

**Ф.Хўжаев, К.Рахимқулов,
Б.Нигманов**

Ҳаракатли ўйинлар

Мундарижа

1. Кириш
2. I – боб Ҳаркатли ўйинни келиб чиқиш тарихи
3. II – боб Ҳаракатли ўйин ҳақида асосий тушунча
4. Ҳаракатли ўйинларни педагогик аҳамияти
5. Ҳаракатли ўйинларни гигиеник ва соғломлаштириш аҳамияти
6. Ҳаракатли ўйинларни таълимий аҳамияти
7. Ҳаракатли ўйинни тарбиявий аҳамияти
8. Кичик мактаб ёшидаги болалар учун бериладиган ҳаракатли ўйинларни таснифи
9. Кичик ёшдаги ўсмирлар учун бериладиган ҳаракатли ўйинларни таснифи
10. Ўсмирлар ва қизлар учун бериладиган ҳаракатли ўйинларни таснифи
11. Ўспирин ва қизлар учун бериладиган ҳаракатли ўйинларни таснифи
12. Ҳаракатли ўйинни ташкил қилиш ва ўтказишга қўйиладиган педагогик талаблар
13. Ўйин раҳбарларининг асосий вазифалари
14. Ўйинни ўтказишга тайёргарлик кўриш
15. Ўйинчиларни жойлаштириш ва тушунтиришда раҳбарни жойи
16. Ўйинни тушунтириш
17. Капитанларни тайинлаш бўйича бўлиш усули
18. Команда капитанларини сайлаш
19. Ёрдамчиларни тайинлаш
20. Ўйин жараёнига раҳбарлик қилиш
21. Ҳакамлик қилиш
22. Ўйин жараёнида юкломани тақсимлаш
23. Ўйинни тамомлаш
24. III – боб Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш шакллари, жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси 1 – 4 синф ўқувчилари учун ҳаракатли ўйинлар
25. 5 – 6 синф ўқувчилари учун ҳаракатли ўйинлар
26. IV – боб Мактабда дарсдан ташқари вақтда ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси
27. Танаффус вақтида ўтказиладиган ўйинлар
28. Мактаб кечалари ва байрамларида ўтказиладиган ўйинлар
29. Мактаб секцияларида спорт турлари бўйича ўтказиладиган ўйинлар

Кириш

Болаларнинг жамоатчилик, меҳнатсеварлик ва жамоат олдида ўз бурчини ҳис қилиш руҳида тарбиялаш ҳозирги куннинг энг муҳим масалалари ҳисобланади. Бола мактабга қадам қўйган биринчи кундан бошлаб, унда меҳнатга нисбатан муҳаббат уйғотиш, уюшқоқлик, шучанлик ва бошлаган ишини охирига етказа билиш хусусиятини тарбиялаш керак. Бунинг учун тарбиянинг барча воситаларидан, жумладан болаларни севимли ўйинларидан фойдаланиш айтилган.

Ўйинлар ҳаётдаги тўсиқларни енгиш ҳамда ҳар хил ҳислат ва қобилиятларни рўёбга чиқариш билан боғлиқ бўлган жисмоний машқларнинг турли мажмуасини ўз ичига олади. Бундан ташқари, одатда, болалар севиб ўйнайдиган уларга бахт, қувонч бахш этадиган мусобақа элементлари ҳам ҳаракатли ўйинларга киради.

Ҳаммамизга маълумки, кичик мактаб ёшидаги болаларнинг ўйинлари тақлид қилиш табиатида бўлади. Бола теварак атрофидаги борлиқни кузатади, ундаги баъзи нарсаларни ўйинга киритади ва у ўйин воситасида ўзини қуршаб турган оламни билиб олади, шундай экан, унда турмуш ҳодисаларига нисбатан муайян муносабат пайдо бўлади.

Ушбу ўқув қўлланма тўрта бобдан иборат бўлиб биринчиси – ҳаракатли ўйинларни келиб чиқиши тарихи, иккинчиси – ҳаракатли ўйинлар ҳақида асосий тушунча ва педагогик аҳамияти, учинчиси – ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш шакллари, жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси, тўртинчиси - Синфдан ва мактабдан ташқари вақтда ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси киритилган бўлиб ўйинларни ўргатиш ва ўтказиш методикалар ҳар томонлама ёритилган.

Бунда баён этиладиган ўйинлар, чунончи юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш каби машқлар бола ҳаракатларини ривожлантириш ва такомиллаштиришда катта аҳамиятга эга бўлади. Ўқувчиларда ҳаракатларни такомиллаштириш билан бирга, жисмоний қобилият ҳам тараққий эта боради, юрак ва нафас олиш системасини фаолияти яхшиланади.

Ушбу ўқув қўлланма келажакни жисмоний тарбия ўқитувчиларига, талабаларга, тарбиячилар, коллежларни ўқувчилари учун ҳам фойдали бўлади.

ҲАРАКАТНИ КЕЛИБ ЧИҚИШИ ТАРИХИ.

Тарихий маълумотларга қараганда ибтидоий овчилар ҳаётида овчилик ўйинлари муҳим ўрин тутган. Баъзи манбаларда улар овдан олдин ўтказилиши ёзилган бўлса, бошқаларида овдан сўнгги ўйинлар ўйинлар ҳақида фикрлар баён этилган. Агар бу маълумотларни чуқурроқ таҳлил этадиган бўлсак, унда овчилик ўйинлари овдан олдин ҳам, ундан сўнг ҳам ўтказилган, дейиш мумкин. Овдан олдинги ўйинлар – аввалда машқ (овга тайёргарликни текшириш, овга руҳий ва жисмоний тайёргарлик) вазифасини ўтаган ҳамда жиддий ўзига хос кичик ибтидоий одамлар ўлжани осонгина қўлга тушириш, унга яқинлаштиришни ўрганишган, бунинг учун ниқоб кийиб, хайвон қиёфасига тушишни, унинг юриш-туришлари ва товуш чиқаришларини машқ қилишган. Айтганда шундай ўйинлар жараёнида ёшларни ҳам ов қилишга ўргатишган. Шу боисдан ҳам у ўзига хос мактаб

вазифасини ўтаб, бир томондан, овчилар махоратини ўстиришга ёрдам берган бўлса, иккинчи томондан эса, уларда тақлид санъатини шакллантирган ва ривожлантирган.

Овдан сўнги ўйинлар ов мувоффақиятли тугагандангина уюштирилган деб таҳлил қилиш мумкин. Чунки обдон ўлжа билан қайтиш, бу зиёфат, хурсандчилик қилишга, бутун жамоанинг байрам қилишига имкон яратган.

Ўрта Осиё территориясида ибтидоий одамлар ҳаётида ҳам овчилик ўйинлари бўлган деган тахминий исботни биз палеолит даври Бойсун тоғидаги Тешиктош ғоридан бундан юз минг бурунги песпертоль (ўрта палеолит) одам суягини топилиши, Самарқандаги Омонқўтон қишлоғидаги ғордан топилган тош қуроллар. Сурхандарёнинг Зарқўт камарида олвон рангдаги суратлар. Хўжакент қишлоғидаги тошларга чизилган кийик ва хўкиз тасвири ва бошқа кўпгина археологик топилмалар ва улардаги тасвирий санъатга оид элементлар, бу рақс ўйинларининг, шу жумладан болалар фольклор ўйинларининг энг содда шаҳобчаларга эга эканлигидан далолат берибгина қолмай, балки унинг туғилиши босқичларини аниқлашга ҳам ёрдам беради. Мазкур суратларда ибтидоий кишиларнинг қадимги овчилиги, ҳайвонат ва табиий борлиқ билан боғлиқ ритуаллар акс этиб, ов вақтида жаниворлар терисидан ниқоб қилиб юришлари, бир томондан ов жараёнида ёввойи ҳайвонларни хуркитиб юбормасликни кўзласа, иккинчи жихатдан, уларнинг тушунча ва эътиқодларини этнографик ҳамда урф-одатлари, қадриятларининг ҳам ифода этади. Фарғонанинг Саймалитош тоғи ғорларига чизилган расмлар (Эрамиздан олдинги II-I асрлар) ҳайвон терисини ёпиниб, ўйинга тушаётган ишкор маросимларидан далолат беради. Ҳайвонлар тўдасига яқинлашиш учун ибтидоий одам ҳайвон ёки қушларга айнан тақлид қилиш, бунинг учун эса уларнинг ўзига хос хусусиятларини, юриш-туришларини, ўтлашларини, бир-бирлари билан олишишларини, хуркиб қочишларини, ҳатто товушларини ҳам ўрганишга тўғри келарди. Нихоят, ёввойи ҳайвонларни ов лиш шарт-шароити одамнинг чакқон ва абжир, жасур ва толиқмас бўлишини, бунинг учун доим тинимсиз шуғуллана боришини талаб қиларди. Буларнинг ҳаммасини ўз навбатида ибтидоий одамда жисмоний - ритмик ҳаракатнинг феъли ёки табиат ходисаларига тақмод қилувчи пантомим ҳаракат ва ўйинларнинг, қаҳрамонлик рақсларининг туғилишига олиб келар эди. Тоғ қоялари ва ғорларда чизилган суратлардаги ўйин тасвири мазмун-маъно, ва шакл-шамойил жихатдан турларига характерга эга. Айримлари ов ва меҳнат жараёнини, баъзилари эса табиат стихияларига тақлид шаклида, бошқалари жанговорликни, афсунгарликни, имо-ишора ва пантомима санъатини эслатади. Дастлабки пайтларда шавқинли бетартиб ўйинлар бора-бора мусикавий оханг пантомим ҳамда пластик ҳаракатлар орқали амалга оширила бошланган кейинги даврларда, бундай этнографик талқиндаги ўйинлар турли шаклларга кўчиб “Айик ўйини”, “Дев ўйини”, “Маймун ўйини”, сўнгра “Пишиқ ўйини”, “От ўйини”, “Юмрон қозиқ ўйини”, “Эчки ўйини”, “Бўри ўйини”, “Қалтак ўйини”, “Бургут ўйини”, “Ит ўйини (иррилатар ўйини)”, “Қуён ўйини”, “Тулки ўйини”, “Жак-жаку ўйини” каби кўпгина ўйинлар, пантомималари авлоддан-авлодга ўтиб суяк суриб келаётгани маълум. Улар бевосита, ёхуд билвосита болалар фольклор ўйинларига алоқадордир. Шу тариқа “ўйин” сўзи туркий халқарининг ўйнамоқ сўзи билан боғлиқ ҳолда (уй, ақл, хикмат маъноларни беради). Ақл фақимни, ҳаракат ва имо-ишоралар воситасида ифода этмоқлик эса ўйинларнинг дунёга келишида муҳимдир.

Ўзбек анъанавий болалар фольклор ўйинларининг мавзу қамрови, ижро услублари жуда кенг. Ижтимоий ҳаёт, кишилар муносабатларининг бирон бир жабҳаси йўқки, улар ўйинлар назарига тушмаган бўлсин. Халқимизнинг деҳқончилик, чорвачилик, боғдорчилик, полизчилик, маданияти дейсизми, касб-ҳунар ва илим-билим соҳаси дейсизми, фалсафий, эстетик, ахлоқий ёхуд таълим-тарбия, ахлоқ-одоб бобидаги қарашлари дейсизми-барчаси анъанавий ўйинларга мавзудир. Хусусан, ўзбек болалар фольклор ўйинлари бошдан оёқ маънавий, маърифий, ахлоқий тушунчалар билан йўғрилган. Халқимизнинг минг-минг йилларда босиб ўтган тарихий йўлида, тажриба-синовлардан қайта-қайта ўтиб, яхлит ва мукамал холга келиб, бизгага етиб келган болалар фольклор ўйинларнинг мазмуни йўналишига қараб қуйидагига турларга бўлиш мумкин.

1. Мавсумий болалар фольклор ўйинлари: илк баҳор, ёз, киш мавсумларида ўйналадиган фольклор ўйинлар.
2. Маросим болалар фольклор ўйинлари: расм-русумлар, одатлар, маросимлар, анъанавий байрамларда ўйналадиган ўйинлар.
3. Меҳнат билан боғлиқ болалар фольклор ўйинлари: “Ёрни тобиғи келтириш, хайдаш”, “Экин экиш”, “Қовун-қовун”, “Ўрик қоқиш”, “Қовун сайли”, “Янчиқ”, “Хуш-хуш”, “Чурей-чурей”, “Сигр соғди”, “Туя қайтариш”, “От суғариш” ва бошқалар.
4. Оилавий-маиший болалар фольклор ўйинлари: “Меҳмон-меҳмон”, “Келин тушириш”, “Келин-куёв”, “Она бола”, “Овқат пишириш”, “Уй жихозлаш”, “Кўғирчоқ ўйини”, “Нон ёпиш”, “Эр-хотин”, “Алла-алла”, “Бешик безаш”, “Бешикка белаш” ва бошқалар.
5. Жисмоний ҳаракатли болалар фольклор ўйинлари: “Қувлашмачоқ”, “Кес-кес”, “Кўрпа ёпилди”, “Зийрак”, “Ғоз-ғоз”, “Коптокни қувиб ет”, “Олар соқа”, “Оқ суяк”, “Тўп-тош”, “Синиш”, “Чиқилдои”, “Чопиш”, “Зув-зув”, “Оқ теракми-кўк терак”, “Эшак минди”, “Ланка”, “От ўйини”, “Қиз қувди” ва бошқалар.
6. Мантиқий болалар фольклор ўйинлари: тез айтишлар, топишмоқни топиш ўйинлари, санимоқлар, айтишувлар, савол жавоблар, ўйлаб топлар, хотирани тиклашлар, чамалашлар ва бошқалар.
7. Ҳайвонлар ва табиат ходисалари билан боғлиқ болалар фольклор ўйинлари.
8. Эрмак болалар фольклор ўйинлари.
9. Мусиқа ўйинлари.

Халқ ўйинлари, жумладан болалар фольклор ўйинлари, энг қадим вақтларда бошлаб халқ ҳаёти тарзини, маънавий-маърифий, жисмоний тайёргарлигини, эстетик дунёқарабини мужассамлаштирган ҳолда шу кунимизга қадар ўсиб, мазмун мақсадига кўра теранлашиб бизга етиб келгандир. Бошқа санъат турларидан фарқлиги ўлароқ ўйинларда халқ рухияти, психологияси, колорити, ёш авлод тарбиясига бўлган муносабатида ёрқин акс этади.

Тарихий маънабаларга қараганда, кечки полеолит даврида (тахминан милоддан 40-41 минг йил илгари) ер юзининг шмолий қисмида Тотемга оид “Айиқ байрамлари” бўлган. Тотем – айиққа бағишланган афсоналардан бу байрам ҳақида баъзи маълумотларни топиш мумкин (уларнинг бирида айиқ одамларни офатдан сақлаб қолади, бунинг эвазига қобилининг энг гўзал кизини айиққа турмушга беришади. Улар ўртасидаги тўй тасвиридаги “Айиқ байрамига” оид баъзи элементларини билса бўлади). Шунинг эслаб ўтиш керакки, “Айиқ байрамларинг вариантлари ва элементлари Сибирь халқаларининг баъзиларида XX аср бошларида ҳам сақланган ва бундай байрамларда айиқ образидаги киши бош қахрамон бўлиб, у айиқ характерини қилиб, рақсга тушиб юрган. Ўрта Осиёда эса “Айиқ ўйини” (понтотомик рақс сифатида) кейинги вақтларга етиб келган. Хатто ҳозирги кунда ҳам Ўзбекистон Республикаси ҳудудида ва шунингдек Туркия, Ҳиндистон, Кавказ каби жойларда кўчаларда айиқ ўйнатиб юрган одамни яъни айиқчини кўриш мумкин. Улар одамлар ғовжум жойларда кичик томоша кўрсатиб юришади. Балки бу қадимги айиқ ўйинидан бизгача етиб келган элементларнинг бир бўлаги бўлиши ҳам мумкин.

Меҳнат тақсимотининг вужудга келиши муносабати билан қадимги одамларнинг чорвачилик ва дехқончиликка ўтиши (Бу жараён Ўрта Осиёда милладан олдинги III- минг йиллик охири II- минг йиллик бошларига тўғри келади) ана шу янги соҳага оид одат, маросим ва ўйинларни вужудга келтира бошлади.

Маълумки, дехқонларнинг ҳаётида энг қувончли вақиа-бу ҳосилни йиғиш ва янги ноз-нематларни тотиб кўриш жараёни бўлган. Йил бўйи қутилган бундай жараён, табиатни, дехқонларда байрам кайфиятини вужудга келтирган. Бундай кўтаринки кайфиятни ҳаракатларда акс эттириш мақсадида кишилар ўйинлар ва маросимларни ташкил қилган,

“Меҳнат ўйинлари” яхши кайфият, кенг маънода айтганда, байрам ҳолатини вужудга келтирган. Броиза даврларидан бошлаб ўтроқ дехқончиликнинг вужудга келиши ва унинг тез ривожланиши натижасида баҳорда меҳнат мавсумига киришиш, кузда ҳосилнинг йғиб олиш якунига бағишланган байрамлар ва ўйинлар шу тариқа юзага келиб, улар йиллар ўтиши билан анъанага айлана бошлаган. Демак инсоннинг “Биринчи касби” - овчилик асосида – “Овчилик ўйинлари” вужудга келган бўлса унинг дехқончиликка ўтиши ва у билан шуғулланиши натижасида “Меҳнат ўйинлари” шаклланиб, янги меҳнат ўйинлари ва байрамлари учун замин яратган.

Аду Райхон Берунийнинг “Қадимги халқлардан қолган ёдгорликлари” асари муҳим рол ўйнайди. Аниқса “Наврўз” кунларида ҳар хил мусобақалар ва ўйинлар “Кўпкарра, кураш”, “Экин экиш”, “Хўрозлар жанги”, пойга байрамининг кўрки саналган. Шу билан бирга бедана, хўроз, кўчқор уриштириш ўйинлари ҳам ўтказилган.

Шунинг учун халқ ўйинларининг дастлабки намуналари инсоният онги, тафаккури билан боғлиқдир. Унинг пайдо бўлишида ўша давр шарт-шароитлари, одамларнинг ов ва турмуш тажрибалари, дунё қараши, урф-одат ва маросимлари асосий рол ўйнаган. Аввало оддий оғзаки баёнинг дастлабки намуналари пайдо бўлган. Улар ниҳоятда содда бўлиб, турли хилдаги ундов хитоблар ва воқиалар баёнидан иборат бўлган. Ов жараёни ҳамда тафаккурнинг ривожланиши воқиа ва ходисалар талқинида оддий баёндан образли тасвирлашга олиб келди.

Энг қадимги халқ ўйинлари намуналари ёзув юзага келмасдан анча илгари пайдо бўлган. Илк халқ ўйинлари асл ҳолда, тўлалигича бизга етиб келмаган. У отадан – болага, авлоддан-авлодга ўтиб ҳар бир ўйин турли хил ижтимоий-иқтисодий босқичларни босиб ўтганлиги сабабли унинг шакли ва мазмунида янги-янги вариантлари юзага келган.

Халқ ўйинларининг энг қадимги намуналари баъзи тарихий ёдгорликлар, илмий асар ва ёдномалар орқалигина бизга етиб келган. Энг қадимги ўйинлар, жангномалар, мифлар, афсона ва ривоятлар, қахрамонлик эпослари, саноклар, рақслардан ташкил топган.

Жаҳонга машҳур бўлган олим, тиббиёт илмининг буюк номояндalarидан бири Абу Али ибн Сино тиббиётда жисмоний машқарнинг роли катта эканлигини илмий асослаб, ўша вақтлардаёқ халқ миллий ўйинлари ва миллий кураш ҳақида қимматли фикрларни ёзиб қолдирган. Масалан, у қуйидаги ўйинларни “Ёйдан ўқ отиш”, “Кичик курролар билан човғон ўйинлар”, “Бир оёқда сакраш”, “Юқоридаги бир нарсага ирғиб осилиш”, “Найза отиш”, “Тош кўтариш” ва шунга ўхшаш ўйинларни ёзиб қолдирган. Унга теварак-атрофидаги шахслар сен билимдон ва ақлли ўзинг болаларга ҳар хил фанлардан билим берасан у, яна улар билан ўйнайсан, деганлар, Ибн Сино бундай танқидий мулоҳазага: “Инсон ҳаётининг ҳар бир даври ўзининг гўзаллигига эга. Болаликнинг хусусияти эса ўйин” деб жавоб берган эди.

