши. Ўйновчилар тенг икки жамоага бўлинадилар. Ҳар бир жамоа ўз онабошисини сайлайди, сўнг чек ташлаб ким биринчи бўлиб ўйиннибошлаши аниқланади.

Жамоаларнинг ўйинчилари ўзларининг квадратларида эркин жойлашадилар, онабошилар эса квадрат ташқарисида турадилар. Ўйинни бошлайдиган онабошига тўп берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин онабоши ўз жамоасидаги ўйинчиларга тўпни отади, улар тўпни илиб олиб, рақиб томондаги ўйинчилардан бирортасига тегизишга ҳаракат қиладилар. Бунинг учун тўпни илиб олгач, бир неча марта бир-бирларига ёки онабошига узатиб, тўсатдан, рақиб ўйинчиларга қараб отадилар.

Иккинчи жамоанинг ўйинчилари эса тўпга чап бериб, уни ерга тушмасидан илиб, тўпни бир-бирларига ёки онабошига ошириб рақиб жамоасининг ўйинчиларига отишга интиладилар.

Тўп теккан ўйинчи ўз квадратидан чиқиб, рақиблар томондаги квадратнинг бир четида туради. Агар бир томондаги квадратда бирорта ҳам ўйинчи қолмаса, квадрат ичига онабошининг ўзи тушиши шарт. У ҳам тўпбилан урилса, ўйиннинг биринчи қисми тамом бўлади. Жамоалар ўрин алмашиб, ўйинни давом эттирадилар. Ўйин волейбол сингари 2-3 ёки 3-5 партиядан иборат бўлади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйинчилар чизикни босишлари мумкин эмас. Агар у тўпни отиш пайтида чизикни босса, теккан ҳисобланмайди. Тўпдан қочаётган пайтда ёки алдамчи ҳаракат қилишда чизикдан ўтилса, тўп теккан ҳисобланади. 2. Тўпдан қочиб туриб, уни илиб олиш мумкин. Бундай вақтда тўп теккан ҳисобланмайди. 3. Тўп тўппа-тўғрри бориб тегса, ҳисобланади. Ердан ёки бошқа ўйинчидан сакраб бориб тегса, ҳисобланмайди.

Методик кўрсатмалар. Ўйинда бутун волейбол ўйинни усулларини ёки тўп узатиш усулларини, масалан, кўкракдан икки кўллаб, пастдан икки кўллаб узатишни кўллаш мумкин. Ўйинга бошқа қоидаларни киритиш мумкин эмас.

5.3. Баскетбол

5.3.1. Ҳар ким ўз байроқчасига

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар 3-4 гуруҳга бўлинади. Ҳар бир гуруҳ айлана ҳосил қилиб тизилади. Ҳар қайси айлана марказида биттадан ўйинчи кўлини юқорига кўтариб байроқча ушлаб туради. Раҳбарнинг биринчи сигнал ишораси (қарсак чалиши) билан байроқча ушлаган ўйинчилардан бошқа ҳамма болалар майдонча бўйлаб тарқала бошлайдилар. Иккинчи ишора билан ҳар тарафга қочган ўйинчилар югуришдан тўхтаб, чўққайиб ўтирадилар ва кўзларини беркитадилар. Байроқча ушлаган ўйновчилар эса раҳбарнинг кўрсатмаси билан бошқа жойга ўтадилар, яъни жойларини алмаштирадилар. Раҳбар “Ҳамма ўз байроқчасига!” – дейди ва ўйинчилар кўзларини очадилар ва биринчи бўлиб айланага сафланиш учун ўз байроқчалари томон югурадилар. Бу ишни охирида бажарган гуруҳ ютқазади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйинчи байроқчани бир кўлидан иккинчисига олиши мумкин. 2. Кўзни батамом беркитиш лозим. 3. Ўқувчилар бир-бири билан кўл ушлашиб текис ва тинч турсагина айланага тизилган ҳисобланадилар.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари қисқа-қисқа югуришдир.

5.3.2. Бўри зовур ичида

Ўйиннинг тавсифи. Майдончанинг ўртасида кўндалангига 1,5-2 қадам ораликда параллель чизиклар ўтказилади. Бу шартли равишда зовур бўлади. Зовурнинг икки ёнидан 10-15 м нарига уй чегарасини билдирадиган яна иккита параллель чизик ўтказилади. Онабоши қилиб тайинланган ўйинчи, яъни бўри зовурда туради. Қолган ўйинчилари, яъни эчкилар ён чизиклардан бирининг орқасидаги «уй» га жойлашадилар.

Ўқитувчининг ишораси билан эчкилар олдинга югурадилар, йўлда зовур устидан сакраб ўтиб, майдончанинг қарши томонидаги чизик орқасига бориб турадилар. Бўри зовурдан чиқмасдан, сакраб ўтаётган эчкиларни ушлашга (уларга қўл тегизишга) ҳаракат қилади. Бўрининг қўли теккан ўйинчи тутилган жойда тўхтаб қолади. Зовурдан омон-эсон сакраб ўтган эчкилар қарама-қарши томондаги чизикқа қараб югурадилар. Раҳбар ушланган ўйинчиларни аниқлаб олади ва уларга ўйинда яна қатнашишга рухсат беради. Эчкилар зовурдан уч марта сакраб ўтганларидан кейин янги бўри тайинланади.

Эчкилар зовурдан уч марта сакраб ўтишида уларнинг кўпроғини тута олган бўри ҳамда бирон марта ҳам қўлга тушмаган ёки бошқа ўйинчиларга қараганда камроқ тутилган эчкилар ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйинчи сакраётиб зовурнинг иккинчи томонини бир оёғи билан босган бўдса ҳамонабоши унга қўл тегизмаслиги керак. 2. Орқада қолган ўйинчи раҳбарнинг шошмасдан «бир, икки, уч» дейишидан кечикмай зовурдан сакраб ўтиши керак, акс ҳолда тутилган ҳисобланади. 3. Зовурдан сакраб ўтмаган ўйинчи ҳам ютказган бўлади.

Эслатма. Ўйинчилар сони кўп бўлса (ёки болалар ўйин билан биринчи марта таништириляётганда), уларнинг ҳаммасини баравар эмас, балки икки ёки уч гуруҳга бўлиб навбати билан югуртириш мумкин.

Ўйиннинг иккинчи варианты асосан қуйидагича ўтказилади. Югуриб ўтувчилар томонида, зовурдан 4-5 қадам нарида раҳбар тайинланган ўйинчилар ердан 50-60 см баланд қилиб (ўйинчиларнинг тайёргарлигига қараб) арқончани тортиб турадилар. Эчкилар югуриб келиб арқончадан сакраб ўтадилар, кейин, зовурдан ҳатлайдилар. Арқончани тортиб турувчиболалар ҳар сафар югуриб ўтиб бўлгач, навбатдаги югуриб ўтиш бошланадиган томонга ўтиб турадилар.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари чап бериб ва узунликка сакраб қисқа-қисқа югуришлардан иборатдир.

5.3.3. Тўп ташлашиш

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар гуруҳларга бўлиниб, уч ёки тўртта давра ҳосил қиладилар. Ҳар бир даврдагилар ўз ораларида ёзилган қўл сиғадиган жой қолдирадилар. Ўйинчилар оёқларнинг учи олдидан айлана

чизилиб, унда онабоши волейбол ёки тўлдирма тўпни ушлаб туради. У раҳбарнинг ишораси билан ўз атрофидагиларга, яъни ўйинчиларга тўпни навбат билан ирғитади ва улар қайтарган тўпни илиб ола бошлайди. Онабоши даврадаги охирги ўйинчи қайтарган тўпни илиб олганидан кейин уни баланд кўтаради. Бу билан у тўп ташлашиш тугаганлигини билдиради.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўп ташлашиш пайтида онабоши ўзининг доирачасидан чиқмаслиги, давра бўйлаб турган ўйинчилар эса айлана чизигини босмасликлари керак. 2. Тўпни илиб олиш ва қайтаришда даврада турган барча ўйинчилар навбат билан қатнашишлари лозим. 3. Тўпни тушириб юборган ўйинчи уни бориб олиши ва ўйинда белгиланган тартиб бўйича даврадаги ўртоғига ирғитиб ташлаши керак.

Эслатма. Иштирокчилар ўйинни яхшилаб ўзлаштириб олганларидан кейин тўп ташлашни яхши ва тез бажариш бўйича давралараро мусобақа ўтказиш мумкин. Бунда тўпни ерга камроқ туширган ёки тўп ташлашишни бошқаларга қараганда тезроқ тамомлаган давра ўйинчилари ютиб чиқади.

Тўпни турли шаклдаги енгил нарсалар, масалан, эстафета таёқчалари, арча бужури, кипиқ ёки қум тўлдирилган халтача ва ҳоказолар билан алмаштириш мумкин.

Ўйиннинг ўзига ҳос ҳаракатлари тўп ёки бошқа нарсаларни ирғитиш ва илиб олишдир.

5.3.4. Тўпни олдирма

Ўйин майдончада, залда ёки йўлакда ўтказилади. Ўйин учун баскетбол ёки волейбол тўпи керак.

Ўйинга тайёрланиш. Ҳамма ўйинчилар бир метрдан ораликда тизилиб айлана ҳосил қиладилар. 3-4 та онабоши тайинланади ва улар ўртага тушадилар. Ўйновчилар оёқлари олдига чизик ўтказиш мумкин. Ўйновчиларга тўп берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар тўпни онабошилар кўлини тегиза олмайдиган илиб бир-бирларига ирғитиб ёки ердан думалатиб узатадилар.

Онабошилар ўртада югуриб юриб, учиб бораётган, ерда думалаб кетаётган ёки ўйновчилардан биронтасининг кўлида турган тўпга кўл тегизишига ҳаракат қиладилар.

Агар онабошилардан биронтаси тўпга кўл тегизса олса, ютган ҳисобланади ва ютқазган ўйинчи унинг ўрнига онабоши бўлади. Онабоши ўртага тушган ўйинчининг ўрнига туради.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни улоқтириб ва ердан думалатиб узатиш мумкин. 2. Агар тўп доирадан ташқарига чиқиб кетса, ўйновчилар уни иложи борица тезроқ бориб олишлари ва ўзжойларига қайтиб келиб, ўйинни давом эттиришлари керак. 3. Она боши ўйновчилар кўлидаги, ҳаводаги ёки ердаги тўпни, шунингдек, доирадан ташқарига чиққан тўпни ушлаш ҳуқуқига эга.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин ўқувчиларда тўпни улоқтириш ва илиб олиш малакаларини такомиллаштиради ҳамда

уларни баскетбол ва кўл тўпи ўйинларига тайёрлайдиган машқлардан бири ҳисобланади. Ана шу ўйин жараёнида ўқувчиларда зийраклик, диққат, мерганлик ҳислатлари ривожланади.

Рақиб билан тўқнашиш пайтида тўпни улоқтириш ва илиб олиш бу ўйиндаги асосий ҳаракатлардир.

Методик кўрсатмалар. “Тўпни олдирма” ўйини ўқувчиларни баскетбол ва кўл тўпи ўйинига тайёрлашга ёрдам беради. У тўпни ўйнашнинг махсус усуллари билишни талаб қилмайди, лекин ўйинчиларда рақиб билан тўқнашганда тўпни эгаллаш малакаларини такомиллаштиради. Шу муносабат билан ўйновчиларнинг диққатини ўйиндаги барча вазиятларга, онабошиларни кузатиш ва уларнинг ҳаракатларини ҳисобга олиб, тўп ўйнашга жалб этиш зарур. Шунингдек, уларга ўртоқлари билан келишиб, биргаликда ҳаракат қилишни ва тўпни бир-бирига аниқ узатишни ўргатиш лозим.

Ўқувчилар тўп ўйнашни анча яхши ўрганиб олганларидан (тўпни камроқ тушириб юборадиган ва аниқ узатадиган бўлганларидан) кейин бу ўйин қоидаларини мураккаблаштириш тавсия этилади. Масалан, тўпни кўлдан тушириб юборишни ман қилиш ёки тўпни онабошиларнинг юқорига кўтарилган кўуллари тепасидан ошириб улоқтиришни ўйин қоидаларига киритиш мумкин.

Ўйинни яна қуйидагича мураккаблаштира бўлади. Ўйновчилар дойра бўйлаб юриш ёки югуриб бир-бирларига тўп узатадилар. Бунда кўлида тўп ушлаган ўйинчи кўпи билан икки қадам босиб туриб, уни ўз ўртоқларидан бирига улоқтириб юбориши керак. Тўпни кўулида ушлаб икки қадамдан ортиқ юрган ўйинчи қоидани бузган ҳисобланади ва онабоши бўлади.

Ўйиннинг бу вариантдан юқори синф ўқувчилари билан ўтказиладиган машғулотларда фойдаланилади ва у ўқувчиларни баскетбол ўйинига тайёрлайдиган вариант ҳисобланади.

“Тўпни олдирма” ўйинини ўқувчиларга III синфдан бошлаб ўргатиш тавсия этилади, чунки бу ёшдаги ўқувчилар учун тўпни ирғитиш ва илиб олиш техникасини эгаллаш унча қийин бўлмайди.

5.3.5. Тўхтатиб уриш

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар айлана бўлиб сафланиб, волейбол тўпини доирада юрган онабошининг ушлашига йўл қўймай, турли йўналишда бир-бирларига узатиб турадилар. Онабоши тўпни уриб ерга туширишга ҳаракат қилади. Тўп ерга тушиши билан ўйинчиларнинг ҳаммаси ҳар томонга қочади, онабоши тўпни ердан олиб “Тўхта!– дейди. Шу сўз айтилгач ҳеч ким жойидан қимирламаслиги керак.

Онабоши тўпни ўзи истаган ўйинчига отади. Тўп кимга тегса, ўша онабоши бўлади ва ўйин такрорланади, агар тўп ҳеч кимга тегмаган бўлса, онабошининг ўзи яна онабоши бўлади. Бир марта ҳам онабоши бўлмаган (ёки бошқаларга қараганда камроқ онабоши бўлган) ўйинчилар ғолиб чиққан ҳисобланади.

Ўйиннинг натижаларини аниқлашда биринчи онабошининг роли ҳисобга олинмайди.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўп ерга тушиши билан қочган ўйинчилар жойларидан қузғалмай, тўпга чап беришлари мумкин. 2. Тўп учиб келиб тегсагина ҳисобга олинади.

Эслатма. Бу ўйин ўтказиладиган майдончани чегаралаб қўймаса ҳам бўлаверади. Онабошилар яқинда турган ўйинчиларга тўпни қаттиқ зарб билан отмаслигини олдиндан тайинлаб қўйиш лозим.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари: волейбол тўпини ирғитиш ва илиб олиш, тўпни нишонга ва энг узокқа (онабошилар учун) отишдан, қисқа-қисқа тез югуриш ва гавданинг ҳолатини тез-тез ўзгартиришдан иборатдир.

5.3.6. Баскетболчилар мусобақаси

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинмайдончада ёки гимнастика залида ўтказилади, уни ўтказишда иккита баскетбол ёки волейбол тўпидан фойдаланилади. Ўйновчилар икки командага бўлиниб, бир-биридан 3 метр ораликда параллель қаторларга сафланадилар. Қаторлар бошида турган ўйинчиларнинг оёқ учларидан старт чизиғи ўтказилади. Қаторлар олдида тахминан 18-20 метр нарига сават ўрнатилган баскетбол тахтаси ёки бирон нарсага бир қитилган ҳалқа қўйилади. Сават билан старт чизиғи ўртасига (ҳар бир қатор олдида) 2-3 та ғўлача қўйилган бўлади. Қаторлар олдида турган ўйинчиларга биттадан тўп берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи “Тайёрлан!”, “Марш!” – деб кўрсатма бериши билан қаторлар бошида турган ўйинчилар тўпни бир қўллаб ерга уриб-уриб олдинга югурадилар. Улар ўз ғўлачаларини айланиб ўтиб, сават ёки ҳалқа яқинига келадилар, тўпни сават ёки ҳалқа ичига ташлаб яна илиб оладилар. Кейин тўпни ерга қаттиқ урадилар ва бунда тўп ердан кўтарилиб, иккинчи ўйинчига, яъни ўз жамоасида навбат кутиб турган шеригига учиб бориши керак. Навбатдаги ўйинчи ҳам тўпни илиб олиши биланок уни ерга уриб-уриб олдинга югуриб кетади ва биринчи ўйинчининг ҳаракатларини такрорлайди. Югуришни тамомлаган ўйинчилар қатор охирига ўтиб турадилар. Тўп билан югуришни (ҳамма ҳаракатларни бажарган ҳолда) олдин тамомлаган жамоа ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни қўлдан чиқариб юборган ўйинчи уни олиб келиши ва шу жойдан югуришни давом эттириши лозим. 2. Тўпни олиб кетаётган ўйинчи ғўлачани қулатиб юборса, уни жойига турғазиб ўйинни давом эттиради ва шундан кейингина тўпни олиб кетиши керак. 3. Навбат кутиб турган ўйинчилар тўпни қабул қилиб олаётганларида старт чизиғидан ўтмасликлари лозим. 4. Ўйиннинг натижасини ҳисоблашда тўп саватга тушган-тушмаганлиги назарда тутилади.

Методик кўрсатмалар. Бу эстафетани мураккаблаштириш ҳам мумкин. Масалан ҳар бир жамоа ўйинчилари қаторда иккитадан бўлиб турадилар. Сигнал берилиши билан қатор бошида турган икки ўйинчи баравар югура бошлади. Улар тўпни бир-бирига ўзатишиб борадилар,

тахтага яқинлашганда тўпни сават ёки ҳалқага ташлайдилар ва илиб олган тўпларни навбатдаги ўйинчиларга ирғитадилар.

5.3.7. Сават ёки яшикка тўп тушириш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар биттадан бўлиб 3-4 қаторга сафланадилар. Қаторлар сони қанча бўлса, шунча сават (диаметри 50 см) ёки яшиклар ўрнатилади. Саватлар қатордан 3-4 метр наридаги устунларга ёки дарахтларга ўрнатилади. Қаторлар бошида биринчи бўлиб турганларнинг оёқлари учидан чизик ўтказилади. Қатор бошида турганларга биттадан тўп берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан қатор бошида турганлар тўпларини улоқтириб саватга туширишга ҳаракат қиладилар. Қатор охирида турганлар эса ерга тушган тўпни олиб келиб навбатдаги ўйновчиларга топширадилар, тўп ирғитганлар тўпни олиб келувчилар ўрнига бориб турадилар. Саватга кўпроқ тўп туширган жамоа ғолиб чиққан ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни саватга ирғитганда чизикдан нарига ўтиш мумкин эмас. Чизикдан чиқиб турган ҳолда саватга туширилган тўп ҳисобга олинмайди. 2. Ҳамма ўйновчилар навбат билан саватга тўп ирғитишлари лозим.

Методик курсатмалар. Ўйинчилар саватга тўпни 3-4 метр наридан ирғитиб туширишни яхши ўзлаштирганидан кейин бу масофани узайтириш мумкин. Сават ёки яшик бўлмаса, унинг ўрнига чамбаракдан фойдаланиш маъқул.

5.3.8. Картошка экиш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар ўзаро тенг 2 ёки 3 жамоага бўлиниб, бир-бирига параллел қаторларга сафланадилар. Ўйин учун 5 тадан картошка солинган 2-3 халта бўлиши керак. Қаторлардан 20-30 метр нарига кетма-кет 5 тадан доирачалар чизилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи “Дикқат”, “Марш!”, – деб команда бериши билан қатор бошида турган ўйинчилар ўз доирачаларига югурадилар, картошкаларни доирачалар ичида қолдириб, югурганларича қайтиб келадилар ва халтачаларини навбатдаги ўйновчиларга берадилар. Бу ўйновчилар ҳам югуриб бориб, картошкаларни халтачаларга соладилар ва яна ўз қаторларига қайтиб келадилар ва ҳоказо. Ҳамма ўйновчилари олдинроқ югуриб бўлган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Картошкаларни фақат доирачалар ичига қўйиш керак. Агар бирон картошка доирача ичидан ташқарига думалаб чиқса, ўйновчи қайтиб келиб, уни доирачага қўйиш ва шундан кейингина югуришни давом эттириши лозим. 2. Шерикдан халтани қабул қилиб олгандан кейингина югуриб кетиш мумкин. 3. Югуриб қайтиб келган ўйновчи қаторнинг охирига бориб туради.

Методик кўрсатма. Ҳамма ўйновчилар югуришда қатнашишлари лозим. Хато қилган ўйинчига жарима очкоси бериш мумкин.

5.3.9. Ҳалқага ирғитиш

Бу ўйинда 20-30 нафар ўйинчи қатнашиши мумкин. Ўйин яйловда ёки волейбол устунни ўрнатилган спорт майдончасида ўтказилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ҳалқа дарахтга, волейбол устунига ёки бўйи 3-4 метрли махсус ясалган блокка ўрнатилади. Ҳалқа билан ирғитиш оралиғи 10-15 метр бўлиши мумкин. Ирғитиш учун теннис коптоғи ёки катталиги ва оғирлиги ўшандай латтадан ясалган коптоғи бўлиши мумкин.

Ўйиннинг жамоаларга бўлиниб ёки бўлинмасдан ўтказса ҳам бўлади.

Жамоаларга бўлинганда ўйинни қайси жамоа бошлаши чекташлар йўли билан аниқланади.

Ҳар бир ўйновчи ирғитиш чизигига келади ва коптокни ирғитиб ҳалқага ташлайди.

Ўйиннинг қоидалари. Ҳалқага туширилган ҳар бир копток учун бир очко берилади. Агар ўйновчилар жуда кўпайиб кетса, ҳалқалар сонини ҳам кўпайтириш мумкин.

Энг кўп очко тўплаган ўйинчи ёки жамоа ғолиб ҳисобланади.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйин ўрта ва катта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун тавсия қилинади. Ўйин мўлжал олиш қобилиятини ўстиради ва ҳамда ирғитиш малакаларини ҳосил қилишга ёрдам беради. Шунингдек, ўйновчиларда жамоа олдидага масъулиятни сезиш ҳиссини тарбиялайди.

5.3.10. Баскетбол тахтасига (счит) тўп отиш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг икки жамоага бўлинадилар. Баскетбол майдончасининг бир томонидаги баскетбол тахтаси олдида ўғилболалар учун 12 метр, қиз болалар учун 10 метр масофада тўпни отиладиган иккита чизик тортилади.

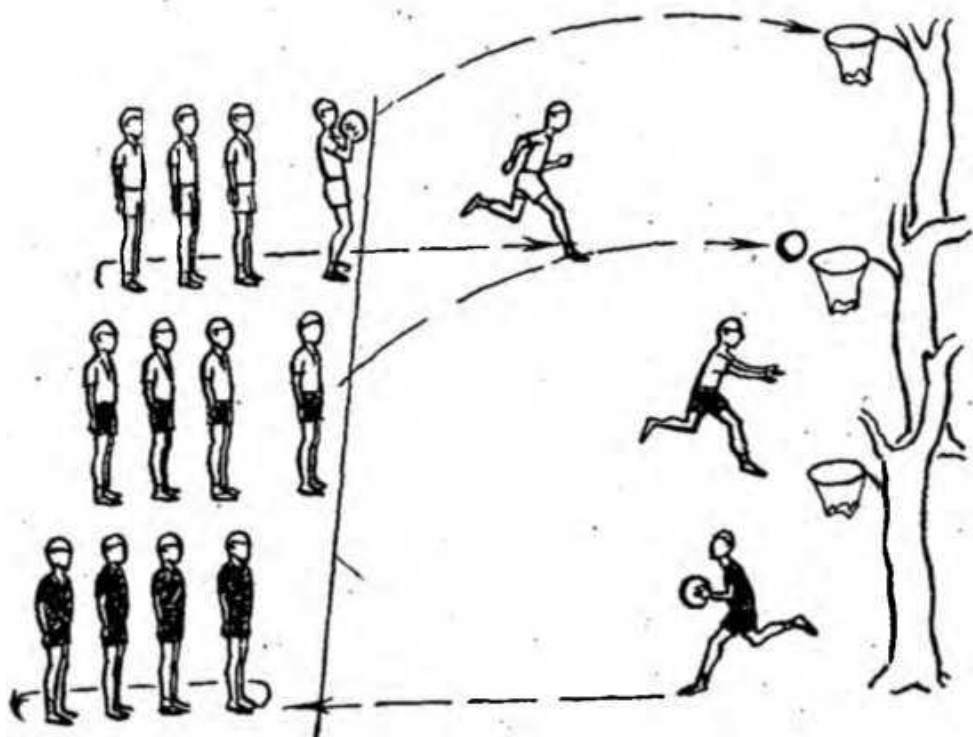
Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин ҳар қайси жамоанинг биттадан ўйинчиси (ўғил ёки қиз бола) отиш чизигига келади. Улар учтадан тўлдирма тўп, баскетбол тўпи ёки теннис тўпини олиб баскетбол тахтасига отиб, ундаги квадратга тегизишга ҳаракат қиладилар. Квадратнинг ўртасига теккан тўп учун 2 ва тахтага теккан тўп учун – 1 очко берилади. Кейинги ўйинчилар ҳам тўпларни йиғиб олиб, отиш чизигига келадилар ва шу ишни бажарадилар. Энг кўп очко тўплаган жамоа ғолиб ҳисобланади.

5.3.11. Тўпни саватка ёки яшикка тушириш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар биттадан бўлиб 3-4 қаторга сафланадилар. Қаторлар сони анча бўлса, улардан 3-4 метр наридаги устунлар ёки дарахтларга шунча сават (диаметри 50 см) ёки яшик

ўрнатилади. Қаторларда биринчи бўлиб турганларнинг оёқлари учидан чизик ўтказилади ва уларга биттадан тўп берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан қаторлар бошида турганлар тўпларини улоқтириб саватга туширишга ҳаракат қиладилар. Кейин тўпни олиб келиб навбатдаги ўйновчиларга берадилар ва ўзлари қаторлар охирига бориб турадилар. Саватга кўпроқ тўп туширган жамоа ғолиб ҳисобланади (5- расм).



5- расм.

Саватга тўпни 3-4 метр наридан туриб ирғитиб туширишни яхши ўрганилгандан кейин бу масофани узайтириш керак. Сават ёки яшик бўлмаса, унинг ўрнига чамбараклардан фойдаланиш мумкин.

5.3.12. Тўпни югуриб олиб юриш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг икки жамоага бўлиниб, ўзаро параллель иккита қаторга сафланадилар. Қаторлар рўпарасига 10-15 метр масофада иккита байроқча ўрнатилади. Қаторнинг бошида турган ўйинчиларда футбол ёки баскетбол тўпи бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи ўйинчи тўпни ерга уриб-уриб, байроқчанинг апрофидан айланиб орқага қайтиб келиб, тўпни иккинчи ўйинчига беради, иккинчи ўйинчи учинчисига ва ҳоказо. Қайси жамоа ана шу вазифани тез, хатосиз бажарса, ўша жамоа ғолиб ҳисобланади.

5.3.13. Тўп учун кураш

Ўйинга тайёрланиш. Ўқувчилар кучлари тенг икки жамоага бўлинадилар. Жамоаларни бир-биридан ажратиш учун икки хил рангли

кийим бўлиши керак. Ҳар бир жамоанинг онабошилари сайланади, улар чек ташлашиб қайси жамоа ўйинни бошлашини аниқлайдилар.

Ўйинни бошлайдиган жамоа баскетбол тўпини олади. Ўйин қатнашчилари бутун майдон бўйлаб иккитадан бўлибжойлашадилар, яъни ҳар бир ўйинчининг ёнида қарши жамоанинг ўйинчиси бўлади, улар бутун ўйин давомида бир-бирини “ушлаши” керак.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин тўпни олган жамоа ўйинчилари олдиндан келишилган усулда тўпни бир-бирларига ошира бошлайдилар.

Ҳар бир оширилган (5-10 марта) тўп учун жамоага бир очко берилади. Очко олингандан кейин, ўйинни ютқазган жамоабошлаш ҳуқуқига эга бўлади. Кўп очко тўплаган жамоаютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйинда баскетбол ўйини қоидаларини қўллаш мумкин. 2. Ўйин бошланишида тўпни олиб юриш мумкин эмас.

5.3.14. Тўпни олиб юриш ва саватга ташлаш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг 4 та жамоага бўлинадилар. Ҳар бир жамоа бир қатор сафланиб кўрсатилган жойда турадилар. Қаторлардаги биринчи ўйинчилар биттадан баскетбол тўпини оладилар (6-расм).



6- расм.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин улар тўпни ерга уриб-уриб шчит томон,бориб, саватчага ташлайдилар (тўп саватчага тушмаса, тушгунча ташлаш керак), илиб олиб орқага қайтиб ерга уриб, чизикдан иккинчи номерли ўйинчига узатадилар. У ҳам шу ҳаракатни такрорлайди. Мусобақани биринчи бўлиб тугатган жамоа ғолиб ҳисобланади.

Кейин жамоалар тўпларни чизикга қўйиб жойларини айлана бўйлаб

алмашадилар (соат стрелкасига қарши), шу усулда майдоннинг тўртта нуктасини айланиб чиқадилар. Ҳар доим жамоаларга олган ўринларига қараб очколар берилади. Ўйиннинг охирида 4 та нуктадан энг кам очко тўплаган жамоа ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг варианти. Агар ўқувчиларнинг сони кўп бўлмаса, масалан, 12 нафардан ошмаса, уларни икки жамоа бўлиш мумкин ва ҳар бир жамоа бир қаторга сафланиб ўзи томонидаги олд чизикда туради.

Ҳар бир ўйинчини олдига тўпни қарама-қарши томондаги шчитга, сўнгра ўз томонидаги шчитга олиб келиб ташлаш ва тушгандан сўнг уни ўзининг жамоасидаги кейинги ўйинчига узатиш вазифаси қўйилади.

5.3.15. Тўп ушловчига

Ўйинга тайёрланиш. Залнинг ёки майдончанинг қарама-қарши бурчакларига учбурчак ва 1-1,5 метр кенгликда йўллар чизилади. Ўйинда иккита жамоа қатнашади, уларда албатта бир-биридан ажратиладиган белги бўлиши шарт. Ҳар бир онабоши биттадан тўп ушловчи ва иккитадан ҳимоячиларни тайинлайди. Тўп ушловчилар рақиб ҳимоячиларининг олдида йўлак ичида ёки зонада турадилар. Қолган ўйновчилар эса иккитадан бўлиб бутун майдон бўйлаб тарқаладилар (7- расм).



7- расм.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйин баскетболга ўхшаб майдон марказидан бошланади. Ўқитувчи тўпни икки жамоанинг иккита ўйинчиси ўртасига юқорига отиб ўйинга киритади. Ўйинчилар юқорига сакраб тўпни ўз жамоасидаги ўйинчиларга оширишга ҳаракат қиладилар.

Ўйинчилар тўпни бир-бирларига ошириб ўзларининг тўп ушловчиларига яқинлашиб бориб, тўпни уларга узатадилар. Ҳимоячилар ўз навбатида буларга қаршилик кўрсатиб, тўпни ушлаб олиб, ўзининг

ўйинчиларига узатадилар. Ҳар бир тўп ушловчилар ушлаган тўпи учун жамоага бир очко берилади. Ҳар бир олинган очкодан кейин, ютқазган жамоа химоячилари тўпни отиб ўйинга киритадилар.

Маълум бир вақт ичида, яъни 8-10 дақиқа давомида кўп очко тўплаган жамоа ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. Ўйинда баскетбол ўйинқоидаларини қўллаш мумкин. Тўпни ушловчилар ва химоячилар тўпни илиб олгандан сўнг зонадаги чизиқни босиши ман этилади.

5.3.16. Қаторлар бўйлаб тўплар пойгаси

Ўйин майдончада, залда ёки коридорда ўтказилади. Уни утказиш учун баскетбол ёки волейбол тўплари (жамоалар сонига қараб) керак бўлади. Бунда тўлдирма тўплар, байроқчалар ёки таёқчалардан фойдаланиш ҳам мумкин.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчиларбаб-баравар икки жамоага бўлинадилар. Жамоалар бир-бирига юзма-юз туриб икки қаторга сафланадилар. Қаторларда биринчи бўлиб тўрган ўйинчиларнинг қўлларида биттадан тўп бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Қаторда биринчи бўлиб тўрган ўйинчилар раҳбарнинг “Диққат, марш!” - деб сигнал бериши билан тўпларни ўз қўшнилари ва улар ҳам ўз навбатида тўпни ўзидан кейинги ўйинчиларга узатадилар. Тўплар шу тариқа қатор охиригача узатиб борилади. Қатор охирида тўрган ўйинчилар тўпни олишлари билан қатор олдига қараб югурадилар ва қатор олдига туриб олиб, тўпни ўз қўшниларига узата бошлайдилар ва хоказо. Тўп пойгасини бошлаган ўйинчилар қаторнинг охирига келиб қолганларидан сўнг тўпни олишлари билан қатор олдига қараб югурадилар ва ўз жамоаларининг олдига туриб олиб, тўп ушлаган қўлларини юқорига кўтардилар. Тўп пойгасини олдин тугатган, яъни ўйинчиларнинг ҳаммаси пойгани бошловчи ролини бажарган ва пойга бошланишида биринчи бўлиб тўрган ўйинчиси ўз жойига олдин келиб улгурган жамоа ғалаба қозонади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўп фақат ўз қўшнисига узатилади. Уни бир неча ўйинчидан ошириб узатишга рухсат этилмайди. Бу қоида бузган жамоага жарима очкоси берилади. 2. Агар ўйинчилардан биронтаси тўпни туширибюборса, уни ўша ўйинчининг ўзи бориб олиши ва ўз жойига қайтиб келиб, тўп узатишни давом эттириши керак. 3. Ҳар гал охириги ўйинчи қаторнинг олд томонига югуриб ўтиб, биринчи бўлиб туриб олгандан кейин жамоанинг ҳамма ўйинчилари ярим қадам орқага суриладилар. 4. Ўйинни бошқа жамоага қараганда олдин тугатган ва жарима очкоси олмаган жамоа ютади.

5.4. Теннис

5.4.1. Чиллак

Ўйин ўтлоқ жойда ёки спорт майдончасида ўтказилади. Ўйин учун узунлиги 8-100 см, диаметри 2-2,5 см бир учи яссиланган таёқ (даста) ва узунлиги 20 см таёқча – чиллак керак бўлади.

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

Ўйиннинг тавсифи. Олдинги чизикдан 2 м нарига даста қўйилади. Ўйинлар чиллакни ерда ётган ана шу дастанинг устига ирғитадилар. Чиллакни биринчи бўлиб дастига тегизган ўйинчи ўйинни бошлаш ҳуқуқига эга бўлади. Бунинг учун ўйинчи чиллакни дастанинг учига қўйиб туриб енгилгина кўтариб ташлаши ва чиллак қайта тушиб, дастага тегиши ва яна сапчиб кўтарилиб, қайтиб даста устига тушиши керак.

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

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

Ўйиннинг қоидалари. 1. Даста билан чиллакни силкитиб ташлаганда чиллак дастага 3 мартадан кам тегмаслиги керак. 2. Чиллак ерда ётган дастага ташланаётганда иштирокчилар ўйинни бошлаш чизиғини босиб турмаслиги керак. 3. Ўйинчи белгиланган масофани чопиб ўтишдан бош тортса, у ашула айтиб ёки ўйнаб бериши, шъер ўқиши ҳам мумкин.

Методик кўрсатмалар. Нафас олиш борасида тушунмовчилик чиқмаслиги учун югураётган ўйинчи қўнғизнинг “зувлашига” ўхшаш овоз чиқариб бориши лозим.

5.4.2. Полизга кирган қуёнлар

Ўйиннинг тавсифи. Иккита айлана чизилади. Улардан бири иккинчисининг ичига чизилган бўлади. Ташқи айлананинг диаметри 7-9 м, ички айлананики эса 3-4 м бўлади. Битта ўйинчи онабошидан бошқа ҳамма болалар қуён бўлиб, катта айланадан ташқарида турадилар. Онабоши (қоровул) ингичка резинага боғланган қоғоз коптокчани ушлаб кичик доиранинг ўртасида туради. Кичик доира полиз бўлади. Қуёнлар икки оёқлаб сакраб, гоҳ полизга тушадилар, гоҳ катта доиранинг ташқарисига чиқадиладар.

Қоровул полиз ичида ва айлана чизиғи билан чқгараланган майдонда югуриб юради. У ҳар гал ўзига қайтиб келадиган резинали копток билан қуёнларни “отиш” га ҳаракат қилади. Қуёнлар ҳар тарафга сакраб-сакраб чап бериб қочадилар ва тез-тез полизга тушишга интиладилар. Қоровулнинг коптоги теккан қуён отилган ҳисобланади. Отилган қуён катта доирадан чиқиши ва “ўқ теккан” жойни 5-6 марта шошмасдан силаши керак. Қуённи

отган қоровул бошқа ўйинчилар қаторига киради ва унинг ўрнига отилган қуён ўтади.

Раҳбар полизга кўпроқ тушиб, қоровулнинг “ўқи” камроқ теккан ёки сира ҳам “ўқ” емаган қуёнларни аниқлайди. Бундай болалар энг чаққон ўйинчилар ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Қуён бўлиб қатнашаётган ўйинчиларга бир оёқда югуриш ва сакраш ман этилади. 2. Онабоши (қоровул) ўйинчиларга полиз ва катта айлана ичидагина коптокни тегизиши мумкин.

Эслатма. Ўйинни 30 минутача давом эттириш ва бир неча марта такрорлаш, ҳар сафар такрорлашдан олдин болалар бироз дам олиши маъқул.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари олдинга, орқага сакраш ва бунда чаққонлик билан чап беришдир.

5.4.3. Овчилар

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинни олиб бориш учун 2-3 онабоши, яъни овчилар тайинланади. Овчиларда биттадан копток бўлади. Қолган ўйновчилар – “тулкилар” майдончада югуриб юрадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан тулкилар ўз жойларида тўхтаб қоладилар ва овчилар ҳам жойларидан қимирламасдан коптокни отиб тулкиларнинг биронтасига тегизишга ҳаракат қиладилар. Ҳар бир ўйинчига теккан ҳар бир копток учун биттадан жарима очкоси берилади. Коптокни уриш натижаси ҳисоблаб чиқилгандан кейин янги овчилар тайинланади ва ўйин такрорланади. Копток тегмаган ёки бошқаларга караганда камроқ теккан ўйинчилар энг чаққон ўйинчилар ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тулкилардан қайси бири учиб келаётган коптокни ушлаб қолса, тўп ўша ўйинчига теккан ҳисобланади. 2. Тулкилар ўзларига тўпни тегдирмаслик учун ҳар хил ҳаракатлар қилишлари мумкин. 3. Копток билан фақат оёқда уриш мумкин. 4. Ўйновчилар ўйинни яхши ўрганиб олганларидан кейин овчилар коптокни чап қўли билан ирғитишлари керак.

5.4.4. Ким чаққонроқ

Ўйинда 20-30 нафар ўқувчи қатнашади. Ўйинни майдончада, ҳовлида ёки спорт залида ўтказиш мумкин.

Ўйиннинг тавсифи. Ҳамма ўйновчилар тенг икки жамоага бўлиниб, 20-30 метр ораликда бир-бирларига юзма-юз турадилар. Ҳар бир жамоанинг ўнг қанотида турган ўйинчилар бир оёқларини (ўнг ёки чап) тиззадан букиб, рўмолча ёки камар билан боғлайдилар. Шундан кейин “Марш!” – деган сигнал берилади. Ўйновчилар бир оёқда сакраб-сакраб қарши жамоагача борадилар ва у ерда рўмолчани ечиб, ўз жамоалари олдига югуриб қайтиб келадилар. Рўмолча ёки камарни навбатдаги ўйинчига берадилар. Ҳамма ўйинчилар мана шу ҳаракатни такрорлайдилар. Энг охирги ўйинчи ҳам олдинги ўйинчиларнинг ҳаракатларини бажариб, рўмолча ёки камарни ўйин

рахбарига беради. Рўмолча ёки камарни ўйин рахбарига биринчи бўлиб олиб берган жамоа ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Фақат бир оёқда сакраб борилади. 2. Қарши жамоага етиб боргандан кейингина рўмол ёки камар ечилади. 3. Оёқни боғлаб бўлгандан кейингина сакраб юриб кетилади. 4. Ўйинчилар тартиб сақлаган ҳолда бир-бирларига ёрдам беришлари мумкин.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйин мусобақа ўйинидир. Ўйинни V-VIII синф ўқувчилари учун тавсия қилиш мумкин. Ўйиндаги ҳаракатлар югуриш ва сакрашга асослангани учун ўйновчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини эътиборга олиш, икки жамоа ўртасидаги масофани ҳам шунга қараб белгилаш керак. Ўйинда икки жамоа ўртасидаги мусобақа яққол кўриниб туриши лозим.

Ўйинда ғалаба қозониш учун ўйновчилар оёқларини тез боғлашни ва ечишни яхши билиб олган бўлишлари зарур.

5.4.5. Кенгурулар

Ўйинда 20-30 ўқувчи қатнашади. Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Ўйинни ўтказиш учун футбол, баскетбол ёки волейбол тўпи бўлиши керак.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар сонига қараб 2-3 ёки ундан ортик команда тузиш мумкин. Жамоаларга бўлинган ўйновчилар майдончанинг старт чизиғи орқасида қаторларга сафланиб турадилар.

Ҳар бир жамоага биттадан ёки иккитадан тўп берилади. Қаторда биринчи ва иккинчи бўлиб турган ўйинчилар тўпни олиб, уни тиззалари орасига қистириб олдинга югуришга тайёрланадилар (8-расм).

Ўйиннинг тавсифи. Ўйин раҳбари сигнал бериши билан жамоалардаги тиззаларига тўп қистирган ўйинчилар сакраб-сакраб белгиланган жойгача борадилар. Шундан кейин тўпни олиб, уни ерга уриб-уриб ўз жамоаларига айтиб келадилар. Тўпни навбатдаги ўйинчиларга бериб, ўзлари қаторнинг охирига ўтиб турадилар. Тўпни олган ўйинчилар ҳам биринчи ўйинчилар қилган ҳаракатларни бажарадилар.

Мана шу ҳаракатларни биринчи бўлиб тамомлаган жамоа ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. Сакраб-сакраб юришда тиззалари орасидаги тўпни тушириб юборган ўйинчининг жамоасига битта жарима очкоси берилади. 2. Тиззалари орасига қистирилган тўпни қўл билан ушлаб бориш ёки қайтиб келаётганда тўпни думалатиш мумкин эмас.

Методик кўрсатма. Мусобақа тарзидаги бу ўйин III-IV синф ўқувчилари учун энг қизиқарли ўйинлардан биридир.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин ўқувчиларда жамоачилик, ўз ҳаракатлари учун масъулиятни сезиш ҳиссини тарбиялашга, сакраш, тезкорлик, атрофдаги шароитни яхши англаб иш кўриш, тўпни олиб юриш малакаларини ўстиришга ёрдам беради.

5.4.6. Ёй ва ўқ

Ўйинни спорт залида, майдончада, ўтлоқ жойда ёки ялангликда ўтказиш мумкин. Бу ўйин учун ясама ёй ўқи ва ёй, нишонли фанер тахталар керак.

Ўйинда 12 кишигача қатнашиш мумкин. Ҳар бир ўйинчида 5 та дан ўқ бўлиши керак.

Ўйиннинг тавсифи. Отиш чизиғидан 20 метр нарига нишонли фанерлар ўрнатилади ёки осиб қўйилади. Ўйин раҳбари сигнал бериши билан ўйинчилар чизикқа келадилар ва ўқларни нишонларга отадилар. Нишонлар 3 хил радиусли бўлади:

- а) марказий радиус – 10 очко;
- б) ўрта радиус – 6 очко;
- в) катта радиус – 0 очко.