XI асрда яшаб, ижод этган Маҳмуд Қашғарий “Девону луғатит - турк”, яни туркий сўзлар девонини тузиб чиқди, унда халқ ўйинларининг 150 га яқин турлари тилга олинади ва шундан 20 га яқин ўйинларга таъриф берилади. Олим ўйин турлари, ўйинларнинг бола ва катталарнинг ёш хусусиятларига нисбатан тақсимооти, машғулот, мусобақа турларини баён қилади. Маҳмуд Қашғарий баёнида ўйинлар нафақат жисмоний, балки ақлий машғулотларга ҳам бўлинадики, улар диққат билан ўрганилишга лойиқ.

Ҳозирда биз “Спорт мусобақалари” - деб қўллаб юрган ибора, Маҳмуд Қашғарий девонида “бахс” атамаси билан берилган. Бундай “бахслар”нинг турлари кўп бўлган. Масалан, мерганликда бахс қилмоқ, ўқ ёй отиб қуш ва хайвонларни овламоқ, шунингдек, арқон тахтали сопқонларда тош отмоқ бахси. Буни “Олтин қовоқ” ўйини деб атаганлар. Девонда бундай бахсларнинг қоида ва шартлари, хиллари, ғолибларга бериладиган совринлар, асбоб-анжомларнинг номлари бешфасил баён этилган Куриш бахси ҳам турлича бўлган, чунончи, боғдоди, чалиш, енг силкиш, буйин ғайтариш, балиқ ови, овчилик бахслари шулар жумласидандир.

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИН ҲАҚИДА АСОСИЙ ТУШУНЧА.

Ўйин – тарихий ташкил топган ижтимоий воқа, мустақил фаолият тури, кишига хосдир.

Ўйин фаолияти жуда ҳам турли-тумандир: ўйинчоқлар билан ўйналадиган болалар ўйинлари, стол ўйини, доира бўлиб ўйналадиган ўйин, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари.

Ўйин ўзи-ўзини билиш воситаси, ўйин-кулги, дам олиш, жисмоний ва умумий ижтимоий тарбия воситаси, спорт воситаси бўлиши мумкин.

Ўйин маданияти элементи сифатида жамиятни барча маданияти ва кишиларнинг ҳар хил эҳтиёжлари билан ривожланади: ўйин-кулги, дам олишда, маънавий, ақлий ва жисмоний кучни ривожланишида катта ўрин эгаллайди.

Ўйин фаолияти- нафақат маданиятни бир элементи ҳисобланади, балки у болалар ва ўсмирларни тарбиялашда ҳам фойдали восита ҳисобланади. У ҳардоим мақсадга йўналтирилган ва турли-туман мақсадли йўл-йўриқ ҳамда асосланган ҳаракат билан ўзига хос хусусиятни кўрсатиб туради. Ўйин фаолияти кўпроқ меҳнат билан умумийликка эга, айниқса болалик даврида. Бироқ ўйин жараёнида ҳаётий эҳтиёжларни қондириш учун киши моддий бойликни яратаолмайди.

Ўйин-жуда ҳам қувноқ жўшқин фаолиятдир, шунинг учун у ёшлар ва болалар билан тарбиявий иш олиб боришда катта бойлик касб этади. Ўйинни турли-туманлиги катта-кичиклар орасида айниқса ўсмирлар ва болалар ўртасида энг кенг тарқалгани бу ҳаракатли ўйинлардир. Улар эса ушбу ўқув қўлланма фани ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинларни ўзига хос фазилати ўйинни мазмуни ҳаракатни ролини ёрқин ифода қилиш ҳисобланади (югуриш, сакрашлар, улоқтириш, отиш, тўпни узатиш ва илиб олиш, қаршилиқ кўрсатиш ва б.к). Бу ҳаракатлантирувчи ҳаракатланиш уни мазмунини асослаб беради (мавзу, ғояси). У ўйинда қўйилган мақсадга эришиш йўлида, турли-туман қийинчиликларни, тўсиқларни енгиб ўтишига йўналтирилади.

Ҳаракатли ўйинларни орасида ҳақиқатдан ҳам (элементар) ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари билан фарқ қилади. Ҳақиқатан ҳам (элементар) ҳаракатли ўйинлар ўйновчиларнинг ўзларини ихтиёрий равишда ўрнатилган, мақсадга шартли равишда эришишга йўналтирилган, ўзида онгли равишда ташаббускорлик фаолиятини мужассамлаштирган бўлади. Ўйновчиларнинг мақсадга эришишда фаол ҳаракатлантирувчи ҳаракат талаб қилади, уни бажариши ўйновчиларни ўзларининг ижод қилишига ва ташаббускорлигига боғлиқдир (нишонга тезда югуриб бориш, нишонга тез отиш, “Рақибига” тез ва эпчиллик билан етиб олиш ёки ундан қочиб кетиш ва х.к).

Ҳаракатлантирувчи ҳаракатли ўйин қоидалари билан белгиланади, уни бажарилишини ўйинчилардан ташаббускорлик хулқини ўрнатилган қоидалар чегарасида мос келишини талаб қилади. Ўйин қоидаси мақсадга эришиш йўлида ўйиндаги қийинчиликларни ва тўсиқларни характерини аниқлайди. Қоидани сони ва мураккаблиги жихатдан ўйинни ўзининг мураккаблигига боғлиқдир.

Ҳақиқатдан ҳам ҳаракатли ўйинлар ўйин қатнашчиларидан махсус тайёргарликни талаб қилмайди. Шунинг учун ўйин қоидаси ўйин қатнашчиларини ва раҳбарларни (ўқитувчилар) ўзлари ўтказилаётган ўйинни шароитига қараб уни ўзгартириб борадилар. Чунки унда ўйновчиларни аниқ белгиланган сони, майдонни аниқ катта кичиклиги йўқ, шунингдек асбоб-анжомлар ҳам ўзгартириб турилади (булава ёки кегли, волейбол ёки оддий тўп, кичик коптоқлар ёки қум солинган халтачалар, гимнастика ёки оддий таёқчалар ва х.к).

Спорт ўйинлари – бу ҳаракатли ўйини энг юқори босқичдир. Бунда ўйин қоидаси қабъий белгиланган бўлиб, улар махсус майдонга ва жихозларни талаб қилинади. Спорт ўйини учун ўзига хослиги ўйин жараёнида маълум тактикада ўзини тутиши ва мураккаб ҳаракат техникаси ҳисобланади. Бу эса ўйин қатнашчиларидан махсус тайёргарликни, тренировкани талаб қилади. Ҳар бир спорт ўйини белгиланган ўйинчиларни сонига, маълум майдонча, асбоб – анжомлари ҳисобланади.

Айрим спорт ўйинларида айрим ўйинчиларда мутахассислиги бўлиши зарурдир (хужумга, химояга, дарвозабон ва б.к). Спорт ўйинлари у ёки бу ўйинда қабъий қоидага мос

равишда махсус хакамлик қилишни талаб қлади. Айрим спорт ўйинларида ўйин қатнашчилари таркибига қараб бирнеча марта (ўқувчилар ёки катталар, эркаклар ёки ўсмир кизлар) ўзгартирилиши мумкин.

Спорт ўйинлари спорт тури ҳисобланади. Булар бўйича ҳар хил даражадаги мусобақалар ўтказилади. Натижада спорт ўйинлари бўйича ўтказиладиган мусобақаларда энг яхши ўйинчиларга спорт разрядлари ва унвонлар берилади.

Айрим ҳаракатли ўйинлар (Масалан, “Лапта”, “Волейбол” ва б.к) машғулоти мақсади, кўрсатмаси ва уни ташкил қилиш усулларига боғлиқ ҳолда, айрим ҳолатларда ҳақиқатдан ҳам ўзи характериға қараб ҳаракатли (элементлари) ўйин деб юритилади, бошқалари эса спорт ўйинлари сифатида ўтказилади. Масалан, ўйин қатнашчилари тасодифан йиғилиб қолганда (дам олиш ўйинларида, сайрларда) улар ҳақиқатдан ҳам ҳаракатли ўйин характериға эга бўлади.

Ҳаракатли ўйинлар ёшларни, болаларни умумий жисмоний тайёргарлик воситаси сифатида фойдаланилади, шунингдек спорт ўйинлариға ва бошқа спорт турлариға ва “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрларини топширишға тайёрлаш воситаси бўлиб ҳам ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинлар ўзига хос бўлиши мумкин (якка тартибда), у ҳаммадан кўпроқ тез-тез болаларни ўзлари томонидан (тўп ўйини, арғамчи билан, чамбаракни айлантириш ва б.к) ташкил этилади. Улар тарбиячи педагог ва етакчилар томонидан болаларни фаол дам олишини ташкил қилиш мақсадида фойдаланиши мумкин (танаффусда, куни узайтирилган гуруҳда ва бошқа ҳолатларда).

Жамоа бўлиб ўйналадиган (гуруҳ) ҳаракатли ўйинлар алоҳида педагогик аҳамиятға эга бўлади, чунки уларда ўйновчи гуруҳлар, синфлар, звенолар, бўлимлар, спорт секциясида шуғулланувчилар қатнашадилар.

Жамоа бўлиб ўйналадиган ҳаракатли ўйинлар ҳар доим мусобақалашуш элементи ўзига хос бўлиб (ҳар бир киши ўзи учун ёки ҳар бир киши ўз жамоаси учун), шунингдек белгиланган мақсадға эришишида қизиқишни уйғотишда бир-бириға ёрдам бериш, ўзаро ёрдамдан иборат бўлади. Жамоа ўйинлари учун ўзига хослиги шундаки, ўйинда ҳамма вақт ҳолатни ўзгартириш, ўйинчилардан тезлик рақиясини талаб қилинадиган бўлади. Шунинг учун ўйин жараёнида ўзаро муносабат ҳардоим ўзгартирилади: ҳар бир киши ўзи учун ёки ўзининг жамоаси учун “Рақибларини” нисбатан энг қулай ҳолатни яратишға интиладилар.

Ҳаракатли ўйинлар бўйича мусобақалар ўтказилади. Уларни алоҳида ўйинлар бўйича ўтказиш мумкин, ўйинға қўйилган вазифа тахминан бир хил синфлар бир хил ёшдаги ўқувчиларнинг жисмоний имкониятлариға мос келиши керак. Бироқ ҳаракатли ўйинлар мажмуаси бўйича мусобақа ўтказишни педагогик қиммати шундаки, бунга ҳар хил жисмоний сифат ва малакаларни тарбиялашға ёрдам берадиган, турли-туман ўйинлар киритилади. Ҳаракатли ўйин мажмуаси бўйича ўтказиладиган мусобақада ҳар хил ёшдаги болалар, ўсмирлар, ёшлар ва катталар қатнашишлари мумкин, бироқ ўйиндаги вазифа ҳар хил бўлиши мумкин.

Ҳаракатли ўйин бўйича ўтказиладиган мусобақадаги бу жузий ўзгариш, спорт ўйинлари бўйича ўтказиладиган мусобақаларға кўра улар бир мунча фарқ қилади, чунки спорт ўйинларида қабтий белгиланган шароитда ва қоида бўйича ўтказишни талаб қилинади.

Ҳар бир ҳаракатли ўйин ўзининг мазмуни шакли (тузилиши) ва методик хусусиятиға эгадир. Ҳаракатли ўйинларни мазмуни қуйидагилардан иборат: мавзу ёки мазмун (ифодали ёки шартли ўйлаб қўйилган иш, ўйин режаси) мақсадға эришиш учун ўйинға кирадиган, ҳаракат ва қоидадир.

Ҳаракатли ўйинларни шакли - қўйилган мақсадға эришиш усуллари кенг танлаш имкониятиға эга бўлиши, ўйин қатнашчиларини ҳаракатини ташкил қилишдир. Ўйин қатнашчилари бир хил ўйинларда ўзининг шахсий қизиқишлариға эришиш учун якка ёки гуруҳ бўлиб ҳаракат қиладилар бошқаларида эса ўзларининг жамоаларини, ўзларининг

командаларини қизиқишларини химоя қиладилар. Шунингдек ўйин учун ўйновчилар ҳар хил тузилишда ёки шаклда турадилар (сочишиб ёки тарқалиб, доирада, сафда, қаторда).

Ўйин шакли мазмуни билан боғлиқ равишда келиб чиқади.

Ўйинни методик жиҳатдан ўзига хос хусусиятига уни мазмуни ва шаклига боғлиқдир. Ҳаракатли ўйинлар методик жиҳатдан ўзига хос бўлади: а) жонлилиги; б) чегараланган қоида бўйича мақсадга эришишда мустақил ҳаракат қилиш; в) қоида билан мос равишда ижодий ташаббускорлик билан ҳаракат қилиш; г) ўйиндаги алоҳида ролларни бажариш, уни мазмунига мувофиқлиги, ўйин қатнашчиларини жамоадаги маълум даражадаги ўзаро муносабати ўрнатилади; д) тўсатдан ўйинда ўзгариб қолиш ҳолати бу эса ўйинчилардан ташаббускорликни, тез реакцияни талаб қилади; е) ўйиндаги мусобақа элементлари ўйинда жўшқинликни (эмоциональность) оширади ва кучни тўлиқ сарф қилишни талаб қилади; ж) ўйинда келиб чиқадиган “Келишмовчиликларни” ҳал этишда қарама-қарши томонлар манфатларини бир-бирига зид қўймоқ эса, юқори даражадаги жўшқинлик тонусини яратади;

Ҳаракатли ўйинлар нафақат восита бўлади, балки болани жисмоний тарбия методи бўлиб ҳам ҳисобланади. Тарбияда ўйин методини тушунчаси ўйин методикасини ўзига хос хусусиятини инкор қилади, яъни бу бошқа тарбия жиҳозларидан уни методи муносабатда бўлишида фарқланади (мусобақа элементи, сюжетни мавжудлиги, мақсадга эришишни турли-туман усуллари, нисбатан мустақл ҳаракати).

Ўйин методи айниқса мураккаблашган ўзгартирилган шароитда ҳаракатни комплекс такомиллаштириш учун фойдаланилади.

Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия ва ўйин методи воситаси сифатида жисмоний сифатларни такомиллаштиришга ва тарбиялашга ёрдам беради. Бундан ташқари ҳаракатли ўйинларда гимнастика, енгил атлетика, чанғи ва бошқа спорт турлари машғулотларида алоҳида малака ва кўникмаларни ҳамда табиий ҳаракатларни мустаҳкамлайди ва такомиллаштиради.

Педагогика амалиётида ҳаракатли ўйинни иккита асосий турларидан фойдаланилади:

1. Эркин, ижодий ёки эркин ўйинлар, бунда ўйин қатнашчиларини ўзлари ўйин режасини белгилайди ва белгиланган мақсадни ўзлари амалга оширадилар. Бу болаларда гўдаклик, мактабгача ёшда ва кичик мактаб ёшида улар ҳаммадан кўра тез-тез мазмунли бўлади, чунки ўйинни мазмунига қараб ролни тақсимланади, шунинг учун уларни психологияда ёўла шаклида ўралган деб аталади. Улар алоҳида ёки бир кишилик ва гуруҳ шаклида бўлиши мумкин.
2. Белгиланган қоида билан ташкил қилинган ҳаракатли ўйинлар, эса унга катта ёшдаги ёки болалар-етакчиларни ўзларини раҳбарлик қилишларини талаб қилинади.

Улар мазмуни ва мураккаблиги бўйича жуда ҳам турли тумандир:

А) Оддий командасиз ҳаракатли ўйинлар, бунда ҳар бир ўйин қатнашчиси, ўйин қоидаларига риоя қилган ҳолда, битта ўзи учун курашадилар. Улардаги барча ўйин фаолиятини шахсий такомиллаштиришга, бошқалар устидан эпчиллик, аниқ нишонга тегизишда, кучда, тезкорликда ва бошқа сифатлар бўйича шахсан устунликка эришишга, йўналтирилган. Бу ўйинларда энг асосий аҳамият шахсий ташаббускорликни ва ҳаракат имкониятини, ўзининг шахсий сифатларидан фойдаланишини билиш мақсадга мувофиқдир.

Б) Кўпроқ муракаб, командалар ўйинларга ўтишга оид ҳаракатли ўйинлар, бунда ўйновчилар биринчи навбатда ўзларини қизиқишларини химоя қилишга айрим пайтларда шахсий имкониятларини, ўртоқларига ёрдам бериш, уларни қутқариб қолиш бўйича, уларни ўйинда хужумчилардан қутқариб қолишга ёрдам берадилар (“Петначи қўлингни бир”, “Югуриб ўтиш”). Баъзи вақтларда ўйинчилар мақсадларига эришиш учун бошқа

ўйинчилар билан вақтинча ҳамкорликда ишлашга киришишлари мумкин. Айрим ўйинларда бундай ҳамкорлик қилиш қоида бўйича назарда тутилган (“Оқ айиқлар” ва “Товонболиқ ва чўртон балиқ”).

В) Командалар ҳаракатли ўйинлар – бунда ўйновчилар алоҳида – алоҳида команда-жамоаларни ташкил этадилар. Улар ўзларининг шахсий қизиқишларининг командани қизиқишига бўйсиниш, умумий мақсадга эришишга йўналтирилганлиги, командани биргаликдаги фойда билан таърифланади. Ҳар бир ўйинчини ҳаракатидан командани барча мувоффақияти ҳар бир ўйинчини ҳаракатига боғлиқ бўлади. Команда ўйинларида тез-тез ҳаракатни ўзаро мослиги ва ўйинга умумий раҳбарлик қилиш учун ўйновчиларни орасидан жамоа сардорларини ажратишга имконият пайдо бўлади, бу эса барча учун бўйсиниш мажбурий ҳисобланади.

Командалар ўйинлардан айримлари ярим спорт характерига эга бўлади: улар кўпроқ ўйини техникаси, ҳаракат техникаси бўйича мураккаб бўлиб ва маълум қоида бўйича ўтказилади. Баъзи бир ўйинларда махсус роллар талаб қилинади. Айрим тўпламларда бундай ўйинлар ярим спорт ўйинлари деб аталади (“Пионербол”, “Тўп капитанига”, “Лапта”).

Ҳаракатли ўйинларни гуруҳларга бўлиш (оддий таснифи)

Педагогик ишда ҳаракатли ўйинларни кенг қўлланилишини иш шароитини ҳисобга олиш билан ҳар хил педагогик вазифаларни ҳал этиш учун ўйинни махсус танлаб олишни талаб қилинади. Бунинг учун маълум белгилар бўйича олишни талаб қилинади. Бунинг учун маълум белгилар бўйича ўхшаш бўлган ўйинни ишчи гуруҳини ташкил этилади.

Ўйинлар қуйидагича тақсимланади:

1. Уларни мазмунига кўра мураккаблик даражаси бўйича. Оддий ўйинлардан то мураккаб ўйинларгача (ярим спортга).
2. Болалар ёши бўйича ўзига хос ёш хусусиятларни ҳисобга олиш (7-9,10-12,13-15 ёшли болалар учун ўйинлар). Бу белгилар умумий таълим мактаблари учун жисмоний тарбия дастурида фойдаланилган (1-4,5-9 – синфлар учун).
3. Унда кўпроқ келадиган, ҳаракат турлари (умумривожлантирувчи машқ элементлари билан ўйиналадиган ўйинлар, югуриш, баландликка сакраш билан ўйнаш, турган жойдан ва югуриб келиш билан ўйнаш, ҳаракатланувчи ва ҳаракатланмайдиган нишонга улоқтириш билан ўйнаш, коптокни ошириш ва илиб олиш билан ўйнаш).
4. Ўйинда кўпроқ намоён қилинадиган жисмоний сифатлар (куч, чидамлик, эпчиллик, тезлик, эгилувчанликни кўпроқ тарбиялашга ёрдам берадиган, ўйинлар). Ҳаммаси бўлиб бу сифатни тез-тез бирга қўшиб бажарилганда намоён бўлади. Ўйинни ҳаракат турлари ва жисмоний сифатлари бўйича тақсимлашни асосан жисмоний тарбия бўйича машғулотларни барча шаклларида фойдаланилади.
5. Алоҳида спорт турларига тайёрлайдиган ўйинлар у ёки бу спорт турларига зарур бўлган, жисмоний сифатларни тарбиялашда, айрим техника ва тактика элементларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда фойдаланиладиган ҳаракатли ўйинлар.
6. Ўйновчиларни ўзаро муносабатига боғлиқ бўлган ўйинлар. а) ўйинчилар тўғридан-тўғри “рақиб” билан бир-бирига тегмасдан ўйиналадиган, ўйинлар; б) “рақиб” билан бир-бирига тегиш чегараланган, ўйинлар; а) “рақиб” билан тўғридан-тўғри курашадиган ўйинчилар, айрим педагоглар, ўйновчиларни ўзаро муносабати бўйича ўйинларни тақсимлаб, уни “оддийга” бўлдилар, бунда ҳар бир мақсад кетидан юриб бошқаларга нисбатан муносабатсиз бўлади ва “мураккаб” ўйновчиларни гуруҳларга, командаларга, бўлимларга бўлиниш билан ўйиналадиган, бунда ҳар бир ўйинчи ўзларини командаларига эътибор беради.