Кейин очколар ҳисоблаб чиқилади. Кўп очко тўплаган ўйинчи ёки жамоа (агар ўйин жамоалар ўртасида ўтказилса) ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидаси. Ўйновчи икки ҳолатда, яъни тик туриб ва тиз чукиб туриб отиш керак.

5.4.7. Нишонга уриш

Ўйновчилар икки жамоага бўлинадилар. Ҳар бир жамоада 6 нафар ўғил бола ва 4 нафар қиз бола қатнашадилар. Улар нишондан 8-10 метр нарига сафланиб турадилар, ўйинчиларда иккитадан теннис коптоги бўлади. Ўқитувчининг сигналидан кейин ўйновчилар “отиш” чизиғига чиқадилар (қизлар 8 метр, ўғил болалар эса 10 метр масофага) ва икки марта нишонга отишни бажарадилар. (Ҳар бир жамоа учун 5 тадан нишон бўлиши керак.)

Қайси жамоанинг ўйинчилари нишонга кўп тегизса, ўша жамоа ютган бўлади.

5.4.8. Ракетка устида коптокни олиб юриш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар икки жамоага бўлиниб, ўзаро параллель иккита қаторга сафланадилар. Қаторлар олдидан старт чизиғи ўтказилади. Бу чязикдан 12-15 метр нарига тўп қўйилади. Биринчи турган ўйинчиларнинг қўлларида ракетка ва биттадан стол тенниси коптоги бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи ўйинчилар ракетка билан коптокни уриб-уриб маррагача бориб ва орқага қайтиб, ракетка ва коптокни кейинги ўйинчиларга берадилар, иккинчи ўйинчилар эса учинчиларига ва ҳоказо. Бу ишни хатога йўлқўймасдан, тез, аниқбажарган жамоа ютган ҳисобланади. Агар ўйинчи ракетка устидан тўпни тушириб юборса, уни қутариб олиб, туширган жойидан ўйинни давом эттиради.

5.5. Қўл тўпи

5.5.1. Қалъани ҳимоялаш

Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Уни ўтказиш учун учта гимнастика таёқчаси ва битта волейбол тўпи керак бўлади. Агар ўйновчилар сони 30 нафардан ошиб кетса, асбоб-ускуналар миқдори икки баравар кўпайтирилиши лозим (8- расм).



8- расм.

Ўйинга тайёрланиш. Ҳамма ўйновчилар ораларида бир қулочдан масофа қолдириб, айлана ҳосил қилиб турадилар. Уларнинг олдидан ерга айлана чизилади. Унинг марказига ҳар бирининг узунлиги бир метрдан ва юқори учлари бирлаштириб боғлаб қўйилган учта таёқдан иборат қалъа қўйилади. Битта ўйинчи қалъани ҳимоя қилиш учун доира ўртасига тушади. Айлана ҳосил қилиб тўрганларнинг қўлида волейбол (ёки гандбол) тўпи бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар раҳбар сигнал берган захоти қалъани тўп билан қўра бошлайдилар. Ҳимоячи қалъани ўз гавдаси билан беркитиб ҳамма тўпни қўл ва оёқлари билан уриб қайтариб, ҳужумга қаршилиқ кўрсатади. Қалъани қулата олган ўйинчи ҳимоячининг ўрнига тушади, ҳимоячи эса қаторга келиб туради. Ўйин белгиланган вақт давомида ўтказилади. Ўйин охирида бошқаларга қараганда қалъани узоқроқ вақт давомида қўриқлай олган энг яхши ҳимоячилар, жунингдек, энг яхши мерган ва зийрак ўйинчилар ғолиб деб топилади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйновчиларнинг чизикдан олдинга ўтишлари мумкин эмас. 2. Ҳимоячига қалъани қўл билан ушлаб туриш ҳуқуқи берилмайди. 3. Агар қалъа тўп билан уриб қулатилса-ю, йиқилмаса, ҳимоячи уни қўриқлашни давом эттираверади. 4. Агар қалъани ҳимоячининг ўзи қулатиб юборса, Уша пайтдан бошлаб у ҳимоячи бўла олмайди, унинг ўрнига

худди шу вақтда кўлида тўп ушлаб тўрган ўйинчи тушади.

Ўйиннинг “Булавалар ҳимояси” варианты. Доира ўртасига уч оёкли қалъа ўрнига бешта булава: тўрттаси ҳар бир томони бир қадамдан бўлган квадрат тўртбурчакнинг бурчакларига ва биттаси шу тўртбурчакнинг ўртасига ўрнатилади.

Бу ўйинда ҳимоячи булаваларни кўриқлашга ҳаракат қилади, ҳамма ўйинчилар эса айлана чизиғидан ичкарига ўтмасдан, булаваларни тўп билан уриб қулатишга интиладилар.

Ҳимоячи қулаган булавани турғазиб қўйиш (агар у энг охирида қулаган бўлмаса) ҳуқуқига эга бўлади. Барча булавалар қулатиб булингандан кейин онабоши алмаштирилади. Унинг ўрнига охирги булавани қулатган ўйинчи тушади.

Ўйиннинг бошқа қоидаларн худди “Қалъани ҳимоялаш” ўйини қоидаларининг ўзидир.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳмияти. Бу ўйинда тўпни нишонга улоқтириш, бир-бирига ирғитиш ва илиб олиш малакалари такомиллашади. У тўпни бир-бирига узатиш пайтидаги ҳаракатларни бир-бирига мослаштиришни, тез ҳаракат қилишни ва чаққонликни талаб қилади. Шунингдек, ҳимоячилар мард бўлиши ва теварак-атрофдаги вазиятни англаб ҳаракат қила олишлари керак.

Ўйинда бажариладиган ҳаракатларнинг асосий турлари - кўриқланадиган қўзғалмас нишонга тўп улоқтириш, бир-бирига тўп ирғитиш ва илиб олишдир.

Методик кўрсатмалар. Ўйновчилар кўп бўлса, ўйинни бир вақтнинг ўзида икки даврада ўтказиш керак. Ўйинчилар эътиборини тўпни узатиш вақтидаги ҳаракатларни ўзаро мувофиқлаштиришга ва нишои очик қолган пайтдагина қалъага тўпни тегизиш осонлигига жалб этиш лозим.

Раҳбар барча ўйновчиларнинг ўйинда фаол қатнашишларини, тўп ҳамма ўйинчилар ўртасида узатилиб боришини кузатиб туриш лозим.

Агар ҳимоячи қалъа ёки булаваларни узоқ вақт давомида кўриқлаб туришга муваффақ бўлса, унинг хизмати тақдирланади ва уни бошқа ўйинчи билан алмаштирилади. Шунда бошқа ўйинчиларга ҳам ҳимоячи бўлиш имконияти берилади.

“Булавалар ҳимояси” ўйини “Қалъани ҳимоялаш”га қараганда мураккаброқ ўйиндир. Чунки унда ҳимоячига қулатилган булаваларни тиклаб қўйиш имкони берилади ва бу билан ўйин мақсади мураккаблашади.

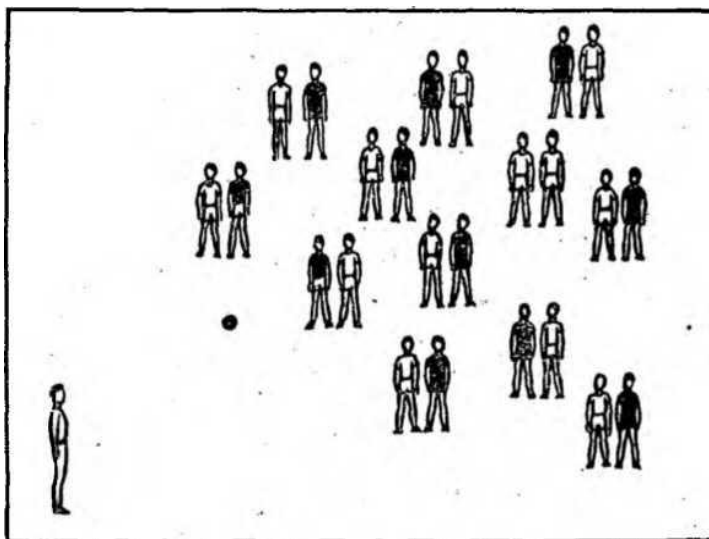
“Қалъани ҳимоялаш” ўйинини III синфдан, “Булавалар ҳимояси” ўйинини эса V ва VI синфдан бошлаб ўтказиш тавсия этилади.

5.5.2. Тўп учун кураш

Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Ўйинни ўтказиш учун битта баскетбол ёки волейбол тўпи бўлиши керак.

Ўйинга тайёрланиш. Барча ўйновчилар баб-баравар иккита жамоага бўлинадилар. Ўйин ўтказиладиган майдонча тўрт томондан чегаралаб

қўйилади. Ҳар бир жамоа учун алоҳида онабошилар сайланади. Улар майдончанинг ўртасига келиб турадилар, қолган барча ўйинчилар майдонча бўйлабтарқоқ ҳолда жойлашадилар. Бунда улар жуфт-жуфт бўлиб (бир ўйинчи битта жамоадан, иккинчи ўйинчи бошқа жамоадан) туришлари керак (9-расм).



(9- расм).

Ўйиннинг тавсифи. Ўйин раҳбари тўпни онабошилар ўртасига ташлайди. Улар тўпни илиб олишга ва ўз ўйинчиларидан бирига ирғитишга ҳаракат қиладилар.

Тўпни қўлга киритган онабоши уни ўзжамоасида қолдиришга тиришади. Шу мақсадда жамоа ўйинчилари тўпни бир-бирларига узатиб турадилар. Бошқа жамоанинг ўйинчилари тўпни уриб юбориш, рақиблардан уни тортиб олиш ва ўз ўйинчиларига узатишга интиладилар. Демак, икки жамоа ўртасида тўп учун кураш боради. Ўйинда жамоалар олдига уз ўйинчилари ўртасида қаторасига 10 марта тўп узатиш вазифаси қўйилади. Қайси жамоа бу вазифани бажарса, у бир очко ютади. Шундан кейин ўйин яна майдон ўртасидан бошланади, яъни ўйин раҳбари тўпни онабошилар ўртасига ташлайди. Агар тўп бир жамоа ўйинчилари орасида узатилиб турганда, иккинчи жамоа ўйинчилари уни ушлаб олсалар, биринчи жамоа эришган тўп узатишлар сони бекор қилинади ва бу жамоа яна тўпни қўлга киритганда тўп узатиш ҳисоби янгидан бошланади.

Ўйин 10-15 дақиқа давом этади. Кўпроқ очко тўплаган жамоа ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни қўлдан юлиб олиш ярамайди, уни фақат уриб юбориш ва илиб олиш мумкин. 2. Агар тўп майдончадан четга чиқиб кетса, уни ўша жойдан рақиб жамоанинг ўйинчиси ўйинга ташлайди. 3. Агар тўпни бирданига икки ўйинчи ушлаб қолса, унда ҳакам хуштак чалиб ўйинни тўхтатади ва тўпни таллашиб қолганлар ўртасига ташлайди. Уларнинг ҳар бири тўпни ўз ўйинчиларидан бирига уриб оширишга интилади. 4. Тўпни қўлда ушлаб майдончада югуриб юриш мумкин эмас. Уни ерга уриб-уриб олиб юриш керак. Агар ўйинчи тўпни қўлда ушлаб 2 қадамдан ортиқ югурса, ҳакам ўйинни тўхтатади ва тўпни худди шу жойдан рақиб жамоанинг

ўйинчиси ўйинга ташлайди. 5. Агар тўпни узатиш вақтида рақиб томон тўпни қўлга киритиш мақсадида қўполлик қилса, (тўпни қўлдан юлиб олса, қасддан туртиб юборса) хакам ўйинни тухтатади, тўпни тўп ўзатаётган жамоага беради ва узатиш ҳисоби давом этаверади.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин аслида баскетболга ёки қўл тўпи ўйинига тайёргарлик машқидир. Бу ўйин баскетбол ва қўл тўпи ўйини учун зарур малакаларни, яъни тўпни олиб юра билиш малакаларини ҳосил қилиш ва мустаҳкамлашга ёрдам беради. Бундан ташқари, “тўп учун кураш ” ўйини баскетбол ва қўл тўпи ўйинлари учун зарур тактик усулларни такомиллаштиришга ҳам ёрдам беради. Ўйиндаги асосий ҳаракатлар-баскетбол ва қўл тўпи ўйинларидаги тўпни саватга тушириш ва дарвозага киритишдан бошқа ҳамма элементларидан иборатдир.

Методик кўрсатмалар. Ҳар қайси жамоа аъзолари бир-биридан фарқ қилиши керак. Бунинг учун жамоалардан бирининг ўйинчилари қўлига боғич боғлаш, бошқаларига бир ҳил рангли майка кийғизиш мумкин.

Тегишли коидаларни (тўпни қўлда ушлаб 2-3 қадамдан ортик юрмаслик, 3-4 сониядан ортик тўхтаб олмаслик, тўпни фақат бир қўлда ерга уриб-уриб олиб бориш каби) киритиб, бу ўйиндан тўпни олиб юра билиш малакасини янада такомиллаштириш учун фойдаланиш мумкин.

Ўйин юқори синф ўқувчилари (V синфдан бошлаб) учун тавсия қилинади. Керакли нарсалар бўлмаганлиги ёки ўқувчилар кўплиги туфайли баскетбол ўйнашга имкон бўлмаса, “Тўп учун кураш” ўйинини қўллаш мумкин. Чунки бу ўйинда 20 дан ортик ўйинчи қатнаша олади.

5.5.3. Ғозлар – оққўшлар

Ўйинга тайёрланиш. Майдончанинг икки қарама-қарши томонларининг бирида ғозлар учун уй, иккинчи томонида бўри учун ин ажратилади (оралиқ 15-20 метр). Ўйновчилардан бири бўри ва қолганлари ғозлар бўлади.

Ўқитувчи «Ғозлар – оққўшлар!» дейиши билан ҳамма ўйновчилар майдончага югуриб чиқадилар. Ўқитувчи “Ғозлар – оққўшлар, уйга қайтинг, бўри тоғ тагида турибди!” – дейди, ўйновчилар бараварига “Бўри у ерда нима қиляпти?” деб сўрайдилар. Ўқитувчи “Ғозларнинг патини юляпти!” – деб жавоб беради. “Қанақа ғозларнинг патини?” – деб сўрашади ўйновчилар. Ўқитувчи “Оппоққина ғозларнинг. Тезроқ уйга қочинглари!” – дейди. Ўқитувчининг шу сўзларидан кейин ҳамма ғозлар уйга қараб қочадилар, бўри эса инидан югуриб чиқиб, уларни қувлай бошлайди. Ўйин икки-уч марта такрорлангандан кейин янги онабоши, яъни бўри тайинланади.

Ўйиннинг коидалари. 1. Ўқитувчи “Тезроқ уйга қочинглари!” деганидан кейингина уйга қочиш мумкин. 2. Уйдан майдонга ҳамма югуриб чиқиши керак.

Методик кўрсатмалар. Ўқитувчи тутилганларни санаб бориши ва уларнинг ўйинга яна иштирок қилишига рухсат бериши мумкин, лекин ўйин тамом бўлгандан сўнг бўрининг қўлига тушган ва сира ҳам қўлга

тушмаганларни кўрсатиб ўтиши лозим.

5.5.4. Тақиқланган ҳаракатлар

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар айлана хосил қилиб турадилар. Онабоши доира ўртасида туради.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар билан онабошининг барча ҳаракатларини такрорлаш, аммо тақиқланган ҳаракатлар қилмаслик ҳақида олдиндан келишиб олинади. Кейин онабоши ҳар хил ҳаракатлар қилабошлайди, ўйновчилар унинг ҳаракатларини такрорлайдилар. Шунда онабоши кўкқисдан бирор тақиқланган ҳаракат қилиб кўяди. Ана шу ҳаракатни такрорлаган ўйинчига жарима очкоси берилади ёки уни доира ўртасига тушириб онабошининг ролини бажаришга мажбур қилади. Жарима очкоси олган ўқувчи ўйнаб ёки кўшиқ айтиб бериши, топишмоқни топиши, бир оёқда айлана бўйлаб ҳаққалаб юриши ҳам мумкин. Шундан кейин ўйин яна давом эттирилади.

Методик кўрсатмалар. Ўйинни музика жўрлигида ўтказиш яна ҳам яхши. Уни ўтказишда ўқувчиларни хушёрликка ўргатиш учун ҳаракат қилинади.

5.5.5. Тўп билан тўпни уриш

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйин майдончада ёки катта залда ўтказилади. Ўйновчилар икки жамоага бўлинадилар ва ҳар қайси жамоа ўзига онабоши сайлайди. Майдончани ўртасидан чизик ўтказилиб икки қисмга бўлинади. Майдончанинг қайсиқисмида қайси жамоанинг ўйнаши чек ташлаб белгиланади. Майдончанинг ён (энсиз) томонларига 2 тадан тўлдирма тўп қўйилади. Тўлдирма тўплардан 3-3,5 метр нарига ярим доиралар чизилади. Булар жамоаларнинг “шаҳарлари” бўлади. Ўйинни ўтказиш учун битта баскетбол ёки волейбол тўпи керак.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг биринчи сигнали бўйича жамоалар ўрта чизикнинг икки томонида бир-бирларига юзма-юз турган холда сафланадилар. Онабошилар ҳам чизикнинг ўртасига келиб юзма-юз турадилар. Ўқитувчи онабошилар ўртасига келиб туриб, иккинчи сигнални бериши билан бир вақтда тўпни осмонга ирғитади. Ҳар иккала онабошига қайтиб тушаётган тўпни ўз жамоаси томонга уриб юбориш ҳуқуқи берилади. Ҳар бир ўйинчи қўлига тўп тушиши билан уни дарҳол ўз жамоаси томонига узатади ва тўпни қўлга киритган жамоа ўйинчилари уни бир-бирларига узатиб, қарши жамоа шаҳарига яқинлашишга ва қулай фурсатдан фойдаланиб, тўп билан тўпни уриб тегизишга ҳаракат қиладилар. Агар тўп уриб тегизилса, уни уриб тегизган жамоага бир очко берилади. Ўйин жамоаларидан бири қарши жамоанинг тўпини 2-3 марта уриб тегизгунча давом эттирилади.

Ўйиннинг қоидалари.1. Марказий чизикдан ўтиш мумкин, аммо шаҳар ичига кириш мумкин эмас. Шаҳар ичига кириб уриб тегизилган тўп

хисобга олинмайди ва бунинг учун очко берилмайди. Бундай қоида бузилган ҳолларда тўп ўйинни давом эттириш учун қарши жамоага олиб берилади. 2. Тўпни бошқаларга оширмасдан ёки ўйнатмасдан қўлда олиб югуриш ёки уни 3 сониядан ортиқ қўлда ушлаб туриш мумкин эмас. 3. Қарши жамоа ўйинчисидан учиб келаётган тўпни илиб олиш мумкин, лекин қўлдан юлиб олиш ёки ўйинчини итариб юборишга йўл қўйилмайди. 4. Қарши жамоага очко беришга мажбур бўлган жамоанинг ўйинчиси уриб туширилган тўлдирма тўпни олиб, ўз жойига қўяди ва тўп марказдан осмонга улоқтириб юборилади.

Методиккўрсатмалар. Ўйинчилар сони кўпайиб кетса, уларни уч жамоага бўлиш керак. Бунда ҳар гал иккита жамоа ўйнаб, биттаси дам олиб туради. Бу иккала жамоа учрашуви тугагач, учрашган жамоалардан бири дам олиб туради ва навбат кутиб турган жамоа ўйинга тушади. Ўйин уччала жамоа бир-бири билан учрашиб бўлгунича давом эттирилади. Ҳар бир учрашув 2-3 дақиқа давом этади. Бу ўйинни шаҳар чизиғи билан тўлдирма тўп оралиғини 4 метргача узайтириб бирмунча мураккаблаштириш мумкин. Аммо шуни ҳам айтиш керакки, жамоаларда ўйинчилар ҳаддан ташқари кўпайиб кетса, ўйин унча қизиқарли ўтмайди.

Бу ўйиннинг аҳамияти шундаки, у ўқувчиларни чакқонликка, тўпни тўғри ирғитиш ва илиб олишга ўргатади. Болалар бу ўйинни ўрганиш билан баскетбол ўйнашга тайёргарлик кўрадилар.

5.5.6. Байроқча учун кураш

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйин узунлиги 40-60 ва эни 20-30 метр майдончада ўтказилади. Ўйновчилар тенг икки жамоага бўлинадилар. Майдонча кўндаланг чизиқ билан баравар икки қисмга бўлинади. Майдончанинг иккала қисмига (майдонча четидан 2 метр ичкарилиқка) “уя” лар чизилади. Ҳар бир жамоа ўз уясининг чизиғи орқасига майдончанинг эни бўйлаб 10 тадан байроқча ўрнатади (байроқчалар бир текисда ўрнатилиши керак). Жамоалар ўз майдонларида ўзлари истаган тартибда жойлашадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи ёки ўқувчилар орасидан тайинланган ҳакам сигнал бериши билан ҳар қайси жамоа иккинчи жамоанинг мумкин қадар кўпроқ байроқчаларини ўз томонига олиб қочишга киришади. Лекин бу ишни бажариш осон эмас. Чунки ҳар бир жамоа ўйинчилари байроқчани олиб қочмоқчи бўлиб ўз томонларига ўтган қарши жамоа ўйинчиларини ушлаб олишлари мумкин. Ўйин 15 дақиқа давом этади. Борди-ю, бир жамоа ўйинчилари иккинчи жамоанинг ҳамма байроқчаларини белгиланган вақт тамом бўлмай ўз томонига олиб ўтса, ўйин олдинроқ тугаши ҳам мумкин.

Қарши жамоа байроқчаларининг кўпини ўз томонига олиб ўтган ёки белгиланган вақт тамом бўлмасдан қарши жамоанинг қўлга туширилган ўйинчиларидан ўз байроқчаларини қайтариб олишга улгурган жамоа ўйинда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Бир жамоа ўйинчиси иккинчи жамоанинг ўйинчисига қўл тегизса, ўша ўйинчи ушланган, қўлга тушган ҳисобланади. 2.

Қўлга тушган ўйинчи уша жойда қимирламай туради, уни ўз жамоасининг ўйинчиларидан бири қутқариб олиши мумкин. Ўз шеригини қутқариш учун унга қўл тегизиш кифоя. 3. Ҳар бир ўйинчи фақат битта байроқчани олиб қочиши мумкин. 4. Байроқчани олиб қочаётган ўйинчи қўлга тушиб қолиш хавфи туғилиб қолса, байроқчани ўз шерикларидан бирига узатиб юбориши мумкин. 5. Агар байроқчани олиб қочаётган ўйинчи қўлга тушса уни қўлга туширган ўйинчилар байроқчани ундан тортиб оладилар-да, ўз жойига олиб бориб қўядилар. Ушланган ўйинчи эса ўз шерикларидан биронтаси уни қутқариб олгунча ўз жойида қимирламай туради. 6. Ўйинвақтида майдончадан ташқарига чиқиш мумкин эмас. 7. Қоидани бузган ўйинчи ўйиндан чиқарилади.

5.5.7. Тўп узатиш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 4 та жамоага бўлиниб, ўзаро параллель бўлиб, тўрт қаторга тизилиб, қўлларини ёнларига узатган ва оёқларини ёнга керган ҳолда старт чизигида турадилар. Биринчи бўлиб турган ўйинчиларда баскетбол ёки волейбол тўпи бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин ўйинчилар тўпни бошидан ошириб узата бошлайдилар, тўп охириги ўйинчига боргандан кейин ўйинчилар оёқларини жуфтламасдан сакраб орқага айланиб, тўпни бошдан ошириб узатадилар. Тўп биринчи узатган ўйинчига боргач, шу ҳаракат яна такрорланади. Шундан сўнг тўпни оёқлар орасидан, кейин ўнг ва чап томондан узатадилар. Шу тўрт усул билан тўп узатишни хатосиз биринчи бўлиб тугатган жамоа ғолиб ҳисобланади.

5.5.8. Қўл тўпи мусобақаси

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 3-4 та жамоага бўлиниб, бир қатордан сафланиб, чизик орқасида ёнма-ён турадилар. Майдончанинг бир томонидаги старт чизигидан 10-15 метр ораликда параллель чизик ўтказилади, шу чизикда ҳар бир жамоанинг қаршисига диаметри 1-1,5 метрли айланалар чизилади. Бу айланаларда ҳар бир команданинг биттадан онабошилари туради, қаторлар олдида турган биринчи ўйинчилар биттадан тўп оладилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин улар тўпни белгиланган чизикгача ерга уриб-уриб олиб бориб, бир қўллаб онабошига узатадилар ва олдинга югуриб бориб, айланадан жой оладилар. Кейин тўпни олиб, ўзларининг жамоаларигача олиб берадилар ва навбатдаги ўйинчиларга узатиб, ўзлари қаторнинг охирига бориб турадилар ва ҳамма ўйинчилар ана шу ишни бажарадилар.

Ўйин қаторда биринчи турган ўйинчилар яна ўз жойларига келиб турганларидан кейин тугайди.

Берилган вазифани тез ва аниқ бажарган жамоа ютган ҳисобланади.

5.6. Оғир атлетика

5.6.1. Тўрт томонга тўп ирғитиш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 4 жамоага бўлинадилар. Ҳар бир жамоа ўзи учун онабоши тайинлаб, квадрат чизиғи орқасида туради. Квадратнинг ўртасида диаметри 2-3 метрли айлана чизилади. Тўртала онабоши ана шу айлана ичида туради. Онабошиларга биттадан волейбол тўпи ёки тўлдирма тўп берилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан онабошилар қўлларидаги тўпни бир қаторга сафланган ўз жамоаларининг бошидаги ўйинчига узатадилар. Бу ўйинчилар тўпни илиб олиб яна қайтариб онабошига ирғитадилар. Шундан кейин онабошилар тўпни ўзжамоаларида иккинчи бўлиб турган ўйновчиларга узатадилар ва ҳоказо. Қатор охиридаги ўйновчи тўпни олиши биланок югуриб бориб онабоши бўлиб туради. Илгариги онабоши эса ўз қаторининг олдига келиб туради. Бунда қатордагилар чап томонга бир қадам суриладилар. Ҳамма ўйновчилар навбатма-навбат онабоши бўлиб туришлари лозим. Дастлабки онабоши яна қайтиб доирага келгач ўйин тугайди. Ўйинни олдин тамомлаган жамоа ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Қаторнинг чап қанотндаги ўйновчи тўпни илиб олганидан кейингана доирага югуради. 2. Қатордаги ўйновчилар чизикдан ўтмасликлари лозим. 3. Агар онабоши ёки қаторда турган ўйновчи тўпни ушлаб ололмаса, тўп қайтадан узатилади.

5.6.2. Арқон талаш

Ўйинга тайёрланиш. Майдончанинг қарама-қарши томонларига ўзаро параллел икки чизик ўтказилади. Ҳамма ўйновчилар куч жихатдан баравар икки жамоага бўлинадилар ва чизиклар орқасига ўтиб турадилар. Икки чизик оралиғига – майдончанинг ўртасига сертугун қилиб уралган арқон, қўйилади. Арқоннинг қоқ ўртасига рангли латта боғлаб қўйилган бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан иккала жамоа ўйинчилари югуриб келиб, арқон тугунларини ечадилар ва уни ўз томонларига тортадилар. Белгиланган 45 сония мобайнида арқоннинг кўпроқ қисмини ўз чизиғидан ўтказган жамоа ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Фақат сигнал берилгандан кейингина чизикдан ўтиб, арқон томонга югуриш мумкин. 2. Ҳар бир жамоа арқонни талашаётган вақтда унинг рангли латтагача бўлган бир қисмидан, яъни арқоннинг ярмидан ушлаши мумкин. 3. Арқон фақат қўл билан тортилади. 4. Оёқни тираш учун ерни юмшатиш, чуқурчалар ўйиш, қўллар билан ерга таяниш, арқонни оёқлар орасига кистириш, ерга ўтириш ёки ётиш мумкин эмас. Шу қоидаларни бузиб, арқонни ўз томонига тортиб ўтказган жамоанинг ютуғи ҳисобга олинмайди.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинда ўқувчиларнинг куч ва

чаққонлигини оширишга, бирдамлик билан ҳаракат қила олишларига эришиш лозим. Уни ўғил болалар билан ҳам, қиз болалар билан ҳам (алоҳида-алоҳида) ўтказиш мумкин.

5.6.3.Топиб миниш

Ўйин ўтлоқ жойда ўтказилади, ўйновчиларнинг сонига тенг теннис ёки резина коптоклар керак бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар 6-8 кишидан бўлиб икки гуруҳга бўлинадилар. Чек ташлаш йўли билан жамоалардан бири теннис ёки резина коптокларни олади. Ўйин раҳбари сигнал бериши билан коптоксиз жамоа ўйинчилари орқаларига бурилиб, майдондан четга қараб турадилар. Шу вақтда иккинчи жамоа ўйинчилари ўтлоқ жойга тарқалиб, ўз коптокларини яширадилар. Ўйин раҳбари иккинчи сигнал бергач, коптоксиз жамоа ўйинчилари яширилган коптокларни қидира бошлайдилар. Коптокни яширган ўйинчилар: “Тезроқ қидиринглар”, “Шошилининглар!” ва ҳоказо деган сўзларни айтиб, ўзрақибларини шошилтиришлари мумкин.

Коптокни топиб олган ўйинчи уша коптокни қайси ўйинчи яширган бўлса, ўйин бошланган жойгача уша ўйинчининг устига миниб боради. Коптокни топа олмаган ўйинчи ўйин бошланган жойга пиёда боради.

Шундан кейин коптокни топиб олган ўйинчи яширади. Ўйин раҳбар юриши тўхтагунча давом этади.

Ўйиннинг қоидалари.1. Биринчи жамоанинг ҳамма ўйинчилари ўз коптокларини ўтлоққа яшириб бўлгунча иккинчи жамоа ўйинчилари ўтлоқ томонга бурилиб қарашлари мумкин эмас. Ўйинраҳбари сигнал берганидан кейингина қарай оладилар. 2. Коптокни чегараси олдиндан белгиланган жойгагина яшириш мумкин. 3. Коптокни чўнтакка ва кийимнинг бошқа жойларига яширишга руҳсат этилмайди.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинни ўрта ва катта мактаб ёшидаги ўқувчилар билан адирлик жойларда, болалар дам олиш оромгоҳларида, мактаб худудининг ўтлоқ жойларида ўтказиш мумкин.

Ўйин вақтида шўхлик ва қўполлик қилишга асло йўл қўймаслик керак. Жамоалар тўплаган очколар сонига қараб ғолибларни аниқлаш мумкин.

Бу ўйинда зийраклик, кузатувчанлик, кучлилик, чаққонлик ва жамоачилик сингари муҳим хислатлар тарбияланади.

5.6.4.Тортишмачок

Ўйинни спорт майдончасида, залда ёки ўтлоқ жойда ўтказиш мумкин.

Ўйиннинг тавсифи. Ерга катталиги 6x10 метрли тўғри тўртбурчак қизилади. Уйновчилар икки жамоага бўлинадилар. Улардан бирининг ўйинчилари – «қурбақалар» шаҳарда, яъни тўртбурчак ичида, иккинчи жамоа ўйинчилари тўртбурчак ташқарисида турадилар. Ҳамма ўйинчилар чўққайиб ўтирадилар. Ўйин раҳбари сигнал бериши билан ичкаридаги қурбақалар

чўққайиб ўтирган ҳолда кўллари билан қулоқларини ушлаб “вақ-вақ-вақ” деб қичқириб, қарши жамоа томонига сакраб-сакраб юриб кетадилар. Улар қарши жамоа ўйинчиларига яқинлашгач, икки жамоа ўйинчилари ўртасида бир-бирини ўз томонига тортиб ўтказиш учун кураш бошланади. Ўйин у ёки бу томонга, яъни шаҳар ичига ёки ташқарисига тортиб ўтказилган ўйинчилар сонига қараб яқунланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйин раҳбари сигнал бериши билан қарши жамоа томонга чўққайиб ўтирган ҳолдагина сакраб-сакраб келиши мумкин. 2. Ўйинчилар ўз томонига тортишда бир-бирига ёрдам бериши мумкин. 3. Бир-бирини тортиш вақтида ўриндан туриш мумкин эмас. Ўйин жамоаларнинг бири иккинчи жамоа ўйинчиларининг кўпчилигини ўз томонига тортиб ўтказгач, тўхтатилади.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйин V-VIII синф ўқувчилари учун тавсия қилинади. Ўйиндаги асосий ҳаракат чўққайиб ўтирган ҳолда сакраб-сакраб юришдир. Ўйинда қаршилиқ кўрсатиш, курашиш пайтлари ҳам бўлиши керак. Ўйинда муваффақият қозониш ўқувчиларнинг ўз ҳаракатларини мослаштиришларига боғлиқ бўлади. Ўзи асирга тушмай, асир олишга эришиш учун яхши ўйлаб, чаққон ҳаракат қилиш керак. Ўйин, айниқса бақалардан кўпроқ куч сарфлашни талаб қилади. Бу ўйинни очиқ ҳавода, ўтлоқ жойда ўтказиш лозим.

5.6.5. Ўйлаб топ

Ўйновчилар сони чеклаб кўйилмайди. Улар қанча кўп бўлса, шунча яхши бўлади. Ўйин спорт майдончасида, ўтлоқ жойда ёки далада ўтказилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйинни бошлашдан олдин иккита онабоши сайланади. Қолган ўйинчилар баб-баравар иккита жамоага бўлинадилар. Жамоа ўйинчилари бир-бирларидан 40-50- кадам ораликда, онабошилар эса майдон ўртасида турадилар. Ҳар бир жамоа ўйинчилари орасидан биттадан жавоб берувчи тайинланади. Шундан кейин онабошилар бирон сонни ўйлайдилар ва навбатма-навбат бу сонни топишни ўйинчилардан сўрайдилар. Ўйланган сонни қайси жамоа ўйинчиси топса, ўша жамоанинг онабошиси баланд овоз билан “Марш!” – дейди. Ана шу жамоа ўйинчилари қарши жамоанинг олдига югуриб келадилар ва унинг ўйинчилари уларни ўз жойларигача опичиб олиб бориб кўядилар.

Жамоа онабошилари яна бошқа сонни ўйлайдилар ва ўйин шу тарзда давом этади.

Ўйиннинг қоидаси. Капитанлар ўйлаган сонларини ўз жамоалари ўйинчиларига айтиб беришлари мумкин эмас.

Методик кўрсатма. Ҳамма ўйновчилар ўйин қоидаларига қатъий риоя қилсалар, ўйин жуда қизиқарли ўтади.

Бу ўйин ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун тавсия этилади.

5.6.6. Ушласанг-минасан

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар қўл ушлашиб айлана ҳосил қилиб турадилар. Ўртага икки ўйинчи чиқарилиб уларнинг кўзлари рўмолча билан боғланади ва бирига иккита кичкина тош ёки пўлат соққа берилади. Ўйин раҳбарнинг сигнали билан қўлида ҳеч нарсаи йук ўйинчи иккинчи ўйинчининг исмини айтиб чақиради. У жавоб ўрнига тошларни (соққаларни) бир-бирига уриб тақиллатади. Чақирган ўйинчи тошлар овози келаётган томонга юриб, рақибни тутиб олишга ҳаракат қилади. Агар тутиб олса, унга миниб олиб даврани айланиб чиқади. Шундан кейин айлана ўртасидаги ўйинчилар ўзроллариини алмаштирадилар ва ўйин давом эттирилади. Иккинчи ўйинчи ҳам қўлга тушгандан кейин даврага ўйин раҳбари тайинлаган навбатдаги бир жуфт ўйинчи чиқади.

Ўйиннинг қоидаси. Ўйновчилар кўзлари боғланган ўйинчиларнинг айланадан чиқиб кетишларига йўл қўймадилар.

Методик кўрсатмалар. Ўйинни ўртава катта мактаб ёшидаги ўқувчи болалар билан ўтказиш тавсия қилинади.

Бу ўйиннинг “Кўзбоғлаш” ўйинидан фарқи ушланган ўйинчи ўз рақибини орқасига опичиб давра ичида айлантиришдир. Ўйинни спорт залида ҳам, ҳар хил майдонча, ўтлоқ ва бошқа жойларда ҳам ўтказиш мумкин. Ўқувчилар зериккан захоти ўйинни тўхтатиш керак.

5.6.7.Узоққа отиш

Ўйинга тайёрланиш. Ўқувчилар тенг 5-8 та жамоага бўлинадилар. Ҳар бир жамоа бир қаторга сафланиб старт чизигининг орқасида турадилар (10- расм).

Жамоаларнинг биринчи бўлиб турган ўйинчилари биттадан (оғирлиги 1-1,5 кг) тўлдирма тўп оладилар.



10- расм.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан биринчи ўйинчилар старт чизиғида туриб тўпни келишиб олдинган усулда (икки кўллаб пастдан, бошлари устидан ошириб, ўнг ёки чап кўл билан) иложи борича узоқроқ отадилар.

Иккинчи номерли ўйинчилар эса тўпларни тушган жойидан отадилар. Ўйин шу зайилда давом этади. Умумий ҳисобда тўпни энг узоққа отган жамоа ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйинни кенг, очик майдонда ўтказиш маъқул. 2. Ҳар бир жамоага биттадан ҳакам бўлиши ва у тўпининг тушган жойини аниқлаши керак. 3. Ўйинда ҳамма усулдан фойдаланиш мумкин.

Ўйиннинг вариантлари. Жамоалардан 5-3 метр масофада диаметри 1 метрли айлана чизилади. Ҳар бир ўйинчининг вазифаси тўпни айлана ичига тушириш ёки тегизишдир. Сўнгра у тўпни кейинги ўйинчиларга келтириб бериши керак. Биринчи бўлиб тугатган жамоа ютган ҳисобланади.

Агар ўйинчи тўпни айлана ичига тушира олмаса, тўпни олиб келиб бошқатдан отади.

5.7. Енгил атлетика турлари

5.7.1. Ким олдин

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар орасидан икки ёки уч киши ажратилади, уларнинг ҳар бири биттадан чамбаракни олиб, уни ерга тик ҳолатида қўйиб ушлаб турадилар. Чамбарак орқасидан арқон тортиб қўйилади. Ўйинчилар икки-уч гуруҳга бўлиниб, ҳар бир гуруҳ ўз чамбараги қаршисисда бир қатор бўлиб тизилиб туради.

Ўқитувчининг ишораси билан қаторлар бошида турган ўйновчилар (икки ёки уч киши) югуриб бориб, чамбаракдан ўтади; қайси бола чамбаракнинг орқа томонига тортиб қўйилган арқонга бошқалардан илгари етиб борса, ўта ютган ҳисобланади. Ҳамма болалар чамбаракдан ўтиб бўлганларидан кейин ўйин тугайди.

Методик кўрсатмалар. Иштирокчилар ўйинни билиб олганларидан кейин бу ўйинни мусобақа тарзида ўтказиш керак.

5.7.2. Ўйлда тутиш

Ўйиннинг тавсифи. Майдонча ўртасидан кўндалангига чизик ўтказилиб иккига бўлинади. Ўйновчилар тенг икки жамоага бўлиниб, ўтказилган чизикнинг икки томонидан бир-бирларига юзма-юз тизилиб турадилар.

Ўқитувчининг биринчи ишорасидан сўнг жамоалардан бири иккинчисига қараб келади. Тўқнашувга 5-6 қадам қолганда ўқитувчи тўсатдан иккинчи ишорани қилади. Юриб келаётган жамоадаги ўйинчилар бу ишорадан кейин тез орқага қараб қочадилар, иккинчи жамоанинг ўйинчилари эса уларни қувлаб етиб тутишлари керак. Тутилган ўйинчилар

ўша жойларининг ўзида тўхтаб қоладилар. Ўқитувчи тутилганларни санаб чиқади ва улар яна ўз жойларига бориб турадилар. Тутган ўйновчилар ҳам ўз жамоаларига қўшиладилар. Сўнгра жамоалар ролларини алмаштиради. Ўйин бир неча марта такрорлангандан кейин ўқитувчи якун ясайди. Камрок аъзолари тутилган жамоа ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Юриб кетаётган ўйновчилар орқага бурилиб ишора қилгунича баравар юриб боришлари лозим. 2. Қувловчи жамоанинг ўйинчилари ишорадан олдин чизикдан ўтмаслиги керак. 3. Майдонча чизиғидан ташқарига чиққан ўйновчи тутилган ҳисобланади.

5.7.3. Тез югуриш

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар кўл ушлашиб, айлана ҳосил қиладилар ва кўлларини пастга тушириб, эркин турадилар. Онабоши даврани ташқаридан айланиб ўтаётиб, кўлини ўйинчилардан бирининг елкасига тегизади ва исталган томонга қараб (давра бўйлаб) қочади. Онабошининг кўли теккан ўйинчи ҳам давра бўйлаб (аммо қарама-қарши томонга) югуради. Улардан қайси бири даврани тезроқ айланиб чиқса ва биринчи бўлиб бўш ўринга туриб қолса, у кўлини баланд кўтаради ва “Мен тезроқ югурдим!” дейди. Шундан кейин даврада тизилиб турган ўйинчилар югурган ўйинчиларнинг номларини айтиб шундай дейдилар:

Карим Ботирдан ўтди

Ва маррага тез етди.

Иккинчи бўлиб келган ўйинчи ютқазган ҳисобланади ва онабоши бўлади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Югуриб айланаётган пайтда даврада ўтирганларга тегиш мумкин эмас. 2. Югурувчилар бир-бирига дуч келган вақтда фақат ўнг томондан ўтишлари керак.

Эслатма. Ўқувчилар бу ўйинни яхши билиб олганларидан кейин уни бир вақтнинг ўзида иккита ёки ундан ортиқ давраларда раҳбарнинг умумий назорати остида ўтказиш ҳам мумкин. Ўйиннинг бу вариантыни ўтказишда ўйновчилар кўпроқ югуриш имкониятига эга бўладилар.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари давра бўйлаб қарама-қарши ким ўзарга югуриш.

5.7.4. Тўсиқлардан ошиб ўтиш

Ўйин майдончада, залда ёки йўлакда ўтказилади. Уни ўтказишда иккита гимнастика скамейкаси, иккита тўсиқ (барьер) ва гимнастика деворчаларидан фойдаланилади.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар сони ва кучи жиҳатдан тенг иккита жамоага бўлинадилар ва ўзаро параллел икки қаторга турадилар. Қаторлар ўртасидаги оралиқ 3-4м бўлиши керак. Жамоалар олдига бир хил узоқликда скамейка, скамейкалардан 3-4 м нарига иккита “барьер”, улардан 3-4м нарига гимнастика деворчаси қўйилади.

Ўйиннинг тавсифи. Жамоалар бошида турган ўйновчилар раҳбарнинг сигнали билан скамейкалар устидан юриб ўтиб, “барьердан” сакраб ўтадилар ва гимнастика деворчаларигача югуриб бориб, ўрнатилган баландликдан ошиб тушадилар, орқа томонга югуриб қайтиб, “барьернинг” тагидан эмаклаб ўтадилар, ўз жамоаларининг олдига югуриб борадилар, жамоа бошида турган ўйинчининг кафтига кафтларини тегизиб, ўз каторларининг охирига бориб турадилар. Ўйинҳамма ўйинчилар тусиқдан ошиб утиб югуришда қатнашиб булгунича ана шу тарзда давом этади.

Ўйинни бошлаган иштирокчи яна ўз жамоасининг олдида туриб олганида ўйин тугайди. Жамоанинг охиридаги ўйинчи ўз Жамоаси олдига югуриб келгандан сўнг унинг аъзоларига караб “Смирно!” дейди. Худди шу дамгача бўлган ишни олдин тугатган ва хатоларга йўл қўймаган жамоа ғолиб чиққан ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. Ўйинни раҳбар сигнал бериши билангина бошлаш мумкин. Агар бошловчилардан қайси бири ўйин бошланишидан олдин югурса, ютқзади. 2. Навбат кутиб турган ўйинчилар бошланғич чизикдан ўтиб кетмасликлари лозим. 3. Ҳар бир ўйинчи қоидаларга мувофиқ белгиланган тўсиқлардан ошиб ўтиши керак. 4. Жамоага ҳар бир хато учун жарима очкоси берилади. 5. Жарима очкоси олган жамоа ютқазган ҳисобланади.

Ўйиннинг тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин иштирокчилардан уйғунликни, чاقқонлик ва журъатлиликни талаб қилади ва унда қўлланадиган тўсиқлар ҳаракатчанликни такомиллаштириш имконини беради. Ўйинда жамоачилик туйғуси ўсади, чунки ҳар бир ўйинчи ўз жамоасининг манфаатларини ҳимоя қилиш учун дурустроқ натижага эришишга ҳаракат қилади. Тўсиқлардан ошиб ўтиш билан боғлиқ бўлган югуриш бу ўйиндаги ҳаракатнинг энг яхши кўринишидир.

Методик кўрсатмалар. Ўйинчиларни жамоаларга бўлиш пайтида ҳар бир жамоа аъзолари сонининг тенг бўлишинигина эмас, балки ўйинчиларнинг тўсиқлардан ошиб ўтиш бўйича тайёргарлигини ҳам ҳисобга олиш лозим. Масалан, агар ўйинчи таяниб сакраш малакасига эга бўлмаса, у ҳақиқий ўйинчи бўла олмайди ва етарли малакаси бўлмаганлиги сабабли у ўйин қоидаларини бузади. Топширикни бажаришнинг сифатини кузатиб бориш зарур. Ҳар бир тўсиқдан ошиб ўтиш усули катъий равишда белгилаб қўйилган бўлиши лозим. Жамоа ўз аъзолари йўл қўйган ҳар бир хато учун жарима очкоси олиши керак.

“Барьердан” сакраш вақтида шикастланишнинг олдини олиш учун ўйинда қатнашаётган ўқувчилардан иккитасини “барьернинг” олдига қўйиб қўйиш лозим.

Бу ўйин ўқувчилардан анчагина малакага эга бўлишни ва ўз ҳаракатларини яхшигина уйғунлаштиришни талаб қилади. Шунинг учун бу ўйинни VI-VII синфлардан бошлаб ўтказиш тавсия этилади.

5.7.5. Арқонча билан тутиш

Ўйиннинг тавсифи. Бу ўйин ҳам худди оддий қувлашмачок ўйинидек ўйналади. Фарқ шундаки онабоши, ўйновчиларга қўл тегизмайди, лекин қочаётганларга яқинлашиб, уларнинг оёқлари остида учига халтача боғланган арқончани айлантиради. Арқончага ёки халтачага оёғи теккан ўйинчи онабошининг қўлидан “қармок” ни олади ва ўйинни бошқаришга киришади. Илгариги онабоши эса бошқа ўйинчилар қаторида ўйнай бошлайди. Бир марта ҳам онабоши бўлмаган (ёки бошқаларга қараганда камрок онабошилиқ қилган) ўйинчилар ғолиб чиққан ҳисобланади. Ўйин натижаларини яқунлашда биринчи онабошилиқ ҳисобга олинмайди (11-расм).



11- расм.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Онабоши арқончани гоҳ бир томонга, гоҳ бошқа томонга айлантериши мумкин, аммо халтача ерга сирпаниб юриши ёки ердан 10-15 см дан ортиқ кўтарилмаслиги лозим. 2. Онабоши бир жойдан бошқа жойга югуриб ўтаётган пайтида арқончани айлантермасдан, судраб тортиб бориши мумкин. 3. Халтачани оёғи билан босиб олган ўйинчи илгари неча марта онабоши бўлган бўлса ҳам уларнинг ҳаммасидан озод бўлади.

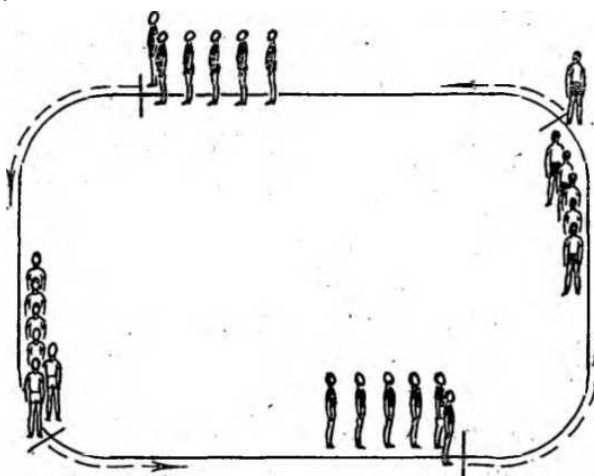
Эслатма. Ўйновчиларга халтачани босиб олиш учун ноўрин ҳаракатлар қилиш мумкин эмаслигини олдиндан айтиб қўйиш лозим. Халтачани босиб олиш олдин онабоши ролини бажарганлар учунгина фойдалидир. Шунини унутмаслик керакки, халтачани босаман деб арқончага тегиб кетиш ҳам мумкин.

Ўйиннинг узига хос ҳаракатлари арқонча устидан сакраб-сакраб югуришдир.

5.7.6. Катта айланма эстафета

Ўйиннинг тавсифи. Майдонча атрофини айланиб чиқадиغان югуриш

йўлкасининг бурилиш жойлари байроқчалар билан белгилаб қўйилади. Майдонча марказига финиш байроғи ўрнатилади. Ўйновчилар баб-баравар тўртта жамоага бўлинадилар. Ҳар бир жамоа йўлканинг бурилиш жойларида бир қатор бўлиб сафланиб турадилар. Қаторларда биринчи бўлиб тўрган ўйновчилар йўлкага чиқиб, стартга тайёрланадилар. Раҳбарнинг сигналига биноан улар олдинга қараб югурадилар ва майдончани тўлиқ айланиб чиққан (йўлканинг умумий узунлиги 40-80 м бўлади), эстафета таёқчаларини иккинчи ўйинчиларга берадилар ва ўйин шу тарзда давом этади. Жамоанинг охириги ўйинчиси югуриш йўлкаси бўйлаб майдончани айланиб чиқиб ўз жамоасининг байроқчаси атрофидан айланиб ўтиши ва марказга ўрнатилган финиш байроғи олдига югуриб бориб, унинг дастасига эстафета таёқчаси билан уриши лозим. Бу ишни биринчи бўлиб бажарган жамоа ғалаба қозонади (12- расм).



(12- расм).

Ўйиннинг қоидалари. 1. Навбатдаги ўйинчи эстафета таёқчасини қабул қилиб олгандан кейингина олдига қараб югуради. 2. Бурилишлардан байроқчаларни айланиб ўтмасдан, йўлни қисқартириб югуриш мумкин эмас.

Эслатма. Ўйновчиларни жамоаларга бўлиш қуйидагича ўтказилади. Ўйинчилар бўйларига қараб бир қаторга сафланадилар ва “Биринчи, иккинчи, учинчи, тўртинчи” – деб санашиб чиқадилар. Ҳар қайси номерлилар биттадан жамоани ташкил қилади.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари юқори старт ҳолатидан айлана бўйлаб жуда тез югуриш; эстафета таёқчасини чаққонлик билан олиш ва узатиш.

5.7.7. Сакраб ошиш эстафетаси

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар тенг икки-уч жамоага бўлинадилар. Жамоалар 1-2 метр ораликда бир қаторга сафланадилар. Қаторлар бир-бирига параллель ҳолда турадилар. Қаторларда биринчи бўлиб тўрганларнинг оёқлари учи олдидан чизик ўтказилади. Бу югуришни бошлаш чизиғи бўлади.

Ҳар бир жамоа рўпарасига югуришни бошлаш чизиғидаи 8-10 қадам

нарига биттадан тўртбурчак чизилади. Бу тўртбурчакларга ҳар бир қаторнинг биринчи рақамли (қатор бошида турган) ўйинчилари келиб турадилар. Раҳбар сигнал бериши билан қаторларда турган навбатдаги ўйинчилар томон югурадилар ва тўртбурчакда энгашиб турган ўз ўйинчилари устидан кўлларига таяниб, оёқларини кериб сакраб ошиб ўтадилар ва ўзлари ана шу тўртбурчак ичида энгашиб туриб қоладилар. Устларидан бошқа ўйновчилар сакраб ўтган ўйинчилар ўз қаторларига югуриб қайтиб келадилар ҳамда кўлларининг кафтини навбатдаги ўйинчилар кафтига тегизиб, ўз жамоаларининг (қаторларининг) охирига бориб турадилар.

Ҳамма ўйновчилар сакраб бўлганларидан кейин ўйин тугайди. Эстафетани бошқа жамоалардан олдин тугатган жамоа ғалаба қозонади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Устидан бошқа ўйновчилар сакрайдиган ўйинчи сакрайдиганларга орқа ўгириб, бир оёғини олдинга қўйиб, тиззасини бир оз бўкиб, гавдасини олдинга энгаштириб, бошини пастга эгиб ("бекитиб") ярим букилган кўллари билан олдинга қўйилган оёғининг тиззасига таяниб туриши керак. 2. У ўз устидан сакраган ўйинчининг оёғи ерга тегмасдан олдин тўртбурчакдан чиқиб кетиши мумкин эмас. 3. Навбат кутиб тўрган ўйинчи келаётган ўйинчи келиб унинг кафтига кўл тегизгандан кейингина бошланғич чизиқдан ўтиб, югуриб кетиши мумкин.

Эслатма. Бу ўйинни ким тез бажариш шарти билан ўйнашдан олдин сакраш техникасининг сифатини ҳисобга олиб (қайси жамоа сакрашни олдин тамомлашига эътибор бермай), бир неча марта такрорлаш керак. Тўртбурчакдаги ўйинчиларнинг талаб этилган ҳолатда, чунончи бошларини пасайтириб – “бекитиб” туришларини доим кузатиб бориш лозим. Ўйинни ёши каттароқ яхши тайёргарлик кўрган ўқувчилар билан ўтказишда тўртбурчакларда турадиган ўйновчиларга гавдани олдинга унчалик энгаштирмасдан ёки оёқларини кериб, олдинга қўйилган оёқ тиззасига кўллари билан таяниб деярли тикка туришни таклиф этиш мумкин. Қаторлар бошида буйи пастроқ ўйинчилар турса, яна ҳам яхшироқ бўлади.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари, югуриб келиб, оёқларни кериб, кўлларга таяниб сакрашлар.

5.7.8.Баландликка сакраб югуриш

Ўйновчиларнинг жойлашуви худди тўғрига югуриш мусобақасидаги каби бўлади. Бу ўйинни ўтказишнинг фарқи шуки, ўйин раҳбари томонидан тайинланган икки ўйновчи югуриладиган масофа ўртасида арқонча тортиб (унча баланд кўтармай) туради.

Ҳар бир ўйинчи бу арқонча устидан икки марта олдинга югураётганида ва орқага қайтаётганида сакраб ўтиши керак.

Ўйинчилари арқондан сакрашда кам хатога йўлқўйган ва югуришни олдин тамомлаган жамоа биринчи ўринни эгаллайди. Қолган жамоалар эришган натижаларига қараб кейинги ўринларни оладилар.

Ўйиннинг қоидалари.1. Арқончага оёғи теккан ўйинчи орқага қайтиши ва хоҳлаган жойидан югуриб келиб, арқонча устидан яна сакраб

ўтиши керак. Шундан кейин у югуришни давом этгириши мумкин.

Ўйиннинг бошқа қоидалари тўғрига югуриш мусобақасининг қоидалари билан бир хилдир.

Эслатма. Баландликка сакраб югуриш мусобақасининг ўзига хос турларидан бири “Арғамчи билан сакраш” ўйинидир.

Бу ўйин қуйидагича бўлади.

Ўйинчилар биттадан бўлиб қаторларга сафланадилар. Қаторлар ораси камида 2 метр бўлади. Ҳар бир қаторнинг бошида турган ўйинчиларга биттадан сакраб ўйналадиган калта арқонча берилади.

Қаторлар бошида турган ўйинчилар сигнал берилиши билан арғамчининг бир учини ўзларидан кейинда турган ўйинчиларга бериб, иккинчи учини ўзлари ушлаб, айлантирадилар ва қаторда турган барча ўйинчиларнинг оёқлари тагидан ўтказадилар. Қаторда турганлар арғамчи устидан сакрайдилар. Уларнинг ҳаммаси сакраб бўлгандан кейин қаторлар бошида турган ўйинчилар қаторлар охирида қоладилар, уларнинг кетида турган ўйинчилар эса олдинга югурадилар ва арғамчининг бўшучини ўзларидан кейинда турган ўйинчиларга берадилар, арғамчи яна айлантиради ва қаторларда турганлар унинг устидан сакрайдилар. Шундан кейин қаторлар бошида иккинчи бўлиб турган ўйинчилар қатор охирига ўтиб қоладилар, қаторлар бошида учинчи бўлиб турган ўйинчилар эса олдинга югуриб бориб, арғамчининг бўшучини ўзларидан кейин турган ўйинчиларга берадилар ва ҳоказо.

Ўйин ҳамма ўйновчилар навбатма-навбат арғамчидан сакраганлари ҳолда қатор бўйлаб югуриб чиққунларича давом эттирилади. Ўйинни бошлашдан олдин қаторлар бошида биринчи бўлиб турган ўйинчилар яна қаторлар бошига келиб, арғамчини ўз қўлларига олганларидан кейин ўйин тугайди. Ўйинни биринчи бўлиб тугатган қатор ғолиб чиққан ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Арқонча устидан сакрагандан кейин ҳар бир ўйинчи бир қадам олдинга сурилади. 2. Арқончани айлантираётган ўйинчилар сакраётганлар қоқилмаслиги ва йиқилмаслиги учун сакраётган ўйинчининг оёғи арқончага текканда арқончани тўхтатишлари ёки пасайтиришлари ва бошқа ишлар қилишлари керак.

Эслатма. Шунинг назарда тутиш лозимки, ўйин бир марта ўйналганда ҳар бир ўйинчи қаторда неча киши турган бўлса, шунча марта арқонча устидан сакрайди. Шунинг учун ўйинни 2-3 мартадан ортиқ такрорлаш тавсия қилинмайди.

Болаларга арқончани жуда паст, ерга тегадиган қилиб айлантириш ҳамда арқонча устидан оҳистагина, оёқ учларида сакраш кераклигини олдиндан тайинлаб қўйиш керак.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари қимирлаб турган тўсиқдан сакраб ўтишдир.

5.7.9. Тулкиларни топиш

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйин дарахтзорда ўтказилиши керак.

Онабоши ўйин ўтказиладиган жойни олдиндан танлаб кўйиши, бунда тулкилар яширина оладиган жойларнинг кўпроқ бўлишига эътибор бериши керак. Ўйинни ўтказишда 1-2 та халтачага солинган рангдор қоғоз парчалари ёки похол бўлиши лозим. Ўйинда кўпи билан 12-20 нафар ўқувчи қатнашади.

Ўйиннинг тавсифи. Чакқонроқ югурадиган ўйинчилардан 1-2 нафари тулки қилиб тайинланади. Тулкичалар халтачаларни олиб, улардаги қоғоз парчалари (ёки похол) ни йўлларига сеп-сеп 1-1,5 км гача югуриб кетадилар. Қолган ўйинчилар овчи бўлади. Тулкилар жўнагандан кейин 10-15 дақиқа ўтгач овчилар уларнинг кетидан йўлга тушадилар ва уларни қидириб топишга ҳаракат қиладилар. Агар овчилар тайинланган вақт (30 дақиқа ёки 1 соат) ичида тўлқинларни топсалар – ютган, топа олмасалар эса ютқазган ҳисобланадилар.

Методик кўрсатмалар. Ўйналадиган ерда пана жойлар қанчалик кўп, қанчалик хилма-хил бўлса, ўйин ҳам шунчалик мароқли ўтади. Тулкилар ҳар 10-15 қадамдан кейин из қолдиришлари керак. Бу ўйин дарсдан ташқари вақтда ўтказилади.

5.7.10. Тегизсанг - миначан

Ўйинда қанча ўқувчи қатнашиши олдиндан белгилаб кўйилмайди. Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Ўйин учун тўлдирма тўплар, ядро керак.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар жуфт-жуфт бўлиб, сони ва кучи жиҳатидан барабар гуруҳчаларга бўлинадилар. Ҳар бир ўйинчига биттадан тўлдирма тўп берилади. Агар ўйин майдончада ўтказилса тўп ўрнига ядродан фойдаланиш мумкин.

Ўйиннинг тавсифи. Ҳар бир жуфт ўйинчи иккитадан тўлдирма тўпни олиб, майдонча ёки ялангликнинг бир томонида туради. Ўйин ўйновчилардан бирининг тўпни ёки ядрони олдинга улоқтириши билан бошланади. Бир ўйинчи тўп ёки ядрони улоқтиргандан кейин иккинчи ўйинчи ҳам худди шундай қилади, лекин у ўз ядроси ёки тўпини нишонга, яъни биринчи ўйинчи улоқтирган тўп ёки ядрога тегизишни мўлжаллаб улоқтиради. Агар иккинчи ўйинчи нишонга тегиза олмаса, унинг тўпи ёки ядроси юмалаб кетса, биринчи ўйинчини тўп думалаб бориб тўхтаган жойгача орқасига миндириб, кўтариб олиб бориш керак. Шундан кейин ғалаба қилган ўйинчи ўша жойнинг ўзидан ўйинни қайтадан бошлайди.

Ўйновчилар тўп ёки ядрони 3-4 мартадан улоқтиргунича ўйин давом этади. Ўйинни ўйновчиларнинг бири иккинчисидан устунлиги маълум бўлгандан кейин тухтатиш мумкин.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпёки ядрони хоҳлаган усул билан улоқтириш мумкин. 2. Иккинчи ўйинчининг тўпи биринчи ўйинчининг тўпига тегса, лекин думалаб кетмаса ҳам биринчи ўйинчи уни опичлаб ўша тўп теккан жойгача олиб бориши керак. Қайтадан улоқтириш ҳуқуқи иккинчи ўйинчига берилади. 3. Ўйинни бошлашдан ва ҳар сафар давом эттиришдан олдин тўп улоқтириладиган чизик ўтказиш керак. У чизикни

босиш тақиқланади. 4. Ўйновчилар баравар имкониятга эга бўлишини таъминлаш учун бир хил тўплардан фойдаланиш лозим.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин ўйновчиларда ўртоқлик ҳиссини, мўлжал олиш қобилиятини ўстиришга ҳамда ядро улоқтириш малакаларини хосил қилишга, уларнинг ҳаракатларини уйғунлаштиришга ёрдам беради.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинни жамоаларга бўлиниб ўтказиш ва ғолибларни тўпланган очколарга қараб аниқлаш лозим.

“Тегизсанг-минасан” ўйинини ўрта ва катта мактаб ёшидаги ўқувчилар билан жисмоний тарбия дарсларида ва синфдан ташқари машғулотларда ўтказиш тавсия қилинади.

5.7.11.Халтачаларни отиш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинчилар икки жамоага бўлинадилар. Уларнинг ҳар қайсисида югурувчилар ва отувчилар бўлади. Отувчиларга икки хил рангли қум солинган халтачалар берилади. Югурувчилар олдинда, отувчилар (1,5-2 метр) орқада турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Раҳбарнинг сигналидан сўнг отувчилар халтачаларини иложи борича узоқроққа отишга ҳаракат қиладилар. Югурувчилар эса рангига қараб ўз жамоасига тегишли халтачаларнинг бирини олиб, старт чизиғига тезроқ қайтиб келишлари керак.

Қайси жамоанинг югурувчилари халтачалар билан старт чизиғига олдин етиб келса, шу жамоага 1 очко берилади. Шундан сўнг югурувчилар ва отувчилар ўрин алмашадилар. Ўйин 8 марта қайтарилади. Кўпроқ очко тўплаган жамоа ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари.1. Старт чизиғига қайтган ўйинчилар ўз жойларига туришлари лозим. 2. Рақиб жамоанинг халтачаларини олиш ман этилади.

5.7.12.Тартиби билан югуриш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар икки жамоага бўлинадилар, яъни тартиб билан санайдилар ва ўз номерларини эсда сақлаб қоладилар. Кейин бир қаторга сафланиб, старт чизиғи олдида унга орқаларини ўгириб чўққайиб ўтирадилар. Старт чизиғидан қарама - қарши томонда иккита айлана чизиб кўйилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин, яъни у бир номерни айтиб чақиргандан сўнг иккала жамоадаги ана шу номерли ўйинчилар ўринларидан туриб югурадилар. Улар айланани бир айланиб, ўз жойларига бориб турадилар. Биринчи бўлиб келган ўйинчига 1 очко берилади. Шу тарзда бошқа номерлар ҳам чақирилади. Кўп очко тўплаган жамоа ютган ҳисобланади.

5.7.13.Юлдузсимон эстафета

Ўйинга тайёрланиш. 4-5 жамоа диаметри 10-12 метрли айлананинг радиуслари бўйлаб бир қатор бўлиб ташқи томонга қараб ёки бир қатор бўлиб соат стрелкасига қарши томонга қараб сафланиб турадилар (13- расм).

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин жамоаларнинг биринчи бўлиб турган ўйинчилари айлана бўйлаб югуриб эстафета таёқчасини навбатдаги ўйинчиларга узатиб, қаторларининг чап томонига бориб турадилар, югуриш шу тарзда давом этади. Жамоаларнинг охириги ўйинчилари кетма-кет ўз жойларига келиб туришига кўра ютган жамоа ва ютказган жамоаларнинг ўринлари аниқланади.

Ўйиннинг вариантлари: 1. Ўйин қатнашчилари югуришни тўпни ерга уриб бориш билан бажариши мумкин. 2. Ўйин қатнашчилари олдиндан келишиб олинган усулда – калта арғамчи устидан сакраб ўтиб югуриши мумкин. 3. Ўйинчилар 1-2 та тўлдирма тўпни ёки коптокни кўтариб олиб югуриши ва уларни кейинги ўйинчига узатиши мумкин.



13- расм.

5.7.14. Тўсиқлар оша югуриш

Ўйинга тайёрланиш. Жамоалар старт чизигининг орқасида саф тортиб турадилар. Маррагача кундалангига 3-4 та узун резина ип тортилади. Резина иплар оралиғи 4-5 метрдан бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Сигнал берилгандан кейин ўйинчилар кетма-кет маррагача ана шу тўсиқлардан хатлаб югурадилар. Тўсиқлар баландлигини ўйинчиларнинг ёши ва жисмоний тайёргарлигига қараб паст ва баланд қилиш мумкин. Югуришни биринчи бўлиб тугатган, кам хатога йўл қўйган жамоа ютган ҳисобланади.

5.7.15. Узоққа сакраш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг икки жамоага бўлинадилар. Ҳар бир жамоа 8-10 кишидан бўлади. Жамоалар сафланиб бир-бирларига юзма-юз турадилар, уларнинг ўртасида иккита сакраш йўлакчаси бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Сигнал берилиши билан биринчи номерлилар старт чизиғидан, турган жойидан икки оёқда депсиниб узунликка сакрайдилар. Ерга тушган жой товондан белгиланади. Худди шу жойдан эса иккинчи номерли ўйинчилар сакрашни давом эттирадилар, сўнгра учинчи номерлилар ва ҳоказо. Жами сакрашлар йиғиндисига қараб қайси жамоа ютгани аниқланади.

5.7.16. Командалари югуриш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 3-5 та жамоага бўлинадилар. Жамоалар залнинг ёки майдончанинг бир томонида, ёки чизиқнинг орқа томонида бир қатордан сафланиб турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин ҳар бир жамоанинг ўйинчилари биргаликда майдончанинг бошқа томонидаги чизиққа югуриб бориб, чизиқ орқасида бир қаторга сафланиб турадилар. Бошқа жамоаларга нисбатан вазифани тез ва аниқ бажарган жамоа ютган ҳисобланади.

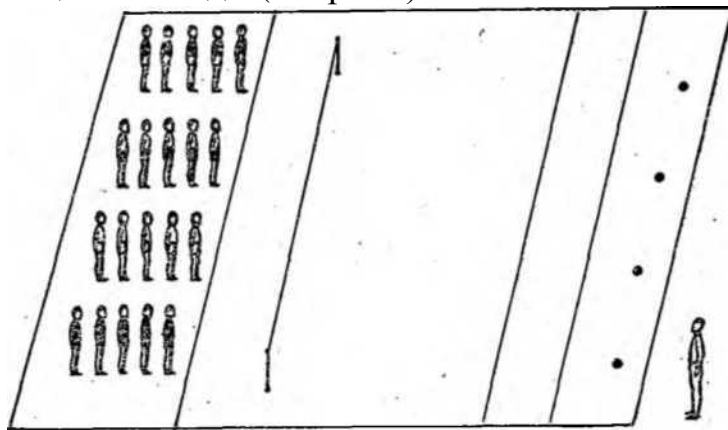
Ўйиннинг вариантлари. 1. Ҳар бир жамоа олдида қўйилган тўсиқларни, масалан, устунча, тўлдирма тўп, ғўлача ва ҳоказоларни айланиб ўтади. 2. Ўйновчилар бир ёки икки оёқлаб сакраб ҳаракат қиладилар. 3. Ўйновчилар ҳар хил тўсиқлардан ошиб ўтишлари мумкин.

5.7.17. Ётиқ ва тик тўсиқлардан ошиб югуриш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 3-5 та жамоага бўлинадилар. Жамоалар майдончанинг бир томонидаги чизиқ орқасида бир қатордан 3-4 метр ораликда сафланиб турадилар. Майдончанинг энига устунчалар қўйилиб, уларга 60 см баландликда резина ёки арқонча тортилади. Арқончадан 5-8 метр нарида кенглиги 100-150 см “чуқур” чизилади ёки ажратилади. Майдончанинг қарама-қарши томонидаги деворчадан 2 метр берида ҳар бир жамоанинг рўпарасига тўлдирма тўплар қўйилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан сўнг ҳар бир жамоанинг биринчи бўлиб турган ўйинчилари эстафета таёқчасини олдиндан ушлаб югура бошлайдилар, улар олдин арқон ёки резина устидан, сўнг чуқурчанинг устидан сакраб ўтиб, тўлдирма тўп атрофидан ўнг томон билан айланиб, яна чуқурча ва арқон устидан ошиб, ўз жамоаларига қайтиб келадилар. Старт чизиғи орқасида турган ўз жамоасининг навбатдаги ўйинчиларига таёқчани бериб, ўзлари қаторнинг охирига бориб турадилар. Қолган ҳамма ўйинчилар ҳам шу ҳаракатни такрорлайди. Қайси жамоа

вазифани хатосиз ёки кам хатога йўл қўйган ҳолда биринчи бўлиб тугатса, ўша жамоа ютган ҳисобланади (14- расм).



(14- расм).

5.8. Кураш турларига хос ҳаракатли ўйинлар

5.8.1. Оқ теракми, кўк терак

Ўйинкўкатзорда, спорт майдончасида ёки спорт залида ўтказилади. Ўйинчилар соничекланмайди.

Ўйиннинг тавсифи. Барча ўйинчилар баравар икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда ўз капитанини сайлайди. Ҳар бир команданинг ўйинчилари бир-бирлари билан маҳкам қўл ушлашиб турадилар. Бир команда ўйинчилари бараварига “Оқ теракми, кўк терак, биздан сизга ким керак?”-деб сўрайди. Иккинчи команда аъзолари “Сиздан бизга (қарши команда ўйинчиларидан бирининг исмини айтиб) керак! - дейди. Исми айтилган ўйинчи югуриб келиб қарши команда қатнашчилари осилилиб турган “занжир” ни узишга ҳаракат қилади. Агар занжирни уза олса, шу команда ўйинчиларидан бирини ўз командасига олиб кетади, уза олмаса, ўзи шу командада қолади. Шундан кейин ўйин командалар роли алмашилиб давом этаверади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Занжирни фақат чақирилган ўйинчи келиб узиши керак. 2. Занжирни уза олмаса, иккинчи марта узишга рухсат этилмайди. 3. Занжир ҳосил қилишда рўмолча, арқон ва ҳоказолардан фойдаланиш мумкин эмас. 4. Чақирилган ўйинчи тўсатдан бир отилиб занжирни узиб ўтиб кетиш учун қарши команда ўйинчиларининг диққатини чалғитадиган ҳаракатлар қилиши мумкин.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйин командалар ўйини жумласига киради. Уни кичик ва ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун тавсия этилади. Бу ўйинда диққат, мардлик, қатъиятлилик, биргаликда ҳаракат қилиш каби сифатлар тарбияланади. Ўйинда муваффақият қозониш учун тез югуриш, занжирни кескин узиш ва шунингдек, ўйинчилар диққатини чалғитадиган ҳаракатлар қилишни билиш муҳим роль ўйнайди. Ўйинда жароҳатланмаслик чораларини кўриш керак. Ўйинчилар зерикиб олсалар, ўйинни дарҳол тўхтатиш зарур.

5.8.2. Хўрозлар жанги

Ўйин майдончада, залда ёки коридорда ўтказилади.

Ўйинга тайёрланиш. Ерга диаметри 2 метрли айлана чизилади. Ҳамма ўйинчилар 2 та командага бўлинадилар ва доира ёнида бир-бирларига юзма-юз икки қатор бўлиб турадилар (15- расм).



15-расм.

Ҳар бир командада биттадан онабоши тайинланади.

Ўйиннинг тавсифи. Онабошилар ўз командаларидан биттадан ўйинчини ажратади ва улар айлана ичига кириб қўлларини орқага қилиб бир оёқлаб турадилар. Сигнал берилиши билан бир-бирларини елкалари ва гавдалари билан туртиб, итариб айланадан чиқаришга ҳаракат қиладилар. Ўз рақибини ташқарига чиқара олган ўйинчи ғолиб ҳисобланади ва ўз командаси учун бир очко ютган бўлади. Шундан кейин доира ўртасига онабошилар лозим топган навбатдаги “хўрозлар” жуфти киради. Ўйин ҳамма болалар хўроз ролини бажариб булғунича давом эттирилади. Ўйинчилари кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Агар ўйинчи айлана ичида иккинчи оёғини ҳам ерга қўйса ютқазган ҳисобланади. 2. Агар бир-бирини туртиш пайтида иккала ўйинчи ҳам доирадан чиқиб кетса, ҳеч ким ютган ҳисобланмайди ва навбатдаги жуфт хўрозлар жанги бошланади. 3. Хўрозлар ҳар гал сигнал берилгандан кейингина жангга киришадилар. 4. Жанг вақтида уларни ҳам пастга тушириш мумкин эмас.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин ўқувчилар кучининг ўсишига, уларнинг чаққон ва фаросатли бўлишларига ёрдам беради. Ўйинда ўзининг ва ўртоқларининг кучига ҳаққоний баҳо бериш қобилияти, шунингдек, мақсадга эришиш учун матонатлилик хислати тарбияланади.

Ўйинчилар бу ўйинда ўз командаларининг шарафини ҳимоя қиладилар. Бу эса уларда ўз жамоаси олдидаги масъулият хиссини, ўз командасидаги ўйинчилар кучини тўғри тақсимлай олиш иқтидорини тарбиялашга ёрдам беради.

Қаршилик кўрсатиш, курашиш бу ўйиндаги асосий ҳаракатлардир. Мана шу ҳаракатлар дам олиш билан алма шиниб туради. Ҳар бир ўйинчи 1-

2 марта ўйинда қатнашади ва қолган вақтда ўйиннинг қандай боришини кузатиб туради.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйинни командаларга бўлмасдан ҳам ўтказиш мумкин, бунда ўйинчилар ўз хохишлари билан мусобақалашади учун ўртага чиқадилар. Ғолиб чиққан ўйинчи майдонда қолади ва ўзи билан жанг қилишни истаган янги ўйинчи билан беллашади. Ўйин шу тариқа давом этаверади. Ўйин охирида кўп марта ғолиб чиққан ўйинчилар аниқланади. Ўйновчилар кўп бўлса, тўртта команда тузиб ўйинни иккита доирада ўтказиш мумкин.

Ўйинчиларнинг олишувида тўғри усуллар қўлланишини раҳбар кузатиб бориши зарур. Баъзан ўйинчилар рақибларини қўл билан тўртадилар. Бунга асло йўл қўймаслик керак.

“Жанг” қилувчиларнинг кучи тахминан тенг булишига ҳам эътибор бериш лозим.

5.8.3. Тортиб чизикдан ўтказиш

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар тенг икки командага бўлинадилар. Иккала командага ҳам бўйи ва вазни жиҳатидан тахминан тенг бўлган ўйинчилар киритилади. Майдон ёки зал ўртасидан чизик ўтказилади. Командалар чизикнинг икки томонидан бир-бирларига юзма-юз саф тортиб турадилар. Бўйи ва вазни жиҳати тенг ўйинчилар бир-бирининг қаршисига жойлаштирилши керак. Ҳар бир командадан 4-5 қадам нарида очколарни ҳисоблаб борувчилар туради (16- расм).



16-расм.

Ўйин раҳбарнинг сигнали билан бошланади. Ҳар бир команда бошқа команда ўйинчиларидан кўпроғини чизикдан ўз томонига тортиб ўтказишга ҳаракат қилади. Тортиб ўтказилган ўйинчи ўзини тортиб ўтказган команданинг ҳисобчиси олдига келиб, кафтини унинг кафтига тегизиши шарт. Шундан кейингина у чизикдан қайтиб ўтиши ва яна ўз командасида ўйнаш ҳуқуқига эга бўлади. Ҳисобчилар тортиб ўтказилган ўйинчиларни санаб борадилар. Ҳар бир тортиб ўтказилган ўйинчи учун команда битта очко олади. Ўйинда кўпроқ очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйинчини фақат қўлидан ушлаб тортиш мумкин. 2. Биттадан, жуфтлаб, бир йўла бир қанча ўйинчини тортиб ўтказиш ҳам мумкин. 3. Иккала оёғи чизикдан ўтказилган ўйинчигина тортиб ўтказилган ҳисобланади. 4. Ўйинчиларнинг кийимидан, оёғидан ушлаб тортиш таъқиқланади.

Эслатма. Бу ўйинни танаффуссиз бир дақиқагача давом эттириш мумкин. Шунча вақт ўтгандан кейин қисқа танаффус берилади ва ўйин яна бир марта такрорланади. Тирноғи ўсган болалар ўйинга қатнаштирилмайди.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари қўл билан ушлаб тортиш.

5.8.4. Айлана ичига киритиш

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар саккиз кишидан бўлиб, 4-5 командага бўлинадилар. Ерга ҳар бирининг диаметри 1-1,5 метрли 4 та айлана чизилади. Ҳар оир айлана атрофида тўрт команданинг иккитадан вакили, яъни 8 ўйинчи ва бир-бири билан қўл ушлашиб туради. Ҳар бир давра учун биттадан ҳисобчи (очколарни синовчи) тайинланади. Ўйин раҳбарнинг сигнали билан бошланади. Ўйинчилар айлана бўйлаб, чап ёки ўнг (олдидан белгиланган) томонга силжиб юриб, қўлларини қўйиб юбормасдан бир-бирларини тортиш, қисиш билан ёнларидаги ўйинчиларни айлана ичига киритишга ёки бир оёғи билан бўлса ҳам қадам қўйдиришга уринадилар. Айлана ичига қадам қўйган ўйинчи 1 очко ютқзади. Айлана атрофида айланиб юрганда қўлларини қўйиб юборганлар ҳам биттадан очко ютқазган ҳисобланадилар. Содир бўлган ҳар бир хатодан кейин ўйин қисқа вақт тўхтатилади, айланага қадам қўйган ўйинчиларга ташқарига чиқиш учун, қўлларини ажратиб юборган ўйинчиларга эса яна қўл ўшлашиб олиш учун имкон берилади. Ўйинчилари бошқа команда ўйинчиларига қараганда камроқ жарима очкоси олган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйиндаги ҳар бир танаффусдан сўнг айлана атрофида силжиб юришнинг йўналиши (ўнг ёки чапга) ўзгартирилади. 2. Ўйинда қўполлик қилиш (қасддан туртиб юбориш, оёқдан чалиш ва хоказолар) таъқиқланади.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари қўл ушлашиб “рақиб” кучига қаршилиқ кўрсатиб юриш.

5.8.5. Доирадан ва доирага тортиш

Ўйинга тайёрланиш. Ерга ёки полга диаметри 6-8 метр айлана чизилади. Хамма ўйновчилар икки командага бўлиниб, улардан биттаси айлана ичига, иккинчиси унинг атрофида жойлашадилар (ўйинчилар жуфт-жуфт бўлиб, бир-бирларига юзма-юз бўлиб сафланадилар).

Ўйиннинг тавсифи. “Бошланг!” – командаси берилиши билан ичкаридагилар ташқаридагиларни ва ташқаридагилар ичкаридагиларни ўз давраларига тортиб олишга ва қарши команда даврасига тушиб қолган ўз шерикларини кутқаришга ҳаракат қиладилар.

Ўйиннинг қоидаси. 1. Ўйинчилар бир-бирининг қўлидан ушлаган ҳолда тортишишлари мумкин. 2. Оёқларни тираш учун чуқурчалар қўйиш ёки биронта нарсадан фойдаланиш мумкин эмас. Бу қоидаларни бузган ўйинчиларга ҳам жарима очкоси берилади. 3. Ўйин бир марта тез “олишиш” тариқасида ўтказилади, кейин ўйинчилар бир оз дам оладилар. Сигнал берилгандан кейин янги олишиш бошланади.

5.8.6. Юклар билан югуриш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар икки командага бўлиниб, икки қаторга сафланадилар (командаларда уғилва қиз болалар сони тенг бўлиши керак). Ҳар бир команданинг рўпарасига 2-2,5 метр нарида 4-5 та ғулача, булава ва тўплар қўйилади. Ҳар бир команданинг биринчи ўйинчиларида 1-1,5 кг оғирликдаги рюкзак ёки халтача бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи бўлиб турган ўйинчилар ғулачалар ёки тўплар орасидан югуриб ўтиб, орқа томонга ҳам шу усулда қайтиб келиб, рюкзак ёки халтачани иккинчи ўйинчига берадилар ва қаторнинг охирига бориб турадилар. Ана шу ҳаракатни ҳамма ўйинчилар такрорлайди. Бу ишни биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг бошқа вариантларида рюкзак ўрнига икки ёки уч оёқли велосипедни ҳайдаб ёки баскетбол тўпини ерга уриб югуриш ҳам мумкин.

5.8.7. Ким кучли

Ўйинга тайёрланиш. Ўқувчилар иккитадан бўлиб майдончанинг ўртасида юзма-юз турадилар. Иккала жуфтликда ҳам кучлари бир-бирига тенг ўйинчилар бўлиши керак.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин мусобақа қатнашчилари ўзаро ҳар хил машқлар, масалан, 1) рақибни елка, орқа, уллар билан туртиш; 2) рақибни қўлидан ушлаб тортиш, қўлни ҳар хил усуллар билан ушлаш; 3) чўққайиб ўтирган рақибни ўрnidан туришига қўймаслик учун елкасидан босиш бўйича мусобақалашадилар; 4) ётган рақибини ўгириб белини ерга тегизиш; 5) партер ҳолатидан рақибини кўрагидан ерга тегизишга ҳаракат қилиш;

4-5 - мусобақаларни ўтказишда албатта гимнастика тушакларидан фойдаланиш керак. Очиқ майдончада эса юмшоқ жойни танлаш мумкин.

5.8.8. Қуршовдан чиқиб кетиш

Ўйинга тайёрланиш. Ўқувчилар тенг икки командага бўлинадилар. Биринчи команданинг ўйинчилари қўлларини ушлашиб айлана ҳосил қиладилар. Иккинчи команданинг ўйинчилари эса унинг ўртасидан жой оладилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин доиранинг ўртасида турган команданинг ўйинчилари қуршовдан чиқиб кетишга ҳаракат қиладилар. Биринчи команданинг ўйинчилари эса уларга қаршилиқ кўрсатадилар. Ўйин маълум вақтгача давом этади. Шундан кейин командалар жой алмашадилар. Ўйинда рақиб команданинг кўпроқ ўйинчиларини қуршовда ушлаб турган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидаси. 1. Ўйинчиларнинг қўлларини узиб (уриб) чиқиб кетиш мумкин эмас. 2. Қўллар устидан сакраб ўтиш ман этилади. 3. Қўллар тагидан эмаклаб утиш мумкин.

Ўйин очиқ майдончада, юмшоқ тупроқли жойда ташкил қилинса, қуршовдан хоҳлаган усулда чиқиб кетишга рухсат этилади.

5.9. Бокс

5.9.1. Кўчма нишон

Ўйиннинг тавсифи. Ўйинчиларораларида 2-3 қадамдан жой қолдириган ҳолда айлана ҳосил қиладилар. Уларнинг оёқ учлари олдидан чизик ўтказилади. Айлана ичига онабоши кириб келади. Атрофда турган ўйинчилар уни волейбол тўпи билан уришга ҳаракат қиладилар. Онабоши тўпга чап бериб дойра ичида югуриб юради. Онабошига тўп тегизган ўйинчи онабоши бўлади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Айлана бўйлаб турган ўйинчилар чизикдан ичкарига ўтмаслиги керак. 2. Агар тўп доиранинг ўртасида қолса, уни онабоши ўзи истаган ўйинчига узатади. 3. Тўп онабошига учиб бориб (тиззадан пастга) тегсагина ҳисобга олинади. 4. Агар онабоши учиб келаётган тўпни ушлаб қолса, тўп теккан ҳисобланмайди. 5. Агар онабоши тўпни ушлаб қола олмай, қўлидан тушириб юборса, онабоши алмаштирилади. 6. Тўп билан атайлаб қаттиқ уриш мумкин эмас.

Методик кўрсатмалар. Ўйновчилар кўпайиб кетса, бу ўйинни бирданига 2-3 даврада ўтказиш мумкин.

Агар ўйинчилар 1-2 дақиқа мобайнида онабошига тўпни тегиза олмасалар (дойра жуда кенг бўлса), уларнинг ҳаммасига бир-икки қадам олдинга сурилш тавсия этиш керак (натижада дойра кичраяди).

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари волейбол тўпини кўчма нишонга олиш; тўпни ирғитиб узатиш ва илиб олишдир.

5.9.2. Овчилар ва ўрдақлар

Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Ўйин учун битта баскетбол ёки волейбол тўпи керак.

Ўйинга тайёрланиш. Ерга иложи бориша каттароқ айлана чизилади. Агар ўйин тор залда ўтказиладиган бўлса, ўртадан залнинг кундалангига 8-12 қадам ораликда иккита чизик ўтказиб икки томони девор ва бошқа икки томони чизиклар билан чегараланган тўртбурчак ҳосил қилиш тавсия

этилади.

Ўйинчилар иккига, яъни “овчилар” ва “ўрдаклар” командаларига бўлинадилар. “Овчилар” айлана чизиғи атрофига ёки иккига бўлиниб, залнинг кундалангига ўтказилган чизиклар бўйлаб сафланадилар. Ўрдаклар дойра ёки туртбурчак ўртасида турадилар.

Овчилардан бирининг қўлида тўп бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Овчилар дойра ёки туртбурчак ичига кирмасдан, ўрдакларга тўп отадилар. “Отилган” ўрдак ўйиндан чиқади. Ўрдаклар ўзларига тўп тегмаслиги учун чап бериб дойра ичида югурадилар ва сакрайдилар. Овчилар тўпни бир - бирларига оширадилар ва ўрдаклар учун кутилмаган бир вақтда уларга отадилар. Ўйин ўрдакларнинг ҳаммаси отиб бўлингунича давом эттирилади. Ўйин тугагандан кейин командалар жой алмашадилар. Икки марта ўйналгандан сўнг қайси овчилар командаси ҳамма ўрдакларни тезроқ отганлиги аниқланади ва уша команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Овчилар чизикдан ўта олмайдилар, чизикдан ўтиб туриб отилган тўп теккан ҳисобланмайди. 2. Тўп билан ўйновчининг бошидан бошқа ҳамма ерига уриш мумкин. 3. Ердан сакраб бориб ўрдакка теккан тўп ҳисобга олинмайди. 4. Отилган ўрдаклар ҳамма ўрдаклар отилиб, командалар алмаштирилгунича ўйинга қатнашмайди.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин ўқувчиларнинг мустақиллиги ва ташаббускорлигини ўстиради. Бу ўйин қатнашчиларда ўртоқлик туйғусини, ўзининг манфаатини жамоанинг умумий вазифаларига бўйсундира билиш, Ўзи ва ўртоқларининг кучини ҳаққоний баҳолай олиши иқтидорини тарбиялашда ёрдам беради. Ўрдаклар ролидаги иштирокчилар дадил бўлишлари, овчилар эса мерган ва ўз кучига ишонишлари керак. Бу ўйиндаги асосий ҳаракат кўчма нишонга тўп отишдир.