Турли-туман иш ҳолатида уни кўпроқ тўғри танлашга ёрдам берадиган бошқа ҳар хил белгилар бўйича гуруҳларга ажратиладиган ўйинлар:

а) машғулоти ташкил қилиш шакли бўйича (дарсада, танаффусда, йиғилишларда, байрамларда ўтказиладиган ўйинлар); б) матор зичлиги хусусияти бўйича (катта, ўртача ҳаракатчанлик ва камҳаракатли ўйинлар); в) иш жойларини ва мавсумларни ҳисобга олиш билан ўйналадиган ўйинлар (ёзда, қишда, бино ичида, очиқ хавода ўйналадиган ўйинлар).

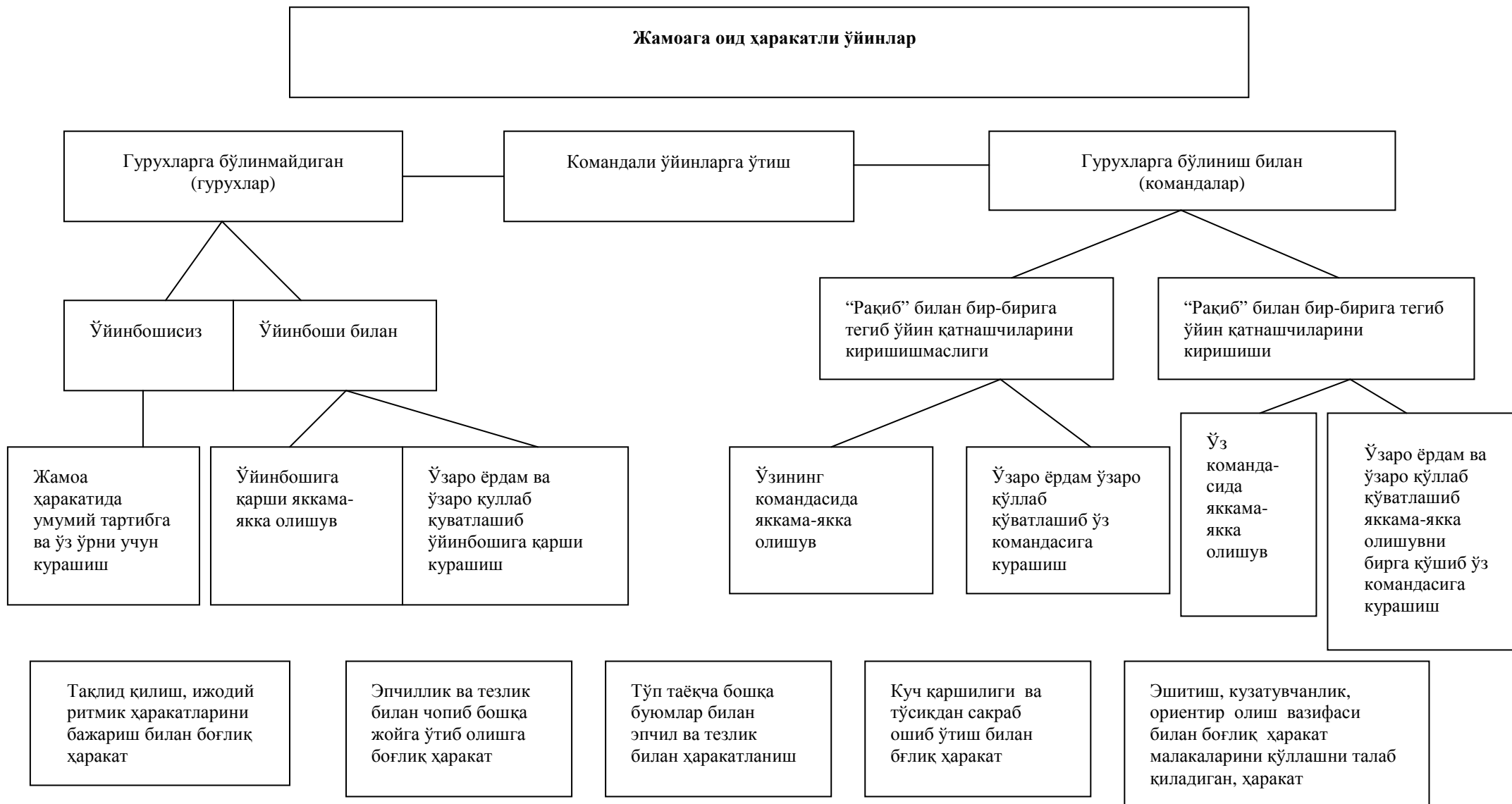
Ҳар хил иш шароитида қўйилган педагогик вазифани ечиш мақсадида ўйинлар кўпроқ ботфасил тақсимлаш учун бир вақтда ўзида тўлиқ бир қатор белгиларни ҳисобга олинади, унинг энг асосийлари: болаларни тайёргарлиги ва ёши, ўсмирлар, ўйинга кирувчи, ҳаракат турларини ушбу ўйинлар у ёки бошқа ахлоқ-иродавий ва жисмоний сифатларни кўпроқ намоён қилиш, ўйинда ўйновчиларни ўзаро муносабат принципларидир.

Профессор В.Г. Яковлев ўйинларни алоҳида гуруҳларини бирлаштириб, ўйин қатнашчиларини ўзаро ҳаракати ва ўзаро муносабати принципларидан келиб чиқиб, жамоа бўлиб ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни педагогик таснифини таклиф қилди.

Ушбу тасниф педагогни болаларда жамоани қизиқишини тарбиялашга йўналтиради.

Бундай ўйин материалларини тақсимланиши айрим ўйинлар орасидаги методик кетма-кетликни ёки изчиликка ўрнатишни енгилаштиради ва ўйинни мазмуни ва шакли бўйича мураккаблик даражасини аниқлашга ёрдам беради.

ЖАМОА БЎЛИБ ЎЙНАЛАДИГАН ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ПЕДАГОГИК ТАСНИФИ.



ҲАРАКАТЛИ ҶИЙНЛАРНИ ПЕДАГОГИК АҲАМИЯТИ.

Бизнинг мамлакатимизда ўсиб келаётган ёш авлодни тарбиялаш амалиёти шунга гувоҳлик берадики, болаларда ва ўсмирларда юқори ахлоқий ва жисмоний сифатларни шакиллантиришни энг муҳим воситалардан бири бўлиб ҳисобланади. Айниқса мактабгача ёшдаги ва мактаб ёшдаги болаларни жисмоний тарбиясида жуда катта ўрин эгаллайди, чунки улар саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашда, жисмоний ривожланишни нормал бўлишига ҳаракат малакаларини комплекс такомиллаштиришга қулайлик туғдиради.

ҲАРАКАТЛИ ҶИЙНЛАРНИ ГИГИЕНИК ВА СОҒЛОМЛАШТИРИШ АҲАМИЯТИ.

Ҳаракатли ҶиЙнларни энг асосий мазмуни ҶиЙновчиларни ҳаракатланиши ва тарлитуман ҳаракати ҳисобланади. Уни тўғри бошқара борилганда улар организмни бошқа системалари ва нафас олиш, мушак, юрак-қон томирларга самарали таъсир кўрсатади.

Ҳаракатли ҶиЙнларни функционал фаолиятини оширади, танадаги ҳар хил йирик ва майда мушакларга хилма-хил динамик ишларни жалб қилади қилади, бўғинлардаги ҳаракатчанликни оширади.

Айниқса соғломлаштириш нуқтаий назардан қимматлиги шунда ҳисобланадики. Ҳаракатли ҶиЙнларни очик ҳавода ва қишда ва ёзда ўтказилиши айниқса соғломлаштириш нуқтаий назардан қимматлиги шунда ҳисобланадики, чунки очик ҳавода ҳаракатланганда кислородни келишини ошириш билан модда алмашишувини бирмунча кучайтиради, бу барча организмга ижобий таъсир этади.

Ўйинда қўлланиладиган, жисмоний машқлар таъсири остида, моддалар алмашуви ҳар томонлама фаоллашади (углевод, оксил, ёғ ва минераллар). Мушак иши ички секреция безлари вазифаларини кучайтиради. Шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ёш хусусиятларини ҳисобга олиш билан фақатгина машғулоти тўғри қўйилгандагина анна шундай ҳаракатли ҶиЙнлар ёрдам берадиган гигиеник ва соғломлаштириш аҳамиятига эга бўлиш мумкин.

Шуни ҳисобга олмоқ керакки яъни ҳаракатли ҶиЙнлар юкломани аниқ тақсимлаш имконияти чегараланган, чунки ҳарбир ҶиЙн қатнашчисини ҳаракати олдиндан имкониятларини назарга олиш имконияти йўқ. Ўйинда доимий равишда ўзгариб турувчи ҳолат, юқори жўшқинликдаги ўзаро ҳаракатни айрим ҶиЙн қатнашчиларидан машқни мазмунини дастурга киритилмаса юкломани ўлчами ҳамда йўналишини аниқ тартибга солиш имкон бермайди.

Шунинг учун жисмоний юкломани оптимал бўлиши учун айниқса уни кузатиб бориш зарур. Ўйин билан мунтазам шуғилланишда айниқса шиддат билан юкломани қўллаши мумкин, чунки болаларни организмни унга секин-аста мослашиб бориши керак.

Шуғулланувчиларнинг нерв системасига ҶиЙн самарали таъсир кўрсатиб бориши керак. Буни оптимал юкломани бериш йўли орқали эришилади, шунингдек ҶиЙнни шундай ташкил қилиниши, у ҶиЙновчиларда рухий кечинмаларни ижобий келтириб чиқаради, ҶиЙнни ёмон ташкил қилиш, салбий рухий кечикмаларига олиб келиши, нерв жараёнларини нормал ишлаши бузилади, стресслар (қаттиқ хаяжонланиши) пайдо бўлади, бу эса саломатликка зарар етказилади.

Ҳаракатли ҶиЙнларни қоидаси ҶиЙн қатнашчиларини ўзаро ҳаракатини тартибга солади, ортиқча хаяжонланишларни йўқотади. Ўйин қоидаси бўйича аниқ ҳолисона ҳакамлик қилиш, ҶиЙнчиларда ижобий рухий кечикмаларни келтириб чиқаради.

Ҳаракатли ҶиЙнларни уни мунтазам равишда қўлланилиши нерв жараёнларида динамик стереотипни ишлаб чиқишга ёрдам беради, бу эса ҳаракатни бажаришни енгиллаштиради, уни кўпроқ тежамкорлик қилади.

Ўйинни ёзда ва қиш вақтида очик ҳавода ўтказилиши (оби ҳавони ҳисобга олиш билан) болаларни чиниқтиришга ёрдам беради.

Ҳозирги бизни пайитимизда ахборат оқимини кучайиб бориши, ўқув машғулотларини вақтини ортиши, ҳаракатни намойиши, мушакни зўр беришни талаб

қилиши ҳаракатни фаолигини пасайиши сабабали, ўсиб келаётган ёш авлодда гинодинамия ошиб бориши кузатилади.

Ҳаракатли ўйинни кенг миқёсида фойдаланилиши гиподинамияни пасайтиришга ёрдам беради, чунки бу ҳаракат фаолиятини етишмаслиги ўринни тўлдиради.

Ҳаракатли ўйин узок давом этган ақлий фаолятидан кейин фаол дам олиши мумкин. Уни мактабда танаффус вақтида дарс томон бўлгандан кейин майдончада сайр қилиш вақтида (қуни узайтирилган гуруҳда), мактабдан қайтиб келгандан кейин уйда ва дарсни тайёрлаб бўлгандан кейин шундай мақсадда қўлланилади.

Мактабда кичик синфларда иложи бориша дарс вақтида физкультпауза кўринишида ўтказиш керак, чунки 7-8 ёшли болалар 45 дақиқа давомида зўриқади, айниқса ўқув кунини охириги дарсларида, жуда ҳам қийин бўлади. Парта ёнида болалар билан қисқагина ўйналадиган ҳаракатли ўйин, нерв марказларини ишини ўзгартиради, дам олишга имкон беради (нerv марказларини кўзғалишини тормозлайди) ва мушак фаолиятини фаоллаштиради.

Болаларда жисмоний ривожланиш орқада қолганда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш зарур, чунки у организмни соғломлаштиришга ёрдам беради, жисмоний ривожланишни умумий даражасини оширади.

Ҳаракатли ўйинларни санатория ва станцияюнарда касал болаларни саломатлигини тиклашда махсус даволаш мақсадида қўлланилади. Ўйин жараёнида болаларда рўй берадиган функционал ва жўшқинликни рухий кўтарилишига ёрдам беради.

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАЪЛИМИЙ АҲАМИЯТИ.

Биринчи фаолиятда ўйин мавжуд, у шахсни шакллантиришда катта рол ўнайди.

Болалар ўйинларида тўпланган тажрибаларда ўз аксини топган бўлиб, ҳаёт тўғрисидаги воқиаларни ифода этилганлиги ҳақидаги ўзларини тасаввурларини мустахкамлайди, чуқурлаштиради. Болалар ҳуди катталардек фаолияти жараёнида оламни билиб олади.

Мамлакатимиз педагоглари ўсиб келаётган ёш авлодни ҳаётга тайёрлашда ҳаракатли ўйинларни таълимий аҳамияти катталигини қайд қиладилар, чунки бола ўйинда ривожланади.

Ўйин билан шуғулланиш ўйин қатнашчиларини янгидан-янги, хис-туйғуни, тасаввур этишини, тушунчаларини бойитиб боради.

Ўйин педагоглариимиз қўлларида болани хартомонлама ривожланишига ёрдам беради. Улар уни тасаввур этиш тушунчаларини кенгайтиради, кузатувчанлини, зийраклигини, зехин ўткирликни, таҳлил қилишни билишни, кўрганларини тақсимлашни ва оммалаштиришни ривожлантиради, шу асосида уни атрофини ўраб турганлар орасида кузатиладиган ходисалардан хулоса чиқарадилар.

Алоҳида спорт турларини ҳаракат тузилиши бўйича (спорт ўйинлари, енгил атлетика, гимнастика, кураш, сузиш ва б.қ) ўхшаш бўлиб, ўйин таълимий аҳамиятга эгадир. Бундай ўйинлар у ёки бошқа спорт турларида малакаларни ҳамда аввалдан ўрганилган техник ва тактик усулларни мустахкамлаш ва такомиллаштиришга йўналтирилган.

Ҳаракатли ўйинда макон (жой) ва замон муносабатларини тўғри баҳолаш қобилиятини ривожлантиради ва ўйинда тез-тез ўзгариб туриладиган вазиятни юзага келиши таъсирига тез ва тўғри жавоб беради.

Ҳаракатли ўйинлар тўғри стереотип ҳаракатни тарбиялаш жуда муҳимдир чунки уни кейин тўғрилаш жуда қийин кечади.

Жойларда ёз ва қиш шароитларида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар катта таълимий аҳамиятга эга: болалар оромгоҳларида, дам олиш жойларида сафарда, сайрга чиққанда.

Жойларда ўтказиладиган ўйинлар туристчи, разветкачи, из қуварларга зарур бўлган таълим маллакларига ёрдам беради.

Ката бўлмаган буюмлар билан ҳаракатли ўйинларни ўтказиш (кичик коптоқлар, копчиклар, гимнастик таёкча, байроқчалар) тери ва мушак-ҳаракат сезгирлигини оширади,

қўл ва бармоқ ҳаракат функцияларини такомиллаштирига ёрдам беради, у айниқса кичик мактаб ёшидаги ва мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун жуда зарурдир.

Бизнинг мамлакатимизда халқ миллий ўйинлари билан ўқувчиларнинг таништириб борилиши жуда катта таълимий аҳамиятга эга. Улар болаларни миллатимизни маданияти ва уларни уруф одатлари билан таништирадilar.

Ҳаракатли ўйинларда ўйин қатнашчиларига алоҳида ролларни бажаришга тўғри келади (ўйинбоши, очколарни ҳисоблайдиган, хакам, хакам ёрдамчиси, ўйин ташкилотчиси ва б.қ.). Бу уларда ташкилотчилик билан ва малакаларни ривожлантирига ёрдам беради.

Ҳаракатли ўйинлар бўйича ўтказиладиган мусобақалар ўйин қатнашчилари мусобақани ташкил қилиш ва ўйин қоидалари билан таништиради. Бу билим ва малакалар болаларни муваққил равишда мусобақани ўтказишга ёрдам беради.

Агарда педагог, тарбиячи, етакчи бунга кераклича диққат-эътиборини қаратиладиган бўлса, унда ўйинни таълимий томони етарли даражада бўлади.

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИННИ ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ

Жисмоний сифатларни тарбиялашда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти жудда катта: тезлик, эпчиллик, куч, чидамлик, эгилувчанлик шу билан бирга ҳаракатли ўйинларда жисмоний сифат комплекс равишда ривожланади.

Кўпчилик ҳаракатли ўйинларда ўйин қатнашчиларидан тезликни талаб қилади (тез қочиб кетиш, қувлаб етиш, товуш, кўриш сигналига бир онда жавоб бериш).

Ўйинда доимий равишда ўзгариб турадиган вазият, ўйин қатнашчиларидан бир ҳаракатдан бошқа ҳаракатга тезда ўтиш талаб қиладиган, эпчилликни тарбиялашга ёрдам беради. Тезкор-куч бўйича йўналишдаги ўйинлар кучни тарбиялайди.

Зўр ғайрат билан қилинган ҳаракатни кўпроқ куч ва энергияни сариф қилиш билан боғлиқ бўлган ўйинлар чидамликни ривожлантиради.

Ҳаракат йўналишни тез-тез ўзгартириши билан боғлиқ бўлган, ўйинлар эгилувчанликни ривожлантиришга ёрдам беради.

Болани маънавий тарбиялашда ҳаракатли ўйинлар жудда катта аҳамиятга эгадир. Ҳаракатли ўйинлар жамоа характеридаги деб номланади, шу билан бирга болаларни жамоа фаолиятига ўргатади. Ўйин болаларда ўртоқли хиссини бир-бирини қўллашни ва дўстларни бир-бирларини ҳаракатларига жавобгарликни ривожлантиради. Бола жамоа ўйинида қатнашиб команда манфаатини қўзлаб ўзларини қизиқишлари билан фидо қиладилар: яхши ҳолатда турган ўртоғига тўғри инъом қилиш, “асир”га туширган ўртоғини қутқаришга ҳаракат қилиш ва шунга ўхшаш. Ўйинда аста-секин бир-бирини ҳаракатини қўллашни ва дўстлик туйғусини тарбиялайди. Мактабгача тарбия болаларидан то кичик мактаб ёшидаги болаларгача ўйинда фақат ўзларини ҳаракатларини ўртоқларини ҳаракатлари билан ўзаро мослашишини талаб қилади. Ўйинда кейинчалик бир-бирларини қўллаш ўртоғига ёрдам бериш намоён бўлади. Ва ниҳоят охирида ўз командалари, ўз жамоаларига қизиқишини, бўйсунини ҳаракатлари билан ўйин пайдо бўлади.

Ўйинда ўзига хос бўлган ҳаракат битта ўйинчи бошқасига бир команда бошқа командага қарши ҳаракатидир. Шу билан боғлиқ бўлган ўйинчиларни олдида, ўз вақтида ҳал этишни талаб қиладиган турли-туман вазифалар келиб чиқади. Бунинг учун қисқа вақт ичида келиб чиққан вазиятни баҳолашда турли ҳаракатни танлаш ва уни бажариш зарур. Бу ўйинчини ўз-ўзини кучини билишга ёрдам беради.

Ўйинчила ўртасидаги аниқ ўзаро муносабат мусобақалаштириш, кураштириш нафақат ўзаро ҳамкорлигини, психологик ўзаро мослашганлигини умумий характери билан кўпчилик ўйин ҳаракатларини, жадаллик билан бажариш хусусияти ва кучланишни умумий катта кичиклиги, айрим кечинмалари ўткирлиги билан аниқланади.

Ўйин қоидалари онгли интизомини, ўзини тута билишни кучли қўзғалишдан кейин “ўзини қўлга олишни” билиш, ўзининг бирдан эгаллаш жўш уриб кетишини тарбиялашга ёрдам беради.