Методик кўрсатмалар. Раҳбар овчиларга, айниқса ўйиннинг бошланиш пайтида ўзаро келишиб ҳаракат қилиш, яъни тўпни кўпроқ бир-бирларига узатиб туриш ва қулай пайт келганда ўрдакларга отиш кераклигини тушунтириши ва уларга шундай қулай вақт топишни ўргатиши лозим. Тўпни узатиш машқи ўқувчиларни кўл тўпи билан ўйналадиган янада мураккаброқ спорт ўйинларига тайёрлайди.

Ўрдаклар ролидаги ўйинчиларга бир-бирларининг орқаларига беркинмасликни, кўркмай тўпга чап бериб қутулишни тавсия қилиш керак. Уларга тўпдан беҳуда қочавериш доимо фойдали эмаслигини, бундан ташқари, бундай ҳаракат тез чарчатиб қўйишини, тўрган жойида тўпга чап беришнинг ҳар хил имкониятларидан фойдаланиш, маъқуллигини ўқтириш лозим.

Агар ўйинни ўтказиш учун кам вақт ажратилгану ўқувчилар тўп билан ўйнашни яхши билсалар ва жисмоний жиҳатдан ўйинни анча узоқ вақт давом эттира оладиган даражада тайёрланган бўлсалар ўрдакларни отиш вақтини чеклаб қўйиш мумкин. Масалан, 3 дақиқа мобайнида отилган ўрдаклар сони ҳисоблаб чиқилади. Ана шу вақт ичида қайси команданинг овчилар кўпроқ ўрдак отган бўлса, уша команда ғолиб ҳисобланади. Тўпни

белгача ёки тиззагача тегизиш мумкинлиги айтиб қўйилиши керак.

5.9.3. Арғамчи билан сакраб югуриш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда яна иккига бўлиниб ва икки қаторга сафланиб, бир-бирларига қараб 15-20 метр ораликда турадилар. Қаторлар олдида турган биринчи ўйинчиларда биттадан арғамчи бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Раҳбарнинг сигналидан кейин улар арғамчидан сакраб-сакраб қаршисида турган ўйинчилар олдида борадилар ва арғамчини уларга бериб, ўзлари қаторларнинг охирига бориб турадилар. Мана шу ҳаракатни хатосиз ва олдин бажарган команда ютган ҳисобланади.

5.9.4. Чизик устидан торт ўйини

Ўйинга тайёрланиш. Майдончанинг ўртасидан чизик ўтказилади. Шу чизикнинг икки томонига 1,5 метр ораликда яна биттадан параллел чизик чизилади. Ўйновчилар икки командага бўлиниб, қарама-қарши томондаги чизикларда бир қаторга сафланиб юзма-юз турадилар. Қарама-қарши томонда турган рақиблар ўнг қўллари билан ушлашиб, чап қўлларини букиб, орқага қўйиб турадилар. Шундай қилиб, ўзаро курашадиган жуфтлар ташкил қилинади (иложи борича кучи бир-бирига тенг бўлиши керак).

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин ҳар бир ўйинчи рақибини ўзтомонига тортиб чизикдан ўтказишга ҳаракат қилади.

Ўйин бир команда тортиб ўтказмагунча давом этади. Ўзининг томонига кўп ўйинчини тортиб ўтказган команда ютган ҳисобланади.

5.9.5. Чакқон қўллар

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб, бир-бирига қарама-қарши икки қаторга сафланадилар. Командалар ўртасидаги масофа 7-10 метр бўлиб, биринчи турган ўйинчилар эстафета таёқчасини оладилар. Пишиқ арқончанинг иккала учига иккита эстафета таёқчаси борланади. Арқончанинг ўртасига қизил лента боғланади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар қўлларини олдинга узатиб арқонни тарант тортиб турадилар. Тарбиячининг сигналидан кейин арқончани таёқчага ўрай бошлайдилар. Ким биринчи бўлиб қизил лентагача ўраб борса, ютган ҳисобланади. Ютган ўйинчига бир очко берилади. Кейин бу ишни бошқа ўйинчилар такрорлайди. Кўп очко йиғган команда ютган ҳисобланади.

5.10. Қиличбозлик

5.10.1. Ким мерган

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар бир қаторга саф тортадилар ва “бир, икки” деб ўз номерларини навбат билан айтадилар. Биринчи номерлилар бир команда ва иккинчи номерлилар иккинчи командага бўлиниб, бир бирларига қарама-қарши томонда сафланадилар. Агар ўйновчилар бир сафга тузилганда майдонга сиғмасалар, икки қаторга турадилар. Бунда ҳар бир сафар биттадан командани ташкил этади.

Ўйинчилар оёқларнинг учи олдидан чизик ўтказилади. Копток ўша чизик ўтказилган ердан отилади.

Командалардан бирининг ҳар бир ўйинчисига биттадан копток берилади. Қатор рўпарасига копток отиладиган чизикдан 6 м нарига шу чизикқа параллел қилиб ҳар хил рангга бўялган 10 та ғўлача бир-икки қадамдан ораликда териб қўйилади. Ғулачаларнинг 5 таси бир рангга, 5 таси иккинчи рангга бўялган бўлиб, улар оралатиб қўйилади. Ҳар бир командага маълум рангдаги ғулачалар белгиланади.

Ўйин раҳбари нинг ишорасига биноан командалар навбатма-навбат коптокларни бир вақтнинг ўзида, яъни командадаги ҳамма ўйинчилар бирданига ғулачаларга қараб отадилар. Йиқилган ғулачалар бир қадам нарига суриб қўйилади. Ўйин давомида ўз нишонларини узоққа сура олган команда (нишонларнинг ҳаммаси умуман неча қадам сурилгани ҳисобга олинади) ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Копток отилганадан сўнг йиқилган ғулачалар янги жойга олиб қўйилади. 2. Отилган коптокларни йиқитилган ғулачалар янги жойларга олиб қўйилганадан кейин бошқа команданинг ўйинчилари йиғадилар.

Эслатма. Йиқитилган ғулачаларни олиб жой-жойига қўйиш учун битта ўйинчи тайинланади. Коптокни тик турган, чўккалган ётган ҳолатда олиш мумкин.

Ўйиннинг иккинчи варианты. Командалар бир-бирига қарама-қарши томонда саф тортиб турадилар. Ўртадаги чизиклар бир хил рангли ғулачалар териб қўйилади. Йиқилган ғулачалар уни йиқитган команда томонига бир қадам суриб қўйилади. Кўпроқ ғулачани ўз томонига яқинлаштира олган командга ютади.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатни нишонларга кичик коптокларни олиш.

5.10.2. Ким чакқонроқ

Ўйинда 20-30 нафар ўқувчи қатнашади. Ўйинни майдончада, ҳовлида ёки спорт залида ўтказиш мумкин.

Ўйиннинг тавсифи. Ҳамма ўйновчилар тенг икки командага бўлиниб, 20-30 метр ораликда бир-бирларига юзма-юз турадилар. Ҳар бир команданинг ўнг қанотида турган ўйинчилар бир оёқларини (ўнг ёки чап) тиззадан букиб, рўмолча ёки камар билан боғлайдилар. Шундан кейин “Марш!” – деган команда берилади. Ўйновчилар бир оёқда сакраб-сакраб қарши командагача борадилар ва у ерда рўмолчани ечиб, ўз командалари олдига югуриб қайтиб келадилар. Рўмолча ёки камарни навбатдаги ўйинчига

берадилар. Ҳамма ўйинчилар мана шу ҳаракатни такрорлайдилар. Энг охирги ўйинчи ҳам олдинги ўйинчиларнинг ҳаракатларини бажариб, рўмолча ёки камарни ўйин раҳбарига беради. Рўмолча ёки камарни ўйин раҳбарига биринчи бўлиб олиб берган команда ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Фақат бир оёқда сакраб борилади. 2. Қарши командага етиб боргандан кейингина рўмол ёки камарни ечилади. 3. Оёқни боғлаб бўлгандан кейингина сакраб юриб кетилади. 4. Ўйинчилар тартиб сақлаган ҳолда бир-бирларига ёрдам беришлари мумкин.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйин ҳаракат мусобақа ўйинидир. Ўйинни V-VIII синф ўқувчилари учун тавсия қилиш мумкин. Ўйиндаги ҳаракатлар югуриш ва сакрашга асослангани учун ўйновчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини эътиборга олиш, икки команда ўртасидаги масофани ҳам шунга қараб белгилаш керак. Ўйинда икки команда ўртасидаги мусобақа яққол кўриниб туриши лозим.

Ўйинда ғалаба қозониш учун ўйновчилар оёқларини тез боғлаш ва ечишни яхши билиб олган бўлишлари зарур.

5.11. Сув спорт турлари

5.11.1. Сигналга мувофиқ ҳаракатлар

Ўйинга тайёрланиш. Ҳамма ўйновчилар ораларидан бир метрча масофа қолдириб бир қаторга сафланиб юрадилар. Ўқитувчи уларга ўйин бошланишидан олдин қандай сигналлар берилишини ва бу сигналлар берилгандан кейин қандай ҳаракатлар қилиш кераклигини тушунтириб беради. Масалан, бир марта қарсак чалинганда ҳаракатни давом эттириш, икки марта қарсак чалинганда секин югура бошлаш керак ва ҳоказо.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқувчилар ўқитувчининг турли тартибда берадиган шартли сигналларига мувофиқ ҳаракат қиладилар. Ҳаракатни бажармаган ёки нотўғри бажарган ўйновчиларга жарима очкоси берилади. Камроқ хато қилганлар ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидаси. Юриш ва югуришда ўйновчилар белгиланган масофани ва саф текислигини бузмасликлари лозим.

Методик кўрсатмалар. Ўйновчилар бир қаторли сафдаги-на эмас, айлана бўйлаб ҳам ҳаракат қилишлари мумкин. Қаторда юришда ахён-ахёнда йўналишни ўзгартириб туриш керак. Ўйинда товушли (қарсак уриш, чилдирма чалиш ва ҳоказо) билан бир қаторда, кўзга кўринадиган сигналлардан (байроқчани турли томонга силжитиш, секин ёки тезроқ силташ ва шу кабилардан) ҳам фойдаланиш лозим.

5.11.2. Копток талаш

Ўйинчилар сони чекланмайди. Ўйин спорт майдончасида ёки залда ўтказилади. Ўйинни ўтказиш учун копток (теннис коптоги, оддий резина копток) керак.

Ўйиннинг тавсифи. Чек ташлаш йўли билан ўйновчилар орасидан иккита онабоши сайланади. Қолган ўйинчилар эса икки командага бўлинадилар ва майдон чизигининг орқасига сафланадилар. Чек ташланиб қайси команда коптокни биринчи бўлиб отиши аниқланади. Коптокни команданинг хоҳлаган ўйинчиси отиши мумкин. Копток майдон ўртасига отилади. Копток отилиши биланоқ иккала команда ўйинчилари коптокни биринчи бўлиб тутиб олиш ва имкон борича тезроқ ўз онабошиларига келтириб бериш учун майдонга югуриб кетадилар.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Коптокни ўйинчилар бир-бирларига узатаётганларида уриб юбориш, қўлда юлиб тортиб олиш, коптокни олиб югуриб кетаётган ўйинчини куршаб олиш мумкин 2. Коптокни ўйинчилар бир-бирига ирғитиши мумкин. 3. Ўйновчилар бир-бирларига ёрдам беришлари мумкин. 4. Коптокни онабошига ирғитиб узатиш мумкин эмас. 5. Оёқни чалиб, тутиш мумкин эмас. 6. Белгиланган вақт ичида тўпланган очколар сонига қараб ўйинни якунлаш мумкин.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйин командаларга бўлиниб ўйналади ва ҳамма ўйновчиларнинг мусобақа шароитида бирданига ҳаракат қилишлари билан характерланади. Тез югуриш, коптокни ирғитиб узатиш ва илиб олиш, ҳаракат вақтида вазиятни яхши англаб иш тутиш ўйиннинг мазмунини ташкил қилади. Коптокни мўлжаллаб отиш, шеригига ўз вақтида ёрдам бера олиш ва ҳоказолар ўйиннинг энг муҳим жихатидир. Бу ўйинни III синфдан юқори синф ўқувчиларига тавсия этиш мумкин. Ўйновчилардан чакқонлик, биргаллашиб ҳаракат қилиш, дадиллик, қатъийлик ва тез югуриш талаб қилинади. Бу мусобақа туридаги ўйиндир. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасига қараб ўйинни бир оз мураккаблаштириш ҳам мумкин.

5.11.3. Арқон узилди

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар икки командага бўлинадилар. Майдонча ёки залнинг ўрттасидан кундалангига чизик ўтказилади. Командалар чизикнинг иккки томонига бир қатор бўлиб сафланиб, узун арқонни ушлаб турадилар. Ўйин раҳбари (ўқитувчи) сигнал бериши билан иккала команда ўйновчилари арқонни ўз томонларига торта бошлайдилар.

Агар бир команда қарши команда ўйинчиларидан биттасини ўз томонига торта олса ҳам ютқазган команда қаторининг охирида турган ўйинчи ютган команда томонига ўтиб, қаторнинг охирига бориб туради. Ўйин бир команданинг ҳамма ёки кўпчилик ўйинчилари иккинчи командага ўтказилгунича давом эттирилади. Шундан кейин чек ташлаш йўли билан ўқувчиларни янгидан икки командага бўлиб ўйинни давом эттирилади.

Ўйиннинг қоидаси. 1. Бир команданинг 2-3 ўйинчиси қарши командага ортиб ўтказилганидан кейин ҳам ўйинни тўхтатиш мумкин. Чунки кучлар тенг эмаслиги сабабли бир команданинг ғолиб чиқиши ўзўзидан аён бўлиб қолади.

Методик кўрсатмалар. Ўйинчиларни икки командага бўлишда

уларнинг ёш хусусиятлари ва жисмоний тайёргарлигини ҳам эътиборга олиш лозим. Ўйновчиларнинг шўхлик қилишига йўл қўймаслик керак. Бу ўйин ўқувчиларда жамоачилик ҳиссини тарбиялайди ва уларнинг жисмоний чиникишига ёрдам беради. Бу ўйинни ўрта ва катта мактаб ёшидаги ўқувчиларга тавсия қилинади.

5.11.4. Чамбаракларга жойлашиш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар бир-бирига қарама - қарши иккита сафга тизилиб турадилар. Сафлар орасидаги масофа 10-15 метр бўлади. Сафлар ўртасига чамбаракларни бир қатор қилиб териб қўйилади. Уларнинг сони ўқувчилар сонидан 2 марта кам бўлиши керак. Онабоши сафларнинг ён томонида (ўртада) туриб, ҳар хил машқларни қайта бошлайди, уларни ҳамма ўйинчилар бажарадилар. Масалан, “чўққайиб ўтириш”, “туриш”, “орқага бурилиш”, “қўллар белда, елкада, юқорида” ва ҳоказо.

Ўйиннинг тавсифи. Онабошининг тўсатдан берган сигналидан кейин ҳамма ўйновчилар чамбараклар томон югуриб тезроқ уларнинг ичига туриб олишга ҳаракат қиладилар. Чамбаракнинг ичига фақат бир киши туриши мумкин. Иккала команданинг чамбараклар ичидан жой олган ўйинчилари ҳисобга олинади. Чамбараклар ичида кўпроқ ўйинчиси турган команда ютган ҳисобланади. Ўйиняна давом эттирилади.

5.11.5. Тўлдирма тўпни узатиш

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 2-3 та командага бўлиниб, кенгроқ ораликда бир қатордан сафланиб турадилар. Ҳамма ўйновчилар оёқларини ён томонга кериб турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ҳар бир қаторда биринчи бўлиб турган ўйинчиларнинг қўлларида тўлдирма тўп бўлади ва ўқитувчи сигнал бергач, улар тўпларни бошларидан ошириб орқаларидаги иккинчи ўйинчиларга узатадилар.

Иккинчи ўйинчилар тўпни олиб, олдинга энгашиб, уни оёқлари орасидан учинчи ўйинчиларга узатадилар ва ҳоказо.

Қаторлар охирида турган ўйинчилар тўпни олгач, ўз командаларининг чап томонидан югуриб келиб, қатор олдига биринчи бўлиб турадилар ва тўпни бошларидан ошириб узатадилар. Улар олдинга қараб югураётганда бошқа ўйинчилар бир қадам ёки бир ўрин орқага суриладилар. Ўйин олдингидек яна такрорланади.

Ўйинни бошлаган иштирокчи қатор охирига етгандан сўнг тўпни олади ва ўнг томондан югуриб келиб қаторга биринчи бўлиб туради ва тўпни юқорига кўтаради. Тўп узатишни бошқалардан тезроқ бажарган команда голиб ҳисобланади.

5.12. Жуфтликда жамоали ўйинларга хос ҳаракатли ўйинлар

5.12.1. Оқ айиқлар ови

Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади.

Ўйиннинг тавсифи. Майдончанинг бир томонидан кичикроқ жой атрофига чизик тортиб ажратилади. Бу – катта муз парчаси, майдончанинг қолган ерлари денгиз бўлади. Майдончадаги денгизни чизик билан чегаралаб қўйиш зарур. Ўйинчилардан бири онабои – оқ айиқ қилиб тайинланади. Қолайган ўйинчилар айиқчалар бўлади. Айиқ катта муз парчаси томон йўл олади. Айиқчалар эса бутун майдонча бўйлаб истаган ерга жойлашадилар.

Айиқ “Овга чиқяпман!” – деб бўкириб, муз парчасидан денгизга қараб югаради ва айиқчаларни тута бошлайди. Бирон айиқчани тутиши билан уни муз парчасига олиб келиб қўяди. Кейин иккинчи айиқчани ушлайди. Иккита ўйинчи ушланганч, улар ҳам қўл ушлвшиб қолган ўйинчиларни тута бошлайдилар ва бирор ўйинчини қувиб етган пайтларида қўлларини шундай бирлаштирадидиларки, ушланган ўйинчи уларнинг қўллари орасида қолади. Шундан кейин улар “Айиқ, ёрдамга!” – деб бақирадилар. Айиқ югуриб келади ва қўлини тутилган ўйинчига теккизади, яъни уни ушлайди. Ушланган ўйинчи муз парчасига келиб туради. Муз парчаси устидаги ушланган ўйинчилар иккита бўлгач, улар ҳам қўл ушлашиб денгизда айиқчаларни тута бошлайдилар. Бундай жуфт ўйинчилар ҳар гал биронта ўйинчини ўраб олсалар, “Айиқ, ёрдамга!” – деб бақирадилар. Айиқ югуриб келади ва тутқунни ушлайди. Ўйин ҳамма айиқчалар ушлангунча давом этади. Энг охирида ушланган ўйинчи энг чаққон ўйинчи ҳисобланади ва кейинги ўйинда оқ айиқ бўлади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Жуфт айиқчалар ўйинчичарни фақат қўлларни билан ўраб олиб тутадилар. 2. Тутиш пайтида ўйинчиларни тортқилаш таъқиқланади. 3. Майдонча чегарасидан қочиб чиққан ўйинчи тутилган ҳисобланади ва муз парчасига буриб туради. 4. Жуфт айиқчалар ўраб олган ўйинчи айиқ келиб унга қўл теккизгунга қадар қуршовдан сирғалиб чиқиши ва қочиши мумкин. 5. Айиқ биринчи жуфт айиқчани тутиб олганадан кецин ўзи айиқчаларни ққвлаб юрмасдан ўраб олинганларнигина тутади.

Ўйиннинг иккинчи варианты. “Жуфтлаб тутиш”. Битта тутувчи тайинланади. Қолган ўйинчиларнинг ҳаммаси ундан қочади. Тутувчи қочаётганалардан бирини тутади ва у билан жуфт бўлиб олади. Улар ўйинчиларни қуршаб олиб, тута бошлайдилар. Тутилган икки ўйинчи янги жуфтни ташкил этади ва қочаётганларни “Оқ айиқлар” даги сингари ёрдамга чақирмасдан, мустақил равишда тутади. Бунда ҳам ўйин ҳамма тутилгунича давом этади.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Ўйин ўқувчиларга тез ва чаққон ҳаракат қилишни ўргатади. Ўйин жараёнида ўқувчиларда кузатувчанлик, вазиятни тезда англаб ҳаракат қила билиш ва қатъиятлилиқни ривожлантиради. Ўйин қатнашчилардан ўз ҳаракатларига мувофиқлаштиришни талаб қилади.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракати асосан йўналишини ўзгартириб юриш ва югуришдан иборатдир.

Методик кўрсатмалар. Бу ўйин жуда серҳаракат ва ҳаяжонлидир. Ҳар қайси жуфт айиқча тутилганадан кейин эса қисқа дам олиш билан ҳаяжонланишни пасайтириши мумкин. Масалан, ҳар гал янги айиқча тутилиши билан денгиздаги ҳамма жуфт айиқлар раҳбарнинг ишораси билан муз парчасига қайтиб келадилар ва яна ишора билан уюшган ҳолда ов қилиш учун денгизга тушадилар. Шунда ҳали тутилмаган айиқчалар бирмунча дам олишига имкони яратади ва овни яхшироқ уюштиришга ёрдам беради. Ўйиннинг бу варианты эндигина ўйнаётган қуйи (III-IV) синфларнинг ўқувчилари учун қўлланади.

Бу ўйин сермазмун бўлмаса ҳам, уни III ва ундан юқори синф ўқувчилари билан ўтказиш тавсия этилади. Чунки бу ўйиннинг “Жуфтлаб тутиш” варианты ўтказилади. Улар учун ўйиннинг бу вариантини бирмунча мураккаблаштириш, масалан, ўйинга ҳар бир жуфт айиқ тутилган ўйинчини муз парчасига олиб келиши қондасини киритиш мумкин. Бу қондани фақат ўйин яхши уюштирилган ҳамда ўғил ва қиз болалар билан алоҳида-алоҳида ўтказилгандагина жорий қилиш мумкин.

5.12.2. Товонбалиқлар ва чўртан

Ўйин майдончада ёки спорт залида ўтказилади.

Ўйинга тайёрланиш. Майдончанинг қарама-қарши томонларига товонбалиқларнинг иккита уйи чизилади. Уйлар орасидаги масофа тахминан 20-30 қадам бўлиши керак. Энг чаққон ва илдам ўйинчилардан биттаси чўртанбалиқ қилиб тайинланади. Қолган ўйинчиларнинг ҳаммаси товонбалиқлар бўлади. Товонбалиқлар ўз уйларида биттаси турадилар, чўртан эса майдончанинг – дарёнинг ўртасида туради.

Ўйиннинг тавсифи. Чўртан “Бир, икки, уч” – деганданкейин ҳамма товонбалиқлар майдоннинг қарама-қарши томонидаги уйларида “сузиб” – югуриб ўтадилар. Шунда чўртан уларни тутати. Ким тутилса, майдонча, - дарё ўртасида қолади. Шундан кейин чўртан яна “Бир, икки, уч” – дейди, товонбалиқлар қарама-қарши томондаги уйга “сузиб” – югуриб ўтадилар. Ўйин шу тариқа давом этаверади.

Бир неча ўйинчи тутилгандан кейин занжир бўлиб оладилар, яъни майдонча ўртасида бир қаторга сафланиб, бир-бирлари билан қўл ушлашиб дарвоза ҳосил қилиб турадилар. Бу уйиндаги бундай сафланиш “тўр” дейилади. Тўр тортилганидан кейин товонбалиқлар тўр орасидан (қўллар тагидан) югуриб ўтадилар. Чўртан эса занжир орқасида туриб, югуриб ўтаётган товонбалиқларни тутати.

Тутилганлар қўл ушлашиб турган ўйинчиларга қўшиладилар. Тўр катта бўлиб кетадиган кейин ушланган доира – “сават” ҳосил қилиб турадилар. Энди тутилмаган товонбалиқлар сават оралиқларидан югуриб ўтадилар, чўртан эса сават орқасида туриб олиб, уларни тутати. Товонбалиқлар жуда оз қолгандан кейин тутилган ўйинчилар бир-бирларига юзма-юз турганлари

ҳолда икки қаторга тизилиб йўлак ҳосил қиладилар. Чўртан йўлак тугаган жойдан икки қадам нарида туриб олиб, товонбалиқларни туттади. Ҳамма товонбалиқлар тутилганадан кейин ўйин тугайди.

Охирида тутилган товонбалитқ навбатдаги ўйинда чўртан бўлади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Чўртан “Бир, икки, уч!” – деб бўлмасдан олдин ҳеч ким уйдан югуриб чиқа олмайди., акс ҳолда, тутилган ҳисобланади. 2. агар товонбалиқлар ҳа деганда ўйдан чиқавермасалар, чўртан яна бир марта баланд овоз билан учгача санайди. Шунда товонбалиқлар уйдан югуриб чиқишлари керак, акс ҳолда тутилган ҳисобланадилар. 3. Тутилган ўйинчилар тўр, сават ва йўлак ҳосил қилиб турадилар, аммо товонбалиқларни тутиш ҳуқуқига эга бўлмайдилар. 4. Ҳамма товонбалиқлар югуриб ўтиш вақтида тўр, сават ва йўлак орқали ўтишлари лозим, бундай қилмаган ўйинчилар тутилган ҳисобланади. 5. Сават ҳосил қилиб турган ўйинчилар чўртанни тутиб олишлари мумкин. Бунинг учун улар занжир қилиб олган қўлларини чўртан устидан ошириб ўтказиб, уни сават ичига олиб киришлари керак. Чўртанни йўлакда ҳам тутиш мумкин. Бунинг учун чўртан йўлак ичига кириб келганда, уни дарров қуршаб олиш, яъни йўлакнинг кириш ва чиқиш жойларида турган товонбалиқлар қўл ушлашиб олишлари керак. Агар чўртан сават ёки йўлакка тушиб қолса, тутилган ҳамма товонбалиқлар озод қилинади ва янги чўртан тайинланади, илгариги чўртан эса товонбалиқ бўлиб қолади.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин орқали ўқувчилар жамоада уюшқоқлик билан ҳаракат қилишни ўрганадилар. Чунки бу ўйин мақсадга эришиш учун биргаликда ҳаракат қилишни тақозо этади.

Ўйин мустақиллик, ташаббускорлик, қатъиятлик ва ҳушёрлик каби сифатларни шакллантиради. Ўйинда биргалашиб ҳаракат қилиш ўртоқчилик туйғусини тарбиялашга ёрдам беради.

Ўйиндаги ҳаракатлар ўқувчиларда тезлик ва эпчиллик сингари хислатларни ўстиришга ёрдам беради.

Методик кўрсатмалар. Ўқувчилар оддий, қисқа-қисқа югуришлардан иборат ўйинларни, масалан “Қувноқ болалар”, “Икки аёз” ўйинларини ўрганиб олганларидан кейингина улар билан “Товонбалиқлар ва чўртанбалиқ” ўйинини ўтказиш керак.

Бу ўйин III-IV синф ўқувчилари учун тавсия этилади. Бу ёшдаги ўқувчилар ҳаракат усулларини билиб олган бўладилар: хавф-хатарли бўдса ҳам, чўртанни алдаб, саватга киришга, чўртан ёнига бирорта товонбалиқни юбориш билан унинг диққатини чалғитиб, бошқа товонбалиқларни қутқариб қолишга ҳаракат қиладилар. Ўйинчилар йўлакдан чиқилмаган жойдан (йўлакдан югуриб ўтиш жуда хавфли ва мароқли бўлади) чўртаннинг диққатини чалғитиш учун зўр мардлик ва фаросатлилиқ кўрсатишлари керак.

Раҳбар болаларнинг диққат-эътиборини ўйинни жонлатирадиган ва тарбиявий жиҳатдан янада қимматлироқ қиладиган мана шу ҳамма усулларга қаратиши ва бу билан уларга ўйин жараёнини дурустроқ ўзлаштириб олишларида ёрдам бериши керак. Бу ўйинни, юқорида айтилганидек, III-IV

синф ўқувчилари билан ўтказиши лозим. Юқорироқ синфларда эса уни янада мураккаброқ варианты “Ёйма тўр” ўйинни билан алмаштирилади.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари йўналишини ўзгартириб ва озгина дам олиб югуришдир.

5.12.3. Доирадан суриб чиқариш

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар баб-баравар икки командага бўлинадилар. Командалар бир-бирларига юзма-юз сафланиб туради.

Командалар ўртасида ерга диаметри 1,5-2 метрли 6-8 та айлана чизилади. Айланаларнинг ҳар бирига иккала команданинг биттадан вакили (бўйи баландроқ ўйинчилардан бошлаб) туширилади. Айланалар ичидаги ўйинчиларга биттадан гимнастика таёқчаси берилади. Иккала ўйинчи таёқчанинг бир учини ўйин шартига қараб ўнг ёки чап тирсаги билан қисиб маҳкам ушлаб туради. Ҳар бир айлана ёнида биттадан ҳакам туради. Ўйновчилар сигнал берилиши билан таёқчани қисиб, бир-бирларини доирадан итариб чиқаришга ҳаракат қиладилар. Айлана ичидан рақибини суриб чиқарган ўйинчининг командасига битта очко берилади. Айланадан чиқариб юборилган ўйинчи яна қайтиб кириши мумкин. Биринчи жуфтларнинг ўйини барча айланаларда махсус сигнал билан баравар тўхтатилади. Кейин навбатдаги жуфт ўйинчилар тушадилар ва ўйин шу тарзда давом эттирилаверади. Ютуқ очколарини кўпроқ тўплаган команда ғалаба қозонади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Қаршилиқ кўрсатиш пайтида таёқчани тирсак тагидан бошқа жойга олиш мумкин эмас. 2. Каттиқ итариб юборишга ва туртишга йўл қўйилмайди.

Эслатма. Ҳар бир жуфт ўйинчи 60 сониядан 90 сониягача олишади.

Вариантлар: 1) рақибнинг елкасига қўлни тираб уни айланадан итариб чиқариш; 2) бир-бирига ўнг (чап) ёни билан туриб, елкага елкани тираб доирадан итариб чиқариш.

Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатлари эпчиллик билан бир-бирини турган жойидан итариб юбориш.

5.12.4. Оқ тош

Ўйинда 10 дан 40 нафаргача ўқувчи қатнашиши мумкин. Ўйин катта ялангликда, спорт майдончасида ёки залда ўтказилади. Ўйинни ўтказиш учун оддий оқ тош керак.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар икки командага бўлинадилар. Ҳар бир командага онабоши тайинланади.

Ўйин бошланишидан олдин ўйин раҳбари ёки ўйинда қатнашаётган ўз ўқувчилардан бири оқ тошни белгиланган жойга яширади.

Ўйиннинг тавсифи. Раҳбар сигнал бериши билан ўқувчилар тошни кидириш учун олдиндан белгиланган майдонга тарқалиб кетадилар. Тошни топган ўйинчи уни қарши команда ўйинчиларига сездирмасдан ўзи ёки

шериклари билан кўлдан-кўлга узатиб ўйин раҳбарига олиб келиб бериши керак.

Агар қарши команда ўйинчилари тош топилганини сезиб қолсалар, уни кўлга туширишга ўринадилар. Тошни олиб бораётган ўйинчига қарши команда ўйинчиси кўлини тегизиб қолса, тош ўша ўйинчига берилади ва у ҳам тошни шериклари орасида кўлма-кўл узатиб ўйин раҳбарига етказиш учун ҳаракат қилади.

Командалардан бири тошни ўйин раҳбарига олиб келиб берганидан кейин ўйин тўхтайдди. Тошни раҳбарга келтириб берган команда ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Ўйин бошланишидан олдин онабошилар ўз ўйинчиларини жуфт-жуфт ёки якка-якка қилиб қидирув майдонига жойлаштиришлари керак. 2. Оқ тош топилганидан кейин уни яшириш мумкин эмас, яъни тошни фақат майдон ичида олиб юришга рухсат этилади. 3. Кўлга тушган, яъни қарши команда ўйинчисининг кўли теккан ўйинчи ўша ўйинчига тошни бериши ва ўзи кўлга тушган жойида тўхтаб олиши керак. Уни ўз командасининг ўйинчиларидан биронтаси кутқариши мумкин. 4. Оқ тошни фақат ўйин майдонига яшириш мумкин.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин ўқувчиларда жамоа олдидаги масъулиятни сезиш ҳамда ўзаро ўртоқларча муносабатда бўлиш ҳиссини тарбиялашга ёрдам беради. Шунингдек, ўйинда энг зарур жисмоний ва ахлоқий-иродавий ҳислатлар такомиллашиб боради.

Методик кўрсатмалар. Оқ тошни қарши команда ўйинчилари осонлик билан топа олмайдиган илиб яшириш керак.

Ўйин ялангаликда, майдончада жуда қизиқарли ўтади. Айниқса, байрамларда бу ўйиндан муваффақиятли фойдаланиш мумкин.

5.12.5. Ўрмон – ботқоқ – денгиз

Ўйинга тайёрланиш. Майдончанинг қарамақ- қарши томонларда икки команда ўйинчилари бир-бирига юзма-юз сафланиб турадилар. Улар тартиб билан санаб чиқадилар ва ўз номерларини эсда сақлаб қоладилар. Командалар ўртасидаги майдончага қатор қилиб хар хил рангдаги учта чамбарак кўйилади. Кўкчамбарак – ўрмон, сариқ чамбарак – ботқоқлик, хаворанг чамбарак – денгиз бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Тарбиячи ўйинчилардан бирининг номерини айтиб, унга бирор номни кўшиб, масалан: “Бешинчи – акула!” деб чақиради. Иккала команданинг бешинчи номерли ўйинчилари кўк чамбаракдан жой олиши керак. Биринчи бўлиб чамбаракка келиб турган ўйинчи ўзининг командасига бир очко келтиради. Сўнг бошқа номерли ўйинчилар чақиради. Масалан: “Учинчи – ўрдак!” Учинчи номерлар (ботқоқни билдирувчи) чамбаракка қараб югурадилар ва ҳоказо. Энг кўп очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

6 БОБ. ҲАРАКАТЛИ ҲЙИНЛАР ВА УЛАРНИНГ МАЗМУНИ

6.1. Қопқон

Ҳйиннинг тавсифи. Ҳйновчилар икки гуруҳга бўлинадилар. Бир гуруҳдагилар айлана бўлиб сафланади ва қопқон бўлади. Иккинчи гуруҳдаги болалар сичқонлар бўлиб айланадан ташқарида турадилар. Қопқондаги гуруҳ болалари кўл ўшлашиб қуйидаги сўзларни айтиб айлана бўйлаб юрадилар.

“Вой қурғурлар бу сичқонлар жонга тегди у бекорлар нима кўрса - шуни ейди ҳамма ёкни шип - шийдон қилади. Шошманг сизлар баднафс зотлар кўлга тушмайин колмассиз, Уянгизга куйдик қопқон ҳаммангизни тез ушлармиз”.

Улар сунгги сатрдаги сузларни айтиб турган жойларида тухтайдилар ва куллари ушлаган холда юкорига кутарадилар. Шу пайт сичқонлар қопқон орасидан югуриб ута бошлайдилар. Рахбарнинг “Кнопкой ёпилди!” ишораси билан айлана ҳосил қилиб турган Уқувчилар чуққайиб утирадилар ва куллари пастга тушурадилар. Бу ҳолат қопқон ёпилганини билдиради. Шунда айлана ичидан чиқолмай қолган сичқонлар тутилган ҳисобланади. Ҳйин ҳамма сичқонлар қопқонга тушгунича давом этади. Сунгра иккала гуруҳдагилар урин алмашадилар ва Ҳйинни такрорлайдилар.

Ҳйиннинг қоидалари. 1. Куллари фақат “Қопқон ёпилди!” ишорасидан кейин тушириш мумкин.

Педагогик аҳамият. Ҳйин болаларда жамоа бўлиб ташкилий равишда ҳаракат қилишни тарбиялайди. Ташкилий равишда 1 вақтда ва сигнал бўйича шьерни айтишга ва Ҳйинбошига бўйсунганини талаб қилади, Ҳйин эпчил ва тез ҳаракатларни тарбиялашга ёрдам беради.

Методик курсатмалар. Уқитувчи “ҚОПҚОН ЁПИЛДИ!” ишорасини уз вақтида бериши учун сичқонларнинг қопқон орасидан қандай югуриб утишганини диққат билан кузатиб туриши, шунингдек қопқон орасидан югуриб утишга юраги ботламаётган сичқонларга қалда бериши лозим. Ҳйинни қизиқроқ утқазиб учун айтилаётган сузларни уқитувчиларга олдинроқ яхшилаб ётлатиб лозим (...раем).

6.2. Чўнқа шувок

Ҳйинга тайёрлаш. Ҳйинни ўтқазиб учун спорт майдони ҳамда порт залида иштирокчиларнинг сонига қараб битта ёки иккита 2 метр қенгликда доира ҳосил қилинади, унинг марказига 60 см узунликдаги ёғоч қозикўрнатилади. Қозикнинг тепа қисмига бўшроққолда тушиб-чиқиб қетмайдиган қилиб 1 метр арқончага боғланади, ундан 5 см пастроққа эса бир тутам оддий ўт боғланади, қозик ёғоч эса тикқасига ерга ёки қолни бирор тиркичига ўрнатилади. Унинг тепа қисмига боғланган арқонча бўш томоннинг учни бошловчи ушлаб туради.

Ўйиннинг тавсифи. Қозикни атрофида арқончани ушлаб олиб бошловчи ўт-шўвоқни юлиб олмоқчи бўлган ҳужумчилардан ҳимоя қилади ва уларни қўли ёки оёғи билан ҳимоя қилиб ҳайдади, яъни шўвоқдан юлиб олишга йўл қўймайди. Ўйинда бошловчидан ташқари яна- киши ҳужумчи вазифасини ўтайди. Қайси ўйинчи кўпроқ ўт шўвоқни юлиб олса уша ғолиб чиқади. Ўт шўвоқни юлиб олишга йўл қўймаган бошловчи ҳам ғолиб чиқиши мумкин.

Қоидалар. 1. Ҳужумчи ўйинчиларга ҳимоячини қўли ёки оёқ панжаси тегса, у ўйиндан чиқди деб ҳисобланади ва ўрнига бошқа ўйинчи тушиши мумкин. 2. Ўйинни жамоа тузиб ўтказса ҳам бўлади.

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

6.3. Елкада курашиш

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

Тепа елкада кураш ўтказилиши учун спорт зали ёки майсазор бўлиши керак. Иштирокчилар келишиб олгандан сўнг белгиланган ўйинчилар жамоаларга бўлинадилар, спорт залига мата-тўшак солинган жойга ҳар қайси жамоадан 2х2 бўлиб чиқишади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўртада турган ҳакам ҳуштак чалиши билан тепа курашчилар курашадилар. Қайси бирлари биринчи бўлиб тўшакка рақибни ағдариб туширса, улар ютган ҳисобланади ва жамоасига очко келтирадилар. Ғолиб жамоа кўп марта йиқитган шериклар ҳисобланади.

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

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

6.4. Бўрон

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин кенг майсазор, майдонда, спорт залида ёки спорт майдонида ўтказилса ҳам бўлади. Болалар икки жамоага ажратилиб, майдон ёки залнинг бир томонига сафланиб турадилар. “Бўрон” ўйинга 300-500 грамм келадиган белбокка туғилган, бир учи қўл

билан ушлашга қулай тугунча бўлиши лозим. Майдоннинг бир чеккасига 1,5 м чамаси доира чизилади.

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

Қоидалар. Бу ўйин АҚШ спорт тури - регбига ўхшаб кетганлиги учун ўйинчилар тугунчани бир оз ишлатиб тортиб олишлари мумкин. Туртиш, силташ, чалиш, кийимидан ушлаш ман этилади.

Педагогик аҳамият. Бу ўйин аниқҳаракатни, чакқонликни, узоққа отишни, улоқтиришни, кучни ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйин ҳаракатни ўзаро мослигин ривожлантиради. Ўйинни ўзига хос ҳаракатли-улоқтириш.

6.5. Қирқ тош

Ўйинга тайёрлаш. Ўйин майсазорда, спорт залида ёки майдончада ҳам ўтказилади. Старт чизигидан бошлаб узунасига ҳар бир болани ҳисобга олиб (6-6, 10-10, 20-20 ва ҳ.к.) бир метрдан аниқ параллель чизиклар белгиланади. Ҳар бир бола тош ўрнига биттадан латтадан тикилган коптокчани қўлига ўшлаб тайёрланиб туради.

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

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

Педагогик аҳамият. Ўйин тезкорлик реакцияси, аниқ мўлжалга олиш, ҳаракатларни ўзига мослигин, тез фикрлашни ўргатади. Чунки, ўйин жамоали бўлганлиги учун жисмоний ҳис қилишни ривожлантиради. Ўйиннинг ўзига хос ҳаракати коптокни доирага аниқ куйиш ва олиб келиш.

6.6. “Чўпон” ёки “Подачи”

Ўйинга тайёрлаш. Ўйин спорт майдонида ёки залда ўтказилиши мумкин. Ўйинни бошлаш олдиндан тўпни отиш жойи белгиланади - чизилади. Тўпни отиш чизигидан 25-30 метр узоқликда марра белгиланади. Икки жамоа иштирокчилари отиш жойида қолиш учун куръа ташлайдилар. Отиш жойида қолган ўйинчиларга қарши жамоа майдонга чиқиб жойлашади, улардан бир ўйинчи копток ташлаб беради.

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

Ўйин қоидалари. Коптокни майдонга тўғри ташлаш талаб этилади. Ўйинда имконият бориша теннис коптоғини ишлатиш лозим, агар бўлмаса, резина ёки матодан қилинган копток ишлатилади.

Педагогик аҳамият. Ўйин волейбол ўйинига тайёрлашдан бири бўлиб, чунки бу волейбол ўйини учун хос бўлган тўпни эгаллаш малакасини ривожлантиради.

Ўйин аниқҳаракатни, чаққонликни, аниқнишонга уришни, келишилган ҳолатда ҳаракат қилишни ривожлантиришга ёрдам беради.

6.7. Арқон талаш

Ўйинга тайёрланиш. Майдончанинг қарама-қарши томонларига ўзаро параллель икки чизиқ ўтказилади. Ҳаммаўйновчилар куч жиҳатдан баравар икки жамоага бўлинадилар ва чизиқлар орқасига ўтиб турадилар. Икки чизиқ оралиғига - майдончанинг ўртасига сертугун қилиб ўралган арқон, кўйилади. Арқоннинг қоқўртасига рангли латта боғлаб кўйилган бўлади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан иккала жамоа ўйинчилари югуриб келиб, арқон тугунларини ечадилар ва уни ўз томонларига тортадилар. Белгиланган 45 секунд - 1 дақиқа мобайнида арқоннинг кўпроққисмини ўз чизиғидан ўтказган жамоа, ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Фақат сигнал берилгандан кейингина чизиқдан ўтиб, арқон томонга югуриш мумкин. 2. Ҳар бир жамоа арқонни талашаётган вақтда унинг рангли латтагача бўлган бир қисмидан, яъни арқоннинг ярмидан ушлаши мумкин. 3. Арқон фақат қўл билан тортилади. 4. Оёқни тираш учун ерни юмшатиш, чуқурчалар ўйиш, қўллар билан ерга таяниш, арқонни оёқлар орасига қистириш, ерга ўтириш ёки ётиш мумкин эмас. Шу қоидаларни бузиб, арқонни ўз томонига тортиб ўтказган жамоанинг ютуғи ҳисобга олинмайди.