Ҳаракатли ўйинлар болаларни саънатга ва бадийликка тарбиялашга ҳам ёрдам беради. Болаларда ижодий бадийликни биринчи бор намоён бўлиши ўйин шаклида қабул қилинади. Болалар ўйинида хусусан мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болаларда ижодий тасаввур этиш катта ўрин эгаллайди: оддий таёқчани от қилиб миниш, велосипед, милтиқ ва қилич бўлиши мумкин. Ғўла шаклидаги ўйинлар ва сюжетли мазмуни билан ташкил қилинган ҳаракатли ўйинларни тасаввур этишни риожлантиради.

Ўйин атрофидаги муҳитни таъсири, болалар тушчасида алоҳида шахсларни ролини, ролларни тақсимлаш билан воқияларни ижро этиш тушунишида, уни бажаришида болалар ўзларининг ижодий тасаввур қилишларини киритадилар. Бундай ўйинлар жараёнида ижодий тасаввур қилиш ривожланади ва такомиллашиб боради. Улар сезишни ва идрок қилишни ривожлантиришга ёрдам беради, атрофни ўраб турган буюмларни ва уни барча ўзаро алоқасини пайдо бўлишини қабул қилишни ўргатади, уни ўраб турган атрофидаги муҳитни билиш ва болаларга янги таассурот яратади, кузатувчиликка шунингдек мантқиқий фикрлашга ўргатади.

Музыка жўрлиги билан ташкил қилинадиган ўйинлар болаларда музыка қобилиятини ривожлантиради. Педагог болаларда музыка қобилиятини тарбиялашда ўйин методидан фойдаланади: музыка садолари остида ҳаракат билан ўтказиладиган ўйинлар музыка шакллари ва характери яхши эгаллашга ёрдам беради.

Хоровод ва музыкага оид ўйинларда бола ўзининг биринчи рақсга оид қобилиятини намоён қилади.

Бола ўйинда ўзининг барча шахсий сифатларини ва хусусиятлари маълум бўлади. Ўйин жараёнида шахсий ўзига хос хусусиятларини намоён бўлиши ҳар бир болани яхши билишга ёрдам беради ва бизга керакли йўналишда ривожлантиришга таъсир кўрсатади. Фақатгина битта фаолият, ўйиндай равшан ва ўқувчини шахсий характер чизиқларини ҳар томонлама очиб бермайди. Болани ўйинга берилиб ёки қизиқиб кетишини ўзининг хартомонлама характеридан топиб олади. Синфида болаларга аралашмайдиган бола ўйинда ўзини мутлоқ бошқача намоён қилади. Булар барчаси ғоят муҳим бўлганлиги учун болаларга тўғри шахсий ёндошиш керак. Ҳаракатли ўйинлар “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрларини топшириш учун зарур бўлган, у ёки бу сифат ва малакаларни такомиллаштиришга ёрдам беради.

КИЧИК МАКТАБ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР УЧУН ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАСНИФИ.

7-10 ёшли болалар (1-4 синф ўқувчилари) барча табиий ҳаракатларни (юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш) хали мутлоқо эгаллашмаганлар, шунинг учун ҳаракатли ўйинлар, табиий ҳаракатлар билан боғлиқ бўлиб уларда катта ўринни эгаллаши керак.

Шуни эсда сақлаш кераки, яъни бу ёшда билим ва малакаларни эгаллаш ғайри ихтиёрий даражада кўпроқ самарали ўтади (хусусан ўйинда), ихтиёрийга нисбатан.

Бундан ташқари бу ёшдаги болаларни анатомио-физиологик, психологик хусусиятларини ҳисобга олиш керак. Ўраб турган турли-туман муҳитни, организмга таъсир этиши ва тез чарчаб қолиши уларда кўпроқ кўнгилчанлик билан кузатилади. Бу шу билан боғлиқ бўладики, бу ёшдаги болаларда юрак, ўпка ва томирлар системасини ривожланиши орқада қолади, мускуллари эса хали бўш, айниқса қорин пресси ва орқа мушаклари.

Шунингдек таянч аппаратини мустаҳкамлиги янада катта эмас, шундай экан, уни шикастланиш имконияти юқори даражада бўлади (мускулларини бўшлиги, бўғинни чўзилишини кучайиши қадди-қоматни бузилиши имкониятини оширади).

Югуриш ва сакраш билан ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар вақти бўйича қисқа бўлиши керак ва дам олиш тез-тез такрорланиш билан бирга ўтади. Худи шу вақтда шу ёшдаги болалар сакраш билан ўйналадиган ўйинларни жуда ёқтирадилар (Арғамчида, дўнгдан-дўнга сакраш ва б.к).

Бу ёшдаги болалар учун кўпроқ қулай ўйинлар чопиб ўтиш ўйинлари ҳисобланади масалан, “Чакқон болалар”, “Бўри зовурда”, “Икки совук”, бу ерда болалар қисқа чопиб

ўтишдан кейин дам олиш имкониятига эга бўлади, ёки ўйновчилар ҳаракатда навбати билан катнашадиган ўйинлар, масалан “Хамма ўз байроқчасига”, “Уйсиз қуён”, “Бўш ўрин”.

Бу ёшдаги болаларда мушак ва бўғинларни янада етарли даражада ўсмаганлигини, ҳисобга олиб катта кучли зўриқиш билан ўйналадиган ўйинларни бермаслиги керак.

Болаларга бу даврда яъни алоҳида ҳарактни ажратиш ва унинг алоҳида параметрларини аниқ бошқариши қийин бўлади. Болалар тез чарчайдилар, худди шундай ҳаракатга тайёргарлик тезда тикланади. Хусусан уларни ҳаракатни бир хиллиги чарчатиб кўяди.

Кичик мактаб ёшидаги болаларни диққати етарли даражада барқарор эмас. Шунинг учун бола диққатини бўладика, яъни бундай ҳолатда унга кўпроқ қизиқарсиз туйилади. Шу сабабли бу ҳаракатли ўйинлар уларда узоқ вақт эътиборни бир ерга тўплашни талаб қилмаслик керак. Акс ҳолда болалар қоидага риоя қилишни тўхтатадилар, ўйинни бориши ёки ўйналиши бузилади ва уларда ўйинга бўлган қизиқиш йўқолади.

Болаларда ирода ва тормозланиш вазифаси бўш ривожланган. Уларга ўйинни тушинтиришни узоқ ва диққат билан эшитиш қийин тез-тез ўйинни тушунтиришини охиригача эшитмасдан ўйинда у ёки бу ролни ўйнашда ўзларини ёрдамини таклиф қиладилар.

Шу билан боғлиқ унга катта бўлмаган миқдордаги ўйин қоидалари (2-3) бўлган ўйинлардан фойдаланилади. Ўйин қоидасини ҳаммасини бирданга эмас, балки уни ўқувчиларнинг ўзлаштиришига қараб, аста-секин, бериш мумкин.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда фикрлаш (айниқса 1-2 синф ўқувчиларида) асосан оброзли, предметли бўлиб, бироқ ўргатишни иккинчи йилида фикрлашни буюмларни билиши мумкин бўлган ва ўраб олган муҳитдаги борлиқ ходисаларни ҳақидаги тушунчаларга бўшатиб беришни бошлайди. Кузатаётганларни таққослаш ва бараварлаштиришни билиш намоён бўлабошлайди. Ўйин ҳаракатларида кўпроқ онгли (ақилни) намоён қилиш учун имкониятлар келиб чиқади. Уларнинг ўртоқларини муаммоларига қилиқларига ва ҳаракатига нисбатан танқидий муносабатлар намоён бўлади. Қобилиятни умумий равишда танқидий фикрлаш ҳаракатни онгли равишда назорат қилишни кўп сонли қоидалар билан кўпроқ мураккаб ўйинларни ўзлаштиришга имкон беради.

Болаларда образли фикрлаш билан боғлиқ мактабда ўқишни биринчи икки йилида мазмунли ўйинлар катта ўрин эгаллайди, у уларни ўйлаб чиқаришга усталик ва ижодидан мамнун бўлишига ёрдам беради. Шунинг хисобга олиш керакки, болалар бу ёшда ўқиш ва ёзишни биладилар, бу уларни ақлий онг-билим даражасини бир мунча кенгайтиради. Бунга қуйидаги мазмунли ўйинлар мисол бўла олиши мумкин, бунга айнақса синфдан ташқари ўтказиладиган “Бойўғли”, “Бўри зовурда”, “Икки совуқ”, “Косманавтлар”, “Тулки”, “Чаққонлар” ва б.қ ўйинлар киради.

Бу ёшдаги болалар учун бирор хусусияти билан ажралиб турадиган ва сирли, қутилмаган элементлари бўлган ўйинлар (“Кўз боғлоғич”, “Топ кимни овози бу”), бекиниш ва топа олиш ёки аниқлаш ўйинлари (“Бекинмачоқ”, “Қоровуллар”).

Ўйинда бу даврда ҳулқни асосий пойдевори, жамоат тартибини сақлаш қоидасини бажаришни билишни тарбиялайди. Жамоа бўлиб ўйналадиган ўйинларда маънавий ва маърифий, ахлоқни оддий меъёр ва қоидалари ҳақида тасаввур қилишни тарбиялайди. Командаларга бўлиниб ўйналадиган ўйинлар пайдо бўла бошлайди, буни ҳар бир ўйин қатаншчиси ўзларини командаларини обриси учун курашдилар ва “асир”га тушган ўртоқларини қутқарадилар. Командалар ўйинларни ўйнаш ўқишни биринчи йилини охиридан бошланади ва айнақса 3-синфдан бошлаб кенг қўлланилади.

Яъни мусиқа ва ашула хор характеридаги ўйинлар бўлиб, улар асосан мактабгача тарбия ёшидаги болаларга хос бўлади. Бу ўйинлар айнақса 1-2 синф ўқувчиларининг синфдан ташқари вақтда фойдаланилади. Улар болаларда биргаликда келишилган ҳолда ҳаракат қилишга, маълум ритмда ҳаракатни бажаришга ўргатади.

Болалар шунингдек, алоҳида сўз, жумлаларни оханг билан айтиладиган сўзли ўйинларни жуда яхши кўрадилар, масалан “Косманавтлар”, “Қопқон” ва б.к. ашула айтиш ва оханг билан айтиш ўйналадиган ўйинлар нутқини ривожлантиради, у яъна тренировка қилишга шунингдек ритим ва мусикаликни тарбиялашга мухтождир.

Нихоят болалар бу ёшда шундай ўйинлар билан қизиқадиларки, улар бу ўйинда ўзларини эпчиллик, чаққонлик намоён қилишлари мумкин. Бундай ўйинларни мазмуни маълум ҳаракатни фақатгина аниқ бажариш билан чегараланади. Бундай ўйинларга қуйидагилар киради: “Арғамчи остида сакраш” айланаётган арғамчи остида хилма-хил сакрашлар, қисқа арғамчилар билан турли-туман сакрашлар.

Шу ёшдан бошлаб болалар ўртасида халқ ўйинлари яхши оммалашиб боради.

Кичик мактаб ёшидаги болалар ҳаётида ҳаракатли ўйинлар катта ўрини эгаллаши керак, чунки бу ёш хусусиятларига шунингдек маънавий маърифий ахлоқий тарбияга мос келади.

Ҳаракатли ўйинлардан “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрларини топширишга тайёрлашда кенг фойдаланиш мумкин.

КИЧИК ЁШДАГИ ЎСМИРЛАР УЧУН ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАСНИФИ.

5-6 синф ўқувчилари (11-12 ёш) ўзларидан олдинги синфларга нисбатан кўпроқ мураккаб ўйинлар билан шуғулланишга қизиқадилар. Буни баъзи бир даражада тушунтириладики, яъни болалар бу даврда катта чидамлиликни ўпка сиғимини катталигига эга бўлади, гарчи нафас олиш системаси ҳам етарлича ривожланмаган бўлади.

Мушаклар аста секин ўсади ва мустаҳкамланади, бироқ куч кўрсаткичлари ҳам етарли даражада ривожланмаган шунинг учун организм узоқ давам этадиган кучли таранглашишларга ва биртомонлама юкламаларга етарли даражада тайёр эмас. Нафас олиш системаси бир мунча кўпроқ ривожланган кичик мактаб ёшидагиларга қараганда бироқ нафас олишни чуқурлиги ҳам етарли эмас. Нерв системаси такомиллашиб боради. Мия системасини мойиликни функционал имконияти ўсиб боради.

11-12 ёшли болаларда 7-10 ёшли болалар нисбатан кўпроқ сезгир ва эпчилликни ривожланишига ва такомиллаштиришига қаратилган. Уларни ўйинда ўзини тутиш тактикаси малакаси ортиб боради.

1-4 синфларда ўйин ва гимнастика машғулотларида эгаллаган, малакаларидан кенг фойдаланилади.

Ўсмирларда тормозланиш функцияси кичик мактаб ёшидаги болаларга нисбатан бир мунча яхши ривожланган, ирода доираси эса кучли ривожланган. Ўйин вақти бўйича кўпроқ давом этадиган ва мураккаб ҳаракатларга бой бўлиб бу эса ўсмирларда чидамлиликни тарбиялашга ёрдам беради.

Болалар бу ёшда ўйинга жуда ҳам қизиқадилар улар бу ўйинларда ўзларини ҳаракатларини такомиллаштиради. Уларни ўйин жараёнига ўзлари қизиқадилар, улар ўзларини тезлигини, эпчиллигини, меҳрамлигини, кучни ва зийраклигини намоён қилиши ёқади.

Айрим ҳолатда тезкорлик ва куч қобилиятларига таъсир этишга кўпроқ йўналтирилган ўйинлар намоён бўлади, бироқ имкон борича зўр беришни талаб қилмайдиган, шу билан бирга бу зўр бериш циклик ёки даврий характерга эга бўлади (“Пойгачи”, “Чавандоз спортчилар”, “Яширилган коптоклар”, “Катакдаги қушлар”, “Пир-р этди”, “Доирага тушириш”, “Хушёр соқчи”, “Тўпни ошириш”, “Тўпларни узатиш”, “Чизиқлар бўйлаб сакраш”, “Картошка экиш”, “Икки аёз”, “Тулки билан наъматак” ва б.к).

Кичик ўсмирлар образлардан ташқарига чиқиб кўпроқ танқидий ва умумий равишда фикирлайдилар, сезгини тасаввур этиш ва идрок қилишни афзал кўришга таянади. Фикирлашни қабул қилмаслик қобилияти, ҳаракат тажрибаси ва эгаллаган захирадаги билим билан мураккаб ўзаро муносабатдаги ва кўпсонли ўйин қоидалари билан уларга

кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларга кўра кўпроқ мураккаб ўйинларни эгаллашга имкон беради. (“Отишма”, “Тўп учун кураш”, “Тўп нишонга” ва б.к).

Ўқитувчининг тушинтириши ва танбеҳ беришлари кўпроқ қисқа ва аниқ хакамлик эса-кўпроқ қаътий бўлиши керак.

Болалар бу даврда синфдаги ва бошқа ишларга фаол киришадилар. Ўсмирлар ўйинда асосий ўринни командалар ўйинлари эгаллайди, шунинг учун ҳам айнан шу даврда уларда айниқса жамоатчилик сезгиси ривожланади ва намоён бўлади.

Кичик ўсмирлар ўйини жуда ҳам севадилар уларни ҳар бири энг яхши усуллари билан ўзларини шахсий имконияти ва улар ўзи жамоасини диққат эътиборига қаратадилар. (“Рақам чақириш”, “Оқ теракми кўк терак”, “Қоравуллар ва изкуварлар”).

Ўйинни барчаси шартли бўлганлиги учун болалар тушина бошлайдилар. Фақатгина жойларда ўйналадиган ўйинларда мазмуни сақланиб қолинади. Ривожланиш жараёнини тезлаштириш билан боғлиқ бўлганлиги сабабли кўпроқ эрта балоғатга етади. Қизларда бу айнан шу даврда (10-12 ёшда) бошланади.

Олимларимизни берган маълумотларига кўра жисмоний ривожланиш жараёни рухий ривожланиш билан паралел боради. Ҳозирги замон болалари олдингиларига қараганда кўпроқ ривожланганлар.

Юқори-қон томир системаси ва нервни физиологик функциясини гармониясини бузилишини кузатилиши жинсий етилишини тезланиши билан боғлиқ бўлади. Вегетатив нерв системаларини функциясини бузилиши қайд қилинади (бош айланиш, юрак уриши, товушларга, хидларга нисбатан сезгирликни ошиб бориши ва б.к).

Болаларга ўйинда буларни барчаси таъсир этади. Болалар психологик жихатдан бир хил турмайдиган, ўйин жараёнида ўзини хис туйғусини жўшиб намаён қилади. Шу билан бирга ўйин қоидаларига қаътий талаб қилишни ошириш зарур, хаддан ташқари асабийлашганда ёки хаяжонланган вақтда ўйинда танаффус бериш мумкин.

Бу даврда ўғил ва қиз болалар ўйинларида айрим ўзига хос хусусиятларга эга бўлади. Ўғил болалар қиз болаларга кўра тезлик билан югуришда, кураш элементлари, узоққа улоқтириш билан ўйналадиган ўйинларда айрим афзаликка эга бўладилар.

Ўғил ва қиз болаларни бу имкониятларидаги фарқни ҳисобга олиб югуриш билан ўйналадиган командалар ўйинларида ўғил ва қиз болаларни сони бир хил бўлишни кузатиб борилиши зарур. Чидамлиликни ривожлантиришга оид қаршилик кўрсатиш билан ўтказиладиган ўйинларда жинсига қараб ўғил ва қиз болаларга бўлиш керак ва ҳар бир команда билан мустақил ўйин ўтказилиши керак (“Доирага торт”, “Жуфт-жуфт бўлиб тортиш” ва б.к).

Қаршилик-курсатиш билан жуфт-жуфт бўлиб ўтказиладиган (“Хўрозлар жанги”, “Жуфт-жуфт бўлиб тортишиш”) жуфтликда ўйнайдиган ўйинчилар бир хил жинисда бўлишлари шарт (ўғил ёки қиз болалар).

Қиз болалар бу даврда бадий гимнастика элементлари билан музыка жўрлигида ўтказиладиган ўйинларга қизиқа бошлайдилар. Ўғил болалар эса куч, чидамлилик, тез югуриш билан бажариладиган ўйинларга кўпроқ қизиқадилар.

Айрим ўсмирлар билан сузиш бўйича машғулот ўтказилса иложи борича сувда ўйин ўтказишни киритиш керак.

Кичик ёшдаги ўсмирлар эса катталарга ўхшаш учун ҳаракат қиладилар. Ўқитувчи, етакчи, тарбиячи бунини ҳисобга олиш зарур ва ҳар доим болалар учун намуна бўлиши керак.

Кичик ёшдаги ўсмирларда ўртоқлари билан яхши муносабатда бўлишга ҳаракат қилишни ёрқин ифодаси намаён бўлади. Шу билан бир қаторда ўртоғини ёмон хати ҳаракатни муҳофаза қилишга ўзини билимли қилиб кўрсатиш, куч, қўрқмаслик ва интизомини бузганда ўзини ҳиссиётига қарши чиқиши мойиллиги намаён бўлади.

Ўзининг “Мен” деган сўзини мустақамлаш учун ўғил болалар тез-тез куч ишлатадилар, у кўпинча жанжални келиб чиқишига олиб келади.

Бундай вақтда ўғил ва қиз болалар ўзларини тенгқурлари билан аралашиб юрадилар. Ўғил ва қиз болалар ўртасида дўстлик бошланади физкультура ва спорт машғулотлари

билан шуғулланиш иштиёқи пайдо бўлабошлайди. Педагог бу қизиқишни мақсадга йўналтирилган ҳолда фойдаланиши зарур. Бу даврда кўпчилик болалар спорт секцияларида шуғулланишни бошлайдилар, жумладан спорт ўйинлари билан (баскетбол, волейбол, қўл тўпи, футбол ва б.к).

Айрим ҳаракатли ўйинлар спорт қоидаларига қатъий чегараланган ҳолда киритилади. Бу ўйинлар бўйича синфлар ўртасида, мактаб биринчилиги, мактаблараро, туман биринчилиги мусобақалар ўтказилади. Мисол тариқасида шундай ўйинларни кўрсатишимиз мумкин. “Пионербола”, “Тўп учун кураш”, “Тўп капитанга”, “Тўпни тўрт томонга узатиш” ва б.к.

Бундай вақтда ҳаракатли ўйинларга кўпроқ кичик ёшдаги болаларни жалб қилиш билан мусобақалар ўтказилади (“Қувноқ стартлар” ва б.к).

Кичик ёшдаги ўсмирлар ўртасида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар уларни кейинчалик хартомонлама гармоник ривожланишига ва жисмоний таълимни олишга ёрдам беради.

ЎСМИРЛАР УЧУН ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАСНИФИ.

Болалар ҳаётидаги бу даврда (13-15 ёш, 7-8 синф ўқувчилари) ўсишни тез суръати ўзига хос хусусиятини кўрсатиб туради. Бунинг натижасида ўсмирларни ҳаракат координацияси бир мунча бузилади. Ўғил болалар бу ёшда жинсий ривожланиши бошланади, қиз болаларда эса у тугалланади.

Яъни ўсмирни юрак-қонтомир системаси жинсий балоғатга етиши билан кучли таъсирчанлигига қарамасдан чидамлик ва тез бажариладиган машқларга яхши мосланиши исбот қилинган. Бу узоқ давом этадиган югуриш қаршилиқ кўрсатишга ва курашиш чидамликка оид ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишга имконият беради, бироқ буни педагог ва тиббиёт ходими томонидан мунтазам равишда назорат қилиб боришлари керак.

Тоғай тўқмаларини суякка айланиши давом этади, бўғимларни ҳаракатчанлиги камаяди мушакни хажми ва уни кучи бирмунча ортади.

Ўғил ва қиз болаларни кучайиши ва тез югуриш имкониятлари ўртасидаги фарқ яна ҳам катталашиб боради. Шунинг учун ўртадаги бу фарқни ҳисобга олиш зарур ва кучли ўйинларда ўсмирларни жинсига қараб бўлиш керак. Қиз болалар кўпроқ музыка жўрлигида, ўғил болалар – куч билан бажариладиган ўйинлар қизиқтиради. Тез югуришга, тўсиқлардан ошиб ўтишга, узоққа улоқтириш билан ўтказиладиган турли-туман ўйинларда ҳар бир команда ўғил ва қиз болаларни сонини бир хил бўлишини қатъий назорат қилиш керак, айрим ҳолатларда бундай ўйинларни алоҳида ўтказилгани мақул бўлади.

Ўсмирларда ўйин доираси борган сари торайиб боради. Чунки бу ёшда уларга шундай ўйинлар ёқадикки яъни улар ўзларини энг яхши томонларини кўрсатишлари мумкин.

Ўсмирлар кўпроқ командалар ўйинларга қизикадилар. Шу билан бирга командаларга бўлиш олдингиларга ўхшаб ўнғай эмас, ролларни табақалаштиришлари билан мураккабдир. Характерини бежиз эмаслиги, балки ўсмирда доимий командалар ўйинларга қизиқиши ортиб боради.

Ўсмирларга мазмунли ўйинга қизиқиши мутлақо йўқолади, чунки ўйинларни ташкил қилиш тизимига қараб ва ҳаракатга солувчи мазмунли асосий ўринни эгаллайди.

Ўсмирларда спорт ўйинлари ва спортга тайёрлаш ўйинларидан кенг фойдаланилади.

Ўсмирлар спорт учун зарур бўлган, ўйинда алоҳида малакаларни тренировка қилишни яхши кўрадилар. Улар уни фойдасини тушунадилар ва тўп билан ўйналадиган ўйинларни айниқса баскетбол, волейбол, футбол, қўл тўпига тайёрлайдиган ўйинларни иштиёқ билан ўйнайдилар. Бу ўйинда уларни қизиқтирадиган нарса ўйинда ўзини тута билиш ахлоқи тактикаси ва ўйин техникаси малакаларини тренировка қилиш ҳаммадан кўпроқ эса ўйин жараёни ўзи.

Ўсмирлар қаътий холисона хакамлик қилишни севадилар ва ўйин қоидаларига риоя қилишга ҳаракат қиладилар.

Бу ёшдаги ўқувчилар учун ўзига хослиги ўзларини кучларини хаддан ташқари ошириб баҳолашга мойллигидир.

Ўсмирларда сувда сузиш билан шуғулланганда ва кураш элементлари билан ўйналадиган ўйинларга яна ҳам кўпроқ ўрин эгаллайди.

Оддий ҳаракатли ўйинлар қисман спорт ўйинлари билан алмаштирилади айниқса ўсмирлар билан мактабдан ташқари шароитда ва синфдан ташқари вақтда ўтказилади, чунки ўйинчиларни сонига қараб чегараланган ўйин қоидалари ва уни ўтказиш учун кўп вақт талаб қилинади. Дарсда уларни ўтказиш қаътий бўлади. Агарда у ўтказиладиган бўлса унда соддалаштирилган қоидалар бўйича ўтказилади.

Ҳаракатли ўйинлар бўйича тўсиқлардан ошиб ўтиш билан эстафета, кураш, улоқтириш, сакраш, тирмашиб чиқиш ва ошиб ўтиш билан шунингдек ярим спорт ўйинлари бўйича мусобақалар кенг қўлланилади.

ЎСПИРИН ВА ҚИЗЛАР УЧУН ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАСНИФИ.

Юқори синф ўқувчиларида (15-17 ёшли) организмни ривожланиши ва ўсиши давом этади.

Склетни суякка айланиши жараёни мушак кучини ривожланиши хали ҳам тугалланилмаган. Ўсмирларни оғирлиги айниқса суякларни ўсишига ва мушакни оғирлигини ошириш ҳисобига ортади. Қизларда эса мушак системаси хусусан елка камари мускули ўспиринларга нисбатан секин ривожланади. Қизларда танани оғирлиги танани узлигини ортишига тозни хажми ва ёғ қатламларини ҳисобига ўсади. Бўғинларни шаклланиши тугалланади ва улар морфалогик ўзгаришларига озроқ юмшоқ бўлиб қолади. Ўспиринларда бу даврда жинсий балоғатга етиш тугулланади. Абстракт фикрлаш қобилияти ходисани таҳлил қилиш ўртоқларини ҳаракатига ва ўзларини қилиқларига онгли муносабати бирмунча ортади.

Тормозланиш функциялари такомиллашган бўлади, ўқувчиларда ирода, ўзини тута билиш ўйиндаги ютқизикни кўпроқ тинч ўтказишни билишни ривожлантиради

Ўспирин ва қизларда у ёки бу спорт турига қизиқиши барқарор бўлади.

Ўйини кучли зўриқиши билан узоқ вақт давомида ўтказиш мумкин эмас чунки улар зўр беришга ва чарчашга олиб келади. Бироқ ҳаракат малакаларини такомиллаштириш учун ўйинда фаол ҳаракатларни кўп мартадан такрорлаш жуда ҳам зарур.

Қизларда ўйинда тезлик, куч, чидамлик, ўспиринларга нисбатан кам бўлади. Шунинг учун ҳаракатли ва спорт ўйинлари улар билан алоҳида-алоҳида ўтказилади.

Бу даврда келиб спорт ўйинлари асосий ўринни эгаллайди, ҳаракатли ўйинлар эса ёрдамчи восита ҳисобланади, турли-туман спорт турлари ва ҳар хил спорт ўйинлари учун ўйин тактикаси маданияти алоҳида малакаларни мустаҳкамлашда ва такомиллаштиришга имконият туғдиради.

Спорт элементлари билан ўйналадиган ҳаракатли ўйинлар шунингдек, у ёки бу спорт турлари билан шуғулланганда фаол дам олиш разминка сифатида фойдаланиш мумкин.

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИННИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШГА ҚЎЙИЛАДИГАН ПЕДАГОГИК ТАЛАБЛАР.

Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишда ғоявийлик, илмийлик ва ўйиндан фойдаланиш режага асосланганлигини, тарбиявий, таълимий ва соғломлаштириш натижаларига йўналтирилганлиги ҳисобга олиш зарур. Ўйинни ўтказишда раҳбарлик ёки йўл кўрсатувчи роли педагогга, тарбиячи, ёрдамчиларга тегишли бўлиши керак. Ўйин тарбиявий, таълимий ва соғломлаштиришни катта аҳамиятга кўпроқ уни бошқаришга боғлиқ бўлади. Битта ва шунга ўхшаш ўйинлар ёрдамида турли-туман ахлоқий ва жисмоний сифатларни тарбиялаш мумкин.

Биринчидан шуғулланувчиларга ўйини таъсир этишини аниқланади (мазмун, ҳаракатланиши, ўйин қоидаси), иккинчидан методик усуллари билан бола уни ёрдами билан ўйинларни эгаллайди, учинчидан, ташкил этиш услублари.

Ўйини мазмуни болалар уйда, мактабда, болалар боғчасида билим ва малакаларини эгаллаши, атрофни ўраб турган муҳитга боғлиқдир. Шунинг учун ҳар хил ёшдаги болаларда ўйинда ҳар хил ўйин мазмунига кўра, ҳуди шундай уни ўтказиш усули бўйича турлича ривожланади. Болани жисмоний ривожланиши ўйин ёрдамида хоҳлаган йўналишда ва бошқа жисмоний машқларни турлари мумкин қадар фақат мақсадга йўналтирилган ҳолда ва доимо педагогик раҳбарлик қилинганда амалга оширилади.

ЎЙИН РАҲБАРЛАРИНИНГ АСОСИЙ ВАЗИФАЛАРИ.

Раҳбар ўйин ташкилотчиси ва уни ўтказиш жараёнида болаларни тарбиячиси бўлиши шарт: 1) Шуғулланувчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, уларни тўғри жисмоний ривожланишига ёрдам беради; 2) Хаётни зарур бўлган ҳаракат малакаларини эгаллашга ёрдам беради; 3) Болаларда зарур бўлган одоб-ахлоқ иродавий ва жисмоний сифатларини тарбиялаш; 4) Ўйин билан мустақил равишда мунтазам шуғулланиш одатини ва ўқувчиларда ташкилотчилик малакаларини сингдириш.

Ўйин билан шуғулланиш дўстликни, ростўйликни, жамоатчиликни, ватанпарварликни, онгли интизомни тарбиялашга ёрдам беради. Шу билан бирга жисмоний тарбия бўйича дастури билан мос равишда маълум ҳаракатни ўргатиш учун ўйинни тўғри танлаш муҳимдир.

Хардоим ҳам ўйинни тўғри танлаб олиб, самарали ижобий таълим-тарбияга эришиш мумкин эмас у кўпроқ ўйинни ташкил қилиш ва ўтказиш жараёнига боғлиқ.

Таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини хал этишда тарбияни хусусан дидактик принципларини умумий қонуниятларини очиқ борувчи ушбу педагогикага амал қилиши зарур.

Ҳаракатли ўйинлар билан шуғулланиш характери бўйича тарбиялайдиган бўлиши шарт. Ўйини мазмундан фойдаланган ҳолда (мазмун, ҳаракат қилиши ва унга кирувчи ўйин қоидалари), педагог маълум даражада ўйинчиларни юриш-туришини, муамиласини ташкил этади. Бунинг учун у ўйнайдиган жамоани яхши билиши, ўйинни мазмунини ўрганиши ва юқори педагогик маҳоратга эга бўлиши керак.

Ўйинда болаларни ўзига хос хусусияти намоён бўлади. Ўйинда уларни хулқини ва характерини ўрганиб олганидан кейин, раҳбар хаддан ташқари тез таъсирчанлигини, бахслашишни, нотўғрилигини ёки ўйин қоидаларига риоя қилмаслигини, виждон йўқлигини ва хулқидаги бошқа салбий томонларни олдини олиш мумкин.

Жамоа ўйинларида раҳбар ўйинда мақсадга эришиш учун ўйинчиларни биргалашиб ҳаракат қилишга ўргатади, бу ўртоқлик хиссини, жамоатчилик, топширилган вазифага жавобгарликни хис қилиш, ўзини ишини охиригача етказишдаги қабъийлигини тарбиялашга ёрдам беради (ақс ҳолда командадаги ўртоқлари қийналади).

Ҳар бир ўйинда мақсадга эришишда қийинчиликлари бўлади. Шунинг учун ўйновчилар, ўйин қоидаларини бузмасдан уларни енгиб ўтишлари керак. Биттагина қийинчиликни енгиб ўтгандан кейин, бошқасини олдинга суриш керак, чунки болалар уларни енгиб ўтишда, зўр беришлари керак. Бу эса меҳнат севарликни ва иродани тарбиялашга ёрдам беради.

Раҳбар у ёки бу ўйинни ўтказишда шуни белгилаб олиш керакки, у асосий тарбиявий ва таълимий вазифани аниқлаши керак (масалан, тўпни отиш ва илиб олиш нишонга улоқтириш малакаларини такомиллаштириш, энгил атлетика, гимнастика мағулотларида эгаллаган малакаларини мустаҳкамлаш, ўйновчиларда жасурликни ҳаракатни бир-бирига мувофиқлиги, жамоатчиликни тарбиялаш жойини ориентир олиш малакаларини тарбиялаш ва ш.к)

Болаларни олдига нисбатан аниқ, энгил ва тез хал қилинадиган вазифалар қўйилади. Масалан, “асирга” туширмаслик, рақибларни қидириб топиш, ўртоғини қўтқариш, рақибни

устидан ғалабага эришишдан иборатдир. Рахбар айрим вақтларда уларни кўпроқ қийин вазифаларни таклиф қилади (масалан, тўпни олиб юриш ва узатишни, баскетбол ўйини учун халқага тўп ташлашни эгаллаш).

Бошқариб боровчи ўргатишни фаол ва онгли равишда қилинганлик принципи хисобланади. Ўйинни ўтказишда, рахбар уни мазмунини ва вазифасини шунингдек ўзини тута билиш қоидаларини тушинтириш шарт. Ўйновчиларнинг онгли хулқи ўйинни такомиллаштиришга ва уни ижодий бойитишга имкон беради; бунда ўйин қатнашчиларини қизиқиши бир мунча ўйинни тарбиявий таъсир этиши ошиб боради. Болаларда ўйинда ўз ҳаракати ва ишларига онгли муносабатда бўлишга ўзининг ютуқ ва камчиликларини танқидий муҳокама қилишни, ўртоқларини ҳаракатини ва хулқ атворини таҳлил қилишга ўргатиш керак.

Агар ўйин яхши ўзлаштирилган бўлса фаоллик ошади. Ўйинни такрорлаб туриш жуда фойдали бўлади, буни шуғулланувчиларни хулқи кўпроқ ўз айибига тушиниб боради, ҳаракат малакалари такомиллашади, ўйинда ўқувчилар фаол қатнаша бошлади, эски ўйин қоидалари мураккаблашади, янги вазифаларни яратадилар (рахбар билан биргаликда ёки уни назорати остида).

Ўйинга қизиққонлигини ортириб бориш болаларни фаоллаштиришга таъсир этади, буни кўпроқ боғлиқлиги шундаки уни ўтказишга унга тайёргарлик кўришида. Болаларни фаолигини ўйиндаги ташкилотчилик малакаларини тарбиялаш учун фойдаланиш лозим. Рахбар уларга етакчилар, капитанларни раисни топшириш билан майдончани белгилашга ҳакамлик қилишга жалб этиш билан болаларни мустақил ўйнашга ўргатиши керак. Уларга ўйинни ташкил қилиш ва ҳакамлик қилишда секин-аста кўпроқ мустақилликка имкон беради. Танланган капитанлар камондани ҳаракатига рахбарлик қилади, ўйин қатнашчиларини орасидан ажратилган, ҳакам, ўйин қоидаларига аниқ риоя қилишни кузатади. Рахбар ўйинни боришида ҳакамга тактик жихатдан ёрдам беради ва ўйновчиларнинг ўзини тўғри тутишига йўналтиради.

Болаларни фаол ва онгли равишда ўйнашлари учун рахбар ўйинни аниқ ва таъсирчанлик қилиб тушунтириши зарур. Кичик мактаб ёшидаги болаларга мазмунли ўйинни тушунтиришда айниқса таъсирчанлик бўлиши жуда муҳимдир.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда нафақат кўрсатишдан, балки кўргазмали қўлланмалардан ҳам фойдаланиш мумкин: асбоб-анжомларда, чизмаларда уларда майдондаги белги аломатлари ва ўйинчилари жойлашишлари, фото расмда ўйинни алоҳида маментлари кўрсатилган бўлади.

Ўйинни кетма-кет ўтилишини албатта режалаштириш шарт. Режалаштиришда болаларни маълум ёшига қараб жисмоний тарбия вазифаси, уни жисмоний тайёргарлиги шунингдек аста-секин малака ва билимни тўплашни хисобга олиш зарур. Жисмоний тарбия учун ўйинларни умумий таълим мактабларини жисмоний тарбия дастурига мос ҳолда режалаштирилади.

Ўйин режалаштирилаётганда жисмоний машқларни бошқа турлари ва гимнастика, енгил атлетика машғулотларида эгаллаган улар ўртасидаги ички боғланишни ва малакаларни кетма-кет ўзлаштиришни хисобга олиш керак. Ўзлаштириб олинган билим ва малака олдин ўтганларини такрорлаб ва янгилари билан мустаҳкамлаб борилади. Энг муҳими чунки янги ўйинларда эгаллаган малака такомиллашиб боради ва янгиси пайдо бўлади.

Таниш ўйинларда нотаниш ўйинларга аста-секин ўтиш лозим. Бунда албатта топиш ўйинларга суяниш керак. Нотаниш ўйинларни бундай мақсади, ўтганлари билан ўхшаш шунинг учун янги ўйин қоидалари ва шартлари киритилиши шарт, аста-секин эгаллаган малака ва билимларга талабни оширилади. Ҳаракатни ўхшашлиги янги бирқанча мураккаброқ бўлган ҳаракатга ўтиш енгиллашади. Шундай қилиб кичик мактаб ёшидаги болаларда тезликни ва эпчилликни ривожлантириш учун “Ким чакқон”, сўнгра “Қопқон”, “Икки совуқ” ўйинларида фойдаланилади. Бу ўйинлар тузилиши ва ҳаракати бўйича бир-бирига жуда яқин (тез югуриш билан чап бериб қутулиб қолиш) фақатгина иккинчи ўйинда

вазифа бирмунча мураккаблашади (катта эпчиллик талаб қилинади), “Икки совук”, ўйиндан кейин “Товон балиқ ва чўртон балиқ”ни ўтказиш энгил бўлади, бу ҳам тузилиши бўйича яқин бўлиб, бироқ ўйин қоидасига кўра кўпроқ мураккаб бўлади.

Янги ўйинларни ўргатишда ўқувчилар томонидан билимларни эгаллаши ҳисобга олинади ва уларни аста –секин мураккаблаштирилади. Янги ўйинларда эса ўйинларни элементи такрорланади, бироқ кўпроқ мураккаб шаклда “Ҳаракатчан нишон” ўйинни билган болалар, “Овчилар ва ўрдакалар” ўйинига тезда киришиб кетадилар, унда иккита жамоаларни курашиш жараёнида бироқ ўзгартирилган шароитда, ҳаракатчан нишондаги каби худди шундай малакаси такомиллаштирилади. Кейинчалик бу малака янада мураккаброқ “Отишма” ўйинида такомиллаштириш мумкин, бунда ҳаракатчанг нишонга улоқтиришни ва тўпдан чап бериб кутилиб қолиш иккала команда бир вақтда бажаради.

Ўйин шуғулланувчиларнинг тайёргарлигига мос келиш керак. Ҳар бир ўйинда шундай қийинчиликлар бўлиши шартки, чунки уни қатнашчиси мақсадга эришиш йўлида тўсиқларни ошиб ўта оладиган бўлади. Ўйинда, ўйновчилар қийинчиликларни энгиб ўта олмаса кучни жипислаштирмаса, болаларни қизиқтирмаса ва уни педагогик қиммати бўлмайди, чунки ўқувчиларни қобилияти ва ирода сифати ривожланмайди.

Ўз кучига ишонишни тарбиялаш учун ўйинни тушунарли бўлиши катта аҳамиятга эга. Кучи етмайдиган ўйинлар болаларни шуғулланишига бўлган қизиқишини пасайтиради ва уларни чарчатиб қўяди.

Ўйинда ўқувчиларни имкониятлари ва кучларига мос келадиган ролларни тақсимлаш жуда муҳим. Бунинг учун ҳар бир ўқувчини билими ва унга яккама-якка ёндошиш зарур. Заиф болалар ўйинда қийинчиликларни энгиб ўтишни ўрганишлари зарур. Уларга кучларига қараб вазифалар берилади, чунки уларни ўз кучларига ишонишлари тарбияланади.

Зарур билим ва малакаларни эгаллашни системали равишда мустахкамлаш.