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

оширишга ёрдам беради.

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

6.8. Нина, ип ва тугунча

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар қўл ушлашиб, айлана ҳосил қилиб турадилар. Учта уйновчи айланадан ташқарида кетма-кет туради. Буларнинг олдингиси “нинача”, иккинчиси “ип” ва учинчиси “тугунча” бўлади.

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

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

Педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда интизомини, диққатни, сезгирликни ривожлантиришга ёрдам беради.

Методик кўрсатмалар. Энг эпчил ва зийрак ўқувчилар нина қилиб тайинланиши керак. Нина, ип ва тугунча қилиб тайинланган ўқувчилар узоқ вақтгача ҳато қилмай югуриб юраверсалар, бошқа ўйинчиларни ҳам ўйинда фаол қатнаштириш мақсадида уларни алмаштириш мумкин.

6.9. Чавандоз

Ўйинга тайёрланиш. Ҳар бир синфдан 10-12 ўйинчидан гуруҳ тузилади. Гуруҳлар учун 7-9 м катталиқда тўртбурчаклар чизилади. Имконият бўлса волейбол майдончасидан ҳам фойдаланиш мумкин. Ҳар бир гуруҳўз навбатида иккитадан жамоага бўлинади. Улар ўзларига ном кўйишади. Фараз қилайлик “Лочин ва Зафар” жамоалари. “Лочин” жамоаси ўйинчилари тўртбурчакнинг ўнг ва чап томонидан чизик ташқарисида, тўртбурчак ичкарасига қараган ҳолда ёнма-ён сафланадилар. Қуръа ташлаш усули билан “Зафар” ўйинчилари тўртбурчак ичига тушадилар ва уларнинг вазифаси эркин ҳаракат қилиб юришдан иборат.

Ўйин тавсифи. Ўқитувчининг ишораси билан “Лочин” жамоасининг ўйинчиси бир оёғини тиззадан, чап қўлини эса тирсакдан букиб орқага кўйиб, тўртбурчак ичига киради. Унинг вазифаси бир оёқда сакраб юриб, унинг қўли билан “Зафар” ўйинчиларини ушлашдир, яъни кафти-панжаси билан бегона ўйинчининг бирор жойига тегса бас. Шу вақтнинг ўзидаёқ “Зафарнинг” ўйинчиси тўртбурчакдан чиқиб белгиланган жойга бориб

туради. “Лочин” жамоасининг ўйинчиси эса навбатидаги ўйинчини ушлаши 15-20 секундгача давом этади. Бунинг учун “Лочин” жамоасининг қолган ўйинчилари бир хил мақомда 1 дан 20 гача овоз чиқариб санайдилар. Шу вақт ичида “Зафарнинг” неча ўйинчиси ушланганлиги ҳисобланиб чиқилади. Кейинги сафар “Зафар” жамоаси тўртбурчакдан ташқарига чиқади.

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

6.10. Извошчилар

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Ўйин бўладиган жой чизиклар ёки қандайдир буюмлар билан чегаралаб кўйилади. Ўйновчилар тўрт кишидан бўлиб гуруҳларга бўлинадилар. Ҳар бир гуруҳда бир “извошчи” бўлади. Хамма “от” лар майдончанинг бир томонига, яъни “отхона” га тўпланадилар. Извошчилар бошқа томонда турадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчи извошчиларни отхонага юборади. Улар отларни учта-учтадан извош аравага “кўшадилар” ва кетма-кет бўлиб айлана бўйлаб турадилар. Ўқитувчи “Отлар, марш!” - деб сигнал бергандан кейин хамма уч отли извошлар бир маромда юриб айлана бошлайдилар. “Извошлар, тарқал!” - деб сигнал берилиши билан учлик отлар ҳар томонга, извошчилар эса майдончада олдиндан белгилаб кўйилган жойга югурадилар. “Извошчилар, отлар кўшилсин!” - деган сигнал берилгандан кейин извошчилар ўз отларини ушлаш ва отхонага олиб келиш учун ҳаракат қиладилар. Ўз отларини энг олдин ушлаган извошчилар чаққон извошчи ҳисобланадилар. Энг охирида қўлга тушган отлар энг яхши отлар қаторига киради.

Ўйиннинг коидалари. 1. Извошчилар отларни ўқитувчи сигнал бергандан кейингина ушлаши лозим, акс ҳолда, отлар ушланган ҳисобланмайди.

Педагогик аҳамият. Ўйинда болаларда тезкорлик ҳаракат реакциясини, тез югуришни ривожлантиради. Ўйновчилар биргалашиб ҳаракат қилишга ўрганадилар. Ўйин ўзини дадил хис қилишни, жасурликни ўзини тута билиш малакаларини ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйиннинг ўзига хос ҳаракатли тез югуриш.

6.11. “Жуфтми-тоқ” ўйини

Ўйинга тайёрлиниш. Ўйин болаларда чамалаш, мўлжалга олиш,

топқирлик ва дадиллик каби фазилатларни тарбиялайди. Қуръа ташлаш билан ўйновчилар икки гуруҳга ажратилади, улар истаганча данак, ёнғок писта тўплашлари мумкин.

Ўйин тавсифи. Ўйинга олинган гуруҳўйновчилари қўлларига данак яширадilar. “Жуфтми-тоқ” дейишади. Иккинчи гуруҳўйновчилари, ўйлаб, “Жуфт” ёки “тоқ” деб аташлари керак. Агар улар нарсанинг жуфт ёки тоқлигин топгудек бўлса, данак тўлиқ тўлайди ёки беради.

Ўйин қоидаси. 1. Гуруҳдаги ҳар бир ўйновчи ўз рақибнинг қаршисида 1 м масофада туради. 2. Гуруҳдагилар бир бошдан навбат билан “Жуфт - тоқ” деб айтишади, сўнгра яқка ғолиблар аниқланади. 3. Данакни ҳар бир ўйновчи алоҳида-алоҳида ҳам яшириш мумкин. 4. Қўлларни ушлаб кўриш ман этилади. Ўйин 2-синф ўқувчиларига мўлжалланган.

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

6.12. “Чиллак” ўйини

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин ўтлоқ жойда ёки спорт майдончасида ўтказилади. Ўйин учун узунлиги 80-100 см, диаметри 2-2,5 см бир учи яссиланган таёқ (даста) ва узунлиги 20 см таёқча - чиллак керак бўлади.

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

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

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

Ўтказган ўйинчи ёки рақиб гуруҳўйинчиси ана шу масофанинг ҳаммасини югуриб ўтиши керак. Бунда у нафас олмай югуриши лозим. Чопиб кетаётганида нафас олса, уша жойда яна даста билан чиллакни сакратиб уриб қайтадан чопиб ўтиладиган масофа белгиланади.

Ўйиннинг қоидаси. 1. Даста билан чиллакни силкитиб ташлаганда чиллак дастага 3 мартадан кам тегмаслиги керак. 2. Чиллакни ерда ётган дастага ташланаётганда иштирокчилар ўйинни бошлаш чизигини босиб турмаслиги керак. 3. Ўйинчи белгиланган масофани чопиб ўтишдан бош

тортса, у ашула айтиб ёки ўйнаб бериши, шъер ўқиши ҳам мумкин.

Методик кўрсатмалар. Нафас олиш юзасидан тушунмовчилик чиқмаслиги учун югураётган ўйинчи кўнғизга ўхшаган овоз чиқариббориши лозим.

Педагогик аҳамияти. Ўйин биргаликда ҳаракат қилиш, эпчиллик, тезкорлик, чидамлилик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради.

6.13. “Дурра” ўйини

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

Ўйин тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан ўйинчилар бошларини тиззага кўйиб кўзларини юмадилар. Шунда дуррачи ўйинчи кўлидаги дурра билан доира четида айланиб юриб, билдирмасдан бирорта ўйинчининг орқа томонига кўяди ва эришни давом эттиради. Ўйинчилар дарров орқаларига қарайдилар, орқасига дурра кўйилган ўқувчи дуррани олади ва бошловчини доира чети бўйлаб кува бошлайди. Бошловчи доирани айланиб келиб куваётган ўқувчининг жойига ўтириб олиши керак. Агар бошловчи ўтиришга улгурмасдан куваётган ўйинчи дурраси билан бошловчини урса, бошловчи дуррани ўйинчини кувади. У ҳам ўзини жойига ўтириб олишга ҳаракат қилади. Ўтириб олмаса ўзи бошловчи бўлиб қолади. Ўйин қайтадан бошланади. Ўйиннинг қачон тугаш белгиланмайди. Ўйинни 3-6 дақиқагача давом эттириш мумкин.

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

Педагогик аҳамияти. Ўйин барча ўйинчиларни диққат эътиборини, сезгирларини топқирлигин ҳаракат малакаларини тарбиялайди. Шу билан бирга чاقқонлик, тезлик, чидамлиликни тарбиялайди. Ўйинни ўзига хос Ҳаракатлари югуриш ҳисобланади.

6.14. “Чертки” ўйини

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин болаларнинг сезгирлик, диққат этиш қобилиятларини ривожлантиради. Ўйновчилар чек ташлаб икки жамоага бўлинади. Жамоалар бир-бирларига қарама-қарши 8-10 м масофада турадилар. Ҳар жамоанинг ўйнбошчиси ўз жамоасидаги ўйновчиларни кўшлар, ҳайвонлар ўсимликлар ва мевалар номи билан атайдилар. Қора рангдаги рўмолча тайёрлаб кўйилади.

Ўйин тавсифи. Ўйин бошлаш ҳуқуқини олган ўйинбоши рақиб ўйновчилардан бирининг бошини ёки кўлини рўмол билан боғлайди ва ўз ўйинчиларидан бирини янги ном билан чақиради. У билдирмасдан келиб

рўмолни бир неча марта чертади, ўзи жойига бориб туради. Ўйинбоши боғланган рўмолни ечиб олади, у чертган ўйновчини қидира бошлайди. Агар чертган ўйинчини топса ўз командасига олиб қайтади, тополмаса шу жамоада қолади. Ўйин жамоада 1-2 та ўйновчи қолгунча давом этади. Сўнгра ўйинбошилар ўрин алмашадилар.

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

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

6.15. “Қидириб топ” ўйини

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

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

Оёғинг тагида ош тахта,

Кўзингга қуму, пахта.

Шу сўзни айтиб бўлганларидан сўнг орқаларига қарамайдилар, қолган ўйинчилар эса ҳар томонга тарқалиб яшириниб оладилар.

Яшириниб олганларидан сўнг улар турли жойларга, чуқурларга, бўталарга, дарахтлар, предметлар орасига яширинишлари мумкин. Шундан сўнг ўйинбошилар яширинган ўйинчиларни майдон ўртасига олиб келадилар. Агарда яширинган ўйинчиларни битта ёки иккитасини тополсалар, унда ўйинбошилар ўртага чиқиб “Биз енгилдик” - деб айтадилар, майдон ўртасига олиб келадилар.

Ўйин қоидалари. 1. Рўмол бошни сикмайдиган қилиб боғланиши лозим. 2. Агар рўмол адрас бўлмаса, кўп қатламлилик булиши шарт. 3. Ҳар иккала томонда ўйновчиларнинг янги номлари сир сақланиши керак. 4. Чертаётган ўйновчи оғритмасдан секин чертиши даркор.

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

6.16. “Уриб қочди” ўйини

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин ёшларда чакқонликни, тезкорлик, оёқ ва кўлларни бирдай ишлатишга ўргатади. Ўйин учун бир дона кўрпача 10 м ли арқон тайёрланади. Гуруҳ ёки жамоага бўлиниб ўйнаса бўлади. Ўйновчиларнинг ҳаммасида рўмолдан қилинган дурра бўлиши лозим.

Ўйин тавсифи. Бир киши майса ёки чимзор ичига ётади унинг устига кўрпа ёпилиб кўлига 10 м ли арқон ушлатиб кўйилади. Арқонни бир учи кўриқловчини ўзида бўлади. Кўриқловчида (ҳам ҳакам ёки ўйинбоши вазифасини бажаради) ҳам дурра бўлади. Жамоалар навбат билан ётган ўйновчини дурра билан уришга ёки оёқ билан тепишга ҳаракат қилади. Кўриқловчи уларни яқинлаштирмасликка ҳаракат қилади, дурра билан уради ёки оёғи билан тепади. У кимни дурра билан урса ёки оёғи билан тепса ўйновчи кўрпа остига ётқизилади. Шунинг учун ўйновчилар ётган ўйновчини уриб бирдан қочишлари, туткич бермасликлари ва белгиланган чегарадан чиқиб кетишлари керак. Жамоа аъзоларидан бири кўлга тушса, жамоалар жойларини алмашадилар.

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

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

6.17. “Бекинмачоқ” ўйини

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин болаларда кузатувчанлик сезгирлик ва топқирлик сифатларини тарбиялайди. Бу ўйин учун бутазор ёки уйлар бўлиши керак. Маррада қоладиган ўйновчи шундай аниқланади. Бир туда болалар бараварига: - Бекинмачоқ ошга пичоқ, ким ойни кўрди? - дея солиб кўлларини баланд кўтарадилар. Ким кўтаришдан орқада қолса, уша бола маррада қолади.

Ўйин тавсифи. Ўйинни бошлаш навбати аниқлангандан кейин, қолган болалар яширинишга кетадилар. Қолган ўйновчи ерга ётади ёки юзини деворга қилиб туриб бақиради: - Бўлдими? Бўлдими? - дейди ва санай бошлайди. Бир, икки, уч, тўрт, беш, олти, етти кетдим. Бўлса ҳам бўлди - бола кўзини очади, теварак атрофини синчиқлаб кузатади ва болаларни эса топиш учун томонни мўлжаллаб қидира бошлайди.

Биринчи бўлиб топганининг исмини айтади: - Ана, ана, Умиджонни топдим. Ёки беркинган болаларни топса: - Бекинма, қоч, юзингни оч, тўхта топдим ва ҳоказо.

Ўйин қоидалари. 1. Етти деб санагунча ўйновчилар яшириниб бўлишлари шарт. 2. Яширинган болани топса у тутилган ҳисобланиб

маррага олиб келинади. 3. Қолган ўйинчилар билдирмасдан маррага келишлари мумкин. 4. Ҳамма ўйновчи йиғилиб бўлгунча ўйин давом этади, сўнгра янги тутувчи аниқланиб ўйин бошланади.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда сезгирлик, диққат, кузатувчилик ва топқирлик ҳислатларини тарбиялайди. Ўйин чاقқонлик, куч, тезкорлик, чидамлилиқни ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйин ўзига хос ҳаракати - югуришдир.

6.18. “Кўрпа ёпинди” ўйини

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйин ёшларни жасурлик, чакқонлик ва кўрқмасликка ўргатади. Ўйинда ҳар бир жамоадан беш киши қатнашади. Ўйновчилар қуръа ташлаш билан ҳимояда ёки ҳужумда ўйнайдилар. Ҳимоячилардан тўрт киши устига кўрпа ёпиниб ерда букланган ҳолда ётади, уларнинг ҳар бирида икки метр бўлган арқон, арқоннинг иккинчи учи чакқон ва эпчил ҳимоячи қўлида бўлади. Ўртада турган ҳимоячининг иккинчи қўлида бир метр арқон ёки дурра бўлади. Ҳужумчилар ҳужумга тайёр бўлиб туради.

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

Ўйин қоидалари. 1. Хакам ўйинни кузатиб боради ва кимга зарба тегса ўйинни тўхтатиб ўйновчини чиқариб юборади, кейин ўйинни давом эттиради. 2. Ҳужумчининг ҳимоячига дурраси, оёғи ёки қўли тегса у ўйиндан чиққан ҳисобланади. 3. Ҳимоядагилар кўрпани устиларига ёпиб кўпроқ бошларини ҳимоя қилишлари керак. 4. Ҳужумчилар ҳам тепиш уриш ҳуқуқига эга. 5. Қайси жамоа ҳимоячилари қаттиқ зарб беришга эришса шу жамоа ғолиб деб эълон қилинади.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда ботирлик, жасурлик, чакқонлик, кўрқмасликни тарбиялашга ёрдам беради. Ўйин чакқонлик тезкорликни ривожлантиради. ўйиннинг хос ҳаракати - югуриш, аниқ тезлигидир.

6.19. “Ланка” ўйини

Ўйинга тайёрланиш. Қўй ёки эчки терисидан қирқиб олиб тагига оғирроқнарсга ёки кўрғошин ёпиштириб ланка яшаш мумкин.

Ўйин тавсифи. Ўйинчилар жуфт-жуфт бўлиб ёки гуруҳ-гуруҳ бўлиб ўйнашлари мумкин. 5-10 та оддий тепишдан сўнгра 5-10 сач, 5-10 лурдан бошланиши керак. Булар ҳаммасини туширмасдан бажариб бўлгандан

кейин кейинги ўйин бошланади. Агарда ўйинчи қўйилган вазифани охиригача етказа олмаса ўйинни навбатдаги ўйинчи бошлаши мумкин. Берилган вазифаларни тўлиқ ва аниқ бажарган ўйинчилар ғолиб чиқади. Бу ўйин эпчиллик, чакқонлик, тезкорлик, чидамлилиқ, сакровчанлик сифатларини тарбиялашга ёрдам беради.

Ўйин қоидалари.1. Ҳар бир ҳаракат кетма-кетликда бажарилади. 2. Ўйинда дам олиб ёки илиб олиш билан бажариш ман этилади. 3. Ютқазган ўйинчилар эса шъер ёки ашула айтиб беришлари, рақсга тушишлари мумкин.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти.Ўйин болаларда жасурлик, ботирликни, координацион ҳаракатланишни тарбиялайди. Ўйин сакровчанлик, чакқонлик ва чидамлилиқни ривожлантиришга ёрдам беради.

6.20. “Данак яшириш” ўйини

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

Ўйин тавсифи.Ўйин галини олган ўйинчи қўлига сикқанча данак олади ва дейди: - Чанта-чанта данакларим нечта? Ўйновчилардан ҳар ким ўз чамасини айтади. Кейин данак яширган бола қўлини очади ва ҳамма данакни олади, кам айтган ҳам, ортиқ айтган ҳам фарқини данак билан тўлайди.

Ўйин қоидалари.1. Ким данак сонини тўғри топган бўлса,ўйин галини ҳам олади. 2. Данак яширилган кафт атрофлича кўрсатилади ва ушлаб кўришга руҳсат қилинади. 3. Данаклар миқдорига қараб иккала кафтни алоҳида ёки бирлаштирилган холда ҳам фойдаланиш мумкин. 4. Энг кўп данак ютган ўйновчи ғолиб ҳисобланади.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти.ўйин болаларда диққат- эътиборни, топқирликни тарбиялайди. Ўйин чакқонлик, тезкорлик, чидамлилиқни ривожлантиради.

6.21. “Оқ теракми, кўк терак”

Ўйин тавсифи.Барча ўйинчилар баравар икки жамоага бўлинадилар. Ҳар бир жамоа ўз капитанини сайлайди. Ҳар бир жамоанинг ўйинчилари бир-бирлари билан маҳкам қўл ушлашиб турадилар. Бир жамоа ўйинчилари бараварига “Оқ теракми, ккк терак, биздан сизга ким керак?”-деб сўрайди.

Иккинчи жамоа аъзолари “Сиздан бизга (қарши жамоа ўйинчиларидан бирининг исмини айтиб) керак! - дейди. Исми айтилган ўйинчи югуриб келиб қарши жамоа қатнашчилари осилилиб турган “занжир” ни узишга ҳаракат қилади. Агар занжирни уза олса, шу жамоа ўйинчиларидан бирини ўз жамоасига олиб кетади, уза олмаса, ўзи шу жамоада қолади. Шундан кейин ўйин жамоалар роли алмашилиб давом этаверади.

Ўйин қоидалари. 1. Занжирни фақат чақирилган ўйинчи келиб узиши керак. 2. Занжирни уза олмаса, иккинчи марта узишга руҳсат этилмайди. 3. Занжир ҳосил қилишда рўмолча, арқон ва ҳоказолардан фойдаланиш мумкин эмас. 4. Чақирилган ўйинчи тўсатдан бир отилиб занжирни узиб ўтиб кетиш учун қарши жамоа ўйинчиларининг диққатни чалғитадиган ҳаракатлар қилиши мумкин.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. ўйин тез югуришни, диққатни, сезгирликни ривожлантиришга ёрдам беради. ўйин болаларни аҳил бўлиб ҳаракат қилишга, тезда тўғри йўналишни олишга ўргатади. Ўйинни ўзига хос ҳаракатни тез югуриш ва занжирни узиш.

6.22. “Дарра” ўйини

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

Ўйин тавсифи. ўйинбоши доиранинг ўртасида тиззасига бошини кўйиб ухлайди. Битта ёки бир нечта ўйновчи уни туртиб уйқудан ўйғотади. У тезда жойидан туриб дарра билан ўйновчиларни доғлаш керак. Ўйновчилар ўйинбошига доғқилдирмасдан катта доирадан чиқиб кетишлари лозим. Агар ўйинбоши ўйновчини, уни кичик доирага ўтказиб кўйяди. Энди ўйновчилар доғланган ўйновчини қутқаришга ҳаракат қиладилар. Ўйинбоши эса уни кўриқлайди, у ўйинбоши биронта ўйинчини доғласа, уни ҳам биринчи доғланганнинг ёнига ўтказилади. Ўйинни битта ҳам доғланмаган ўйинчи қолмагунча давом этади.

Ўйин қоидалари. 1. Ўйинбошини даррани силтаб каттиқ уриб доғламаслиги керак. 2. Ўйинбошининг катта доирага кириши ман қилинади. 3. Доғланганлар тинч кўзғалмасдан ўтиришлари шарт.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. ўйин болаларда хушёрлик, сезгирлик, тезкорлик малакаларини тарбиялайди. Ўйин куч, тезкорлик, чاقқонлик, чидамлилиқ сифатларини тарбиялашга ёрдам беради.

ўйиннинг ўзига хос ҳаракати тез югуришдир.

6.23. “Чавандоз” ёки “Кичик улоқ”

Ўйинга тайёрланиш. Ўйиннинг бу тури кўкаламзор майдонда ёки спорт залида ўтказилади. Ўйинда фақат ўғил болалар иштирок этишлари мумкин. Улар сонига, жисмоний бакуватлигига қараб камида тўрт кишидан ташкил топган икки жамоага бўлинади. Бу майдоннинг бир четига 1,5 м доира чизилади. Бу доира марра деб аталиб, “улоқни” ташлаш учун белгиланади. Ўйин учун оддий қўй ёки эчки терисидан бўйига 40 см» энига 15-20 см бўлган болишча “улоқ” тикилади. Тери топилмаган ҳолатда матодан ёки эски кўрпачадан ясаसा ҳам бўлади.

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

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

6.24. “Карвон” ўйини

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

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

- Қароқчи сўрайди: - Карвон қаёққа бораяпти?
- “Ҳиндистонга” эй ҳурматли зот, - деб жавоб беради карвонбоши.
- Сизлар, дўстлар учун нима олиб келасизлар? - дейди қароқчи
- Буюринг, олий ҳазратлари. - дейди карвонбоши.

Қароқчи 5-8 та буюмнинг номини айтади.

Карвон олға қараб кетаверади. Доира бўйлаб айланиб келган карвон яна қароқчининг олдидан ўтади. Қароқчи карвонбошидан сўрайди. Сен менга нима олиб келишинг керак эди? Қароқчи қандай буюртма берган бўлса, карвонбоши ҳаммасини такрорлаши керак. Агар бирор нарсани эсидан чиқарган бўлса қароқчи бутун карвонни асирга олади ва навбат билан бирон нарса олиб келишига мажбурлайди.

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

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

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

6.25. “Тапур-тўпир қалдирғоч”

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин болаларда сезгирлик, идрок қилиш, эшитиш қобилиятларини ривожлантиради. Бўйи 8 метрли, эни 6 метрли тўртбурчак чизилади. Қора рангдаги рўмол тайёрланади. Ўйинбоши ва ўйинни биринчи бўлиб бошловчи чек ташлаш йўли билан белгиланади. ўйновчилар шу тўртбурчак ичида жойлашадилар.

Ўйин тавсифи. Ўйинбоши боланинг боғлар экан дейди:

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

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

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

- Тапур-тўпир қалдирғоч танланганингни олиб қоч!
- Бу ёққа кел келақол, ангушланг менда.
- Довдирайсан ҳар қачон,
- Чертган кимдир билмайсан,
- Ажаб бўпти, хўп бўпти

- Кўзингни оч ким чертди?
- Тополмадинг сен, шу ерда қолгин
- Тапир-тўпир қалдирғоч,
- Эшигингни тезроқ оч.

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

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

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

6.26. “Чакқонлар ва мерганлар” ўйини

Ўйинга тайёргарлик. Ўйин волейбол ёки баскетбол майдончасида ўтказилади. Ўйновчилар тенг икки жамоага бўлиниб 16 метр масофада бир-бирига юзма-юз турадилар. Улардан 2 диаметрли доира чизилади. Ҳар бир жамоадан биттадан энг чакқон ўйинчилар танлаб, улар доира марказига турадилар. Жамоалардан биттадан тўп бўлади.

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

Ўйин қоидалари. 1. Оралиқ масофа ўқитувчи томонидан ўзгартирилиши мумкин. 2. Коптокни тик турган, чўкқалаган ҳолатда отиш мумкин. 3. Копток теккандан сўнг ўйинчилар жойларини алмашадилар.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин эпчиллик, чакқонлик, тезкорлик, сезгирлик, жасурлик, чидамлилиқни тарбиялашга ёрдам беради. Ўйинни ўзига хос ҳаракат - югуриш, чап бериш, аниқ нишонга отишдир.

6.27. “Аниқ нишонга тушириш”

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

Ўйин тавсифи. Ўйинчиларни ёши ва жисмоний тайёргарлигига боғлиқ равишда автомобил покришкаси билан улар орасидаги масофа 2-5 м гача бўлиши мумкин. Ҳар бир ўйинчини кўлида биттадан кичик тўп бўлади (волейбол тўпи ёки қум тўлдирилган ҳалтача).

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

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин коптокни отиш ва илиб олиш малакаларини мустаҳкамлайди ва такомиллаштиради.

Ўйин болалар диққатини, мерганлигини ривожлантиради. Куч чакқонлик, тезкорлик, чидамликни такомиллаштиради.

6.28. “Қуёнлар полизда” ўйини

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

Ўйин тавсифи. Ўқитувчининг сигналидан кейин қуёнлар покришкани устидан сакраб-сакраб полизга тушадилар ва орқага қайтиб чиқадилар. Қоровул, доира ичига туриб, иложи борича кўпроққуённи ушлашга ҳаракат қилади. Бир неча дақиқадан кейин ўйин тўхтатилади. Қўлга тушганлар қўлларингизни юқорига кўтаринглари деб айтилади. Ўқитувчи уларни синаб чиқади ва яхши ўйнаган ўйинчилардан янги онабоши сайланади. Ўйин қайтадан давом этади.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин диққат жасоратни, зехн ўткирликни тарбиялашга ёрдам беради. Ўйинда тезлик ва эпчилликни, куч чидамликни, сакровчанликни ривожлантиради. Ўйиндаги асосий ҳаракат - чап бериб югуриш ҳисобланади.

6.29. “Инсиз қуён” ўйини

Ўйинга тайёргарлик. Ҳар бир ўйинчи - “қуённи” кўлдида биттадан баскетбол тўпи бўлади. Зални ёки майдончани бир томонидан қуёнчаларни сонидан 2-3 та кам бўлган автомобил (уй) покришкалари қўйиб чиқилади.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқитувчининг сигнали бўйича зални ёки

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

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

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин диққатни жасоратни, зехнни тарбиялашга ёрдам беради. Кучни тезкорликни, чидамлиликни, координацион ҳаракатни ривожлантиради. Ўйинни асосий ҳаракати тўпни олиб юриш ва йўналишни ўзгартириб юриш.

6.30. “Арқон тортиш” ўйини

Ўйинга тайёргарлик. Ҳар бир жамоани орқасида тўп осиб қўйилади. Ўйинчилар тенг икки жамоага бўлинади. Арқон полга қўйилган.

ўйин тавсифи. Ўқитувчининг буйруғидан кейин арқонни олиб ўз томонларига тортиб, осиб қўйилган тўп бошларига тегишга ҳаракат қилади. Вазифани биринчи бўлиб бажарган жамоа ютган ҳисобланади.

6.31. “Эчки болалар”

Ўйин тавсифи. Ўйинда 8-10 та ўйинчи қатнашади. Улардан бири она эчки бўлади. Эчк болалари қўл ушлашиб айлана шаклида турадилар. Она эчки ўртада овқат пиширади. 1 та эчки боласи келиб овқат пиширамиз деб сўрайди. Онаси йўқ бирпас ўйнаб тур дейди. Бироздан сўнг 2 чи эчки боласи келади. Онаси пишди, бор идишларни эвиб кел дейди. Шунда бола эчки идишларни синдириб қўяди. Идишлар синди деб ҳамма болалар бақиради. Она эчки болаларни қувиб кетади. Қайси бирини ушлаб олса, уша она эчки бўлади. Ўйин қайтадан бошланади.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда диққат, сезгирлик

малакаларини тарбиялайди. Ўйин болаларда чакқонлик, тезлик, чидамлилик, координация ҳаракатларини ривожлантиради. Ўйиннинг асосий ҳаракати югуриш ҳисобланади.

6.32. “Жамбил”

Ўйиннинг тавсифи. Бу ўйинда ўқувчилар 2 гуруҳга бўлинади. Ўйинчилар асосан ҳар икки гуруҳда 5-6 тадан бўлади. 1 чи гуруҳ ўйинчилари берилган узоқликдан тўпни катакчалар ичига таҳланган тошчаларга отишади. Катакчалар ичидаги тошлар 4 та бўлади. Агар тўп думалатилганда катак ичидаги тошга тегиб тошлар йиқилса, 2-нчи гуруҳ ўйинчилардан бир ўйинчи жамбил атрофини тўп билан кўриқлайди. Агар биринчи гуруҳ, ўйинчилари тошларни катакларга кўйиш учун яқинлашганда, кўриқловчи уни тўп билан урса, у ўйинчи ўйиндан чиқади. Агар шу гуруҳ тошларни катакларга аниққўйиб чиқса бу гуруҳ ютади.

Агар кўяолмаса улар ютқзади. ўйиндан кейин 2-нчи гуруҳ асосий ўйинда ўйнайди. Ўйин шу тарзда давом этади.

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

6.33. “Тўптош” ўйини

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

Ўйиннинг педагогии аҳамияти. ўйин болаларни устма-уст кўйилган тошларни аниқ мўлжалга олиш, сезгирликни тарбиялайди. Ўйин ўйинчиларни шахсий қизиқишини ва ўртоқларини кучини ижобий баҳолашни тарбиялашга ёрдам беради. Ўйинни ўзига хос ҳаракати нишонга япалоқ тошни аниқ улоқтириш ҳисобланади.

6.34. “Ошиқ” ўйини

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйин спорт зали ёки майдончада ўтказилиши мумкин. Ўйин бошланишидан олдин дастрўмолчага биронта теннис коптогидан каттарок - ошиқ, тош ва ҳоказо нарсани тугиб, уни майдонга улоқтиришдан олдин ўйновчиларга аталадиган соврин эълон қилинади.

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

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Бу ўйин болалар диққат-эътиборини, сезгирлик ва улоқтириш малалакаларини тарбиялайди. Ўйин болаларни тўғри координацияси, ҳаракат тезлиги ва аниқ нишонга улоқтиришни ривожлантиради. Ўйин ўзига хос ҳаракати-япалоқ тошни нишонга отиш.

6.35. “Бўш ўрин” ўйини

Бошқарувчи ўйинчидан бошқа ҳамма ўйинчилар бир-биридан бир қадам ораликда айлана ҳосил қилиб турадилар. Бошқарувчи айлана атрофида юра туриб ўйинчилар бирини аста туртади ва ёхуд бу томонга қараб югуради. Қўл теккан ўйинчи эса қарама-қарши томонга югуриб тезроқ ўз ўрнини, яъни бўш турган жойни эгаллаб олишга ҳаракат қилади.

Айлана атрофига югуриб келиб, ўш жойни биринчи эгаллаб олган ўйинчи уша ерда туриб қолади. Етиб кела олмаган ўйинчи бошқарувчи бўлиб қолади. Ўйин яна давом эттирилади. Югуриш мусобақасини оёқда сакраш билан ҳам алмаштириш мумкин.

6.36. “Икки аёз” ўйини

Залнинг қарама-қарши томонларида девордан 2-3 м берида чизик билан қишлоқ учун жой ажратилади. Бири болаларнинг яшаши учун, иккинчиси эса ўқиши учун ҳизмат қилади. Қишлоқ орасида дала жойлашган. Бошқарувчи икки аёздан бошқа ҳамма ўйинчилар бир қишлоқ чизиги орқасида туради.

6.37. “Мерган” ўйини

Ўқувчилар икки жамоага бўлиниб, юзлари бир-бирига қараган ҳолда сафга турадилар. Ўртага ҳар бир жамоадан 6-8 м нарида булава қўйилган бўлади. Сигнал берилиши билан ҳар қайси қатордаги болалар галма-галдан

тўпни булавага отиб уни йиқитишга ҳаракат қиладилар. Қайси жамоа булавани кўпроқ уриб туширган бўлса, уша жамоа ғолиб ҳисобланади.

6.38. “Кес-кес”

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

Ўйинчилар ҳар томонга “кес”, “кес” деб югуриб ўтадилар. Бошловчи ўйинчиларга кўл теккизади. Кўл теккан ўйинчи ўйиндан чиқиб туради. Ўйин 2-3 дақиқа давом этади. Ўқитувчи ўйин тўхтатиб нечта ўқувчи “ўдирилганлигини” аниқлайди.

6.39. “Қўриқчи”

Ўйин учун саккиз кенгликда доира чизилади. Латта ёки жундан думалоқ шаклда кўлга сиғадиган кичик коптокча тикилади. Унча катта бўлмаган саккизта ясси тош танланади, тош бўлмаса кеглидан фойдаланса ҳам булади. Ясси тошлар доира ўртасига (тўрттадан) ташлаб қўйилади. ўйинда иштирок этувчи қизлар доира ичида ашула айтиб айланиб юрадилар.

ҚЎРИҚЧИ матни:

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

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

6.40. “Подачи” ўйини

Бу ўйин учун 4 кадам катталиқда доира чизилади ва у оҳак билан

белгиланади. Доира 3 та ўйинчи кўлидан чим хоккейи таёғига ўхшатиб ясалган таёқбилан туради. Доира ташқарисида ҳамхужумчилар 3 жойида жойлашадилар доиранинг ўртасида ёғочдан битта нишон тайёрланади. Баландлиги 5-6 см ва доиранинг марказида турғазиб кўйилади. Нишонларнинг оралиғи 10-15 см айлана шаклида териб кўйилади. Ўйин доира ташқарисидан 1-метр узоқликда хужумчилар томонидан кичик тўпни бириси-бирисига тез оширишади, қулай фурсатни топиб доира ичидаги ҳимоячиларни чалғитиб ўртасидаги нишонларни бирин-кетин уриб йиқитишга киришади.

Такикловчи ҳаракатлар ўйиндан доирадан ҳимоячилар чиқиб кетмайди. Ҳимоядаги ўйинчиларнинг таёғи хужумчиларга тегиб кетса, ҳимоячи доира чизиғидан ташқарига чиқса ҳам жарима белгиланади.

Ўйин вақтида хужумдаги ўйинчиларнинг таёғи юқори кўтарилса, ўйин бошланади деб ҳисобланади, ҳимоячилар доира чизиғига коптокни кўйиб, зарб билан ташқарига узоқроққа уриб чиқаради. Ҳавфли ҳаракат кўп вақт ичида такрорланиб турса, санок - сондан ўйиндан чиқиб туради. Ўйин пайтида жамоаларнинг қайси бири нишонни тез вақт ичида копток билан уриб йиқитса, шу жамоа ғолиб ҳисобланади. Ўйинчиларнинг розилиги билан ўринларини алмаштириб, ўйинни давом эттириш мумкин. Ўйин равнақи учун ўйин қоидасига ўзгаришлар киритилиши мумкин.

Ўйин ўқувчиларига мослаштирилади. Ўйин спорт залида ҳам ўтказилиши мумкин.

6.41. “Подшо ва Вазир” ўйини

Бунда 4 та кичик қоғозга подшо, вазир, аскар, ўғри деб ёзилади. Улар буклаб ерга сочиб юборилади. Уни 4 та ўйинчи олади. Кимга нима тушса, сездирмай ўзи ўқийди. Подшо ёзуви тушган ўйинчи вазир ўғрини топсин деб буйруққилади. Вазир ўғрини топса, аскар ўғрига жазо беради. Агар топмаса ўғри оладиган жазони вазир олади. Шу тариқа ўйин давом этади.

6.42. “Дўппи яширар” ўйини

Ўйинчилар 2 гуруҳга бўлиниб, ҳар бир гуруҳда 4-5 тадан ўйинчи қатнашади. Гуруҳлар 1,5-2 метр масофада бир-бирларига қарама-қарши ўтиришади. Иккала ҳам биттадан дўппи бўлиб, аввал, қайси гуруҳўйинни бошлаши қуръа ташлаб аниқланали. Ўйинчилардан бири 2 гуруҳга кўрсатмай дўппини яширади. Бўлади дейилгандан сўнг ҳамма кўлини кўвиштириб ўтиради. 2 гуруҳўйинчиларидан бирортаси дўппини ким яширганлигини кўрсатади. Агар тўғри топса, гуруҳга 1 очко берилади. Топа олмаса уша гуруҳ ютказган ҳисобланади. Бу ўйин навбатма-навбат давом эттирилади ва охирида ютуқлар жамланиб ғолиб гуруҳ аниқланадн.

6.43. “Бута солди” ўйини

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

6.44. “Беш тош” ўйини (қизлар учун)

Беш тош оқ 4 тошдан ясалган бўлиб, юмалоқ шаклда бўлади. Ўйин қуйидагича бўлади.

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

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

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

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

5. Тошларни ерга ташлаймиз, 1 та тошни қўлга олиб, ердаги яна 1 та тошни илиб оламиз, учинчи тошни илиб олаётганимизда 1 та тошни нариги қўлимизга ўтказамиз, ерда қолган яна 2 тошни ҳам шу тахлитда илиб олиб, тошларни ҳаммасини чап қўлимизга оламиз.

6. Тошларни ерга ташлаймиз. 1 та тошни қўлимизга олиб, яна битта тошни олдинги олган тошимизни осмонга отиб илиб оламиз, 3 тасини илиб олаётганда қўлимиздаги 1 та тошни тушириб юборамиз.

7. 4-ўйинни яна қайтарамиз.

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

Бешта тошни ўнг кафтимизга қўйиб, тошларни юқорига отамиз ва ўнг қўлимизни устига тошларни туширамиз. Нечта тош тушса, шунча ютук (очко) ҳисобланади.

7БОБ. ҲАРАКАТЛИ ҶИЙНЛАРГА ҶРГАТИШ УСЛУБИЯТИ

7.1.Ҳаракатли Ҷийнларга дастлабки Ҷргатишнинг психопедагогик аҳамияти

Болаларни ҳаракатли Ҷийнларга дастлабки Ҷргатиш, уларда ушбу Ҷийнларнинг моҳияти, соғлиқни мустаҳкамловчи ва ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаларини шакллантирувчи қиймати ҳақида илк тасаввурни ҳосил қилиш ўта муҳим фундаментал аҳамият касб этади.

Ҳаракатли Ҷийнлари мазмуни, шарт-шароитлари, тартиб-қоидалари, ушбу Ҷийнларда ижро этиладиган роллар, образлар ва психофункционал топшириқлар болалар анча қанчалик кенг ва чуқур сингдирилсагина уларда қизиқиш ҳамда мотивацион эҳтиёж юзага келади. Бинобарин, ҳар бир ҳаракатли Ҷийн ўзининг ҳажми, шиддати (юклама жиҳатидан) ва мураккаблиги жиҳатидан болаларнинг ёши, жинси, руҳий ва жисмоний имкониятларига қараб қўлланилиши уларда ана шу юзага келадиган қизиқиш ва мотивацион эҳтиёжни янада кучайтиради.

Мазкур жараённинг самарали амалга ошиши устивор жиҳатдан муайян ҳаракатли Ҷийнларга Ҷргатиш услублари ва принциплари билан белгиланди.

Дастлабки Ҷргатиш жараёнини режалаштириш ва ташкил қилишда боланинг онтогенетик ҳамда биопсихологик хусусиятлари эътиборга олиниши зарур. Бошқача қилиб айтганда дастлабки Ҷргатиш жараёнида ўтказиладиган Ҷийнлар юкломалари шуғулланувчи болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятларига қараб меъёрланиши ва қўлланилиши лозим.

Маълумки, Ҷийнларнинг (юкломаси) ҳажми ва шиддати инсон саломатлиги, унинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин барча Ҷийн турлари, жумладан спорт тўғаракларида ижро этиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятларига мос келиши ёки ҳиёлгина юқори бўлиши лозим. Чунки биология фанида азалдан ўз исботини топган қонуниятларга кўра, онтогенетик тараққиётнинг муайян босқичларида бажариладиган кундалик жисмоний юкломанинг (нагрузка) ялпи таъсир “қучи” организмнинг функционал имкониятларидан доимо юқори бўлса, шу организмда (органлар, мушаклар, томирлар, хужайралар, тўқималар, юрак, ўпка, талоқ, жигар ва ҳ.) зўриқиш ёки тез толиқиш аломатлари пайдо бўлади.

Бундай салбий “излар” одамнинг, айниқса боланинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради, кайфиятни туширади, уйқуни бузади, пиравордида иш қобилиятини сусайтиради ва уни тўлиқ

тикланишига тўсқинлик қилади. Агар шундай юкламалар устунлиги бола фаолиятида сурункали қайтарилиб турса, организмнинг нафақат нормал ўсишига таъсир этиши мумкин, балки ушбу юкламалар устунлиги турли функционал “объект”ларда локал ёки глобал патологик асоратлар пайдо бўлишига олиб келиши эҳтимолдан ҳоли емас. Аксинча, кундалик ёки ялпи машғулот юкламалари ҳажми ва шиддати функционал имкониятдан паст бўлса, жисмоний сифатларнинг шаклланиши сусаяди, иш қобилияти кучаймайди. Шундай экан, кундалик ёки ялпи юкламалар, шу жумладан жисмоний тарбия дарслари ва тренировка машғулотларидақўлланиладиган ўйин юкламаларни болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ва функционал имкониятларига қараб “тўлқинсимон” принципда ошира бориш даркор. Демак, болаларга оид ўйинларни ташкил қилишда педагогик ва тиббий назоратга асосланиш соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш жараёнининг ажралмас қисмидир.

Шундай экан, жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўтказиладиган ўйинлар мазмунини мақсадли режалаштириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи, услубчи, йўриқчи) ва раҳбар шахсга катта масъулият юклаши, улар жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва спорт масалаларига оид билимларни ўзлаштиришлари, мувофиқ касбий-педагогик малака ва кўникмаларни пухта эгаллашлари зарурлиги исбот талаб қилмайди.

Жисмоний тайёргарлик ва унинг салоҳиятини ифода этувчи куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик каби сифатлар илмий объект сифатида азалдан кўпдан-кўп тадқиқотчи олимлар диққатини жалб қилиб келган. Уларнинг тадқиқотларида жисмоний сифатларнинг моҳияти, мазмуни, уларни жисмоний тарбия ва спорт ҳамда бошқа жараёнлардаги аҳамияти ва ривожлантириш муаммолари атрофлича ёритилган.