Янги билим рефлекторга боғлиқ ўйинни такрорлаш натижасида мустахкам бўлиб боради, ҳаракатни янги усуллари тезроқ ўзлаштирилади. Ўқувчилар ўйинни қанчаки яхши тушуниб етса, шунча уларни малакаси такомиллашиб боради, улар учун шунча қизиқарли бўлади. Буни исботи шундан иборатки болаларни севимли ўйинлар доираси одатда чегараланган. Уларга севимли ўйинлари кўпроқ тарбиявий таъсир кўрсатади. Балки бу демак фақат уларни ўтказиш керак дегани эмас. Шунинг учун болаларга мазмуни бўйича турли-туман хартомонлама ривожланишига ёрдам берадиган ўйинларни тавсия қилиш зарур.

Бироқ болаларга қисқа вақт ичида кўп ўйинлар ўйнашни таклиф қилиш мумкин эмас. Болалар ўйинларни яхши ўзлаштириб олишлари шарт, уларда ўзини ҳаракатини ва хулқ одоб малакаларини такомиллаштиради. Ана шу мақсадда болаларга маълум бўлган ўйинлар мазмун ва ҳаракати жихатдан биров мураккабланишган қоидалар билан такрорланади. Машҳур педагог П.Д. Ушинский, яхши педагог эски ўйинларни такрорлаш, эсдан чиққан ўйинларни такрорлаш дегани эмас, чунки эскиси эса янгисини ишончли қилиб мустахкамлайди деб айтган эди.

Ҳаракатли ўйинларни мунтазам ўтказиб боришин тавсия қилинади. Болалар бундай ҳолатда алоҳида ўйинларни пишиқ ўрганиб оладилар ва уюшқоқлик билан ўйнашга ўргатади. Улар ўрганилган ўйинларни, ховлида майдончада, уйда ўтказадилар ва уларга ўзларининг ўртоқларини жалб қиладилар. Раҳбар ўзини тажрибаларини бошқаларга ўргатиш ва тарбиявий ҳамда таълимий мақсадда фойдали ва қизиқарли ўйинларни танлаши шарт. Бунинг учун у болалар ўйинни хардоим ўрганиши ва уларни энг яхшиларидан фойдаланиш лозим: бошқа тарбиячиларни амалиётини таҳлил қилиш методик усуллари бойитиб бориш; ўйин бўйича методик адабиётларни ўрганиб бориш керак. Иложи борица халқ миллий ўйинларини ташкил қилиш ва ўтказиш зарур. Улардан энг яхшиларини болалар билан ўтказиладиган тарбиявий ишни амалиётида қўллашлари шарт.

Болалар хаётига яхши ўйинларини тадбиқ қилиш учун ташкилотчиларни, ўйин бошиларни тайёрлаш зарур, чунки улар болалар ташкилотларида ташвиқот ва тарғибот ишларини олиб борадилар.

ЎЙИННИ ЎТКАЗИШГА ТАЙЁРГАРЛИК КЎРИШ.

Ўйинни танлаш энг аввало дарс олдида қўйилган вазифага боғлиқ бўлади. Чунки уни аниқлашда, раҳбар болаларни ёш хусусиятларини, уларни ривожланишини, жисмоний тайёргарлигини, болаларни сонини ва ўйинни ўтказиш шароитини ҳисобга олади.

Ҳаракатли ўйинларда 3 дан то 300 тагачан киши қатнашиши мумкин.

Ташаббускорлик шароитида ҳаммадан кўра кўпроқ тез-тез 3-10 та ўйин қатнашчиларига мўлжалланган ўйинлардан фойдаланилади. Улар одатда болалар билан мустақил равишда ховлиларда, майдончаларда, шунингдек ҳар хил йиғилишларда ташкил этилади. Ўқитувчи, тарбиячи, етакчилар раҳбарлигида ташкил этилган машғулотлар (дарсда, йиғилишларда, дам олиш оромгоҳларида ўтказиладиган машғулотларда, спорт мактабида) 20-40 та ҳаракатли ўйинлар ўтказилади. Катта байрамларда кечаларда ва болалар кўп тўпланган оммавий сайилларда 100-300 ўйин қатнашчиларига мўлжалланган оммавий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин.

Ўйинни танлашда албатта ўтказиладиган машғулотни шаклини ҳисобга олиш шарт (дарсда, танаффусда, звенолар, байрамларда, сайрларда). Дарсда ва танаффусда вақт чегарланган бўлади; ўйин мазмуни ва вазифаси дасрдагига кўра, танаффусда бошқача бўлади; байрамларда айниқса оммавий ва аттракцион ўйинларидан фойдаланилади бу ўйинларда ҳар хил ёшдаги болалар ва турли тайёргарликдаги болалар қатнашишлари мумкин.

Ўйинни танлаш ва ўтказиш тўғридан-тўғри уни жойига боғлиқ бўлади. Унга катта бўлмаган тор залда, майдончада ёки йўлакчада ўйин бир чизикка сафланган ҳолда ўтказилади, у ўйинда ўйнайдиганлар навбатма-навбат қатнашадилар. Катта залда ёки майдончада тарқалиб югуриш катта ва кичик коптоқларни улоқтириш ва спорт ўйинлари элементлари билан ўйналадиган ўйинларни ўтказиш мумкин. Шаҳардан ташқарига сайрга ва экскурсияга чиққан вақтида жойларда ўтказиладиган ўйинлардан фойдаланилади. Қишда майдончада қишки ўйинлар чанғида, конкида, чинада ва қардан ҳар хил шакллар қорқизлар яшаш мумкин.

Очиқ хавода ўйинни ўтказишда оби-хаво шароитини (айниқса қишда) ҳисобга олиш зарур. Агарда хаво харорати паст бўлса бундай пайтда барча ўйин қатнашчилари фаол ҳаракат қилишлари керак. Ўйинда кўп туриб қолиш ва ўзини навбатини кўп кутиб қолиш ҳолатларидан қочиб қутилиш керак. Кунни иссиқ пайтларида энг яхшиси кам ҳаракатчанг ўйинлардан фойдаланилгани маъқул, чунки ўйин қатнашчилари ўйин топшириқларини навбат билан бажарадилар.

Шунингдек ўйинни танлашда қўлланмалар ва асбоб-анжомларни бор бўлишига боғлиқ. Тегишли асбоб-анжомларни йўқлиги ва уни нотўғри алмаштириш ўйинни бузилишига олиб келади.

Раҳбар жисмоний тарбия бўйича дастуридаги ўйинлар, тўпламлардан, болалар ўртасида яхши ўйналадиган ўйинлар, раҳбарни ва болалар жамоаси ва мустақил ижодий янги ўйин вариантларидан фойдаланилади. Ушбу мақсад учун белгиланган тарбиявий жихатдан кўпроқ тез-тез самара берадиган янги шаклдаги, ижодий қайта ишланган ўйинларни янги шаклига эга бўлади.

Болаларни катта спортга бўлган катта қизиқиши билан боғлиқ жуда кўп ўйинлар спорт ўйинлари ва бошқа спорт турлари элементлари билан яратилган. Бу кичик ва ўрта ёшдаги ўқувчилари қулидан келадиган улар учун турли-туман спорт турларига иштирок қиладиган шаклда иштирок этишга руҳсат беради: баскетболда (“Тўп учун кураш”, “Тўп капитанга”, “Тўрт томонга тўп узатиш”), волейболда (“Волейболчиларни тўп узатиши”, “Тўпни узатдингми ўтир”).

Тарбиявий ахамиятга эга бўлган миллий ҳаракатли ўйинларни кенгрок оммалатириш зарур. Бу эса ҳар хил миллат болалари ўртасида дўстликни, ҳар хил халқларни турмуш ҳаёти ва маданияти уларни ўзига хос хусусиятлари билан таништиришга ёрдам беради.

ЎЙИНН ЎТКАЗИШ УЧУН ЖОЙНИ ТАЙЁРЛАШ.

Очиқ ҳавода ўйинни ўтказиш учун чимларни қирқиш керак (агарда теннис майдонча ва аниқ белгилар талаб қилинади) ёки теннис кўмкўк майдонча танланади (айниқса кичик мактаб ёшдаги болалар учун). Энг яхшиси майдончани тўғри бурчак шаклида, энг камида 8 м, узунлиги камида 12 м бўлиши керак. Майдондан 2 м масофада бирнеча скамейкани қўйиш тавсия қилинади. Иложи борича, ёзги майдончани атрофида дарахтлар бўлгани яхши.

Бино ичида ўйинни ўтказишдги уни назарда тутиш керакки, чунки бино ичида, ўйновчиларни ҳаракат қилишига, иложи борича асбоб-анжомларни (бруся, турник, конь, козел) ёрдамчи хоналарга олдириб қўйиш керак. Агарда асбоб-анжомларни залдан олиш имконият бўлмаса, унда уларни зални қисқа девори томонига қўйилади ва скамейка, тўр ёки бошқа буюмлар билан ўраб қўйилади. Дераза ойналари ва лампалар сим тўрлар билан бекитилади. Бундан ўйинни ўтказишда олдин шомоллатилиши ва нам латта билан артилиши керак.

Раҳбар жойларда ўйинни ўтказишдан олдин дастлаб жой билан яхши танишиб чиқиш керак ва ўйин учун шартли чегараларни белгилаб чиқиш шарт.

ЎЙИНГА АСБОБ-АНЖОМЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказиш учун байроқчалар, рангли боғичлар, ҳар хил катталиқдаги коптоқлар, гимнастика таёқча, булавалар ёки кеглилар, чамбарак, аргамчилар керак. Ўйинда асбоб-анжом чиройли, яшил рангда ва ўйинда ажралиб тарадиган бўлиш керак (бу кичик мактаб ёшидаги болалар учун энг аввало муҳимдир). Асбоб-анжомни катта кичиклиги ва оғирлиги бўйича ўйновчиларни бўйларига мос бўлиш лозим. (умумий таълим мактаблари учун тузилган жисмоний тарбия дастурига қаралсин). Асбоб-анжом сонини олдиндан назарда тутиш лозим. Асбоб-анжомни ўтказиладиган жой билан ёнма-ён сақлаш мақсадга мувофиқдир. Муҳими уни санитар ҳолатини ва уни мунтазам равишда тортибга солиб бориш керак. Болаларни тарбиялаш мақсадида болаларни асбоб-анжомларни таъмирлашга ва сақлашга жалб қилиш фойдали бўлади.

Ўйин қатнашчиларига асбоб-анжомни тарқатиш ва қўйиб чиқиш фақатгина ўйинни тушунтириб бўлгандан кейин бажарилади. Буни болаларни ўзлари бажарадилар, чунки улар топшириқни тез, аниқ ташкилий равишда бажарадилар.

Майдонни белгилаш.

Агарда майдони белгилаш учун кўп вақт талаб қилинадиган бўлса унда буни ўйинни бошланишига қадар бажарилиши керак. Белгилаш мураккаб бўлмаса унда ўйинни мазмунини гапириб бериш билан бир вақтда ёки уни бошланишдан олдин бажариш мумкин, гапириб бериш вақтида фақатгина белгиланган чегарасини кўрсатиш мумкин. Тез-тез такрорланадиган ўйин учун майдончани доимо бўлиб турадиган белги чизиш мумкин.

Ўйин учун ажратилган белгилар равшан чизилган бўлиши шарт, ўйинга берилиб кетган, болалар учун, улар орқасидан ўнғайгина кузатиш имкониятига эга бўлинади. Ўйин учун чизилган чизиқ тўсиқдан, девордан ёки бошқа буюмлардан 3 м дан яқин бўлмаслиги керак, бўлмаса болалар шикастланишлари мумкин. Бу энг аввало югуриб ўтиш билан ўйналадиган ўйинларда жуда муҳимдир, чунки бунда жуда-жуда катта гуруҳ ўйин қатнашчилари бирвақтни ўзида “ўйлар” чегарасидан югуриб ўтадилар.

ЎЙИННИ ДАСТЛАБКИ ТАХЛИЛИ.

Раҳбар ўйинни болалар ёшига мўлжаллаб ўйинни барча жарёнини дастлаб ўйлаб ва кўра билиши шарт, чунки уни қандай маментларда ортиқ қизиқиб кетиши, ўйновчиларнинг ножўя билан қилган хулқлари, уларни қизиқишларини пасайиб кетишларини келиб

чиқариши мумкин, бундай ёқмайдиган ҳолатларни олдини олиш учун, аввалдан ўйлаб кўриш керак.

Болаларни яхши кўрадиган раҳбар ўйновчилар ўртасидан кимни капитан, биринчи ўйинбошини, қамроқ уюшган болаларга қандай ролни беришни, бўш ва пасив ўйинчиларни қандай қилиб ўйинга жалб қилишни олдиндан ўйлаб кўриши шарт.

Айрим ўйинчиларни ўтказиш учун у олдиндан ўйин қатнашчиларидан ёрдамчиларни белгилаб қўяди, уларни вазифасини аниқлайди ва агарда керак бўлса уларга тайёрланиш учун имконият беради (масалан, жойларда ўтказиладиган ўйинларда). Ёрдамчилар олдиндан ўйин қоидалари ва уни ўтказиш жойлари билан танишадилар.

Энг муҳими, жамоада жамоага қизиқиш уюғотиш, ўзларини шахсий қобилиятларини намоён қилишга, ўйинда ўртоқларини юриш-туриш қоидаларини яхши ўзлаштириб олиши ташкилотчилик қобилиятларининг сингдириш, болалар ижодини ривожлантиришга, ўйин жараёнидаги вазиятни тўғри бўлишига ва баҳолашга ёрдам беради.

ЎЙИНЧИЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШ. ЎЙИНЧИЛАРНИ ЖОЙЛАШТИРИШ ВА ЎЙИННИ ТУШУНТИРИШДА РАҲБАРНИ ЖОЙИ

Ўйинни тушунтиришдан олдин, ўйин қатнашчиларини шундай қўйиш керакки, чунки улар раҳбарни яхши кўришлари ва уни сўзлаб беришини эштишлари керак. Энг яхшиси ўйновчиларни дастлабки ҳолатга турғизишлари керакки, чунки шу ҳолатдан ўлар ўйинни бошлайдилар.

Агарда ўйини бошлаш учун ўйин қатнашчилари доирада турсалар, раҳбар ўйинни тушинтириш учун ўйновчилар орасида туради. Куп сонли ўйновчилар қатнашадиган оммавий ўйинларда у 1-2 қадам ташлаб доира ўртасида туради. Доира марказида туриш мумкин эмас, чунки ярим ўйновчилар раҳбар орақасида туриб қоладилар. Агарда ўйновчилар икки командага бўлинган бўлиниб ва бири иккинчисига қатта масофада қарама-қарши сафтортиб турган бўлса (“Оқ теракми, кўк терак”, “Номерларни чақириш”, “Икки қулда тўп узатиш”), буларга тушинтириш учун командаларни яқинлаштириш керак, сўнгра уларни “уйлар” чегарасигачан олиб борилади. Раҳбар бундай ҳолатда, ўйинни тушинтириш пайтида, ўйновчиларни орасида майдончани ўртасида ён томондаги чегарасида туради у гоҳ у командага, гоҳ бу командага мурожат қилади. Агар ўйин сочилиб ҳаракат билан бажарилса (“Қувлашмачок”), унда ўйновчиларни сафга турғизади, улар кам бўлса ёки ўзлари олдида гуруҳларга бўлади, чунки уларни барчаси раҳбарни яхши кўришлари ва эшитишлари керак.

Ўйинни тушинтириш вақтида болаларни юзини қуёшга қаратиб ёки ойнага қаратиб қўймаслик керак (улар раҳбарни ёмон кўришлари мумкин). Раҳбар энг кўринарли жойда барча ўйин қатнашчиларини кўриш ва уларни хулқ-атворини назорат қилиш учун кўринарли жойда ён томонида ёки ёруғликка юзи билан туриши керак.

ЎЙИННИ ТУШИНТИРИШ.

Ўйинни ютуғи маълум меъёрда уни тушунтиришга боғлиқ бўлади. Раҳбар гапириб беришга киришдан олдин, ўзи ўйин тўғрисида аниқ тасаввурга эга бўлиши шарт.

Сўзлаб бериш қисқа ва лўнда бўлиши керак: узоқ вақт давомида тушунтириш ўйинни ўзлаштиришда салбий таъсир кўрсатади. Кичик синфларда ўтказиладиган ўйинлардан ташқари, чунки уларга эртақ ва мароқли шаклда тушунтириш мумкин.

Химоя қилиб бериш мантиқан тўғри, кетма-кет бўлиши шарт. Ўйинни қуйидаги режа асосида ифода этишни ушлаш тавсия қилинади: 1) ўйинни номи; 2) ўйновчиларни роли ва уларни жойлашиши жойи; 3) ўйинни бориши; 4) мақсад; 5) уни қонун қоидалари. Муаллиф ўйинни бориши ҳақида гапириб шак-шубҳасиз, ўйин қоидалари ҳақида гапиради, лекин химояни охирида уларга яна бир марта тўхталиб ўтади, чунки болалар уни яхшилаб эсда сақлаб қолишлари керак.

Химоя қилиш бир охангда бўлмаслиги керак. Ўйинни тушунтириш босиқ овозда бўлиши керак, айрим холларда уни кўтариб ёки пасайтириб чунки у ёки бу моментдаги мазмуни ўқувчиларни эътиборини қаратилиши зарур.

Химоя қилиш вақтида мураккаб терминларни ишлатиш мумкин эмас. Янги тушунча, янги сўзларни тушунтириб бориш керак.

Ўйинни яхшилаб ўргатиб олиш учун хикоя қилиб беришни кўрсатиш билан бирга қўшиб олиб боришни тавсия қилинади. У тўлиқ (ўйинни кўпроқ мураккаб моментларини раҳбар ёки ўқувчиларни ўзлари худди ўзидай қилиб қайтарадилар) ёки тўлиқ бўлмаслиги (ўйинни айрим моментларини имо-ишора ва алохида ҳаракатлар билан тушинтиради) мумкин.

Тушинтиришда албатта ўқувчиларни кайфияти ҳисобга олинади. Шунинг учун тушинтиришда, яъни уларни диққати бўшашган, шунинг учун раҳбар тушунтиришни қисқартириш ёки уни жойлаштириш керак. Агарда ўйин қатнашчилари хикоя қилиб бергандан кейин саволлар беради, барча ўйинчиларга мурожат қилиб, баланд овозда уларга жавоб бериш керак.

Ўйинни мазмунини бойфасил фақатгина шу пайтда тушинтириш мумкинки, қачонки ўқувчилар ушбу ўйинни биринчи марта ўйнаганларида. Ўйин такрорлаганда фақатгина асосий мазмунини эслатади. Ўйинни хотирада тиклаш учун энг яхши усул ўқувчиларнинг ўзларини жалб қилишдир.

Ўйин бошини сайлаш.

Ўйин бошини вазифасини бажариш ўйновчиларга катта тарбиявий таъсир кўрсатади. Шунинг учун иложи борича, бу ролда кўпроқ болалар бўлиши мумкин. Ўйин бошини ҳар хил услублари билан ажратиш мумкин.

Раҳбарни тайинлаш бўйича. Раҳбар уни ўйиндаги ролини ҳисобга олган ҳолда ўйин боши қилиб тайинлайди. Бу услубни афзаллиги: кўпроқ муносиб ўйинбоши тезда сайланади. Ана шундай услубда ўйновчиларни ташаббуси бостирилади. Раҳбар ўйин бошини шу пайтда сайлайдики, болалар бир-бирлари билан хали танишмасдан туриб, кам вақт ёки белгиланган ўйин қатнашчисини тарбиялаш мақсадида ўйин боши қилиб сайлаш керак. Раҳбар ўйин бошини сайлашда ўзи танлашини қисқача қилиб тушунтириш керак, чунки ўйин қатнашчилари шубҳа туғдирмаслигини ва алохида ўйинчиларга бўлган муносабатда адолатсизлик бўлмаслиги керак.

Қуръа ташлаш бўйича ўйинбошини танлаш услуби ҳам мавжуд. Қуръа ташлашни ҳисоблаш улоқтириш ва бошқа услублар йўли билан ўтказиш мумкин. Болалар санаш учун доирада турадилар ва бирорта “Санок”ни бошлайдилар санокни ҳар бир сўзини айтгандан кейин улар навбати билан ўйинчиларни кўрсатадилар. Охирги санок сўзи кимга тўғри келса, унда у ўйинбоши бўлади ёки доирадан чиқиб кетади. Охирги ҳолатда санок шъерлари охирги ўйин қатнашчиси қолгунча айтилади ва охирги қолган ўйинчи ўйинбоши бўлиб қолади. “Санок” усули нисбатан кўп вақтни талаб қилади; шунинг учун унинг одатда дарсдан ташқари вақтда ўтказиладиган ўйинларда фойдаланилади. Айрим ҳолатлари “Санок” доирада ҳам фойдаланилади чунки кучли қўзғалиш кейин болаларни бир мунча тинчлаштириш учун қўлланилади “Санок” матин билан онгли равишда қўшиб айтилади у болаларни нутқини ривожлантиради.

Қуръа ташлаш йўли бўйича ўйинбошини аниқлаш учун “таёқ тортишиш” мумкин. Ўйин қатнашчилари таёқни пастдан ушлайди, сўнгра, иккинчиси, учинчиси ва х.к. Ўйин боши шу ўйинга бўлиши мумкинки, кимдан Ким таёқни охирида ушласа ёки қопқоқ қилиб ёпасан бўлади. Бу усул 2-3 ўйинчилар билан ўйнаолганда қўлланилади.

Қуръа ташлашди улоқтиришда ҳам фойдаланиш мумкин. Таёқни, ташла, коптокни ким ҳаммадан узоққа отса, ўша онабоши бўлади. Бундай усул кўп вақтни талаб қилади. Улардан дарсдан ташқари вақтда ўйинларни ўтказишда фойдаланиш мумкин.

Қуръа ташлаш йўли билан ўйинбошини аниқлаш ҳар доим ҳам мувоффақиятлик бўлавермайди. Бироқ болалар бу усулни мустақил ўйнаганларида тез-тез қўллайдилар, чунки у уларда тортишувни келтириб чиқаради.

Ўйин бошини ажратишини энг кўп қулай усулларидан бири-ўйновчиларни танлашидир. Бу усул педагогик жихатдан яхши бўлиб у болаларни жамоа бўлиб келган хошишини намаён қилишга имкон беради. Аммо кам ташкил қилинган болалар билан ўйналадиган ўйинда бу усулни қўллаш қийин бўлади, чунки бунда ўйин боши хизматига кўра сайланмасдан, балки кўпроқ кучли, тиришқоқ болаларни тозийқи остида сайланади. Рахбар болаларга ўйин бошини танлашда, ким яхши югурадиган, сакрайдиган, аниқ нишонга тегизадиган болаларни сайлашни тавсия қилиш мумкин.

Энг яхшиси ўйинбошини сайлашда ёки тайинлашда навбатга қўйиб қуйиш яхши, чунки ҳар бир ўйин қатнашчиси ушбу ролни бажаради. Бу фаолик ва ташкилотчилик малакаларини тарбиялашга ёрдам беради.

Ўйинбошини олдинги ўйин натижаларига кўра сайлаш мумкин. Олдинги ўйинларда кўпроқ эпчил, тазкор, чаққон бўлган ўйинчилар ўйинбоши бўлади. Бу ҳақда ўйин қатнашчиларига олдиндан эълон қилиниши керак чунки улар ўйинларда зарур булган сифатларни намаён қилишга ҳаракат қилишлари керак. Бу усулни салбий томони шундаки, яъни ўйинбоши ролида бўш ва эпчил бўлмаган болалар бўла олмайдилар.

Юқорида кўрсатиб ўтилган ўйин бошини сайлаш усуллари қўйилган вазифаларни, машғулотни шартига, ўйинни ҳарактерига, ўйновчиларни сонига ва уларни кайфиятига қараб алмаштириб бориш керак.

Командаларга бўлиш.

Командаларга бўлиш ҳар хил усуллар билан ўтказилади.

Рахбарни ихтиёри бўйича, шундай ҳолатда, қачонки кучлари тенг бўлган, командани тузиш керак бўлганда, ўйновчилар командаларга бўлинади. Бу усул катта синф ўқувчилари билан мураккаб ҳаракатли ва спорт ўйинларини ўтказишда қўлланилади. Бундай усулда ўйновчилар командани тузишда ўйновчилар фаол иштирок этишда қатнашмайдилар.

Ўйновчиларни санаш йўли боши командаларга бўлиш мумкин: битта сафда туриб, бир-икки деб санайдилар; биринчи рақамлилар битта командани, иккинчи рақамлилар бошқа командани ташкил қиладилар. Худди шундай усулда 3-4 командага хос бўлиш мумкин. Бу эса тез усул бўлиб, уни хамадан кўра кўпроқ тез-тез жисмоний тарбия дарсларида фойдаланадилар.

Бундай усулда командаларга бўлиш кучи бўйича ҳар доим ҳам бир хил бўлавермайди.

Ҳаракат қилаётган қаторда синаш ёки фигурали юриш йўли билан ўйновчиларни командага бўлиш мумкин. Ҳар бир қаторда командада ўйин учун қанча талаб қилинса шунча одам бўлиш керак. Бундай усулда командани таркиби тасодифан бўлади ёки кўпинча кучи тенг бўлмайди.

Ўйин бўйича охирги иккита усул, ўтказиладиган дарс учун жуда қулай, чунки улар кўп вақтни талаб қилмайди ва битта машқ туридан бошқа турига ташкилий равишда ўтишга имкон беради.

Шунингдек тил бириктириш бўйича командаларга бўлиш усули ҳам қўлланилади. Ўйновчилар жуфт –жуфт бўлиниб (тахминан кучлар тенг бўлган), капитанларини (бошлиқларини) сайлашадилар, ўзлари ким бўлишларини гаплашиб олганларидан кейин, уларга ном қуйиб капитанларини сайлайдилар. Бундай усулда командаларга бўлиш қарийб кучлари хардоим тенг бўлади. Бу усулни болалар жуда яхши курадилар, чунки у ўзига хос ўйин хисобланади, лекин уни фақат шундай ҳолатда қўллаш мумкинки, унда ўйинчи вақтга чегараланмаган бўлади (асосан дорсдан ташқари вақтда ўтказилади).

КАПИТАНЛАРНИ ТАЙИНЛАШ БЎЙИЧА БЎЛИШ УСУЛИ.

Болалар иккита капитанни сайлайдилар, улар навбат билан ўз командаларига ўйинчиларни танлаб оладилар. Бу усул етарли даражада тез булади ва командалар куч жихатидан тенг бўлади. Ушбу усулни салбий томони шундан иборатки, капитанлар бўш, жисмоний ожиз ўйинчиларни олмасликка ҳаракат қиладилар, бу эса ўйинчилар орасида тез-тез аразлаш ва жанжаллашишга олиб келади. Бу ҳолат келиб чиқмаслик учун танлаб

олишни охиригачан олиб борилмайди ва қолганларини санаш йўли билан бўлишни тавсия қилинади.

Капитанларни тайинлаш усули фақатгина катта мактаб ёшидаги ўқувчилар билан қўлланади, чунки ўйинчилар яхши биладилар ва уларни кучларини тўғри баҳолашни билади.

Доимий командалар ҳам бўлиши мумкин, шу билан бирга нафақат спорт ўйинлари учун, балки мураккаб ҳаракатли ўйинлар, ўйин-эстафеталардан айниқса синфлар, мактаблар шунингдек шаҳарлараро мусобақалар ўтказилади. Командаларни доимий таркиби “Қувноқ стартлар”, “Зарница” ва бошқа ўйинларда бўлади, чунки уларни мусобақаларга тайёрлаш керак.

КОМАНДА КАПИТАНЛАРИНИ САЙЛАШ.

Командага оид ўйинлар ташкил этишда капитанларни ёки командани бошлиқларига (командир) муҳим рол берилдаи, улар ўз навбатида барча командани тўлиқ ва айрим ўйинчиларни хулқ атвориغا жавоб берадилар. Капитанлар тўғридан-тўғри раҳбарни ёрдамчилари ҳисобланади. Улар ўйин қатнашчиларини ташкил қилади ва жойлаштирадилар, уларни кучлари бўйича тақсимлайди ҳамда ўйин жараёнида ўйинчиларнинг интизомига жавоб беради.

Капитан ўйинчиларни ўзлари сайлайдилар ёки раҳбар тайинлайди. Қачонки ўйновчиларнинг ўзлари сайлашса бир-бирини яхши фазилатлари, хулқлар бўйича баҳолашга ўрганадилар ва ўзларини ўртоқларига ишонч билдирадилар, унга юқори даражадаги жавобгарлик ҳис-туйғусини уйғотади. Агарда ўйновчиларни етарли даражада ташкил этилмаган ёки бир-бирларини яхши билмасалар, унда капитанларни ўзи тайинлайди. Раҳбар айрим пайтда лавозимга (тарбиялаш мақсадида) пассив ёки енгилтак, ўзларини тута билолмайдиган ўйинчилардан сайлайди, шу билан бирга уларда зарур бўлган фазилатларни тарбиялашга ёрдам беради.

Капитанлар одатда командалар тузилгандан кейин сайланади ёки тайинланади. Фақат командаларни бўлишда капитанларни сайлаш ва тайинлаш йўли билан олдиндан сайланади.

Доимий командаларда капитанлар вақти-вақти билан қайта сайланадилар.

ЁРДАМЧИЛАРНИ ТАЙИНЛАШ.

Раҳбар томонидан сайланган, ёрдамчилар қонун-қоидаларга риоя қилишни кузатади, ўйин капитанларини ҳисобга олади, шунингдек асбоб-анжомларни тарқатади ва қўйиб чиқади. Ёрдамчилар – булар эса бўлажак ўйин ташкилотчиларидир, шунинг учун иложи борича, ўқув йили давомида ёки оромгоҳларда дам олиш даврида уларни ролида барча ўқувчилар иштирок этишлари керак.

Ёрдамчиларни сони ўйин қоидасини мураккаблигига ва ўйинни ташкил қилишича, ўйновчиларни сони ва майдончани катта-кичиклигига, бинога боғлиқ бўлади. Раҳбар ёрдамчиларни тайинлаш ҳақида барча ўйинчиларга эълон қилади.

Машғулот жараёнида ҳал этиладиган ўйинни мураккаблигига ва вазифасига боғлиқ бўлади, ёрдамчиларни ўйинчиларни сафга тургунча ёки ўйинни эълон қилинганди ва ўйинбошини сайлаганидан кейин ажратилади. Агарда куч ва чидамлилиқни талаб қиладиган ўйин белгиланган бўлса (масалан, “Оқ айиқлар”) унда раҳбар олдиндан жисмоний жихатдан бўш бўлган болаларни ёрдамчи ролига тайинлайди. Жойларда ўтказиладиган ўйинлар учун ёрдамчиларни олдиндан ажратилиши керак чунки улар билан бўлажак ўйинларга тайёргарлик кўрилиши керак. Командаларга бўлиниб ўйналадиган ўйинлар учун (масалан, “Отишма”, “Оқ теракми, кўк терак”). Ёрдамчини, болаларни тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда, ўйини тушунтириб бўлгандан кейин ажратиш мумкин.

Болаларни ёрдамчиларни вазифасини бажаришга ўргатишда биринчи синфдан бошлашни тавсия қилинади. Дастлаб уларга оддий топшириқлар бериш керак (масалан,

ўйинчилар майдончани чегарасидан чиқиб кетмаслиги, сигнал бергунча чизикни босмаслиги ва х.к) сўнгра, уларни аста-секин мураккаблаштириб бориб ёрдамчиларни иккинчи раҳбар ролигача олиб чиқилади.

ЎЙИН ЖАРАЁНИГА РАХБАРЛИК ҚИЛИШ. ЎЙНОВЧИЛАРНИ ХУЛҚИНИ ВА ЎЙИННИ БОРИШНИ КУЗАТИШ.

Ўйинни ва ўйин вақтида болаларни феъл-атворини, хулқини бирмунча даражада ўзлаштириши уни тўғри бошқаришига боғлиқ бўлади.

Ўйинни ўз вақтида ташкилий равишда бошлаш жуда зарур. Вақтида бошланмасдан ушлаб туриш ўйин қатнашчиларини ўйин олди ҳолатини пасайтиради, болаларни ўйинга тайёргарлигини пасайтиради. Ўйинни бошланишини тўхтатиб қолиш фақатгина шу ҳолатда бўлиш мумкинки, қачонки ўйин қатнашчилари командани ҳаракат қилиш режасини муҳокама қилганда.

Ўйин шартли сигнал бўйича бошланади (Команда, хуштак, чапак чалганда кўлни ёки байроқни силкитганда). Ҳар хил буйруқда болаларни ҳаракат реакциясини тезлигини ва аниқлигини ривожлантириш учун турли-туман буйруқ ва сигналларни ишлатишини тавсия қилинади. Раҳбар белгиланган сигнал ҳақида болаларга олдиндан айтиб қўяди, шунинг учун барча ўйинчилар ўйинни мазмунини тушунтириш ва тегишли жойларни эгаллашлари керак.

Кейинчалик раҳбар ўйинни боришини диққат бериб айрим ўйинчиларни хулқ-атвори, хулқларини кузатиб баради ва уларни ҳаракатини йўналтиради.

Болаларни ўйин қоидаларига онгли равишда риоя қилишга ўргатиш керак. Ўйин қатнашчилари ўйин қоидаларини ўйинни тушинтириш вақтида билиб оладилар, лекин уларга агарда олдинги ўйин қоидалари яхши ўзлаштирилган бўлса, ҳам, лекин уларга у тўғрисида ўйин жараёнини тез-тез эслатиб туриши ва тўлдириб бориши керак. Агарда кўпчилик ўйинчилар бир хил хатога йўл қўядиган бўлсалар, унда у ўйинни тўхтатади ва ўйинга ўзгартиришлар киритади.

Раҳбар мураккаб ўйинларни ўтказишда дастлаб болаларни асосий ўйин қоидалари билан таништиради, сўнгра ўйинни бориш давомида қўшимча қоидаларни киритади.

Ўйин кескин буйруқ, бақирик ёки чақирик билан тўхтатиш манн этилади. Шунинг учун болаларни хуштак бўйича “Диққат!” шартли сигнали бўйича тўхтатишга ўргатиш керак.

Ўйин жараёнида ўйинчиларни ижобий ташаббускорлигини ривожлантиришга ёрдам бериш керак. Ўйинга шундай раҳбарлик қилиш керакки, чунки ўйин жараёнини ўзи болаларга қанча-қанча хурсандчилик бахш этиши керак. Бу имкония фақат шундай ҳолатда бўладики, агарда ўини қатнашчилари фаоллик, ижодий ташаббускорликни ва мустақилликни намаён қилганларида бўлиши мумкин.

Ҳаммадан кўпроқ ўйновчилар ўзларини ижодкорлигини шундай ўйинларда, намоён қиладики яъни уларга ёқадиган ўйинлар тез-тез намоён бўлади. Раҳабар болаларни ўйинга қизиқтириш, билиш уларни эргаштира билиши керак. Бунинг учун болаларни имкониятлари ва қизиқишлари уларни хоҳиши ва кайфиятига педагогик жихатдан тўғри ва уларни хис-туйғуга мос келишини ҳисобга олган ҳолда раҳбарлик қилади; баъзи ҳолларда ўзини хулқи билан болаларни эргаштириб, ўйинда қатнашади. Раҳбар шу билан бир вақтда, ўйинга қизиқиб кетмасдан, балки ўзини педагогик вазифасини ҳам эсдан чиқармаслик керак. Ўйинда қатнашиши билан бирга, у нафақат ўйинчиларда қизиқишни оширади ва айрим вақтларда уларга алоҳида усулни, айрим тактик комбинациялардан дадили ва яхшилаб фойдаланишни ҳам кўрсатади.

Агарда раҳбар ўйинда қатнашмайдиган бўлса, ўйинни кузатиш вақтида, у ўйин қатнашчилари билан биргаликда ютуқ ва камчиликларини биргаликда кўриб чиқилади.

Ўйинчиларга топширилган, вазифани ва у қоидаларни виждонан бажаришгандагина онгли интизомга эришиш мумкин. Онгли интизом ўйинни жуда яхши ўзлаштиришга ва уни қатнашчиларига яхши кайфият бағишлашига ёрдам беради. Натижада ўйин яна ҳам кўпроқ

қизиқарли бўлиб боради. Болаларда ўйинда ўзини тутишини онгли муносабатда бўлишини тарбиялайди, уларни ўртоқларини мардонавор ҳаракат қилишига йўналтиради: “Ўртоғингни кутқар!”, “Орқада қолаётганларга ёрдам бер!”, “Ўзингни ўртоқларинг билан мақсадга эришинг!”, “Ўзинга берилган вазифани охиригача бажар, бўлмаса команданг ютқазди!”. Айниқса кўпроқ диққат-эътиборни болаларни жамоада ўйнашга одат бўлинган ўйинларга қаратилиш керак.

Ўйин жараёнида ўйновчиларни кайфиятини ҳисобга олиш жуда зарур бўлади. Агарда ўйин ёқмаган бўлса ва уни қандай сабабаларга кўра ёқмаганлигини ҳисобга олиш керак: жуда ҳам содда ёки уни тескариси, мураккаб бўлиш мумкин. Бундай ҳолатларда ўйин қоидаларини алмаштириш (мураккаблаштириш ва соддалаштириш), бошқа иложи топилмай қолганда, ўйинни узоқ вақт давом этишини қисқартириш керак.

Раҳбарга ўйинни энг кўпроқ ҳавфли онларни (мураккаб тўсиқлар устидан сакраб ўтиш, баландликдан пастга сакраш, девор, асбоб-анжомлар атрофида югуриш) ҳисобга олиш зарур ва ҳар доим муҳофаза қилишга тайёр бўлиш керак. Бунда ўйинга қатнашмаётган болаларни жалб қилиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Мухими шуки ўйин шуғулланувчиларни ҳулқини ва кайфиятини нерв системасига самарали таъсир кўрсатадиган ижобий ҳиссиётни келтириб чиқаради. Лекин ўйинда маъқул бўлмаган сифатларни тарбиялашга ёрдам берадиган, салбий ҳиссиётни келиб чиқишидан (хафа бўлиш, жahl чиқиш, қўрқиш) қочиш керак. Шунингдек ўйин ўзаро муносабатини тартибга солиш, ортиқча асабийлашларини ўзаро муносабатини тартибга солиш, ортиқча асабийлашишдан холи бўлиши зарур.

Ўйинда айрим ҳолатларда тартиб бузилади, чунки раҳбар ўйинни тушуниб бўлмайдиган қилиб гапириб берганда келиб чиқиши мумкин. Бундай ҳолат тезда ўйин қоидаларини қўшимча тушунтириш керак.

Шунингдек, интизом командаларга нотўғри бўлинганда ёки ўйин бошиларини нотўғри танлаш натижасида бузилиш мумкин. Болалар тўпалон қилади уни ачиғини келтиради. Командаларни нотўғри бўлинганда (бири иккинчисидан кучли бўлганда) ўйин вақтида бўш бўлган команда ўйин қатнашчилари кўпроқ эътироз билдиришади. Агарда ўйинчиларни сони тенг бўлганда командаларда, раҳбар яхши эътибор бермаса, бунда ҳам ёмон бўлиши мумкин. Уни сезиб, ёмон кўриб қолганда кечиктирмасдан хатоки тўғрилашиши керак.

Ўйинда кўпроқ ўзини тута билмайдиган ўйинчилар интизомни бузадилар. Улар билан алоҳида, яккама-якка тарбиявий ишларни олиб бориш зарур: ўйин бошига ҳакамликка оид маъсул ролларни юклаш мумкин, айрим ҳолларда унинг тескариси бўлади, яъни ўйиндан четлаштирилади. Ўйин жараёнида муҳим умумий қизиқишларига эга бўлган ўйин қатнашчиларини бир бутун жамоага бирлаштирилади.

А.С. Макаренконинг ўғил ва қиз болаларни ўзининг шахсий мувоффақияти билангина эмас, балки айниқса ўз командаси ёки жамоасининг мувоффақиятлари билан фахирланиш руҳида тарбиялаш зарурлиги ҳақида айтган гапларини ҳеч қачон унитмаслик керак. Шунингдек болаларда харқандай мақтанчоқликни олдини олиш, рақиб кучини ҳурмат қилишни тарбиялаш, уларнинг эътиборини уюшқоқликка, машқ қилишга ва командада интизом бўлиши кераклигига жалб қилиш лозим. Нихоят болаларнинг ўз мувоффақиятлари ва мағлубиятларига жиддий муносабатда бўлишларига эришиш керак.

Ўйновчилар ўртасида соғлом ўртоқлик муносабатлари бўлиши шарт. Ўйин ғолибларини манманликка берилиб кетишига йўл қўймаслик зурур ва бу эса мағлубиятга учраганларни ўйинга бўлган қизиқиши сус ўтиришга олиб келади.

Ўйновчиларнинг ўзаро ҳаракати ўртоқлик ва дўстлик асосида ташкил қилинганлиги хис қилишлари шарт.

ҲАКАМЛИК ҚИЛИШ.