Ушбу муаммоларни турли ёшдаги ўқувчи ёшлар ва болалар спорти мисолида ўрганишга қаратилган тадқиқотлар натижалари ҳам талайгина илмий нашрларда ўз ифодасини топган.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт турлари назарияси ва услубияти бўйича нашр этилган дарслик ҳамда қўлланмаларда жисмоний тайёргарлик тушунчаси - бу муайян касбий фаолият ёки спорт турида маълум жараён самарадорлигини белгилаб бериш даражасида шакланган тайёргарлик - иш қобилияти, ҳаракат сифатлари, малакалари ва кўникмаларининг интеграл ифодасини англатади.

Спорт амалиётида (касбий амалиётда ҳам) жисмоний тайёргарлик, одатда, икки бир-бирига чамбарчас боғлиқ бўлган - умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик турларига бўлинади.

Ҳаёт давомида инсон соғлиғи, унинг ақлий ва жисмоний фаоллиги, кўп йиллик спорт тренировкиси давомида спорт маҳоратининг шакллани

бориши устивор жихатдан шу икки тайёргарлик турлари мазмуни ва даражаси билан белгиланади.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида қўйиладиган асосий мақсад - соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда юкори спорт натижаларига эришиш авваламбор ёшликдан бошлаб умумий жисмоний сифатларни ривожлантириш муҳимлигига эътибор қаратади. Аксарият олимларнинг таъкидлашича, муайян спорт тури бўйича мунтазам ўтказиб бориладиган ҳамда ҳажм, шиддат ва мазмун жихатдан тўғри ташкил қилинган машғулотлар болалар ва ўсмирлар организмга ижобий таъсир кўрсатар экан. Лекин, умумий жисмоний тайёргарликка асосланган ва тор доирада ихтисослаштирилган машғулотлар салбий оқибатларга олиб келиши кузатилган. Бинобарин, дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний ва техник-тактик машқлар нисбатини тўғри режалаштириш болалар соғлиғи ва уларнинг ҳаракат маҳоратини самарали шакллантириш имкониятини яратади.

Ўргатиш жараёни - бу педагогик жараён бўлиб, тренер-ўқитувчидан катта маҳорат, касбий тайёргарликни талаб қилади. Лекин шундай бўлсада, ҳаракатни (ўйин малакасини) ижро этиш техникасига ўргатиш бошқа аҳамиятли сабабларга ҳам боғлиқдир: боланинг фаоллиги, машғулотларнинг сони, сифати, давом этиш муддати, ёрдамчи техник ускуналар, машғулот ўтказиладиган жойнинг шарт-шароитлари, боланинг қизиқиши, ҳаракат «бойлиги», тажрибаси ва ҳоказо.

Шуни ҳам айтиш зарурки, ҳаракат кўникмаларини ўзлаштириш муддати боланинг оилавий шароитига, унинг ижтимоий ва иқтисодий имкониятига ҳамда рухий ҳолатига ҳам боғлиқдир.

Юқорида келтирилган маълумот ва ўргатиш жараёнида эътиборга олинадиган омиллар маълум услубий тартибда асосланган режалаштирув ҳужжатларидан жой олиши керак. Бундан ташқари боланинг ички «сирли» имкониятларини ҳамда мавжуд омилларни аниқлаш турли ҳаракатли ўйинлар ёрдамида амалга оширилиши зарур.

Дастлабки ўргатиш жараёни бир неча босқичларда амалга оширилади ва бу босқичларнинг ҳар бири ўзига хос услуб ва принципларни ўз ичига олади.

7.2. Ўргатиш босқичлари ва услублари

Биринчи босқич: - ўрганиладиган ўйин мазмуни билан танишиш. Бунда, айтиб бериш, кўрсатиш ва тушунтириш услублари қўлланилади.

Ўқитувчи шахсан кўрсатиш билан бирга кўрғазмали қуроллардан фойдаланади: кинофильм, тасвирий фильм, схема, майдон макети ва ҳоказо.

Намойишни тушунтиришлар билан қўшиб олиб бориш керак.

Ўқитувчиларнинг дастлабки уринишлари уларда бирламчи ҳаракат сезгисини шакллантиради.

Иккинчи босқич: - ўйинни соддалаштирилган (оддийлаштирилган) ҳолатда ўрганиш. Мазкур босқичда муваффақият кўп ҳолатларда ёндоштирувчи ўйинларнинг тўғри танланганлигига боғлиқдир. Улар ўзининг тузилиши шаклига кўра ўрганилаётган ўйин мазмунига яқин ва ўқувчилар бажара оладиган бўлиши керак. Мураккаб тузилишга эга бўлган ўйин, уни ташкил қилувчи асосий звеноларга (қисмларга) ажратиб ўргатилади. Бу босқичда бошқариш услубларидан фойдаланилади (буюриш, кўрсатма бериш, кўриш ва эшитиш, кўриб илғаш, техник воситалар ва ҳоказо) ҳамда кўрғазмали ҳаракат (ўқитувчининг бевосита ёрдами, ёрдамчи жиҳозларни қўллаш), ахборот (ўйин мазмуни, мақсади, шарт-шароитлари, қоидалари) каби услублар алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Учинчи босқич: - ўйинни мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш. Бунда қуйидагилар қўлланилади: такрорий усул, ўйинни мураккаб шароитларда бажартириш, баҳолаш услуби. Такрорлаш услуби бу босқичда энг асосийдир. Кўп маротаба такрорлашгина ўйинни шакллантиради. Ўйинни чарчаганда ҳам такрорлаш болаларда ирода ва чидамкорлик хислатларини шакллантиради.

Тўртинчи босқич: - ўйин мазмунини мукамал ўзлаштириш имкониятини кўзда тутди.

Ўйинларга ўргатиш жараёнида турли услублар ва воситалардан фойдаланиш муайян тартибда қўлланиладиган педагогик принциплар асосида амалга оширилади. Ушбу принциплар қуйидагилардан иборат: илмийлик, онглилик ва фаоллик, мунтазамлик ва узвий боғлиқлик, мутаносиблик ва мувофиқлик, мукамаллик ва узлуксизлик, “енгилдан оғирига”, “ўтилгандан ўтилмаганига”, “оддийдан мураккабга”. Мазкур педагогик принципларни қўллаш тартиби, хусусиятлари ва услубий кўрсатмалар 1 ва 2 жадвалларда акс эттирилган.

1-жадвал

Ўргатиш босқичлари, услублари ва воситалари

Ўргатиш босқичлари ва уларнинг номи	Ўргатиш услублари	Ўргатиш воситалари
1-босқич: Ўргатилаётган ўйин ҳақида тушунча ҳосил қилиш	Тушунтириш – таҳлил қилиш, кўрсатиш – изоҳ бериш	Сўз, сўхбат, мулоқот, мунозара, расмлар, андозалар, видеофильмлар
2-босқич: Малакаларга оддий	Қисмларга бўлиб, элемент ва фазаларга	Тайёрлов-ёндоштирувчи йўналтирувчи, турдош,

шароитда ўргатиш (якка тартибда қўшимча вазифаларсиз)	бўлиб ўргатиш, ўйин тўлиқ ҳолда ўргатиш, хатоларни тузатиш, рағбатлантириш, қайтариш	тақлидий ва асосий ўйинлар
3-босқич: Ўйинларга мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш (вазятли вазифалар бериш)	Ўйинни тўлиқ ҳолда ўргатиш тезлик ва аниқликни кучайтириб ўргатиш, турли йўналишдаги ҳаракатлардан сўнг ижро этиш, репродуктив қайтариш асосида ўргатиш, ўзаро таҳлил ва баҳолаш асосида ўргатиш	1-2 босқичлардаги барча воситалар, тренажёр ва техник воситалар
4-босқич: Ўргатишни давом эттириш, такомиллаштириш ва мукаммаллаштириш	Барча услублар	Барча воситалар ва жамоа ўйинлари

2-жадвал

Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган умумий ва махсус педагогик принциплар

Т/р	Ўргатиш принциплари	Принципларни қўллаш хусусиятлари ва услубий кўрсатмалар
1	Илмийлик	Ўйинларга ўргатишда болалар ёши жинси, жисмоний ва психофункционал имкониятлар эътиборга олинди, меъёрланади
2	Онглилик ва фаоллик	Ўргатилаётган ҳаракатли ўйинлар онгли тасаввур этилиши зарур, ўргатишда болалар фаоллиги таъминланиши лозим
3	Мунтазамлилик ва узвий боғлиқлик	Босқичма-босқич ўзлаштирув, такомиллашув ва мукаммаллашув таъминланади
4	Мутаносиблик ва мувофиқлик	Ўйинлар мураккаблик ва юклама салоҳияти (ҳажми, шиддати, йўналиши, тақрорланиши ва муддати) жиҳатларидан шўғулланувчи имкониятига мос бўлиши даркор
5	Мукаммалик	Мазмун жиҳатидан тўғри ўзлаштирилган ўйинлар такомиллашув асосида турғун ва барқарор даражага кўтарилади
6	Узлуксизлик	Ўйинларга ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни мураккаблашиб бориши даркор, узилишларига йўл қўйиш салбий натижаларга олиб келади

7	«Енгилдан оғирига»	Ўзлаштиришга лойиқ ҳаракатли ўйинлар прогрессив йўналишда, леки наста-секин кучайтириб борилиши керак
8	«Ўтилганидан ўтилмаганига»	Шуғулланувчи ўзлаштирган (унга таниш бўлган) ўйинлардан янги ўйинларга ўтиш ўргатиш самарадорлигини оширади
9	«Оддийдан мураккабга»	Энг оддий ўйинлардан секин-аста мураккаб ўйинларга ўтиш болалар қизиқишини сўндирмайди

7.3. Ҳаракатли ўйинлар назариясини ўзлаштириш ва уларга ўргатишда қўлланиладиган наъмунавий технологик ҳариталар

Фанни ўқитишда ва ўйинларга ўргатиш жараёнида қўлланиладиган технологик ҳариталарининг мақсади - фанга оид мавзуларни янада чуқурроқ ўзлаштириш, машғулотларда муҳокама этиладиган масалалар моҳияти ҳақида аниқ тасаввур ҳосил қилишга қаратилган.

Фанни ўқитишдан мақсад - халқ ҳаракатли ўйинларининг назарий ва амалий асосларини ўзлаштиришдан иборат.

Таълим технологияларининг вазифалари - талабаларда касбий-педагогик малака ва кўникмаларни ҳосил қилиш ҳамда шакллантиришга мўлжалланган.

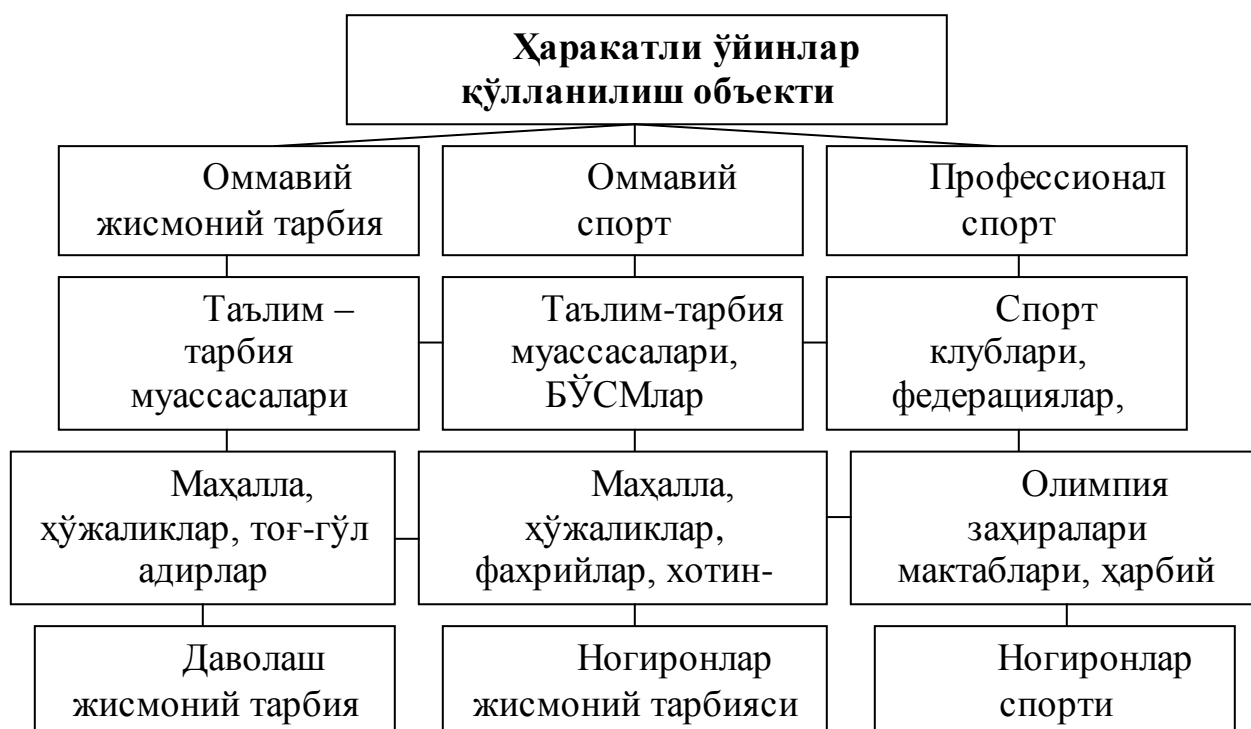
1 мавзу	Халқ ҳаракатли ўйинларининг вужудга келиши ва ривожланиш тарихи
---------	---

1.1. Маърузада ўқитиш технологияси

Талабалар сони: 85-90 киши		Вақт: 2соат
Машғулоти шакли	Қўшма гуруҳларда очиқ мулоқат	
Машғулоти режаси	<ol style="list-style-type: none"> 1. Машғулотнинг мақсади ва вазифалари. 2. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг соғломлаштириш, маънавий-тарбиявий ва маърифий аҳамияти. 3. Миллий ўйинлар миллий кадрларнинг таркибий қисми. 4. Миллий ўйинларнинг этногенетик аҳамияти. 5. Жисмоний тарбия ва спорт тизимида миллий ўйинларнинг ўрни. 	
Машғулотнинг мақсади: талабаларга умумбашарий ва миллий ҳаракатли ўйинларнинг моҳияти, уларни соғломлаштириш, тарбиявий ва маънавий аҳамияти ҳақида билим бериш.		
Ўқитувчи вазифалари:	Талабаларнинг вазифалари:	
<ul style="list-style-type: none"> - машғулоти мақсади, вазифалари ва моҳиятини тушунтириш; - миллий ўйинларнинг маънавий, жисмоний ва соғломлаштиришдаги аҳамиятини ёритиш; - ўйинларни тарихий-маданий аҳамиятини очиқ бериш; - ЖТ ва С да миллий ҳаракатли ўйинларнинг ўрни ҳақида тушунчалар бериш. 	<ul style="list-style-type: none"> - мавзу ва машғулоти мақсади, вазифаларини англаб олиш; - миллий ҳаракатли ўйинлар моҳияти, тарихий-маданий, маънавий-маърифий ва инсон саломатлигини мустаҳкамлашдаги аҳамияти ҳақида тасаввур ҳосил қилиш; - миллий ҳаракатли ўйинларни шаклланиши, уларга бўлган эътибор ҳақидаги маълумотларни ўзлаштириш; - ЖТ ва С да ҳаракатли ўйинларнинг аҳамиятини билиш. 	
Ўқитиш услублари ва технологияси	Муаммоли тушунтириш, мулоқат, мунозара, муҳокама, экспресс-интервью, вазиятли савол	
Ўқитиш воситалари	Жадваллар, блок-андозалар, расмлар, видео-фильмлар	
Ўқитиш шакллари	Фронтал-оммавий, ихтисослик бўйича гуруҳларга бўлиб ўқитиш, гуруҳларга айланма тартибда савол-жавоб шаклида ўқитиш	
Ўқитиш шароитлари	Кўргазмали қўлланмалар ва техник воситалар билан жиҳозланган хона	

1.2. Маърузанинг технологик харитаси (1 машғулот)

Босқичлар, вақт	Фаолияти	
	Ўқитувчи	Талаба
1 босқич Ташкилий (5 дақ)	1.1. Эълон қилади: машғулот мавзуси, мақсади, вазифалари, режаси, муҳокама қилинадиган масалалар ва фойдаланадиган адабиётлар	1.1. Тинглайди ва ёзиб олади
2 босқич Саволлар қўйиш, моҳиятини тушунтириш ва йўлланмалар бериш (20 дақ)	2.1. Асосий саволларни эълон қилади: 1. Умумбашарий ва миллий ҳаракатли ўйинларнинг моҳияти нималар билан изоҳланади? 2. Ўтмишда ҳаракатли ўйинларни вужудга келиши ва шаклланиши қандай кечган? 3. Мустақиллик даврида миллий ҳаракатли ўйинларга қандай эътибор бериляпти? 4. Ҳаракатли ўйинлар соғломлаштириш, инсон тарбияси, уни маънавий, маданий ва ақлий шаклланишида қандай роль ўйнайди? 5. Ҳаракатли ўйинлар ЖТ ва Сда қандай аҳамиятга эга?	2.1. Тинглайди, аниқлаштирувчи саволлар беради. 2.2. Ёзиб боради. 2.3. Саволлар моҳиятини тасаввур қилади. 2.4. Ўз жавобларини жамлайди. 2.5. Ўз фикри ва мулоҳазаларини изҳор қилади.
3 босқич Саволлар бўйича мавзу моҳиятини ёритиш (45 дақ)	3.1. Саволларга реал вазиятлар асосида тушунчалар беради. 3.2. Умумбашарий ва миллий ҳаракатли ўйинлар фарқини очиқ беради, уларни ўзаро боғлиқлигини асослайди. 3.3. Ўтмишда қўлланилиб келинган, шаклланиб борган ва бугунги кунда сайқал топаётган ўйинлар аҳамиятига изоҳлар беради. 3.4. Ўйинларни соғломлаштириш, ақлий ва жисмоний-тарбия, маънавият ва маданиятдаги ролини таҳлил қилиб беради (1 илова). 3.5. Ўйинларни ЖТ ва Сдаги аҳамиятини очиқ беради (2 илова). 3.6. Вазиятли саволлар бериб боради ва талабалар фикрини ўрганади, уларга қўшимча қилади ва рағбатлантиради.	3.1. Тинглайди, ёзиб боради. 3.2. Ўйинлар моҳияти ва боғлиқлиги ҳақида фикр юритади. 3.3. Ўзаро муҳокама қилади. 3.4. Жавобларга тақриз беради. 3.5. Иловалар ва уларни изоҳларини ёзиб олади. 3.6. Қўшимчалар қилади.
4 босқич Хотима, умумлаштириш, хулоса (10 дақ)	4.1. Ҳар бир савол бўйича жавоб хулосаларини эътироф этади ва умумий натижага баҳо беради. 4.2. Мавзу саволлари бўйича билимни мустаҳкамлаш учун тавсия этилган адабиётлар асосида мустақил иш вазифаларини беради. 4.3. Навбатдаги дарс мавзусини эслатиб ўтади.	4.1. Тинглайди ва ёзиб олади. 4.2. Машғулот натижаси бўйича ўз фикрини билдиради. 4.3. Вазифаларни ёзиб олади.



2мавзу	Ҳаракатли ўйинларнинг моҳияти ва таснифий хусусиятлари
--------	---

2.1. Ўқитиш технологияси

Талабалар сони: 85-90 киши		Вақт: 2соат
Машғулот шакли	Қўшма гуруҳларда очик мулоқат	
Машғулот режаси	<ol style="list-style-type: none"> 1. Машғулотнинг мақсади ва вазифалари. 2. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг педагогик ва психологик моҳияти. 3. Турли ёш гуруҳларига мўлжалланган миллий ҳаракатли ўйинлар хусусиятлари. 4. Миллий ҳаракатли ўйинларни жисмоний сифатлари ва спорт кўникмаларини шакллантиришда қўллаш имкониятлари. 5. Ҳаракатли ўйинларни спорт ўйинларидан фарқи. 	
Машғулотнинг мақсади: талабаларни миллий ҳаракатли ўйинларнинг моҳияти, қоидалари, уларни жисмоний сифатлар ва спорт кўникмаларини шакллантиришда қўллаш имкониятлари ҳақидаги билимлар билан қуроллантириш		
Ўқитувчи вазифалари:	Талабаларнинг вазифалари:	
<ul style="list-style-type: none"> - машғулот мақсади ва вазифалари билан таништириш; - ҳаракатли ўйинларнинг моҳияти ва умумий қоидаларини ёритиш; - жисмоний сифатлар ва спорт кўникмаларини шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш имкониятларини очиб бериш; - ҳаракатли ўйинларни спорт ўйинларидан фарқини тушунтириш. 	<ul style="list-style-type: none"> - мавзунинг моҳияти, машғулот мақсади ва вазифаларини тушуниш; - ҳаракатли ўйинларнинг умумий қоидаларни ҳақида тасаввур ҳосил қилиш; - турли ёш гуруҳларига мансуб ҳаракатли ўйинлар хусусиятларини ўзлаштириш; - ЖТ ва С кўникмаларини шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш имкониятларини билиш. - ҳаракатли ўйинлари спорт ўйинларидан фарқини билиш. 	
Ўқитиш услублари ва технологияси	Муаммоли тушунтириш, мулоқат, мунозара, муҳокама, экспресс-интервью, вазиятли савол	
Ўқитиш воситалари	Жадваллар, блок-андозалар, расмлар, видео-фильмлар	
Ўқитиш шакллари	Фронтал-оммавий, ихтисослик бўйича гуруҳларга бўлиб ўқитиш, гуруҳларга айланма тартибда савол-жавоб шаклида ўқитиш	
Ўқитиш шароитлари	Кўргазмали қўлланмалар ва техник воситалар билан жиҳозланган хона	

2.2. Маърузанинг технологик харитаси (2 машғулот)

Босқичлар, вақт	Фаолияти	
	Ўқитувчи	Талаба
1 босқич Ташкилий (5 дақ)	1.1. Эълон қилади: машғулот мавзуси, мақсади, вазифалари, режаси, муҳокама қилинадиган масалалар ва фойдаланадиган адабиётлар	1.1. Тинглайди ва ёзиб олади
2 босқич Саволлар қўйиш, моҳиятини тушунтириш ва йўлланмалар бериш (20 дақ)	2.1. Асосий саволларни эълон қилади: 1. Мавзу моҳияти ҳақида қандай тушунчага эгасиз? 2. Ҳаракатли ўйинларнинг моҳияти, хусусиятлари ва умумий қоидалари ҳақида қандай тушунчаларга эгасиз? 3. Турли ёш гуруҳларига мўлжалланган ҳаракатли ўйинлар хусусиятлари нималардан иборат? 4. Жисмоний сифатлар ва спорт кўникмаларини шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш имкониятлари нималар билан ифодаланади? 5. Ҳаракатли ўйинлар спорт ўйинларидан нималар билан фарқ қилади?	2.1. Тинглайди, аниқлаштирувчи саволлар беради. 2.2. Ёзиб боради. 2.3. Саволлар моҳиятини тасаввур қилади. 2.4. Ўз жавобларини жамлайди. 2.5. Ўз фикри ва мулоҳазаларини изҳор қилади.
3 босқич Саволлар бўйича мавзу моҳиятини ёритиш (45 дақ)	3.1. Саволларга реал вазиятлар асосида тушунчалар беради. 3.2. Миллий ҳаракатли ўйинлар моҳиятини очиқ беради, уларнинг умумий хусусиятлари ва қоидалари ҳақида тушунчалар беради. 3.3. Ҳаракатли ўйинларнинг ҳаммабоблиги ва турли ёш гуруҳларига мансуб ўйинлар ҳақида тасаввур ҳосил қилади (илова). 3.4. Жисмоний сифатлар ва спорт кўникмаларини шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш имкониятларини ёратиб беради. 3.5. Ҳаракатли ўйинларни спорт ўйинларидан фарқини.	3.1. Тинглайди, ёзиб боради. 3.2. Ўйинлар моҳияти ва боғлиқлиги ҳақида фикр юритади. 3.3. Ўзаро муҳокама қилади. 3.4. Жавобларга тақриз беради. 3.5. Иловалар ва уларни изоҳларини ёзиб олади. 3.6. Қўшимчалар қилади.
4 босқич Хотима, умумлаштириш, хулоса (10 дақ)	4.1. Ҳар бир савол бўйича жавоб хулосаларини эътироф этади ва умумий натижага баҳо беради. 4.2. Мавзу саволлари бўйича билимни мустаҳкамлаш учун тавсия этилган адабиётлар асосида мустақил иш вазифаларини беради.	4.1. Тинглайди ва ёзиб олади. 4.2. Машғулот натижаси бўйича ўз фикрини билдиради.

Миллий ҳаракатли ўйинлар таснифи



Змавзу	Турли масканларда ҳаркатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш
--------	--

3.1. Маърузада ўқитиш технологияси

Талабалар сони: 85-90 киши		Вақт: 2соат
Машғул�т шакли	Қўшма гуруҳларда очиқ мулоқат	
Машғул�т режаси	<ol style="list-style-type: none"> 1. Машғул�тнинг мақсади ва вазифалари. 2. Мактаб худудида ташкил этиладиган ўйинлар. 3. Дарсда ташкил қилинадиган ўйинлар. 4. Дарсдан ташқари вақтларда ташкил этиладиган ўйинлар. 5. Халқ ҳаракатли ўйинлар таснифи. 	
Машғул�тнинг мақсади: талабаларни мактабда, дарсда ва дарсдан ташқари вақтда ташкил этиладиган ўйинлар мазмуни ва қоидалари билан таништириш		
Ўқитувчи вазифалари:	Талабаларнинг вазифалари:	
<ul style="list-style-type: none"> - машғул�т мақсади, вазифалари ва моҳиятини тушунтириш; - мактабда, дарсда ва дарсдан ташқари вақтларда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар моҳияти ва қоидалари ҳақида билим бериш; - ўйинларни тарихий-маданий аҳамиятини очиб бериш; - халқ ҳаракатли ўйинлар таснифи ва унинг моҳиятини ёритиш. 	<ul style="list-style-type: none"> - машғул�тнинг мақсади, вазифаларини англаб олиш; - мактабда, дарсда ва дарсдан ташқари вақтларда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар моҳияти ва қоидаларини ўзлаштириш; - ҳаракатли ўйинларнинг таснифини, унинг моҳиятини тушуниш; - иловаларда акс эттирилган блок-андозаларни ёзиб олиш. 	
Ўқитиш услублари ва технологияси	Муаммоли тушунтириш, мулоқат, мунозара, муҳокама, экспресс-интервью, вазиятли савол	
Ўқитиш воситалари	Жадваллар, блок-андозалар, расмлар, видео-фильмлар	
Ўқитиш шакллари	Фронтал-оммавий, ихтисослик бўйича гуруҳларга бўлиб ўқитиш, гуруҳларга айланма тартибда савол-жавоб шаклида ўқитиш	
Ўқитиш шароитлари	Кўргазмали кўлланмалар ва техник воситалар билан жиҳозланган хона	

3.2. Маърузанинг технологик харитаси (3 машғулот)

Босқичлар, вақт	Фаолияти	
	Ўқитувчи	Талаба
1 босқич Ташкилий (5 дақ)	1.1. Эълон қилади: машғулот мавзуси, мақсади, вазифалари, режаси, муҳокама қилинадиган масалалар ва фойдаланадиган адабиётлар	1.1. Тинглайди ва ёзиб олади
2 босқич Саволлар қўйиш, моҳиятини тушунтириш ва йўлланмалар бериш (20 дақ)	2.1. Асосий саволларни эълон қилади: 1. Мактаб худудида танаффусларда ўтказиладиган ўйинларни биласизми? Унинг моҳияти, аҳамияти ва қоидалари ҳақида гапиринг. 2. Дарсда қандай сифат ва кўникмаларни шакллантирувчи ўйинлар ҳақида тасаввурга эгамисиз? Уларни мазмунини ва қоидаларини тушунтириб беринг. 3. Дарсдан ташқари бўш вақтларда қандай ўйинлардан фойдаланиш мумкин? 4. Ҳаракатли ўйинлар таснифи ва унинг моҳияти ҳақида тасаввурга эгамисиз?	2.1. Тинглайди, аниқлаштирувчи саволлар беради. 2.2. Ёзиб боради. 2.3. Саволлар моҳиятини тасаввур қилади. 2.4. Ўз жавобларини жамлайди. 2.5. Ўз фикри ва мулохазаларини изҳор қилади.
3 босқич Саволлар бўйича мавзу моҳиятини ёритиш (45 дақ)	3.1. Саволларга реал вазиятлар асосида тушунчалар беради. 3.2. Мактаб ховлисида танаффусларда ўтказиладиган ўйинлар мазмуни ва уларни қоидаларини изоҳлаб беради. 3.3. Дарсда дарс мавзусига мос ўйинлар моҳияти, мазмуни ва қоидалари ҳақида тушунчалар беради. 3.4. Дарсдан ташқари кичик ва катта гуруҳлар иштирокида ўтказиладиган ўйинлар мазмунини очи беради. 3.5. Ҳаракатли ўйинлар таснифини тушунтиради (1 ва 2 иловалар).	3.1. Тинглайди, ёзиб боради. 3.2. Ўйинлар моҳияти ва боғлиқлиги ҳақида фикр юритади. 3.3. Ўзаро муҳокама қилади. 3.4. Жавобларга тақриз беради. 3.5. Иловалар ва уларни изоҳларини ёзиб олади.
4 босқич Хотима, умумлаштириш, хулоса (10 дақ)	4.1. Ҳар бир савол бўйича жавоб хулосаларини эътироф этади ва умумий натижага баҳо беради. 4.2. Мавзу саволлари бўйича билимни мустаҳкамлаш учун тавсия этилган адабиётлар асосида мустақил иш вазифаларини беради.	4.1. Тинглайди ва ёзиб олади. 4.2. Машғулот натижаси бўйича ўз фикрини билдиради.



Харакатли ўйинлар



4мавзу	Спорт тўғарақларига танлов ўтказишда ва спорт турларида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар
--------	---

4.1. Маърузада ўқитиш технологияси

Талабалар сони: 85-90 киши		Вақт: 2соат
Машғулот шакли	Қўшма гуруҳларда очик мулоқат	
Машғулот режаси	<ol style="list-style-type: none"> 1. Машғулотнинг мақсади ва вазифалари. 2. Спорт тўғарақларига танлов ўтказишда танланган спорт тури хусусиятига мос ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш аҳамияти. 3. Ҳаракат қобилиятларини аниқлашда ўйинларнинг ўрни. 4. Танловда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзалликлари. 	
Машғулотнинг мақсади: талабаларни танловда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзалликлари ҳақидаги билимлар билан қуроллаштириш		
Ўқитувчи вазифалари:	Талабаларнинг вазифалари:	
<ul style="list-style-type: none"> - машғулот мақсади ва вазифаларини тушунтириш; - танланган спорт тури хусусиятига мос ҳаракатли ўйинлар ҳақида тушунчалар бериш; - танловда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзаллигини ёритиш. 	<ul style="list-style-type: none"> - машғулотнинг моҳияти, мақсади ва вазифаларини тушуниб олиш; - танланган спорт тури хусусиятига мос ҳаракатли ўйинларни англаб олиш ва ёзиш; - танловда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзаллигини билиш. 	
Ўқитиш услублари ва технологияси	Муаммоли тушунтириш, мулоқат, мунозара, муҳокама, экспресс-интервью, вазиятли савол	
Ўқитиш воситалари	Жадваллар, блок-андозалар, расмлар, видео-фильмлар	
Ўқитиш шакллари	Фронтал-оммавий, ихтисослик бўйича гуруҳларга бўлиб ўқитиш, гуруҳларга айланма тартибда савол-жавоб шаклида ўқитиш	
Ўқитиш шароитлари	Кўргазмали қўлланмалар ва техник воситалар билан жиҳозланган хона	

4.2. Маърузанинг технологик харитаси (4 машғулот)

Босқичлар, вақт	Фаолияти	
	Ўқитувчи	Талаба
1 босқич Ташкилий (5 дақ)	1.1. Эълон қилади: машғулот мавзуси, мақсади, вазифалари, режаси, муҳокама қилинадиган масалалар ва фойдаланадиган адабиётлар	1.1. Тинглайди ва ёзиб олади
2 босқич Саволлар қўйиш, моҳиятини тушунтириш ва йўлланмалар бериш (20 дақ)	2.1. Асосий саволларни эълон қилади: 1. Спорт тўғрақларига танлов ўтказишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг қандай аҳамияти бор? 2. Жисмоний сифатлар ва ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш қандай афзалликларга эга? 3. Танловда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш учун спорт тури хусусиятини эътиборга олиш муҳимми? 4. Ҳаракатли ўйинларни танловда қўлланиладиган меъёрий тест машқларидан устунлиги нималардан иборат?	2.1. Тинглайди, аниқлаштирувчи саволлар беради. 2.2. Ёзиб боради. 2.3. Саволлар моҳиятини тасаввур қилади. 2.4. Ўз жавобларини жамлайди. 2.5. Ўз фикри ва мулоҳазаларини изҳор қилади.
3 босқич Саволлар бўйича мавзу моҳиятини ёритиш (45 дақ)	3.1. Саволларга реал вазиятлар асосида тушунчалар беради. 3.2. Бир неча спорт турига хос танловда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар моҳияти ва мазмунини ёритади (1 ва 2 иловалар). 3.3. Танланган спорт турига хос жисмоний сифатлар ва техник кўникмаларни баҳолашга қодир ҳаракатли ўйинларни мисол тариқасида ёритиб беради. 3.4. Танловда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзаллигини тушунтиради.	3.1. Тинглайди, ёзиб боради. 3.2. Ўйинлар моҳияти ва боғлиқлиги ҳақида фикр юритади. 3.3. Ўзаро муҳокама қилади. 3.4. Жавобларга тақриз беради. 3.5. Иловалар ва уларни изоҳларини ёзиб олади.
4 босқич Хотима, умумлаштириш, хулоса (10 дақ)	4.1. Ҳар бир савол бўйича жавоб хулосаларини эътироф этади ва умумий натижага баҳо беради. 4.2. Мавзу саволлари бўйича билимни мустаҳкамлаш учун тавсия этилган адабиётлар асосида мустақил иш вазифаларини беради.	4.1. Тинглайди ва ёзиб олади. 4.2. Машғулот натижаси бўйича ўз фикрини билдиради.



5мавзу	Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишда қўйиладиган педагогик талаблар
--------	---

5.1. Маърузада ўқитиш технологияси

Талабалар сони: 85-90 киши		Вақт: 2соат
Машғулот шакли	Қўшма гуруҳларда очик мулоқат	
Машғулот режаси	1. Машғулотнинг мақсади ва вазифалари. 2. Ҳаракатли ўйинларнинг ташкилий масалалари. 3. Ўйинларни ўтказиш жойлари, жиҳозлар, анжомларни тайёрлаш тадбирлари. 4. Ўйинларни ўтказишда қўйиладиган педагогик талаблар.	
Машғулотнинг мақсади: талабаларда ўйинларнинг ташкилий, услубий, назарий масалалари ва қўйиладиган педагогик талаблар ҳақида тасаввур хосил қилиш		
Ўқитувчи вазифалари:	Талабаларнинг вазифалари:	
<ul style="list-style-type: none"> - машғулот мақсади ва вазифаларини тушунтириш; - ўйинларнинг ташкилий, услубий ва назарий масалаларини тушунтириш; - ўйинларни ўтказиш жойлари, анжом ва жиҳозларни тайёрлаш ҳақида тушунчалар бериш; - ўйинларни ўтказишда қўлланиладиган педагогик талаблар билан таништириш. 	<ul style="list-style-type: none"> - машғулотнинг моҳияти, мақсади ва вазифаларини тушуниб олиш; - ўйинларнинг ташкилий, услубий ва назарий асосларини билиш; - ўйинларни ўтказиш жойлари, жиҳоз ва анжомларни тайёрлаш масалаларини ўзлаштириш; - ўйинларга қўйиладиган педагогик талаблар ҳақида тасаввурга эга бўлиш. 	
Ўқитиш услублари ва технологияси	Муаммоли тушунтириш, мулоқат, мунозара, муҳокама, экспресс-интервью, вазиятли савол	
Ўқитиш воситалари	Жадваллар, блок-андозалар, расмлар, видео-фильмлар	
Ўқитиш шакллари	Фронгал-оммавий, ихтисослик бўйича гуруҳларга бўлиб ўқитиш, гуруҳларга айланма тартибда савол-жавоб шаклида ўқитиш	
Ўқитиш шароитлари	Кўргазмали қўлланмалар ва техник воситалар билан жиҳозланган хона	

5.2. Маърузанинг технологик харитаси (5 машғулот)

Босқичлар, вақт	Фаолияти	
	Ўқитувчи	Талаба
1 босқич Ташкилий (5 дақ)	1.1. Эълон қилади: машғулот мавзуси, мақсади, вазифалари, режаси, муҳокама қилинадиган масалалар ва фойдаланадиган адабиётлар	1.1. Тинглайди ва ёзиб олади
2 босқич Саволлар қўйиш, моҳиятини тушунтириш ва йўлланмалар бериш (20 дақ)	2.1. Асосий саволларни эълон қилади: 1. Ўйинларни ўтказишда қандай ташкилий тадбирлар амалга оширилади? 2. Ўйинларнинг услубий ва назарий асослари нималардан иборат? 3. Ўйинларни ўтказиш жойлари, анжомлар ва жиҳозларни тайёрлаш тартибикандай белгиланади? 4. Ўйинлар қандай педагогик талабларасосида ўтказилади?	2.1. Тинглайди, аниқлаштирувчи саволлар беради. 2.2. Ёзиб боради. 2.3. Саволлар моҳиятини тасаввур қилади. 2.4. Ўз жавобларини жамлайди. 2.5. Ўз фикри ва мулохазаларини изҳор қилади.
3 босқич Саволлар бўйича мавзу моҳиятини ёритиш (45 дақ)	3.1. Саволларга реал вазиятлар асосида тушунчалар беради. 3.2. Ўйинларни ўтказишга доир ташкилий масалалар ҳақида тушунчалар беради. 3.3. Ўйинларнинг услубий тартибини ёритади (1 илова). 3.4. Ўйинларни ўтказиш жойлари, жиҳозлар ва анжомларни тайёрлаш масалаларини ёритади (2 илова). 3.5. Ўйин иштирокчилари таркибини белгилаш, уларга вазифалар қўйиш ва ўйинни ўтказиш тартиби ҳақида тушунчалар беради. 3.6. Ўйинларга қўйиладиган педагогик талаблар моҳиятини тушунтиради.	3.1. Тинглайди, ёзиб боради. 3.2. Ўйинлар моҳияти ва боғлиқлиги ҳақида фикр юритади. 3.3. Ўзаро муҳокама қилади. 3.4. Жавобларга тақриз беради. 3.5. Иловалар ва уларни изохларини ёзиб олади.
4 босқич Хотима, умумлаштириш, хулоса (10 дақ)	4.1. Ҳар бир савол бўйича жавоб хулосаларини эътироф этади ва умумий натижага баҳо беради. 4.2. Мавзу саволлари бўйича билимни мустаҳкамлаш учун тавсия этилган адабиётлар асосида мустақил иш вазифаларини беради.	4.1. Тинглайди ва ёзиб олади. 4.2. Машғулот натижаси бўйича ўз фикрини билдиради.

1-илова



2-илова



ҲАРАКАТЛИ ҶИЙНЛАР БЎЙИЧА АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАРНИ ЎТКАЗИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ ВА НАМУНАВИЙ ТЕХНОЛОГИК ХАРИТАЛАР

1.1. Амалий машғулот ўтказиш технологияси

Мавзу: Турли хил ҳаракат малакаларига эга бўлган ўйин мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш.

Вақти: 2 соат	Талабалар сони: 25-30 нафар
Ўқув машғулот шакли	Машғулот ўтказиш тартиби.
Амалий машғулотнинг режаси:	<p>Машғулотнинг мақсади ва вазифалари.</p> <p>Миллий ҳаракатли ўйинларнинг соғломлаштириш, маънавий ва маърифий аҳамияти.</p> <p>Миллий ўйинларнинг этногенетик аҳамияти.</p> <p>Жисмоний тарбия ва спорт тизимида миллий ўйинларнинг ўрни.</p> <p>“риб чиқариш” ўйин мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш.</p> <p>“Қувлашмачоқ қўлингни бер” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>“Қалъа ҳимояси” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>“Чехарда” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>“Мушук ва сичқон” ўйин мазмуни билан танишиш.</p> <p>Жорий назорат қабул қилиш.</p>
Ўқув-машғулотнинг мақсади: Турли хил ҳаракат малакаларига эга бўлган ўйинлар мазмуни ва қондаси ўрганиш.	
Педагогик вазифалар:	Ўқув фаолиятининг натижалари:
<p>-Машғулотни мақсади, вазифалари ва моҳиятини тушунтириш;</p> <p>-Миллий ўйинларнинг маънавий, жисмоний ва соғломлаштиришдаги аҳамиятини ёритиш;</p> <p>- Ўйинларнинг тарихий – маданий аҳамиятини очиқ бериш;</p> <p>- ЖТ ва Сда миллий ҳаракатли ўйинларнинг ўрни ҳақида тушунчалар бериш.</p> <p>- Ўрганилаётган ўйин орқали қандай кўникма-малакалар ўргатилади ёки такомиллаштирилади;</p> <p>- Ўрганилаётган ўйин боланинг қайси системасига, организмнинг қайси қисмиги ёки қайси мушакларига кўпроқ таъсир этишини аниқлаш;</p> <p>-Ўрганилаётган ўйин орқали кўпроқ қандай жисмоний сифатларнинг ривожланиши, руҳий ва иродавий сифатларнинг тарбияланишини аниқлаш.</p>	<p>Талаба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Берилган ўйинларни тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - машғулотда қўлланилган ўйинларни эса сақлаб қолишга ва тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - Кўникма ва малака ҳосил қилади. - Жорий назоратни тез ва аниқ бажаришга ҳаракат қилади.
Ўқитиш услуби ва техникаси	Машқларни оддийдан - мураккабга ўргатиш услубидан фойдаланиш, кўрсатиш, такрорлаш услуби, хатоларни ўз вақтида тузатиш.
Ўқитиш шакли	Жамоа, гуруҳли, яқка тартибда ишлаш
Ўқитиш воситалари	Дарсва машғулот конспекти, волейбол тўшлари (2 та), хуштак, секундомер, кегли (10 та), бўр.
Ўқитиш шарт шароити	Кенг текис ва тоза майдон (барча талабларга жавоб берадиган).

1.2. Амалий машғулотнинг технологик харитаси

Босқичлар вақти	Фаолият мазмуни	
	ўқитувчи	талаба
1-босқич Кириш (20 дақиқа)	1.1. Сафлангириш, саломлашиши, талабаларни машғулотнинг мақсади ва вазифалари билан таништиради. 1.2. “Қувлашмачоқ қўлингни бер” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. 1.3. Ўйин вариантлари билан танишиш.	Эшитгадилар ва машқларни бажаради. Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.
2-босқич Асосий (50 дақиқа)	2.1. “Уриб чиқариш” ўйин мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш. Ўйин вариантлари билан танишиш. 2.2. “Қалъа ҳимояси” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. Ўйин вариантлари билан танишиш. 2.3. “Чехарда” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. Ўйин вариантлари билан танишиш.	Тинглайди р Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак. Ютқазган жамоа қўшимча машқ бажаради.
3-босқич Яқуний (10 дақиқа)	3.1. “Мушук ва сичқон” ўйин мазмуни билан танишиш. Ўйин вариантлари билан танишиш. 3.2. Дарсга ҳулоса қилинади. 3.3. Уйга вазифа берилади ва фаол ўқувчилар рағбатлантирилади.	Диққат билан эшитгадилар ва бажарадилар. Уйга берилган вазифаларни ёзиб олишади

2.1. Амалий машғулот ўтказиш технологияси

Мавзу: Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсида қўлланиладиган ўйинлар мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш.

Вақти 2соат	Талабалар сони 25-30 нафар
Ўқув машғулот шакли	Машғулот ўтказиш тартиби.
Амалий машғулотнинг режаси:	<p>Машғулотнинг мақсади ва вазифалари. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг соғломлаштириш, маънавий ва маърифий аҳамияти. Миллий ўйинларнинг этногенетик аҳамияти. Жисмоний тарбия ва спорт тизимида миллий ўйинларнинг ўрни. - “Оқ теракми-кўк терак” ўйин мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш. “Овчилар ва ўрдақлар” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Қармоқча” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Инсиз кўён” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Моможон ёрдам беринг” ўйин мазмуни билан танишиш. Жорий назорат қабул қилиш.</p>
<p>Ўқув-машғулотнинг мақсади: Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсида қўлланиладиган ўйинлар мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш.</p>	
Педагогик вазифалар:	Ўқув фаолиятининг натижалари:
<p>-Машғулотни мақсади, вазифалари ва моҳиятини тушунтириш; -Миллий ўйинларнинг маънавий, жисмоний ва соғломлаштиришдаги аҳамиятини ёритиш; - Ўйинларнинг тарихий – маданий аҳамиятини очиқ бериш; - ЖТ ва Сда миллий ҳаракатли ўйинларнинг ўрни ҳақида тушунчалар бериш. - Ўрганилаётган ўйин орқали қандай кўникма-малакалар ўргатилади ёки такомиллаштирилади; - Ўрганилаётган ўйин боланинг қайси системасига, организмнинг қайси қисмига ёки қайси мушакларига кўпроқ таъсир этишини аниқлаш; -Ўрганилаётган ўйин орқали кўпроқ қандай жисмоний сифатларнинг ривожланиши, руҳий ва иродавий сифатларнинг тарбияланишини аниқлаш.</p>	<p>Талаба: - Берилган ўйинларни тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - машғулотда қўлланилган ўйинларни эсда сақлаб қолишга ва тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - Кўникма ва малака ҳосил қилади. - Жорий назоратни тез ва аниқ бажаришга ҳаракат қилади.</p>
Ўқитиш услуби ва техникаси	<p>Машқларни оддийдан - мураккабга ўргатиш услубидан фойдаланиш, кўрсатиш, такрорлаш услуби, ҳатоларни ўз вақтида тузатиш.</p>
Ўқитиш шакли	<p>Жамоа, гуруҳли, яқка тартибда ишлаш</p>
Ўқитиш воситалари	<p>Дарсва машғулот конспекти, волейбол тўплари, хуштак, секундомер, кегли, сакроғич, бўр.</p>
Ўқитиш шарт шароити	<p>Кенг текис ва тоза майдон(барча талабларга жавоб берадиган)</p>

2.2. Амалий машғулотининг технологик харитаси

Босқичлар вақти	Фаолият мазмуни	
	ўқитувчи	талаба
1-босқич Кириш (20 дақиқа)	<p>1.1. Сафлантириш, саломлашиши, талабаларни машғулотнинг мақсади ва вазифалари билан таништиради.</p> <p>1.2. “Оқ теракми-кўк терак” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>1.3. Ўйин вариантлари билан танишиш.</p>	<p>Эшитадилар ва машқларни бажаради.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак</p>
2-босқич Асосий (50 дақиқа)	<p>2.1. “Овчилар ва ўрдаклар ” ўйин мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.2. “Қармоқча ” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.3. “Инсиз куён ” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p>	<p>Тинглайди</p> <p>р.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.</p> <p>Ютқазган жамоа қўшимча машқ бажаради.</p>
3-босқич Якуний (10 дақиқа)	<p>3.1. “Моможон ёрдам беринг” ўйин мазмуни билан танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>3.2. Дарсга хулоса қилинади.</p> <p>3.3. Уйга вазифа берилади ва фаол ўқувчилар рағбатлантирилади.</p>	<p>Диққат билан эшитадилар ва бажарадилар.</p> <p>Уйга берилган вазифаларни ёзиб олишади</p>

3.1. Амалий машғулот ўтказиш технологияси

Мавзу: Вазифа бўйича бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсида қўлланиладиган ўйинларни ўтказиш услубияти.

Вақти 2соат	Талабалар сони 25-30 нафар
Ўқув машғулот шакли	Машғулот ўтказиш тартиби.
<u>Амалий машғулотнинг режаси</u>	<p>Машғулотнинг мақсади ва вазифалари. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг соғломлаштириш, маънавий ва маърифий аҳамияти. Миллий ўйинларнинг этногенетик аҳамияти. Жисмоний тарбия ва спорт тизимида миллий ўйинларнинг ўрни. -“Ўз рангингни топ” ўйин мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш. “Балиқчи ва балиқлар”ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Тулки ва товуклар” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Мўлжалга аниқ отиш”ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Оёқ босиш”ўйин мазмуни билан танишиш. Жорий назорат қабул қилиш.</p>
Ўқув-машғулотнинг мақсади: Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсида қўлланиладиган ўйинлар билан амалий танишиш.	
<u>Педагогик вазифалар:</u>	<u>Ўқув фаолиятининг натижалари:</u>
<ul style="list-style-type: none"> -Машғулотни мақсади, вазифалари ва моҳиятини тушунтириш; -Миллий ўйинларнинг маънавий, жисмоний ва соғломлаштиришдаги аҳамиятини ёритиш; - Ўйинларнинг тарихий – маданий аҳамиятини очиб бериш; - ЖТ ва Сда миллий ҳаракатли ўйинларнинг ўрни ҳақида тушунчалар бериш. - Ўрганилаётган ўйин орқали қандай кўникма-малакалар ўргатилади ёки такомиллаштирилади; - Ўрганилаётган ўйин боланинг қайси системасига, организмнинг қайси қисмиги ёки қайси мушакларига кўпроқ таъсир этишини аниқлаш; -Ўрганилаётган ўйин орқали кўпроқ қандай жисмоний сифатларнинг ривожланиши, руҳий ва иродавий сифатларнинг тарбияланишини аниқлаш. 	<p>Талаба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Берилган ўйинларни тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - машғулотда қўлланилган ўйинларни эсда сақлаб қолишга ва тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - Кўникма ва малака ҳосил қилади. - Жорий назоратни тез ва аниқ бажаришга ҳаракат қилади.
<u>Ўқитиш услуби ва техникаси</u>	Машқларни оддийдан - мураккабга ўргатиш услубидан фойдаланиш, кўрсатиш, такрорлаш услуби, хатоларни ўз вақтида тузатиш.
<u>Ўқитиш шакли</u>	Жамоа, гуруҳли, яқка тартибда ишлаш
<u>Ўқитиш воситалари</u>	Дарсва ўйин конспекти, теннис тўплари, гимнастик ўриндик, хуштак, секундомер, кегли, бўр.
<u>Ўқитиш шарт шароити</u>	Кенг текис ва тоза майдон(барча талабларга жавоб берадиган)

3.2. Амалий машғулотининг технологик харитаси

Босқичлар вақти	Фаолият мазмуни	
	ўқитувчи	талаба
1-босқич Қириш (20 дақиқа)	<p>1.1. Сафлантириш, саломлашиши, талабаларни машғулотнинг мақсади ва вазифалари билан таништиради.</p> <p>1.2. “Ўз рангингни топ” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>1.3. Ўйин вариантлари билан танишиш.</p>	<p>Эшитадилар ва машқларни бажаради.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.</p>
2-босқич Асосий (50 дақиқа)	<p>2.1. “Балиқчи ва балиқлар” ўйин мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.2. “Тулки ва товуклар” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.3. “Мўлжалга аниқ отиш” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.4. Вазифа бўйича бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсида қўлланиладиган ўйинларни ўтказиш.</p>	<p>Тинглайдилар.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.</p> <p>Ютқазган жамоа қўшимча машқ бажаради.</p> <p>Назорат меъёрини топширадилар.</p>
3-босқич Яқуний (10 дақиқа)	<p>3.1. “Оёқ босиш” ўйин мазмуни билан танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>3.2. Дарсга хулоса қилинади.</p> <p>3.3. Назорат меъёри натижаларини эълон қилади.</p> <p>3.4. Уйга вазифа берилади ва фаол ўқувчилар рағбатлантирилади.</p>	<p>Диққат билан эшитадилар ва бажарадилар.</p> <p>Уйга берилган вазифаларни ёзиб олишади.</p>

4.1. Амалий машғулот ўтказиш технологияси

Мавзу: Юқори синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсида қўлланиладиган ўйинларни мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш.

Вақти 2соат	Талабалар сони 25-30 нафар
Ўқув машғулот шакли	Машғулот ўтказиш тартиби.
Амалий машғулотнинг режаси:	<p>Машғулотнинг мақсади ва вазифалари. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг соғломлаштириш, маънавий ва маърифий аҳамияти. Миллий ўйинларнинг этногенетик аҳамияти. Жисмоний тарбия ва спорт тизимида миллий ўйинларнинг ўрни. -“Кун ва тун” ўйин мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш. “Жами” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Отиб қочар” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Мокки” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Дақиқа” ўйин мазмуни билан танишиш. Жорий назорат қабул қилиш.</p>
Ўқув-машғулотнинг мақсади: Юқори синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсида қўлланиладиган ўйинлар билан амалий танишиш.	
Педагогик вазифалар:	Ўқув фаолиятининг натижалари:
<ul style="list-style-type: none"> -Машғулотни мақсади, вазифалари ва моҳиятини тушунтириш; -Миллий ўйинларнинг маънавий, жисмоний ва соғломлаштиришдаги аҳамиятини ёритиш; - Ўйинларнинг тарихий – маданий аҳамиятини очиб бериш; - ЖТ ва Сда миллий ҳаракатли ўйинларнинг ўрни ҳақида тушунчалар бериш. - Ўрганилаётган ўйин орқали қандай кўникма-малакалар ўргатилади ёки такомиллаштирилади; - Ўрганилаётган ўйин боланинг қайси системасига, организмнинг қайси қисмига ёки қайси мушакларига кўпроқ таъсир этишини аниқлаш; -Ўрганилаётган ўйин орқали кўпроқ қандай жисмоний сифатларнинг ривожланиши, руҳий ва иродавий сифатларнинг тарбияланишини аниқлаш. 	<p>Талаба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Берилган ўйинларни тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - машғулотда қўлланилган ўйинларни эсда сақлаб қолишга ва тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - Кўникма ва малака ҳосил қилади. - Жорий назоратни тез ва аниқ бажаришга ҳаракат қилади.
Ўқитиш услуби ва техникаси	Машқларни оддийдан - мураккабга ўргатиш услубидан фойдаланиш, кўрсатиш, такрорлаш услуби, ҳатоларни ўз вақтида тузатиш.
Ўқитиш шакли	Жамоа, гуруҳли, яқка тартибда ишлаш
Ўқитиш воситалари	Дарсва ўйин конспекти, теннис тўплари, бита тайёкчаси, 5-та хар-хил хажмдаги силлиқ тош, баскетбол тўпи, хуштак, секундомер, бўр.
Ўқитиш шарт шароити	Кенг текис ва тоза майдон (барча талабларга жавоб берадиган)

4.2. Амалий машғулотнинг технологик харитаси

Босқичлар вақти	Фаолият мазмуни	
	ўқитувчи	талаба
1-босқич Кириш (20 дақиқа)	<p>1.1. Сафлантириш, саломлашиши, талабаларни машғулотнинг мақсади ва вазифалари билан таништиради.</p> <p>1.2. “Кун ва тун” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>1.3. Ўйин вариантлари билан танишиш.</p>	<p>Эшитгадилар ва машқларни бажаради.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.</p>
2-босқич Асосий (50 дақиқа)	<p>2.1. “Жами ” ўйин мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.2. “Отиб қочар” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.3. “Мокки” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p>	<p>Тинглайдилар.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.</p> <p>Ютқазган жамоа қўшимча машқ бажаради.</p>
3-босқич Яқуний (10 дақиқа)	<p>3.1. “Дақиқа” ўйин мазмуни билан танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>3.2. Дарсга хулоса қилинади.</p> <p>3.3. Уйга вазифа берилади ва фаол ўқувчилар рағбатлантирилади.</p>	<p>Диққат билан эшитгадилар ва бажарадилар.</p> <p>Уйга берилган вазифаларни ёзиб олишади.</p>

5.1. Амалий машғулот ўтказиш технологияси

Мавзу: Вазифа бўйича юқори синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсида қўлланиладиган ўйинларни ўтказиш услубияти.

Вақти 2соат	Талабалар сони 25-30 нафар
Ўқув машғулот шакли	Машғулот ўтказиш тартиби.
Амалий машғулотнинг режаси:	<p>Машғулотнинг мақсади ва вазифалари. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг соғломлаштириш, маънавий ва маърифий аҳамияти. Миллий ўйинларнинг этногенетик аҳамияти. Жисмоний тарбия ва спорт тизимида миллий ўйинларнинг ўрни. -“Тўп бош устидан ва оёқ остидан” ўйин мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш. “40-тош” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Эшак минди” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Отишма” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Йиқилаётган тайёкча” ўйин мазмуни билан танишиш. Жорий назорат қабул қилиш.</p>
Ўқув-машғулотнинг мақсади: Юқори синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсида қўлланиладиган ўйинлар билан амалий танишиш.	
Педагогик вазифалар:	Ўқув фаолиятининг натижалари:
<ul style="list-style-type: none"> -Машғулотни мақсади, вазифалари ва моҳиятини тушунтириш; -Миллий ўйинларнинг маънавий, жисмоний ва соғломлаштиришдаги аҳамиятини ёритиш; - Ўйинларнинг тарихий – маданий аҳамиятини очиб бериш; - ЖТ ва Сда миллий ҳаракатли ўйинларнинг ўрни ҳақида тушунчалар бериш. - Ўрганилаётган ўйин орқали қандай кўникма-малакалар ўргатилади ёки такомиллаштирилади; - Ўрганилаётган ўйин боланинг қайси системасига, организмнинг қайси қисмига ёки қайси мушакларига кўпроқ таъсир этишини аниқлаш; -Ўрганилаётган ўйин орқали кўпроқ қандай жисмоний сифатларнинг ривожланиши, руҳий ва иродавий сифатларнинг тарбияланишини аниқлаш. 	<p>Талаба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Берилган ўйинларни тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - машғулотда қўлланилган ўйинларни эсда сақлаб қолишга ва тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - Кўникма ва малака ҳосил қилади. - Жорий назоратни тез ва аниқ бажаришга ҳаракат қилади.
Ўқитиш услуби ва техникаси	Машқларни оддийдан - мураккабга ўргатиш услубидан фойдаланиш, кўрсатиш, такрорлаш услуби, ҳатоларни ўз вақтида тузатиш.
Ўқитиш шакли	Жамоа, гуруҳли, яқка тартибда ишлаш
Ўқитиш воситалари	Дарсва ўйин конспекти, баскетбол тўплари, 1.20см узунликдаги тайёкча, 40-та кичкина хажмдаги тош, 2-та кичик хажмдаги қоп, хуштак, секундомер, бўр.
Ўқитиш шарт шароити	Кенг текис ва тоза майдон(барча талабларга жавоб берадиган)

5.2. Амалий машғулотининг технологик харитаси

Босқичлар вақти	Фаолият мазмуни	
	ўқитувчи	талаба
1-босқич Кириш (20 дақиқа)	<p>1.1. Сафлантириш, саломлашиши, талабаларни машғулотнинг мақсади ва вазифалари билан таништиради.</p> <p>1.2. “Тўп бош устидан ва оёқ остидан” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>1.3. Ўйин вариантлари билан танишиш.</p>	<p>Эшитадилар ва машқларни бажаради.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.</p>
2-босқич Асосий (50 дақиқа)	<p>2.1. “40-тош” ўйин мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.2. “Эшак минди” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.3. “Отишма” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.4. Вазифа бўйича юқори синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсида қўлланиладиган ўйинларни ўтказиш.</p>	<p>Тинглайди.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.</p> <p>Ютқазган жамоа қўшимча машқ бажаради.</p> <p>Назорат меъёрини топширадилар</p>
3-босқич Яқуний (10 дақиқа)	<p>3.1. “Йиқилаётган тайёқча” ўйин мазмуни билан танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>3.2. Дарсга хулоса қилинади.</p> <p>3.3. Назорат меъёри натижаларини эълон қилади.</p> <p>3.4. Уйга вазифа берилади ва фаол ўқувчилар рағбатлантирилади.</p>	<p>Диққат билан эшитадилар ва бажарадилар.</p> <p>Уйга берилган вазифаларни ёзиб олишади</p>

6.1. Амалий машғулот ўтказиш технологияси

Мавзу: Вазифа бўйича турли ёшдаги ўқувчилар учун мўлжалланган дарсдан ташқари вақтда қўлланиладиган ўйинларни ўтказиш услубияти.

Вақти 2соат	Талабалар сони 25-30 нафар
Ўқув машғулот шакли	Машғулот ўтказиш тартиби.
Амалий машғулотнинг режаси:	<p>Машғулотнинг мақсади ва вазифалари. Ҳаракатли ўйинларнинг соғломлаштириш, маънавий ва маърифий аҳамияти. Ўйинларнинг этногенетик аҳамияти. Жисмоний тарбия ва спорт тизимида ўйинларнинг ўрни. -“Икки ўриндиқ ва арқон” ўйин мазмуни ва қоидаси билан амалий танишиш. “Тўхта” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Олмаҳон, дуб ёнғоқ ва ёнғоқча” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Оқ айиқлар” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Учинчиси ортиқча” ўйин мазмуни билан танишиш. Жорий назорат қабул қилиш.</p>
Ўқув-машғулотнинг мақсади: Дарсдан ташқари вақтда қўлланиладиган ўйинлар мазмуни ва қоидаси билан амалий танишиш.	
Педагогик вазифалар:	Ўқув фаолиятининг натижалари:
<ul style="list-style-type: none"> -Машғулотни мақсади, вазифалари ва моҳиятини тушунтириш; -Ҳаракатли ўйинларнинг маънавий, жисмоний ва соғломлаштиришдаги аҳамиятини ёритиш; - Ўйинларнинг тарихий – маданий аҳамиятини очиб бериш; - ЖТ ва Сда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни ҳақида тушунчалар бериш. - Ўрганилаётган ўйин орқали қандай кўникма-малакалар ўргатилади ёки такомиллаштирилади; - Ўрганилаётган ўйин боланинг қайси системасига, организмнинг қайси қисмига ёки қайси мушакларига кўпроқ таъсир этишини аниқлаш; -Ўрганилаётган ўйин орқали кўпроқ қандай жисмоний сифатларнинг ривожланиши, руҳий ва иродавий сифатларнинг тарбияланишини аниқлаш. 	<p>Талаба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Берилган ўйинларни тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - машғулотда қўлланилган ўйинларни эсда сақлаб қолишга ва тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - Кўникма ва малака ҳосил қилади. - Жорий назоратни тез ва аниқ бажаришга ҳаракат қилади.
Ўқитиш услуби ва техникаси	Машқларни оддийдан - мураккабга ўргатиш услубидан фойдаланиш, кўрсатиш, такрорлаш услуби, ҳатоларни ўз вақтида тузатиш.
Ўқитиш шакли	Жамоа, гуруҳли, яқка тартибда ишлаш
Ўқитиш воситалари	Дарсва ўйин конспекти, хуштак, секундомер, бўр, 2-та ўтирғич, арқон, резина тўп.
Ўқитиш шарт шароити	Кенг текис ва тоза майдон(барча талабларга жавоб берадиган)

6.2. Амалий машғулотнинг технологик харитаси

Босқичлар вақти	Фаолият мазмуни	
	ўқитувчи	талаба
1-босқич Кириш (20 дақиқа)	<p>1.1. Сафлантириш, саломлашиши, талабаларни машғулотнинг мақсади ва вазифалари билан таништиради.</p> <p>1.2. “Икки ўриндик ва арқон” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>1.3. Ўйин вариантлари билан танишиш.</p>	<p>Эшитадилар ва машқларни бажаради.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.</p>
2-босқич Асосий (50 дақиқа)	<p>2.1. “Тўхта” ўйин мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.2. “Олмаҳон, дуб ёнғоқ, ва ёнғоқча” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.3. “Оқ айиқлар” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p>	<p>Тинглайдилар.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.</p> <p>Ютқазган жамоа қўшимча машқ бажаради.</p>
3-босқич Яқуний (10 дақиқа)	<p>3.1. “Учинчиси ортиқча” ўйин мазмуни билан танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>3.2. Дарсга хулоса қилинади.</p> <p>3.3. Уйга вазифа берилади ва фаол ўқувчилар рағбатлантирилади.</p>	<p>Диққат билан эшитадилар ва бажарадилар.</p> <p>Уйга берилган вазифаларни ёзиб олишади.</p>

7.1. Амалий машғулот ўтказиш технологияси

Мавзу: Тренировка жараёнида спортчини умумий ва махсус жисмоний сифатларини ривожлантиришда қўлланиладиган ўйинлар билан таништириш.

Вақти 2соат	Талабалар сони 25-30 нафар
Ўқув машғулот шакли	Машғулот ўтказиш тартиби.
<u>Амалий машғулотнинг режаси</u>	<p>Машғулотнинг мақсади ва вазифалари. Ҳаракатли ўйинларнинг соғломлаштириш, маънавий ва маърифий аҳамияти. Ҳаракатли ўйинларнинг этногенетик аҳамияти. Жисмоний тарбия ва спорт тизимида ўйинларнинг ўрни. -“12 тайёкча” ўйин мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш. “Тўпга оёқтекиз” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Пингвинлар пойгаси” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Аниқ бурилиш” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Байроқча учун кураш” ўйин мазмуни билан танишиш. Жорий назорат қабул қилиш.</p>
Ўқув-машғулотнинг мақсади: Дарсдан ташқари вақтда қўлланиладиган ўйинлар мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш.	
<i>Педагогик вазифалар:</i>	<i>Ўқув фаолиятининг натижалари:</i>
<ul style="list-style-type: none"> -Машғулотни мақсади, вазифалари ва моҳиятини тушунтириш; -Ҳаракатли ўйинларнинг маънавий, жисмоний ва соғломлаштиришдаги аҳамиятини ёритиш; - Ўйинларнинг тарихий – маданий аҳамиятини очиб бериш; - ЖТ ва Сдахаракатли ўйинларнинг ўрни ҳақида тушунчалар бериш. - Ўрганилаётган ўйин орқали қандай кўникма-малакалар ўргатилади ёки такомиллаштирилади; - Ўрганилаётган ўйин боланинг қайси системасига, организмнинг қайси қисмиги ёки қайси мушакларига кўпроқ таъсир этишини аниқлаш; -Ўрганилаётган ўйин орқали кўпроқ қандай жисмоний сифатларнинг ривожланиши, руҳий ва иродавий сифатларнинг тарбияланишини аниқлаш. 	<p>Талаба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Берилган ўйинларни тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - машғулотда қўлланилган ўйинларни эсда сақлаб қолишга ва тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - Кўникма ва малака ҳосил қилади. - Жорий назоратни тез ва аниқ бажаришга ҳаракат қилади.
<i>Ўқитиш услуби ва техникаси</i>	Машқларни оддийдан - мураккабга ўргатиш услубидан фойдаланиш, кўрсатиш, такрорлаш услуби, ҳатоларни ўз вақтида тузатиш.
<i>Ўқитиш шакли</i>	Жамоа, гуруҳли, яқка тартибда ишлаш
<i>Ўқитиш воситалари</i>	Дарсва ўйин конспекти, хуштак, секундомер, бўр, баскетбол тўпи, 12-тайёкча, ўриндик, байроқчалар.
<i>Ўқитиш шарт шароити</i>	Кенг текис ва тоза майдон(барча талабларга жавоб берадиган)

7.2. Амалий машғулотнинг технологик харитаси

Босқичлар вақти	Фаолият мазмуни	
	ўқитувчи	талаба
1-босқич Кириш (20 дақиқа)	<p>1.1. Сафлантириш, саломлашиши, талабаларни машғулотнинг мақсади ва вазифалари билан таништиради.</p> <p>1.2. “Пингвинлар пойгаси” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>1.3. Ўйин вариантлари билан танишиш.</p>	<p>Эшитадилар ва машқларни бажаради.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.</p>
2-босқич Асосий (50 дақиқа)	<p>2.1. “Тўпга оёқ теккиз” ўйин мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.2. “12 - тайёкча” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.3. “Байроқча учун кураш” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.4. Вазифа бўйича юқори синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсида қўлланиладиган ўйинларни ўтказиш.</p>	<p>Тинглайди</p> <p>р.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.</p> <p>Ютқазган жамоа қўшимча машқ бажаради.</p> <p>Назорат меъёрини топширадилар</p>
3-босқич Яқуний (10 дақиқа)	<p>3.1. “Аниқ бурилиш” ўйин мазмуни билан танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>3.2. Дарсга ҳулоса қилинади.</p> <p>3.3. Назорат меъёри натижаларини эълон қилади.</p> <p>3.4. Уйга вазифа берилади ва фаол ўқувчилар рағбатлантирилади.</p>	<p>Диққат билан эшитадилар ва бажарадилар.</p> <p>Уйга берилган вазифаларни ёзиб олишади</p>

8.1. Амалий машғулот ўтказиш технологияси

Мавзу: Тренировка жараёнида спортчини умумий ва махсус жисмоний сифатларини ривожлантиришда қўлланиладиган ўйинларни ўтказиш услубияти.

Вақти 2соат	Талабалар сони 25-30 нафар
Ўқув машғулот шакли	Машғулот ўтказиш тартиби.
<u>Амалий машғулотнинг режаси</u>	<p>Машғулотнинг мақсади ва вазифалари.</p> <p>Ҳаракатли ўйинларнинг соғломлаштириш, маънавий ва маърифий аҳамияти.</p> <p>Спорт тўғрақларига танлов ўтказишда танланган спорт тури хусусиятига мос ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш аҳамияти.</p> <p>Ҳаракат қобилиятларини аниқлашда ўйинларнинг ўрни;</p> <p>Танловда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзалликлари;</p> <p>Жисмоний тарбия ва спорт тизимида ўйинларнинг ўрни.</p> <p>-“Поездлар эстафетаси” ўйин мазмуни ва қоидаси билан амалий танишиш.</p> <p>“Қўлда ҳоккей” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>“4-та тўп майдонда” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>“Замбилгалтаклар мусобақаси” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>“Ўйлаб топ” ўйин мазмуни билан танишиш.</p> <p>Жорий назорат қабул қилиш.</p>
Ўқув-машғулотнинг мақсади: талабаларни тренировка жараёнида умумий ва махсус жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзалликлари ҳақидаги билимлар билан қуроллантириш.	
<u>Педагогик вазифалар:</u>	<u>Ўқув фаолиятининг натижалари:</u>
<ul style="list-style-type: none"> -Машғулотни мақсади, вазифалари ва моҳиятини тушунтириш; -танланган спорт тури хусусиятига мос ҳаракатли ўйинлар ҳақида тушунчалар бериш; - Спорт турларида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзалликлгини ёритиш; - ЖТ ва Сдахаракатли ўйинларнинг ўрни ҳақида тушунчалар бериш; - Ўрганилаётган ўйин орқали қандай кўникма-малакалар ўргатилади ёки такомиллаштирилади; - Ўрганилаётган ўйин боланинг қайси системасига, организмнинг қайси қисмиги ёки қайси мушакларига кўпроқ таъсир этишини аниқлаш; -Ўрганилаётган ўйин орқали кўпроқ қандай жисмоний сифатларнинг ривожланиши, рухий ва иродавий сифатларнинг тарбияланишини аниқлаш. 	<p>Талаба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Берилган ўйинларни тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - Танланган спорт турига хос ҳаракатли ўйинларни англаб олиш ва ёзиш; - Танланган спорт турида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзалликларини билиш; - машғулотда қўлланилган ўйинларни эсда сақлаб қолишга ва тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - Кўникма ва малака ҳосил қилади. - Жорий назоратни тез ва аниқ бажаришга ҳаракат қилади
<u>Ўқитиш услуби ва техникаси</u>	Машқларни оддийдан - мураккабга ўргатиш услубидан фойдаланиш, кўрсатиш, такрорлаш услуби, ҳатоларни ўз вақтида тузатиш.
<u>Ўқитиш шакли</u>	Жамоа, гуруҳли, яқка тартибда ишлаш
<u>Ўқитиш воситалари</u>	Дарсва ўйин конспекти, хуштак, секундомер, бўр, баскетбол тўпи, фишка, мини дарвоза.

<i>Уқитиш шарт шароити</i>	Кенг текис ва тоза майдон(барча талабларга жавоб берадиган)
----------------------------	---

8.2. Амалий машғулотнинг технологик харитаси

Босқичлар вақти	Фаолият мазмуни	
	ўқитувчи	талаба
1-босқич Кириш (20 дақиқа)	<p>1.1. Сафлантириш, саломлашиши, талабаларни машғулотнинг мақсади ва вазифалари билан таништиради.</p> <p>1.2. “Поездлар эстафетаси” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>1.3. Ўйин вариантлари билан танишиш.</p>	<p>Эшитадилар ва машқларни бажаради.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.</p>
2-босқич Асосий (50 дақиқа)	<p>2.1. “Қўлда хоккей” ўйин мазмуни ва қоидаси билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.2. “4-та тўп майдонда” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.3. “Замбилғалтаклар мусобақаси” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p>	<p>Тинглайди</p> <p>р.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.</p> <p>Ютқазган жамоа қўшимча машқ бажаради.</p>
3-босқич Яқуний (10 дақиқа)	<p>3.1. “Ўйлаб топ” ўйин мазмуни билан танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>3.2. Дарсга хулоса қилинади.</p> <p>3.3. Уйга вазифа берилади ва фаол ўқувчилар рағбатлантирилади.</p>	<p>Диққат билан эшитадилар ва бажарадилар.</p> <p>Уйга берилган вазифаларни ёзиб олишади</p>

9.1. Амалий машғулот ўтказиш технологияси

Мавзу: Болаларни спорт турига ва танланган спорт турига танлашда қўлланиладиган ўйинлар билан таништириш ва ўтказиш.

Вақти 2соат	Талабалар сони 25-30 нафар
Ўқув машғулот шакли	Машғулот ўтказиш тартиби.
Амалий машғулотнинг режаси:	<p>Машғулотнинг мақсади ва вазифалари.</p> <p>Ҳаракатли ўйинларнинг соғломлаштириш, маънавий ва маърифий аҳамияти.</p> <p>Спорт тўғрақларига танлов ўтказишда танланган спорт тури хусусиятига мос ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш аҳамияти.</p> <p>Ҳаракат қобилиятларини аниқлашда ўйинларнинг ўрни;</p> <p>Танловда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзалликлари;</p> <p>Жисмоний тарбия ва спорт тизимида ўйинларнинг ўрни.</p> <p>-“Бешликлар ҳужуми” ўйин мазмуни ва қоидаси билан амалий танишиш.</p> <p>“Мушук ва кўприк” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>“Қувиб ет” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>“Отлик чавондозлар” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>“Қим келди” ўйин мазмуни билан танишиш.</p> <p>Жорий назорат қабул қилиш.</p>
Ўқув-машғулотнинг мақсади: талабаларни тренировка жараёнида спорт турларини техник-тактик тайёргарлиги учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзалликлари ҳақидаги билимлар билан қуроллантириш.	
Педагогик вазифалар:	Ўқув фаолиятининг натижалари:
<p>-Машғулотни мақсади, вазифалари ва моҳиятини тушунтириш;</p> <p>-танланган спорт тури хусусиятига мос ҳаракатли ўйинлар ҳақида тушунчалар бериш;</p> <p>- Спорт турларида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзаллигини ёритиш;</p> <p>- ЖТ ва Сдаҳаракатли ўйинларнинг ўрни ҳақида тушунчалар бериш.;</p> <p>- Ўрганилаётган ўйин орқали қандай кўникма-малакалар ўргатилади ёки такомиллаштирилади;</p> <p>- Ўрганилаётган ўйин боланинг қайси системасига, организмнинг қайси қисмига ёки қайси мушакларига кўпроқ таъсир этишини аниқлаш;</p> <p>-Ўрганилаётган ўйин орқали кўпроқ қандай жисмоний сифатларнинг ривожланиши, руҳий ва иродавий сифатларнинг тарбияланишини аниқлаш.</p>	<p>Талаба:</p> <p>- Беришган ўйинларни тўғри бажаришга ҳаракат қилади.</p> <p>- Танланган спорт турига хос ҳаракатли ўйинларни англаб олиш ва ёзиш;</p> <p>- Танланган спорт турида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзалликларини билиш;</p> <p>- машғулотда қўлланилган ўйинларни эсда сақлаб қолишга ва тўғри бажаришга ҳаракат қилади.</p> <p>- Кўникма ва малака ҳосил қилади.</p> <p>- Жорий назоратни тез ва аниқ бажаришга ҳаракат қилади.</p>
Ўқитиш услуби ва техникаси	Машқларни оддийдан - мураккабга ўргатиш услубидан фойдаланиш, кўрсатиш, такрорлаш услуби, ҳатоларни ўз вақтида тузатиш.
Ўқитиш шакли	Жамоа, гуруҳли, яқка тартибда ишлаш
Ўқитиш воситалари	Дарсва ўйин конспекти, хуштак, секундомер, бўр, баскетбол тўпи, фишка.
Ўқитиш шарт шароити	Кенг текис ва тоза майдон(барча

9.2. Амалий машғулотининг технологик харитаси

Босқичлар вақти	Фаолият мазмуни	
	ўқитувчи	талаба
1-босқич Кириш (20 дақиқа)	<p>1.1. Сафлантириш, саломлашиши, талабаларни машғулотнинг мақсади ва вазифалари билан таништиради.</p> <p>1.2. “Бешлик хужуми” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>1.3. Ўйин вариантлари билан танишиш.</p>	<p>Эшитадилар ва машқларни бажаради.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.</p>
2-босқич Асосий (50 дақиқа)	<p>2.1. “Мушук ва кўприк” ўйин мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.2. “Қувиб ет” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.3. “Отлик чавондозлар” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.4. Вазифа бўйича тренировка жараёнида умумий ва махсус жисмоний сифатларини ривожлантиришда қўлланиладиган ўйинларни ўтказиш</p>	<p>Тинглайди лар.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.</p> <p>Ютқазган жамоа кўшимча машқ бажаради.</p> <p>Назорат меъёрини топширадилар</p>
3-босқич Яқуний (10 дақиқа)	<p>3.1. “Ким келди” ўйин мазмуни билан танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>3.2. Дарсга хулоса қилинади.</p> <p>3.3. Назорат меъёри натижаларини эълон қилади.</p> <p>3.4. Уйга вазифа берилади ва фаол ўқувчилар рағбатлантирилади.</p>	<p>Диққат билан эшитадилар ва бажарадилар.</p> <p>Уйга берилган вазифаларни ёзиб олишади</p>

10.1.Амалий машғулот ўтказиш технологияси

Мавзу: Турли ёшдаги ўқувчилар учун мўлжалланган дарсдан ташқари вақтда қўлланиладиган ўйинларни ўтказиш.

Вақти 2соат	Талабалар сони 25-30 нафар
<i>Ўқув машғулот шакли</i>	Машғулот ўтказиш тартиби.
<i>Амалий машғулотнинг режаси:</i>	<p>Машғулотнинг мақсади ва вазифалари. Ҳаракатли ўйинларнинг соғломлаштириш, маънавий ва маърифий аҳамияти. Спорт тўғрисида танлов ўтказишда танланган спорт тури хусусиятига мос ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш аҳамияти. Ҳаракат қобилиятларини аниқлашда ўйинларнинг ўрни; Танловда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзалликлари; Жисмоний тарбия ва спорт тизимида ўйинларнинг ўрни. -“Узатдингми ўтир” ўйин мазмуни ва қоидаси билан амалий танишиш. “ТИМ” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Минди” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Отиб қочар” ўйин мазмуни билан амалий танишиш. “Бўш ўрин” ўйин мазмуни билан танишиш. Жорий назорат қабул қилиш.</p>
Ўқув-машғулотнинг мақсади: талабаларни тренировка жараёнида умумий ва махсус жисмоний сифатларнинг ривожланиши, спорт турларини техник-тактик тайёргарлиги учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзалликлари ҳақидаги билимлар билан қуроллантириш.	
<i>Педагогик вазифалар:</i>	<i>Ўқув фаолиятининг натижалари:</i>
<ul style="list-style-type: none"> -Машғулотни мақсади, вазифалари ва моҳиятини тушунтириш; -танланган спорт тури хусусиятига мос ҳаракатли ўйинлар ҳақида тушунчалар бериш; - Спорт турларида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзаллигини ёритиш; - ЖТ ва Сдахаракатли ўйинларнинг ўрни ҳақида тушунчалар бериш.; - Ўрганилаётган ўйин орқали қандай кўникма-малакалар ўргатилади ёки такомиллаштирилади; - Ўрганилаётган ўйин боланинг қайси системасига, организмнинг қайси қисмига ёки қайси мушакларига кўпроқ таъсир этишини аниқлаш; -Ўрганилаётган ўйин орқали кўпроқ қандай жисмоний сифатларнинг ривожланиши, руҳий ва иродавий сифатларнинг тарбияланишини аниқлаш. 	<p>Талаба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Берилган ўйинларни тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - Танланган спорт турига хос ҳаракатли ўйинларни англаб олиш ва ёзиш; - Танланган спорт турида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзалликларини билиш; - машғулотда қўлланилган ўйинларни эса сақлаб қолишга ва тўғри бажаришга ҳаракат қилади. - Кўникма ва малака ҳосил қилади. - Жорий назоратни тез ва аниқ бажаришга ҳаракат қилади.
<i>Ўқитиш услуби ва техникаси</i>	Машқларни оддийдан - мураккабга ўргатиш услубидан фойдаланиш, кўрсатиш, такрорлаш услуби, ҳатоларни ўз вақтида тузатиш.
<i>Ўқитиш шакли</i>	Жамоа, гуруҳли, яқка тартибда ишлаш
<i>Ўқитиш воситалари</i>	Дарсва ўйин конспекти, хуштак, секундомер, бўр, баскетбол тўпи, фишка.
<i>Ўқитиш шарт шароити</i>	Кенг текис ва тоза майдон(барча талабларга жавоб берадиган)

10.2.Амалий машғулотнинг технологик харитаси

Босқичлар вақти	Фаолият мазмуни	
	ўқитувчи	талаба
1-босқич Кириш (20 дақиқа)	<p>1.1. Сафлангириш, саломлашиш, талабаларни машғулотнинг мақсади ва вазифалари билан таништиради.</p> <p>1.2. “Узатдингми ўтир” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>1.3. Ўйин вариантлари билан танишиш.</p>	<p>Эшитгадилар ва машқларни бажаради.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.</p>
2-босқич Асосий (50 дақиқа)	<p>2.1. “ТИМ” ўйин мазмуни ва қондаси билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.2. “Минди” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.3. “Отиб қочар” ўйин мазмуни билан амалий танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>2.4. Вазифа бўйича тренировка жараёнида умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш, спорт турларини техник-тактик тайёргарлик учун қўлланиладиган ўйинларни ўтказиш.</p>	<p>Тинглайдилар р.</p> <p>Ўйиндаги вазифаларни тўғри ва аниқ бажаришлари керак.</p> <p>Ютқазган жамоа қўшимча машқ бажаради.</p> <p>Назорат меъёрини топширадилар</p>
3-босқич Яқуний (10 дақиқа)	<p>3.1. “Бўш ўрин” ўйин мазмуни билан танишиш.</p> <p>Ўйин вариантлари билан танишиш.</p> <p>3.2. Дарсга хулоса қилинади.</p> <p>3.3. Назорат меъёри натижаларини эълон қилади.</p> <p>3.4. Уйга вазифа берилади ва фаол ўқувчилар рағбатлантирилади.</p>	<p>Диққат билан эшитгадилар ва бажарадилар.</p> <p>Уйга берилган вазифаларни ёзиб олишади</p>

ҲАРАКАТЛИ ҶИЙИНЛАР БЎЙИЧА СЕМИНАР МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТКАЗИШ ТЕЗНОЛОГИЯСИ ВА НАМУНАВИЙ ТЕХНОЛОГИК ХАРИТАЛАР

Семинар машғулоты №1	Миллий ҳаракатли Ҷийинларни ташкил қилиш ва ўтказиш.
-------------------------	--

1.1. Семинарни ўтказиш технологияси

Талабалар сони: 30-35 киши	Вақт: 2 соат
Машғулот шакли	Сўров-мулоқот-муҳокама
Семинар режаси	<ol style="list-style-type: none"> 1. Машғулотнинг мақсад ва вазифалари. 2. Мактабгача ёшдаги болаларга хос Ҷийинлар хусусияти. 3. Мактаб ўқувчиларига хос Ҷийинлар хусусиятлари. 4. КҲҚлари ва АЛлари ўқувчиларига хос Ҷийинлар хусусиятлари. 5. Катта ёшдаги аҳоли ўртасида қўлланиладиган Ҷийин хусусиятлари.
Машғулونинг мақсади. Таълим муассасалари ўқувчиларига мос Ҷийинларни савол-жавоб асосида муҳокама қилиш	
<p><i>Ўқитувчи вазифалари:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - семинар машғулотини мулоқот ва муҳокама шаклида ўтказиш; - гуруҳни кичик гуруҳларга бўлиб, интервью тариқасида савол-жавоблар уюштириш; - берилган жавобларни талабалар тақризи асосида баҳолаш; - мулоқот ва муҳокама давомида сўз эркинлигини яратиш; - берилган жавоблар моҳиятини тўлдириш ва хулоса бериш. 	<p><i>Талабалар вазифалари:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ўзининг жавоблари ва ахборотларини баён қилишда режа ёки қисқа тезислардан фойдаланиш; - шериги берган жавобларни тўлдириш ва тақриз бериш; - жавобларга ёки ўқитувчининг ёндошувига эътироз билдириш ва уни асослаш; - жавоб-ахборот берган шерикларига баҳо бериш; - савол-жавоблар бўйича изоҳлар бериш, янги фикрлар билдириш ва шахсий хулосалар қилиш; - семинар машғулотининг сифатига баҳо бериш.
Машғулотни ўтказиш услуби ва технологияси	Экспресс-интервью, ахборот бериш, танқид, ўз-ўзини баҳолаш, тўғри жавобларни аниқлаш ва тақриз бериш.
Семинарни ўтказиш воситалари	Тест саволлари вариантлари, тарихий жадваллар.
Машғулот ўтказиш шакли	Семинар “юзма-юз”, “мини гуруҳлар ақлий жанги”.

1.2. Семинарнинг технологик харитаси

Босқичлар, вақт	Фаолият	
	Ўқитувчи	Талабалар
1 босқич Йўналтирувчи (5 дақиқа)	1.1. Мавзу мақсади ва вазифалари, семинар шакли ва технологик тартибини эълон қилиш.	1.1. Тинглаб, ёзиб бориш.
2 босқич Талабалар диққатини жалб қилади ва фикрлашга чорлади (20 дақиқа)	2.1. Асосий саволларни эълон қилиш ва уларнинг моҳиятини тушунтириш. 1. Машғулотнинг мақсад ва вазифалари. 2. Мактабгача ёшдаги болаларга хос ўйинлар хусусияти. 3. Мактаб ўқувчиларига хос ўйинлар хусусиятлари. 4. КХКлари ва АЛлари ўқувчиларига хос ўйинлар хусусиятлари. 5. Катта ёшдаги аҳоли ўртасида қўлланиладиган ўйин хусусиятлари.	2.1. Тинглаб, ёзиб бориш. 2.2. Саволлар моҳиятини аниқлаштириш. 2.3. Саволлар ҳақида фикр юритиш ва уларни ёзиб бориш.
3 босқич Савол-жавоблар ва мулоқот- муҳокама жараёни (45 дақиқа)	3.1. Талаба жавоби ёки ахборотини бўлмасдан тинглаш. 3.2. Талабаларни жавобларга нисбатан танқидий фикр билиришга ундаш. 3.3. Талабаларни кичик гуруҳларга бўлиб, уларнинг умумлашган хулосаларини тинглаш ва уларни ўзаро муҳокамага чорлаш. 3.4. Кичик гуруҳларни жавобларга нисбатан жавоб беришга ундаш. 3.5. Нотўғри жавобларни рад этмасдан, уларни тўғрилаш ва тўлдириш. 3.6. Янги фикрларни қўллаб-қувватлаш.	3.1. Жавоб-ахборотларни тинглаш. 3.2. Заруриятга қараб ёзиб бориш. 3.3. Жавобларга қўшимча қилиш ва тўлдириш. 3.4. Кичик гуруҳлар жавобларига тақриз бериш. 3.5. Ҳар бир талаба берилган жавоб ва ахборотларни баҳолашда иштирок этиш.
4 босқич Якуний (10 дақиқа)	4.1. Асосий саволларни қайтариш ва берилган жавоблардаги камчиликларга эътибор қаратиш. Ижобий фикрларни рағбатлантириш. 4.2. Жавоблар моҳиятини чуқурроқ очиш ва хулосалар қилиш ҳамда баҳолар эълон қилиш. 4.3. Мавзу масалаларини янада чуқурроқ ўзлаштириш бўйича уй вазифалари бериш.	4.1. Уз жавобларини мукамаллаштириш. 4.2. Ўқитувчи қўшимчаларини ёзиш. 4.3. Уй вазифаларини ёзиб олиш.

Семинар машғулоты №2	Таълим муассасалари ўқувчиларига мос ўйинларни савол-жавоб асосида муҳокама қилиш ва 10 та ўйин ёзиш.
---------------------------------	--

2.1. Семинарни ўтказиш технологияси

Талабалар сони: 30-35 киши	Вақт: 2 соат
Машғулот шакли	Сўров, мулоқот, муҳокама, тақриз.
Семинар режаси	<ol style="list-style-type: none"> 1. Машғулотнинг мақсад ва вазифалари. 2. Турли ҳайвонлар образида ўйналадиган ўйинлар мазмуни, маҳияти ва хусусиятлари. 3. Қўшиқ ва шеърлар айгиб ўйналадиган ўйинлар хусусиятлари. 4. Мерганлар образида ўйналадиган ўйинлар мазмуни ва хусусиятлари. 5. Меҳнат кўникмаларини шакллантирувчи ўйинлар мазмуни ва хусусиятлари. 6. Ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларни шакллантирувчи ўйинлар мазмуни ва хусусиятлари.
Машғулотнинг мақсади: Турли роллар асосида ўтказиладиган ўйинлар мажмуасини ёзиш ва муҳокама қилиш.	
<i>Ўқитувчи вазифалари:</i> - талабаларни кичик гуруҳларга бўлиб семинар ўтказиш; - семинарда экспресс-интервью, мулоқот-муҳокама ва вазиятли саволлар қўйиш услубларидан фойдаланиш; - эркин фикрлаш ва сўзлашга шароит яратиш; - жавобларни тўлдириш, уларга тақриз бериш ва баҳолаш.	<i>Талабалар вазифалари:</i> - семинарга тайёрланган материаллардан фойдаланиш; - жадвал, макет ва расмлардан фойдаланиш; - ўқитувчига аниқлаштирувчи саволлар бериш; - шериклари берган жавобларни танқид қилиш ва тўлдириш; - ўз жавобларини асослаш; - жавобларга тақриз бериш ва баҳолаш; - янги фикрларни билдириш, уларнинг пировард натижасини исботлашга интилиш; - шахсий мулоҳаза ва хулосалар билдириш.
Машғулотни ўтказиш услуби ва технологияси	Экспресс-интервью, ахборот бериш, танқид, ўз-ўзини баҳолаш, тўғри жавобларни аниқлаш ва тақриз бериш.
Семинарни ўтказиш воситалари	Тест саволлари вариантлари, тарихий жадваллар.
Машғулот ўтказиш шакли	Семинар “юзма-юз”, “мини гуруҳлар ақлий жанги”.

2.2. Семинарнинг технологик харитаси

Босқичлар, вақт	Фаолият	
	Ўқитувчи	Талабалар
1 босқич Йўналтирувчи (5 дақиқа)	1.1. Мавзу мақсади ва вазифалари, семинар шакли ва технологик тартибини эълон қилиш.	1.1. Тинглаб, ёзиб бориш.
2 босқич Талабалар диққатини жалб қилади ва фикрлашга чорлади (20 дақиқа)	2.1. Асосий саволларни эълон қилиш ва уларнинг моҳиятини тушунтириш. 1. Турли ҳайвонлар образида ўйналадиган ўйинлар мазмуни, маҳияти ва хусусиятлари. 2. Қўшиқ ва шеърлар айтиб ўйналадиган ўйинлар хусусиятлари. 3. Мерганлар образида ўйналадиган ўйинлар мазмуни ва хусусиятлари. 4. Меҳнат кўникмаларини шакллантирувчи ўйинлар мазмуни ва хусусиятлари. 5. Ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларни шакллантирувчи ўйинлар мазмуни ва хусусиятлари.	2.1. Тинглаб, ёзиб бориш. 2.2. Саволлар моҳиятини аниқлаштириш. 2.3. Саволлар ҳақида фикр юритиш ва уларни ёзиб бориш. 2.4. Ўз фикрларини лойиҳалаштириш.
3 босқич Савол-жавоблар ва мулоқот- муҳокама жараёни (45 дақиқа)	3.1. Талаба жавоби ёки ахборотини бўлмасдан тинглаш. 3.2. Талабаларни жавобларга нисбатан танқидий фикр билиришга ундаш. 3.3. Талабаларни кичик гуруҳларга бўлиб, уларнинг умумлашган хулосаларини тинглаш ва уларни ўзаро муҳокамага чорлаш. 3.4. Кичик гуруҳларни жавобларга нисбатан жавоб беришга ундаш. 3.5. Нотўғри жавобларни рад этмасдан, уларни тўғрилаш ва тўлдириш. 3.6. Янги фикрларни қўллаб-қувватлаш.	3.1. Жавоб-ахборотларни тинглаш. 3.2. Заруриятга қараб ёзиб бориш. 3.3. Жавобларга қўшимча қилиш ва тўлдириш. 3.4. Кичик гуруҳлар жавобларига тақриз бериш. 3.5. Ҳар бир талаба берилган жавоб ва ахборотларни баҳолашда иштирок этиш.
4 босқич Яқуний (10 дақиқа)	4.1. Асосий саволларни қайтариш ва берилган жавоблардаги камчиликларга эътибор қаратиш. Ижобий фикрларни рағбатлантириш. 4.2. Жавоблар моҳиятини чуқурроқ очиш ва хулосалар қилиш ҳамда баҳолар эълон қилиш. 4.3. Мавзу масалаларини янада чуқурроқ ўзлаштириш бўйича уй вазифалари бериш.	4.1. Ўз жавобларини мукамаллаштириш. 4.2. Ўқитувчи қўшимчаларини ёзиш. 4.3. Уй вазифаларини ёзиб олиш.

Семинар машғулоты №3	Якка, жуфт ва жамоа шаклида ўтказиладиган ўйинлар мажмуасини ёзиш ва муҳокама қилиш ва 15 та ўйин ёзиш.
-------------------------	--

3.1. Семинарни ўтказиш технологияси

Талабалар сони: 30-35 киши		Вақт: 2 соат
Машғулот шакли	Сўров, мулоқот, муҳокама, тақриз.	
Семинар режаси	<ol style="list-style-type: none"> 1. Машғулотнинг мақсад ва вазифалари. 2. Якка тартибда ўйналадиган ўйинлар мазмуни ва хусусиятлари. 3. Жуфтликда ўйналадиган ўйинлар мазмуни ва хусусиятлари. 4. Жамоа шаклида ўйналадиган ўйинлар мазмуни ва хусусиятлари. 5. Эстафета шаклида ўйналадиган ўйинлар мазмуни ва хусусиятлари. 	
Машғулотнинг мақсади: Якка, жуфт ва жамоа шаклида ўтказиладиган ўйинлар мажмуасини ёзиш ва муҳокама қилиш.		
<i>Ўқитувчи вазифалари:</i> – талабаларни кичик гуруҳларга бўлиб, вазиятли саволлар қўйиш; – асосий саволлар моҳиятини тушунтириш; – талабаларга мулоқот ва муҳокама учун эркинлик яратиш; – жавобларни тўғрилаш, тўлдириш ва тақриз бериш; – хулосалар қилиш ва жавобларни баҳолаш.	<i>Талабалар вазифалари:</i> - саволлар моҳиятини аниқлаштириш; - семинар режасига аниқлик киритиш; - эркин фикр-мулоҳаза билдириш; - маслаҳатлашиш ва шахси жавоблар билдириш; - жавобларга эътироз билдириш, ўз жавобини айтиш; - жавобларга тақриз бериш ва уларни баҳолаш; - амалдаги тажрибаларга асосланиб янги фикр ва таклифлар бериш.	
Машғулотни ўтказиш услуби ва технологияси	Экспресс-интервью, ахборот бериш, танқид, ўз-ўзини баҳолаш, тўғри жавобларни аниқлаш ва тақриз бериш.	
Семинарни ўтказиш воситалари	Тест саволлари вариантлари, тарихий жадваллар.	
Машғулот ўтказиш шакли	Семинар “юзма-юз”, “мини гуруҳлар ақлий жанги”.	

3.2. Семинарнинг технологик харитаси

Босқичлар, вақт	Фаолият	
	Ўқитувчи	Талабалар
1 босқич Йўналтирувчи (5 дақиқа)	1.1. Мавзу мақсади ва вазифалари, семинар шакли ва технологик тартибини эълон қилиш.	1.1. Тинглаб, ёзиб бориш.
2 босқич Талабалар диққатини жалб қилади ва фикрлашга чорлади (20 дақиқа)	2.1. Асосий саволларни эълон қилиш ва уларнинг моҳиятини тушунтириш. 1. Якка тартибда ўйналадиган ўйинлар мазмуни ва хусусиятлари. 2. Жуфтликда ўйналадиган ўйинлар мазмуни ва хусусиятлари. 3. Жамоа шаклида ўйналадиган ўйинлар мазмуни ва хусусиятлари. 4. Эстафета шаклида ўйналадиган ўйинлар мазмуни ва хусусиятлари.	2.1. Тинглаб, ёзиб бориш. 2.2. Саволлар моҳиятини аниқлаштириш. 2.3. Саволлар ҳақида фикр юриштириш ва уларни ёзиб бориш. 2.4. Жавобларни тайёрлаш.
3 босқич Савол-жавоблар ва мулоқот- муҳокама жараёни (45 дақиқа)	3.1. Талаба жавоби ёки ахборотини бўлмасдан тинглаш. 3.2. Талабаларни жавобларга нисбатан танқидий фикр билиришга ундаш. 3.3. Талабаларни кичик гуруҳларга бўлиб, уларнинг умумлашган хулосаларини тинглаш ва уларни ўзаро муҳокамага чорлаш. 3.4. Кичик гуруҳларни жавобларга нисбатан жавоб беришга ундаш. 3.5. Нотўғри жавобларни рад этмасдан, уларни тўғрилаш ва тўлдириш. 3.6. Янги фикрларни қўллаб-қувватлаш.	3.1. Жавоб-ахборотларни тинглаш. 3.2. Заруриятга қараб ёзиб бориш. 3.3. Жавобларга қўшимча қилиш ва тўлдириш. 3.4. Кичик гуруҳлар жавобларига тақриз бериш. 3.5. Ҳар бир талаба берилган жавоб ва ахборотларни баҳолашда иштирок этиш.
4 босқич Якуний (10 дақиқа)	4.1. Асосий саволларни қайтариш ва берилган жавоблардаги камчиликларга эътибор қаратиш. Ижобий фикрларни рағбатлантириш. 4.2. Жавоблар моҳиятини чуқурроқ очиш ва хулосалар қилиш ҳамда баҳолар эълон қилиш. 4.3. Мавзу масалаларини янада чуқурроқ ўзлаштириш бўйича уй вазифалари бериш.	4.1. Уз жавобларини мукамаллаштириш. 4.2. Ўқитувчи қўшимчаларини ёзиш. 4.3. Уй вазифаларини ёзиб олиш.

Семинар машғулоты №4	Ўтилган мавзулар бўйича тест синови (15 та саволли 3 хил вариантлар асосида).
---------------------------------	--

4.1. Семинарни ўтказиш технологияси

Талабалар сони: 30-35 киши	Вақт: 2 соат
Машғулот шакли	Сўров, мулоқот, муҳокама, тақриз.
Семинар режаси	<ol style="list-style-type: none"> 1. Машғулотнинг мақсад ва вазифалари. 2. Миллий ўйинларни инсоннинг жисмоний ва ижтимоий-иқтисодий тараққиётидаги ўрни. 3. Миллий ўйинларнинг мазмуни, моҳияти ва таснифи. 4. Мактабда дарсдан ташқари вақтда қўлланиладиган халқ ҳаракатли ўйинларини таснифи. 5. Спорт тўғрақларига болаларни танлашда халқ ҳаракатли ўйинларининг ўрни. 6. Халқ ҳаракатли ўйинларини ташкил қилиш ва ўтказишда қўлланиладиган педагогик талаблар.
Машғулотнинг мақсади: Ўтилган мавзулар бўйича талабалар билим даражасини аниқлаш.	
<i>Ўқитувчи вазифалари:</i> – талабаларни кичик гуруҳларга бўлиб, вазиятли саволлар қўйиш; – асосий саволлар моҳиятини тушунтириш; – талабаларга мулоқот ва муҳокама учун эркинлик яратиш; – жавобларни тўғрилаш, тўлдириш ва тақриз бериш; – хулосалар қилиш ва жавобларни баҳолаш.	<i>Талабалар вазифалари:</i> - саволлар моҳиятини аниқлаштириш; - семинар режасига аниқлик киритиш; - эркин фикр-мулоҳаза билдириш; - маслаҳатлашиш ва шахси жавоблар билдириш; - жавобларга эътироз билдириш, ўз жавобини айтиш; - жавобларга тақриз бериш ва уларни баҳолаш; - амалдаги тажрибаларга асосланиб янги фикр ва таклифлар бериш.
Машғулотни ўтказиш услуби ва технологияси	Экспресс-интервью, ахборот бериш, танқид, ўз-ўзини баҳолаш, тўғри жавобларни аниқлаш ва тақриз бериш.
Семинарни ўтказиш воситалари	Тест саволлари вариантлари, тарихий жадваллар.
Машғулот ўтказиш шакли	Семинар “юзма-юз”, “мини гуруҳлар ақлий жанги”.

4.2. Семинарнинг технологик харитаси

Босқичлар, вақт	Фаолият	
	Ўқитувчи	Талабалар
1 босқич Йўналтирувчи (5 дақиқа)	1.1. Мавзу мақсади ва вазифалари, семинар шакли ва технологик тартибини эълон қилиш.	1.1. Тинглаб, ёзиб бориш.
2 босқич Талабалар диққатини жалб қилади ва фикрлашга чорлади (20 дақиқа)	2.1. Асосий саволларни эълон қилиш ва уларнинг моҳиятини тушунтириш. 1. Миллий ўйинларни инсоннинг жисмоний ва ижтимоий-иқтисодий тараққиётидаги ўрни. 2. Миллий ўйинларнинг мазмуни, моҳияти ва таснифи. 3. Мактабда дарсдан ташқари вақтда қўлланиладиган халқ ҳаракатли ўйинларини таснифи. 4. Спорт тўғрисида болаларни танлашда халқ ҳаракатли ўйинларининг ўрни. 5. Халқ ҳаракатли ўйинларини ташкил қилиш ва ўтказишда қўлланиладиган педагогик талаблар.	2.1. Тинглаб, ёзиб бориш. 2.2. Саволлар моҳиятини аниқлаштириш. 2.3. Саволлар ҳақида фикр юритиш ва уларни ёзиб бориш. 2.4. Кўргазмаларни материалларни кўздан кечириш. 2.5. Қарши саволлар бериш, аниқлаштириш.
3 босқич Савол-жавоблар ва мулоқот- муҳокама жараёни (45 дақиқа)	3.1. Талаба жавоби ёки ахборотини бўлмасдан тинглаш. 3.2. Талабаларни жавобларга нисбатан танқидий фикр билиришга ундаш. 3.3. Талабаларни кичик гуруҳларга бўлиб, уларнинг умумлашган хулосаларини тинглаш ва уларни ўзаро муҳокамага чорлаш. 3.4. Кичик гуруҳларни жавобларга нисбатан жавоб беришга ундаш. 3.5. Нотўғри жавобларни рад этмасдан, уларни тўғрилаш ва тўлдириш. 3.6. Янги фикрларни қўллаб-қувватлаш.	3.1. Жавоб-ахборотларни тинглаш. 3.2. Заруриятга қараб ёзиб бориш. 3.3. Жавобларга қўшимча қилиш ва тўлдириш. 3.4. Кичик гуруҳлар жавобларига тақрир бериш. 3.5. Ҳар бир талаба берилган жавоб ва ахборотларни баҳолашда иштирок этиш.
4 босқич Яқуний (10 дақиқа)	4.1. Асосий саволларни қайтариш ва берилган жавоблардаги камчиликларга эътибор қаратиш. Ижобий фикрларни рағбатлантириш. 4.2. Жавоблар моҳиятини чуқурроқ очиш ва хулосалар қилиш ҳамда баҳолар эълон қилиш. 4.3. Мавзу масалаларини янада чуқурроқ ўзлаштириш бўйича уй вазифалари бериш.	4.1. Ўз жавобларини мукамаллаштириш. 4.2. Ўқитувчи қўшимчаларини ёзиш. 4.3. Уй вазифаларини ёзиб олиш.

**ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ФАНИГА ДОИР БИЛИМЛАРНИ
МУСТАҚИЛ ЎЗЛАШТИРИШГА МЎЛЖАЛЛАНГАН НАМУНАВИЙ
ТЕСТ САВОЛЛАРИ**

Т /р	Тест саволлари	Тўғри жавоб	Муқобил жавоб	Муқобил жавоб	Муқобил жавоб
1.	Миллий халқ ҳаракатли ўйинларини тикланишига қачон ва қаерда асос солинди?		1996 йилда Форижда ўтказилган Республика “Халқ ўйинлари олимпиадасида”	1999 йилда Жиззахда ўтказилган “Тумарис ўйинлари фестивалида”	2000 йилда Фарғонада бўлиб ўтган “Алпомиш ўйинларида”
2.	Ўйинларга дастлабки ўргатишда дарс шиддати қандай бўлади?		ўртача	юқори	максимал
3.	Ўйинларни самарали ўтказиш нимага боғлиқ?		дарс баённомасига	ўйин мазмунига	болалар фаоллигига
4.	Дарс учун ўйинларни тўғри танлаш нимага боғлиқ?		ўқувчиларнинг ёшига	ўқувчиларнинг қобилиятига	ўқувчиларнинг сонига
5.	“Овчилар ва ўрдаклар” ўйини қандай анжом ёрдамида ўтказилади?		кегли ёрдамида	ёғоч даста ёрдамида	арғамчи ёрдамида
6.	“Қувлашмачоқ” ўйини қандай анжом билан ўтказилади?		рўмолча билан	арғамчи билан	арқонча билан
7.	“Қармоқча” ўйинида “қармоқни” айлантирадиган бошловчи қаерда жойлашади?		доира ташқарисида	иштирокчилар орқасида	иштирокчилар олдида
8.	“Ким урди” ўйини қандай сифатни ривожлантиради?		кучни	диққатни	мувозанат сақлашни
9.	Халқ расм-русумлари, удумлари ва анъаналари қандай ҳаракатли ўйинларда намоиш этилади?		жамоали ўйинларда	эстафетали ўйинларда	жуфтлик ўйинларида
10.	Ҳаракатли		мавжуд	Миллий	Халқаро Федерацияси

	ўйинларнинг спорт турлари каби алоҳида ўз Федерацияси мавжудми?			Федерацияси мавжуд	мавжуд
11.	Қачон ва қаерда биринчи Республика “Алпомиш ўйинлари” фестивали ўтказилди?		1995 йил Нукусда	1996 йил Гулистонда	1997 йил Қўқонда
12.	Қачон ва қаерда биринчи Республика “Тўмарис ўйинлари” фестивали ўтказилди?		1996 йил Тошкентда	1994 йил Навоийда	1998 йил Хивада
13.	“Улок” ўйини одатда қандай маросимларда ўтказилади?		хотин-қизлар байрамида	касб байрамида	“Мустақиллик куни“ байрамида
14.	“Қимни овози” ўйини қандай хислатни шакллантиради?		диққатни	онгни	иродани
15.	Жуфтликда “Тортишмачоқ” ўйини қандай сифатни ривожлантиради?		чаққонликни	иродани	портловчи кучни
16.	Ҳаракатли ўйинларга ҳакамлик қилиш учун ҳакамни тоифаси бўлиши шартми?		шарт	шарт, агар ўйин мураккаб бўлса	шарт, агар ўйин вақтида томошабинлар бўлса
17.	Ҳаракатли ўйинларда ишгирик этиш учун махсус тактик тайёргарлик бўлиши керакми?		керак	керак, агар ўйин мусобақа шаклида ўтказилса	керак, агар ўйинда спортчилар ишгирик этса
18.	Ҳаракатли ўйинлар спорт мусобақалари таквим-режасига қиради?		қиради	қиради, агар раҳбарлар шуни хоҳласа	қиради, агар Федерация рухсат берса
19.	Ҳаракатли ўйинлар бўйича		мумкин эмас	мумкин, агар маблағ бўлса	мумкин, агар юқори ташкилотлар рухсат

	мусобақалар ўтказишни анъанага айлантириш мукинми?				берса
20.	Ҳаракатли ўйинларда қўлланиладиган тўплар муайян оғирликда бўлиши шартми?		шарт	боланинг ёшига қараб шарт	боланинг жинсига қараб шарт
21.	“Арқон тортиш” қандай жисмоний сифатни ривожлантиради?		чаққонликни	чидамкорликни	тезкорликни
22.	“Оқсоқ қарға” ўйини қандай сифатни ривожлантиради?		оёқ кучини	куч чидамкорлигини	чаққонликни
23.	“Тўп капитанга” ўйинидан қандай мақсадда фойдаланилади?		хужум ҳаракатларини шакллантириш	ҳимоя ҳаракатларини шакллантириш	ҳаракат кўникмаларини шакллантириш
24.	“Туруҳ ростлан!” ўйини қандай хислатни ривожлантиради?		онгни	идрокни	иродани
25.	“Кун ва тун” ўйини қандай сифатни ривожлантиради?		чаққонликни	тезкор кучни	чидамкорликни
26.	“Тўпни узат, ўтир” ўйини қайси спорт турида қўлланилиши фойдалироқ?		футболда	гандболда	теннисда
27.	“Таъқиқланган ҳаракат” ўйини қайси сифатни шакллантиради?		онг ва тасаввурни	идрок ва иродани	тасаввур ва идрокни
28.	“Қулаётган таёқ” ўйини қандай сифатни ривожлантиради?		эпчилликни	сақровчанликни	чидамкорликни
29.	“Кўприк ва мушук” ўйини қандай сифатни ривожлантиради?		чаққонликни	тезкор кучни	махсус чидамкорликни
30.	“Чехарда” ўйинини қайси спорт турида қўллаш		курашда	енгил атлетикада	футболда

	фойдалироқ?				
31.	“Чехардали эстафета” ўйини қайси сифатни ривожлантиради?		тезкорлик ва куч	чаққонлик ва чидамкорлик	тезкор куч
32.	“Доирага торт” қайси спорт турида қўллаш фойдалироқ?		боксда	баскетболда	таэквандода
33.	Ҳаракатли ўйинлар дарсининг тайёргарлик қисми қандай вазифани хал қилиши лозим?		ўқувчиларни жисмоний тайёрлаш	ўқувчиларни руҳий тайёрлаш	қўлланиладиган ўйинларни тушунтириш
34.	Дарсни асосий қисмида шикастланишлар олдини олиш нимага боғлиқ?		ўйин машқларини тўғри бажаришга	машқларни тўғри тушунтиришга	дарс баённомасини тўғри тузилишига
35.	Дарсни тайёргарлик ва асосий қисмлари бир-бирига боғлиқми?		боғлиқ эмас	боғлиқ, агар дарсда янги ўйинлар қўлланиладиган бўлса	боғлиқ, агар дарсда таниш ўйинлар қўлланиладиган бўлса
36.	Дарсининг якуний қисмини сўнгида ўқувчиларга қандай топширик берилади?		кейинги дарсга тайёргарлик кўриш вазифаси берилади	кейинги дарс бўйича мустақил иш ёзиш вазифаси берилади	кейинги дарсга қандай спорт формада келиш вазифаси берилади
37.	Ўтган дарсдан қолган билим қолдиғи қачон ва қандай аниқланади?		дарсда ўқувчиларни ҳаракатини таҳлил қилиш йўли билан	дарс якунида савол-жавоб натижаларини таҳлил қилиш йўли билан	дарс якунида мустақил ишни текшириш йўли билан
38.	Дарсни якуний қисмида иш қобилиятини тиклаш ва уй вазифаси беришдан ташқари ўқитувчи яна нима ҳақида гапиради?		даволатга баҳо беради	ўзлаштиришни баҳолайди	интизомни кучайтиришга кўрсатма беради
39.	Дарс баённомаси қандай ҳужжатга асосан тузилади?		ўқув режасига асосан	ўқув дастурига асосан	истикбол режасига асосан
40.	Дарсларнинг иш режаси қандай ҳужжатга асосан тузилади?		дарсларнинг ўқув графигига асосан	йиллик иш режасига асосан	йиллик ўқув дастурига асосан
41.	Дарс		мумкин эмас	мумкин, агар	мумкин, агар шуни

	баённомасида кўрсатилган машқлар ҳажми ва шиддати дарс вақтида ўзгартирилиши мумкинми?			ўқувчилар шуни талаб қилса	директор муовини айтса
42.	Қандай ўйинлар нутқ ва талаффузни шакллантиради?		хайвонлар образида бажариладиган ўйинлар	қўл меҳнатини тақлид қилиб бажариладиган ўйинлар	топишмоқли ўйинлар
43.	“Арқон тортиш” ўйини қўлларни қайси кучини ривожлантиради?		қўлларни ёзувчи мушаклар кучини	қўлларни статик кучини	қўлларни динамик кучини
44.	“Қармоқча” ўйини сакровчанликни қайси турини ривожлантиради?		сакраш чидамкорлигини	горизонтал сакровчанликни	диагонал сакровчанликни
45.	“Хўрозлар жанги” ўйини оёқ кучидан ташқари яна қандай кучни ривожлантиради?		абсолют кучни	нисбий кучни	динамик кучни
46.	“Парашютчилар” ўйини қандай кўникмани шакллантиради?		оёқни дебсиниш кўникмасини	оёқларни букиш кўникмасини	сакраш кўникмасини
47.	Бошланғич синф ўқувчилари учун дарсни тайёрлов қисмида қўлланиладиган қандай ўйинларни биласиз?		“Хужум”, “Инсиз куён”	“Кун ва тун”, “Чавандоз-отлиқлар”	“Синф тўғирлан”, “Таъқиқланган ҳаракат”
48.	Қуйидаги мисол тариқасида келтирилган қандай ўйинлар, таъқлидий ўйинлар жумласига киради?		Филга мин, Оқ айиқлар	Жуфт тутиш, Чўлоқ қарға	Бўри зовур ичида, Учинчи ортиқча
49.	Кичик мактаб ёшидагилар учун қандай миллий ва ҳаракатли ўйинларни биласиз?		Таъқиқланган ҳаракат, Қармоқча	Поездлар эстафетаси, Арқон тортиш	Оёқ босиш, 40 тош
50.	Ҳаракатли ўйинларда иштирокчилар		қатъий чегараланади	иштирокчилар қўп бўлса чегараланади	иштирокчилар кам бўлса чегараланади

	таркиби қатъий чегараланадими?				
51.	“Тақиқланган ҳаракат” ўйини қандай сифатни шакллантиради?		тезкорликни	онгни	чаққонликни
52.	“Отишма” ўйини қандай сифатни ривожлантиради?		тезкорлик ва аниқликни	тезкор куч ва аниқликни	диққат ва аниқликни
53.	“Султончалар жанги” ўйинини қайси спорт туридла қўллаш фойдалироқ?		бокседа	курашда	таэквандода
54.	“Оқсоқ бўри ва қўйлар” ўйини қандай сифатни ривожлантиради?		куч ва тезкорлик	чаққонлик ва тезкорлик	тезкор куч ва чидамкорлик
55.	“Светофор” ўйини қандай сифатни ривожлантиради?		чаққонликни ва тензорликни	тезкор кучни ва чидамкорликни	онгни ва чаққонликни
56.	“Ким урди” ўйини қандай сифатни ривожлантиради?		тезкор кучни	статик кучни	тезкорликни
57.	Ҳаракатли ўйинлар қоидаларини ўзгартириш мумкинми?		мумкин эмас	қоидаларга қатъий риоя қилиш керак	мумкин, агар қоидалар тасдиқланмаган бўлса
58.	Ўйин мазмунини ўзгартириш мумкинми?		мумкин эмас	мумкин, агар ўйин мазмуни талабга жавоб бермаса	мумкин, агар болаларга ёқмаса
59.	“Рақам чақириш” ўйини қандай сифатни шакллантиради?		диққатни	онгни	хотирани
60.	“Бўш жой” ўйини қандай сифатни ривожлантиради?		чаққонликни	диққатни	ҳаракатчанликни
61.	“Тўхта” ўйини қандай сифатни ривожлантиради?		диққатни	иродани	чаққонликни
62.	“Дорбоз” ўйини қандай сифатни ривожлантиради?		“дорда” юриш техникасини	“дорда” юриш тактикасини	иродани
63.	Қандай ўйинларда эмоционал мотивация кучаяди?		эстафетали ўйинларда	жуфтгли ўйинларда	жамоа ўйинларда
64.	“Кўприк ва мушук” ўйинида қандай сифат		чаққонлик	тезкорлик	мушаклар тонуси

	шаклланади?				
65.	Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда хавфсизликни таъминлаш кимга юкланади?		ташкilot раҳбарига	тиббиёт ходимига	иштирокчиларга
66.	Ўйинни сифатига ким жавобгар?		ташкilot раҳбари	ҳакам	иштирокчилар
67.	Ўйин шартлари ва қоидаларини ким ўзгартиришга ҳақли?		ташкilot раҳбари	ҳакам	иштирокчилар
68.	Қўлланадиган ўйинни танлаш нимага боғлиқ?		болаларнинг чаққонлиги ва маҳоратига	болаларнинг кайфияти ва рухий ҳолатига	болаларнинг истак-хошишига
69.	Ҳаракатли ўйинлар дарсида қўйиладиган вазифалар қайси ҳужжатда қайд этилади?		дарс жадвалида	ўқув дастурида	ўқув режасида
70.	Дарс ўтиш жойи қайси ҳужжатда қайд этилади?		дарс жадвалида	ўқув дастурида	ўқув режасида
71.	Фойдаланиладиган жиҳозлар қайси ҳужжатда қайд этилади?		дарс жадвалида	ўқув дастурида	ўқув режасида
72.	Ҳаракатли ўйинларда маҳсул спорт кийимларида иштирок этиш шартми?		шарт	шарт эмас	ўйин турларининг
73.	“Қисқичбақалар пойгаси” қандай сифатни ривожлантиради?		чаққонликни	чидамкорликни	ҳаракатчанликни
74.	“Учинчиси ортиқча” ўйини қандай сифатни ривожлантиради?		сакровчанлик ва тезкор кучни	чидамкорлик ва эгилувчанликни	динамик кучни ва ҳаракатчанликни
75.	“Янги жойга” ўйини қандай сифатни ривожлантиради?		чаққонликни	ҳаракатчанликни	тезкор кучни
76.	“Тирик дарвоза” ўйини қандай хислатларни шакллантиради?		кучни ва аниқликни	тезкорликни ва чаққонликни	ҳаракатчанликни ва эгилувчанликни
77.	“Оқ суяк” ўйини		жамоали	жуфтли ўйинлар	образли ўйинлар

	қандай ўйинлар таркибига кириди?		ўйинлар		
78.	Ўйин мазмунини тушунтиришда қайси принципга асосланилади?		фаоллик принципига	кўргазмали принципга	муносабатлик принципига
79.	Ҳаракатли ўйинларга қайси принцип асосида ўргатиш ўзлаштиришни тезлаштирилади?		мукамаллик	фаоллик	мунтазамлик
80.	Ҳаракатли ўйинлар давомида юз берадиган камчиликлар қачон ва қандай услуб ёрдамида бартараф этилади?		ўйин якунида жазолаш услуби ёрдамида	ўйин оралиғида такрорлаш услуби ёрдамида	ўйин туганидан сўнг таҳлил услуби ёрдамида
81.	Мувозанат сақлаш қобилиятини шакллантирувчи энг кенг тарқалган ўйиннинг номи...?		“Синф, ростлан”	“Тўхта”	“Хўрозлар жанги”
82.	“Овчилар ва ўрдаклар” ўйини қандай ҳаракат кўникмасини шакллантиради?		ҳаракат тезлиги ва ҳаракатчанликни	ҳаракат координацияси ва тезлигини	ҳаракат техникаси ва тактикаси
83.	“Овчилар ва ўрдаклар” ўйинида овчилар нима қилади?		ўрдакларни ушлаб олишга интилади	ўрдакларга етиб олишга интилади	ўрдаклар диққатини жалб қилишга интилади
84.	“Овчилар ва ўрдаклар” ўйинида ўрдаклар нима қилади?		овчиларга ўзини ушлатмасликка интилади	овчилардан қочиб улгуришга интилади	овчилар диққатини чалғитишга интилади
85.	Спорт тўғрарағига танлашда ҳаракатли ўйинлар қандай роль ўйнайди?		болаларнинг ҳаракат имкониятини очиб беради	болалар ҳаракатчанлигини аниқлашга ёрдам беради	болаларнинг ҳаракат фаоллигини аниқлашга ёрдам беради
86.	Ҳаракатли ўйинлар спорт ўйинлари учун қандай восита ҳисобланади?		тайёрловчи восита	ўргатувчи восита	машқлантирувчи восита
87.	Ҳаракатли ўйинлар учун қатъий чегараланган спорт майдони		шарт эмас	шарт	майдон раҳбарнинг ихтиёрига қараб танланади

	бўлиши шартми?				
88.	Ҳаракатли ўйинларда иштирокчилар таркиби қатъий чегараланадими?		чегараланади	чегараланмайди	ўйин хусусиятига қараб қатъий чегараланади
89.	“Оқ суяк” ўйини сутканинг файси вақтида ўтказилади?		эрталаб	куннинг биринчи ярмида	кун ботганда
90.	Ҳаракатли ўйинларга дастлабки ўргатиш жараёни неча босқичдан иборат?		учта	иккита	бешта
91.	Ҳаракатли ўйинларга дастлабки ўргатишнинг биринчи босқичи қандай номланади?		ўзлаштириш	кўникма хосил қилиш	ўрганиш
92.	Ҳаракатли ўйинларга дастлабки ўргатиш қандай услублар қўлланилади?		синаб кўриш ва хатоларни тузатиш услублари	қисмларга бўлиб ўргатиш услублари	тўлиқ ўргатиш услублари
93.	Дарсда қўлланиладиган юктамаларни миқдорлашда нимага асосланиш керак?		ўқувчилар фаоллигига	машқлар мураккаблигига	ўқувчилар маҳоратига
94.	Оғир атлетика спорт турида қандай ҳаракатли ўйинлар қўллаш мумкин?		ким урди, чехарда	хўрозлар жанги, оқсоқ қарға	кўприк ва мушук, қармоқча
95.	“Кўприк ва мушук” ўйини бу жамоавий ўйинми?		жамоавий ўйинмас	3 киши ўйнайди	4 киши ўйнайди
96.	Ҳаракатли ўйинлар қоидалари нимага қараб ўзгартирилиши мумкин?		болаларнинг маҳорати, қобилиятига қараб	болаларнинг илтимосига қараб	томошабинларнинг талабига қараб
97.	“Тўп илувчига” ўйини қайси спорт турида қўллаш фойдали?		волейболда	футболда	теннисда

98.	Харакатли ўйинлар дарсининг якуний қисмида чидамкорликни ривожлантирувчи ўйинлар қўллаш мумкинми?		мумкин	мумкин, агар болалар талаб қилса	ўқитувчини хоҳишига боғлиқ
99.	Дарсининг якуний қисмда “Қувлашмачок” ўйинини қўллаш мумкинми?		мумкин	мумкин, агар ўқувчилар буни талаб қилса	мумкин, агар ўқитувчи хоҳласа
100	Агар ҳаракатли ўйинлар дарсидан кейин арифметика дарси бўлса, дарс якунида қандай ўйинлар қўллаш керак?		ҳаракат фаоллигини оширувчи	тезкорликни кучайтирувчи	чаққонликни оширувчи
101	Дарсни тайёрлов қисмида кучни ривожлантирувчи ўйинлар қўллаш мумкинми?		мумкин	мумкин, агар ўқувчилар илтимос қилишса	мумкин, буни ўқитувчи хоҳласа
102	Дарсда қўлланиладиган ўйинлар қоидалари қайси вақтда тушунтирилади?		дарсни тайёргарлик қисмида	дарсининг асосий қисмини бошида	дарсдан аввал
103	Мазмунида спорт элементлари мавжуд бўлган қандай ўйинларни биласиз?		“Қарға ва чумчук”, “Тўпга тез югуриш”	“Қалъа ҳимояси”, “Ҳаракатдаги мўлжал”	“Ўзинг ўйла”, “Тўп учун кураш”
104	Куч сифати ривожлантиришда қандай миллий ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин?		“4 тўп майдонда”, “Қувноқ чавандозлар”	“Ўртоғингни ҳимоя қил”, “Ким кучли”	“Филга мин”, “Оқ айиқлар”, “Байроқ учун кураш”
105	Ўқувчиларга ўйин моҳиятини тушунтириш ва уларни фаоллигини ошириш учун қандай принцип қўлланилади		мунтазамлик	қўргазмали	мутаносиблик
106	Харакатли		қўлланилади	жамоали ўйинларда	агар ўйинлар бўйича

	Ўйинларда махсус тактик тизимлар қўлланиладими?			қўлланилади	мусобақа ўтказилса қўлланилади
107	Жамоали ҳаракатли ўйинларда ўйинчи алмашгириш қоидаси мавжуд бўладими?		мавжуд	агар ўйин мусобақа шаклида ўтказилса мавжуд бўлади	агар ўйин мусобақаси болалар ўртасида ўтказилса
108	Нима учун дарсни тайёрлов қисмида кучни ривожлантирувчи ўйинларни қўллаш мумкин эмас?		дарсга бўлган қизиқишни туширмаслик учун	ўқувчиларни чарчатиб қўймаслик учун	ўқувчиларни диққати бузилмаслиги учун
109	Нима учун дарснинг якуний қисмида шиддатли ўйинларни қўллаш мумкин эмас?		эмоционал фаоллик кучайиши учун	ҳаракат фаоллиги ортиши учун	руҳий фаоллик юксаклиги учун
110	Дарс баённомасининг охириги устуни қандай ном билан белгиланади?		тавсиялар мазмуни	кўрсатмалар мазмуни	машқлар андозаси ва изоҳи
111	Ўйинлар ҳақида чуқур тасаввурга эга бўлиш ва улардан нусха кўчириш учун қандай принцип қўлланилади?		мунтазамлик	мукамаллик	мутаносиблик
112	Дарснинг узвийлиги ва материални муносиблигини таъминлаш учун қандай принцип қўлланилади?		мукамаллик	кўргазмали	мутаносиблик
113	Ўзлаштирилган ўйин кўникмаларини мустақкамлаш учун қандай принцип қўлланилади?		мунтазамлик	мутаносиблик	такрорлов
114	Дарс юкломаларини зарарсиз ўзлаштиришни таъминлаш учун қандай принцип		мунтазамлик	мукамаллик	микдорлаш

	қўлланилади?				
115	Жамоали ҳаракатли ўйинларда расмий танаффуслар ўрин оладими?		олади	олади, агар ўйин мусобақа шаклида ўтса	олади, агар жамоалар шуни талаб қилса
116	Ҳаракатли ўйинларга тайёргарлик кўриш олдидан тактик режа тузиладими?		тузилади	тузилади, агар ўйинлар мусобақа шаклида ўтса	тузилади, агар ўйинларнинг нуфузи юқори бўлса
117	Ўқитувчи ҳаракатли ўйин техникасини ҳисобга оладими?		олади	олади, агар ўйин мусобақа шаклида ўтадиган бўлса	олади, агар иштирокчилар шуни талаб қилса
118	Ўйинларга ўргатишда онглилик принципи нима учун қўлланилади?		ўйинни тез ўзгартириш учун	ўйин элементларини мукамаллаштириш учун	ўйин маҳоратини шакллантириш учун
119	Ўйинларга ўргатишда мутаносиблик принципи нима учун қўлланилади?		юкламаларни болалар қобилиятига қараб қўлланилиши учун	юкламаларни болалар сонига қараб қўлланилиши учун	юкламаларни болалар тақлифига биноан қўллаш учун
120	Ўйинларга ўргатишда кўргазмали принцип нима учун қўлланилади?		ўйинларга ўргатишда мутаносиблик принципи нима учун қўлланилади?	ўйинларга ўргатишда мутаносиблик принципи нима учун қўлланилади?	эслаб қолиш қобилиятини шакллантириш учун

ГЛОССАРИЙ

1. Миллий халқ ҳаракатли ўйинлари – асосан образли ўйинлар таркибига мансуб бўлиб, уларнинг мазмунида халқ миллий анъаналари, расм-русумлари, миллий қадриятлар, удумлар ва ҳоказолар намоёиш этилади ҳамда ўзлаштирилади.

2. Умумхалқ ҳаракатли ўйинлари – ушбу йўналишга доир ўйинлар мазмунида турли халқ ва элатлар ҳаёт тарихида шаклланиб келган ўзига хос миллий қадриятлар, анъаналар, урф-одатлар, расм-русумлар акс эттирилади.

3. Ҳаракатли ўйинлар – қисқа маънода табиий, ҳаётий зарур ҳаракат кўникмалари ва малакалари, турли тақлидий – ўхшатма ҳаракатлардан иборат бўлиб, жисмоний руҳий ва спортга хос хислат ҳамда сифатларни шакллантиришга хизмат қилади?

4. Ҳаракатли ўйинлар – кенг маънода инсоннинг дунёқараши, онг, хотира, диққат, идро, тафаккур, и рода каби психофизиологик хисларни шакллантиради. Жасурлик, матонат, қаҳрамонлик, ўзаро ёрдам, ҳурмат ва иззат, одоб-ахлоқ, маданият, бирдамлик, ҳамкорлик, ҳамжихатлик, халқпарварлик, табиат ва экологик муҳитни эъзозлаш каби миллий ва умумбашарий қадриятлар сайқал топтиришга хизмат қилади.

5. Ўйин – онгли фаолият бўлиб, мусобақа тарикасид ўтказиладиган вазиятни ҳаракатлардан ташкил топади ва турли вазифалар, ечимлар, топишмоқлар, жумбоқларни ҳал этишга қаратилади.

6. Ҳаракатли ўйинлар – яқка, жуфт, гуруҳ ва жамоа шаклида амалга оширилади. Ҳаракатли ўйинлар сўзсиз, кўшиқ, шер, лапар, рақс каби санъат элементлари асосида ҳам ўтказилади. Бундай ўйинлар болаларда нутқ маданияти, талаффуз, халқ ижоди ва санъатига хос қобилиятларни “чарҳлайди”.

7. Ўйин раҳбари – ўйинни ташкил қилувчи, ўйин мазмуни, мақсади, вазифалари, шарти ва қоидалари билан таништирувчи ҳамда ушбу жараёни бошқарувчи шахсини англатади.

8. Бошловчи – ўйиннинг боши ва айрим қисмларини эълон қилувчи, ўйинчиларнинг ҳаракат тартибини эслатиб турувчи – раҳбар томонидан тайинланувчи бир ёки бир неча иштирокчиларни англатади.

Фойдаланилган адабиётлар