Ҳар бир ўйин объектив ва оқилона ҳакамлик қилишни талаб қилади. Агар ўйин қоидаларнинг бажарилишини диққат билан ва жиддий равишда кузатилмаса, ўйин ўзининг таълим-тарбиявий ва педагогик қиймати ва аҳамиятини йўқотади. Ўйин қоидалари бажарилишини кузатиш билан биргаликда, раҳбар педагогик усуллар ёрдам билан таълим ва тарбияни бошқариб боради. Ҳакам эса ўйинда усулларни тўғри бажарилишини кузатади, бу ўйин техникасини яхшилашга ва унга бўлган қизиқишни тўлиқ оширига ёрдам беради.

Командаларга бўлиниб ўйналадиган ўинларда, бунда объектив ва аниқ ҳакамлик қилиш алоҳида аҳамиятга эга, бу айниқса мусобақа ёрқин ифода қилган ва ҳар бир команда ютишига манфатдордир. Ҳакам командаларнинг куч ва ўйинчиларини сони жихатдан тенг бўлишини, шунинг учун бир хил шароит яратилишини (ўйин ўтказиладиган, асбоб-анжомлар ва бошқалар жихатдан) кузатиб бориши керак.

Нотўғри ҳакамлик қилиш ишончини йўқотади, уни обриси тушиб кетади, ўйновчилар улар билан ҳисоблашмай қўядилар.

Ҳакам барча ўйновчиларни кўришга ва уларга ҳалақит бермасликка, кузатишга қулай бўлиши учун жой топиши шарт. Унга айрим ўйинларда ўйинчиларини силжишларини кузатиш учун майдон бўйлаб ҳаракат қилишга тўғри келади.

Ҳаракат ўйин қоидасини бузулганлигини сезгандан кейин, даров ўз вақтида ва аниқ сигнал беради. У ўйновчилар билан баҳислашишга киришмасдан одоб билан танбех беради. Шу билан бирга ўйинни натижаларини тўғри яқунлаш ҳакамга боғлиқ бўлади. Лекин ҳаракатли ўйинларни тўғри ҳакамлик қилиш болаларда ҳақиқатгўйликни ҳакамга ва уни қоидаларига нисбатан ҳурматда бўлишни тарбиялашга ёрдам беради. Ҳакамга тегишли танбех бериш ва тушунтириш беришни ўйин тамом бўлгандан кейин амалга ошириш керак.

ЎЙИН ЖАРАЁНИДА ЮКЛАМАНИ ТАҚСИМЛАШ.

Ҳаракатли ўйини ҳар бир ўйин қатнашчисини имкониятини ҳисобга олиш жуда қийин, шунингдек уни шу вақтдаги жисмоний ҳолатини ҳам. Шунинг учун бирданга хаддан ташқари мушакни таранглаштиришни тавсия қилинишда, чунки у тез чарчаб қолишни келтириб чиқаради нафас олишни секинлаштиришни талаб қилади.

Бунинг учун оптимал юклагани таминлаш шарт. Юклагани интенсив тез боришни дам олиш билан алмаштириб бориш керак.

Ўйини ўтказишга киришишдан олдин, болаларни кайфиятини ва олдинги ўтган фаолияти ҳарқатини ҳисобга олиш зарур. Агарда ўйин катта жисмаоний ёки ақлий зўриқишдан кейин ўтказилса (синфда назорат ишдан кейин ёки далада ишлаш) катта зўриқишни талаб қиладиган, усуллардан мустасно, кам ҳаракатли ўйинларни таклиф қилиш керак.

Машғулот вақтида интенсив ўйин билан кам ҳаракатли ўйин билан алмашиб борилади.

Шуни ҳисобга олиш кераки, ўйновчиларнинг жўшқин ҳолатини ошириш билан ўйинда юклага ошади. Бироқ ўинга берилиб кетган, ўйновчилар бир-биридан ошиб кетишга ҳаракат қилиб, ўзларини имкониятларини ҳисобга олишмайди ва куп куч сарифланади, бу эса сезги меъёрларини йўқотади.

Ўйновчи болалар тез-тез кучига ортиқча баҳо беради ва чарчашни келиб чиқишини сезмайдилар. Шунинг учун раҳбар уларнинг кайфиятига, тайёргарлигига, саломатлик ҳолатига ишонмаслиги керак. Чунки кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларга бериладиган юклага, катталарга қараганда аста-секин ошириб борилади. Гарча ўйинчилар хали дам олишга ихтиёж сезилмаса ҳам гоҳ ўйинни тўхтатиб қўйиш мумкин.

Ўйинда юклага ўйин қатнашчиларининг умумий ҳаракатчанлигини ошириш билан ёки камайтириш билан тақсимлаб борилади. Юклагани ўзгартириш учун ҳар хил методик усуллар мавжуддир. Буни қисқа вақтли танаффусларда хатони таҳлил қилиш, очколарни ҳисоблаш, ўйин қоидаларини аниқлаш, ёрдамчиларни тайинлаш, югуриб ўтиш учун масофани қисқартириш, ўйинда такрорлаш сонини камайтириш ва хоқозо шунинг учун улардан фойдаланишни уюштириш мумкин. Уларни фаолигини ошириш учун,

ўйновчиларни гуруҳлар бўлиб югуриб бошқа жойга ўтиш масофасини ошириб бориб, кўшимча тўсиқлар билан тўлдириб, ўйин қатнашчиларини ҳаракатчанлигини ошириш мумкин.

Ўйин бошилар узоқ вақт давомида дамолмасдан ҳаракатда бўлишига, йўл қўймаслик шарт. Ўйин бошларини вақти-вақти билан ҳаттоки, агарда улар ютаолмаслар ҳам алмаштиришни тавсия қилинади.

Барча ўйновчилар иложи борица ҳамма ўйновчилар тахминан бир хил юклама олишлари шарт. Шунинг учун ўйнда ютқазган ўйинчиларни (агарда бу ўйин қоидаси бўйича талаб қилинса) фақатгина қисқа вақтга чақириб мумкин. Энг яхшиси уларни ўйиндан чиқармаслик керак, уни ўрнига жорима очко берилгани маъқул бўлади.

Тиббий назорат маълумотларини ҳисобга олиш керак, алоҳида диққат-эътиборни заиф болаларга қаратилиши зарур. Улар учун яккама-якка юклама бериш, яъни қисқартирилган масофа, енгилаштирилган топшириқ ўйинда бўлиши вақтини қисқартириши мақсадга мувофиқдир.

Очиқ хавода ўтказиладиган ўйинни давом этиши шунингдек оби-хаво шароитига боғлиқдир. Очиқ хавода ўтказиладиган машғулот вақтида организмга ҳаракатни физиологик таъсир этиши ошиб боради.

Ўйдаги юклама ўйин майдончасини катта-кичиклигига боғлиқ бўлади: майдон қанча катта бўлса, ўйин қатнашчилари шунча кўп юклама оладилар.

Шундай қилиб тақсимлаш ўйин ўтказиш шароити ва методикаси бўйича аниқланади.

ЎЙИННИ ТАМОМЛАШ.

Ўйин давом этиши, шуғулланувчиларнинг таркибига машғулотни шартига ва ўйинни характериға боғлиқ бўлади.

Ўйин ўз вақтида тамомлаш жуда муҳимдир. Ўйинни олиндан тугатиб қўйиш ва уни чўзиб бориш ҳам мумкин эмас.

Ўйинни давом этиши ўйин қатнашчилари сонига (ўйновчиларни сони қанча кам бўлса, ўйин шунча қисқа бўлади), уларни ёшига (кичик мактаб ёшидаги болалар узоқ вақт давомида зўриқиши мумкин эмас), ўйинни мазмунига (катта зўриқишни талаб қиладиган ўйинлар, қисқа бўлиши керак), ўйинни ўтказиш жойига раҳбар томонидан таклиф қилинган меъёردа, раҳбарни тажрибасига (кам тажрибага эга бўлган раҳбарни ўйини узоқ давом этмайди) ва бошқа сабабларга боғлиқ бўлади.

Раҳбар ўйини тамом бўлиш вақтини аниқлаш шарт. Агар ўйинда чарчашни биринчи аломатлари пайдо бўлиши билан, (эътибор бермайдиган бўлса, қоидани бузганда, ҳаракатни тўғри бажариши, мақсадага эришишда қаъттиятликни етарли даражада намоён қилмаслик, қизиқишни пасайиши кўпчиллик ўйин қатнашчиларида нафас олишни тез-тез бўлиши) ўйинни тўхтатиш керак.

Раҳбар ўйин олдидан белгиланган вақтда яъни ўйинни маълум вақит ўтишидан кейин тўхтатиши мумкин. Буларни ҳисобга олаган ҳолда, ўйин қатнашчиларини ўзларини кучларини мос равишда тақсимлайдилар вақтини томом бўлишига 1-3 дақиқа қолганда ўйин қатнашчилари оғохлантирилади.

Жамоа бўлиб ўйналадиган ўйин олдидан иложи борица ўйин қатнашчиларига уни неча марта қайтаришини айтиш керак.

Агар ўйин маълум вақтда томом қилишни билмасалар раҳбар уни қачон томом бўлиши тўғрисида оғохлантиради масалан, “Ўйин боши алмашмагунча, ўйнаймиз”, “Яъни 1-2 дақиқа ўйнаймиз” ва х.к. Ўйинни томом бўлиши ўйин қатнашчилари учун қутилмаган ҳолат бўлмаслиги керак. Чунки булар болалар ўртасида салбий келишмовчиликларни келтириб чиқаради.

Шунингдек ўйинни давом этиши машғулотни шаклига боғлиқ. Жисмоний тарбия дарсида ўтказиладиган, ўйин вақти чегараларинан бўлади. Агарда у синфдан ташқари вақтда ўтказиладиган бўлса, унда у узоқ давом этиши мумкин ва болаларда кўпроқ

чидамлиликни тарбиялашга ёрдам беради. Бундай ўйинлар ўқувчиларни яна ҳам юқори кучланишларга ўргатади.

Шундай қилиб раҳбар ўйинни шу вақтда яъни қачонки болалар ҳам чарчамасдан унга янада қизиқиш ортаганда улар тетик, тўлақонлик ҳаракатда бўлганвақтда томом қилиш мумкин.

ЎЙИН НАТИЖАЛАРИГА ЯКУН ЯСАШ.

Ўйин натижаларини аниқлаш катта тарбиявий аҳамиятга эгадир. Раҳбар ўйин томом бўлгандан кейин уни натижасини айтиши шарт. Бунинг учун тинч шароит яратиши керак, агарда керак бўлса, ёрдамчилардан очкони ҳисобга олиб борувчилардан маълумотни йиғиб олади ва натижани баланд овозда эълон қилади. Ҳеч қачон ҳакам билан этишишга йўл қўймаслиги зарур. Чунки ҳакамни қарори барча учун мажбурийдир.

Ўйин натижаларини аниқлашда нафақат тезликни бироқ у ёки бу топшириқни сифатли бажаришини ҳисобга олишни, буни ўйин қатнашчисини олдиндан огохлантириш керак. раҳбар ўйин тугагандан кейин айрим ўйинчиларни ҳаракатларига ва умуман ўтказилган ўйинга баҳо бериш ўйин натижаларига яқун ясайди.

ЎЙИННИ ТАХЛИЛ ҚИЛИШ.

Ўйинни натижаларини эълон қилишда ўйинни тушиниб етиш, ўйин қатнашчилари томонидан техник усуллар ва техникасида қўйилган хатосини кўрсатиб бериш зарур. Кичик мактаб ёшидаги болаларга ўйинни сюжетини таҳлил қилишда ўйинни сюжетини ривожлантиришдаги ижобий ва салбий томонларни, алоҳида ролларни яхши бажарган ўйин қатнашчиларини кўрсатиб ўтиш жуда фойдали бўлади. Ижобий ташаббус кўрсатган ва ўйин қоидаларига риоя қилган ўқувчиларни алоҳида ўрнатилган учун кўрсатиб ўтиш керак.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, яъни ўйин жараёнини ўтказишини ўзи жуда мураккаб: у нафақат болаларни ёш хусусиятларига, ишлаш шароитига, балки болаларни жамоа бўлиб ўйнашга тайёргарлигига, уларни қайфиятига, ўйин раҳбарини ўзининг маҳоратига ҳам боғлиқ бўлади. Ўйинни ўтказиш педагогик жараён бўлиб, уни хардоим ҳам олдиндан айтиб бўлмайди.

Болалар билан шуғулланишни амалий тажрибаси шуни кўрсатадики, ўйин жараёнида ўйновчиларни ҳаракатини таҳлил қилишни ва тузатишни билиш, тўғри таҳлил қилишни ва ўйинни раҳбари сифатида ўзини хулқини баҳолашни билиш ўйинга раҳбарлик қилиш маҳоратини такомиллаштиришга ёрдам беради.

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ШАКЛЛАРИ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ЎТКАЗИШ МЕТОДИКАСИ.

Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия методи ва воситаси сифатида мактабда жисмоний тарбия дарсида ва синфдан ташқари машғулотларда кенг қўлланилади.

Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия бўйича мактаб дастурига мос равишда 1-9 синфларда гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, кураш, сузиш билан бирга қўшиб олиб борилади.

Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар дастур талабларига мос равишда таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини хал этиши учун фойдаланилади.

Таълимий вазифаларга қуйидагилар қиради: югуриш, сакраш, улоктириш малакаларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш шунингдек гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, кураш ва сузиш машғулотларида эгалаган малакаларга эга бўлади.

Тарбиявий вазифаларга қуйидагилар қиради: жисмоний (тезкорлик, эпчиллик, куч, мерганлик, чидамлилик) ва ахлоқий иродавий сифатлар (жасурлик, ҳалолик, жамоатчилик ва х.к).

Соғломлаштириш вазифасига ўқувчиларнинг организминини нормал ривожлантиришга, уларни соғлиғини мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Юқорида айтиб ўтилган вазифалар бир-бири билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир. Уларни ҳал этишда ўқув тарбиявий жараёни ҳар хил томонларини ҳисобга олиш керак. Худди шундай, “Ким чаққон” ўйинини ўтказишда чап бериб югуриш тезлигини такомиллаштириш учун, кичик мактаб ёшидаги болаларда бир вақтни ўзида дадилликни, зийракликни, ўзини кучига ишонишни ривожлантириш мумкин.

Жисмоний тарбия дарсларидаги ўйинларни бошқа машғулот шаклларида фарқи энг муҳими ўйинни таълимий ва соғломлаштириш томонига диққатни қаратиш керак, шунингдек жисмоний тарбия сифатига ҳам.

Дарс учун ўйин танлашда, дарсни вазифасини, ўқув материални, ўйинга кирувчи ҳаракат турларини, ўйинни физиологик юкларини, ишлаш учун шарт-шароитни ҳисобга олиш зарур.

Ҳар бир ўйинда ўйин қатнашчиларидан билим ва малакаларини намаён қилишни талаб қилади, уни ўйин жараёнида такомиллаштиради. Элементар ўйинларга махсус тайёргарликни талаб қилмай. Бироқ шундай ўйинлар борки, мураккаб ҳаракатлардан ташкил топган ўйинлар бор. Масалан, куйидаги ўйинларни ўқувчиларга таклиф қилиш мумкин эмас, (“Тўп капитанга”, “Тўп ўртадагига”) агарда улар тўп оширишни уни илиб олишни билмаса ва рақиб билан бир-бирига тегишида узатишни, яхши реакцияга ҳаракат координациясини ва бошқа зарур бўлган сифат ва малакаларини эгалаб ололмайди.

Ўйинга киритилган, мураккаб ҳаракатларни шуғулланувчилар махсус машқлар ёрдамида ўзлаштирадilar. Истисно тариқасида аввалдан ўргатишни талаб қилмайдиган элементар ва таббii ҳаракатлар бўлиши мумкин. Масалан, “Бўри зовурда” ўйинида югуриб келиб узунликка сакраш таббii бўлади. Жисмоний тарбия бошқа воситалари ўртасида ўйинни ўрнини ёки жойини аниқлаш зарур ва улар ўртасидаги кетма-кетлик методик жихатдан тўғри бўлади. Бу эса қўйилган вазифани яхшилаб ҳал этилган дарсни зичлигини оширишга ва машқни тўғри тақсимлашга ёрдам беради. Координацияси бўйича мураккаб машқдан кейин бир жойга тўпланган диққатни талаб қилмайдиган кўпроқ оддий топшириқларга амал қилади. Мушаклар, фақат хозиргина тезлик билан ишладилар, кейинги машқлар (ўйинда) қарийб қатнашмади ёки бошқача характердаги ишни бажаради. Шундай қилиб, югуриш, сакраш билан бажариладиган ўйиндан кейин ёки қаршилик кўрсатиш билан машқ ўтказиш мураккаб координацияли, мувозанатни сақлайдиган, аниқ ҳаракатни талаб қиладиган, қаршилик кўрсатиш билан машқни ўтказишни тавсия қилинмайди.

Агарда дарсни асосий қисмини ҳаммаси ўйинга бағишланган бўлса, бунда кўпроқ ҳаракатли ўйинлар билан камроқ ҳаракатланадиган ўйинлар билан алмашлаб олиб борилади, шу билан бирга ҳаракатни характери бўйича турли-туман ўйинлар танлаб олинади.

Ҳаракатли ўйинларни дарсни ҳамма қисмларига киритиш мумкин. Ўйин мазмуни шуғулланувчиларнинг таркибига ва вазифасига боғлиқдир. Дарсни тайёрлов қисмига кам ҳаракатли ва мураккаб бўлмаган ўйинларни киритилишини тавсия қилинади, бу ўқувчиларни диққатини ташкил қилишга (“Гуруҳ тик тур!”, “Оғма таёк!”) ёрдам беради, шунингдек ўртача ҳаракатдаги ўйинлар билан бажариладиган умумривожлантирувчи характердаги машқлар (“Тақиқланган ҳаракат”) дир. Дарсни асосий қисимда тез югуриш, чап бериш ёки алдаб ўтиш чидамлик, тўсиқни ошиб ўтиш ҳар хил сакрашлар қаршилик кўрсатиш, кураш, қўзғалувчан ва қўзғалмайдиган нишога улоқтириш билан бажариладиган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади.

Дарсни якуний қисмида ўртача кам ҳаракатчанликка оид ўйинлар ўтказилади, у мураккаб бўлмаган ўйин қоидалари билан диққатни ташкил қилиш учун ўтказиладиган ўйинлар, дарсни асосий қисимдаги тезлик билан бериладиган юклардан кейин фаол дам олишга ёрдам беради. (“Ким келди”, “Гуруҳ тик!”).

Жисмоний тарбия дарсида ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикасини ўзига хослиги дарсни зичлигига тўғри келадиганлигини сақлаб қолиш зарурлиги ва қисқа муддатлик билан боғлиқдир.

Вақтдан мақсадга мувофиқ фойдаланишда ва ўйинни ўтказиш методикасини тўғри танлаш эса дарсда зарур бўлган зичликка эришилади. Шунга эришиш учун, барча ўйинда қатнашувчи ўйинчилар тахминан бир хил юклама оладилар. Шу билан боғлиқ бўлган барча шуғулланувчиларни ўйинда фаол қатнашишлари учун тенг шароит яратиб беришга ҳаракат қилиши керак.

Одатда ҳаракатли ўйинларни ёппасига оид (фронтал) метод билан ўтказилади. Ўйин қатнашчилари барчаси 2-3 гуруҳларга бўлинадилар ва ҳар бир гуруҳда битта ва шу ўйинни ўзи мустақил равишда ўтказилади.

Ўйинда гуруҳга оид метод ҳам қўлланилади. Раҳбар ўйинчиларни икки гуруҳга бўлиб, уларга ҳар хил ўйинлар беради. Одатда гуруҳга оид метод турли-туман таълимий вазифаларни ҳал этиш учун 6-8 синфларда фойдаланилади. Масалан, қиз болаларга “Ўйин бошига тўп берма” ўйинини таклиф қилади (баскетбол ўйинига тайёрлаш учун), ўғил болаларга “Айланадан ташқарида” (футбол ўйинига тайёрлайдиган).

Ёки ўғил болаларга чидамлилиқни, кучни ривожлантиришни тарбиялаш учун қизларга-координацион қобилиятни тарбиялайдиган ўйин берилади. Ўйинга маълум вақтни белгилаш шартдир. Чунки уни ўйновчиларни чарчаши, ўйинни етарли даражада ўзлаштирмаганлиги ва бошқа сабаблар билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Дарсда ўйин ўқувчиларни соғломлаштиришга қаратилган бўлиши керак. Шунинг учун ҳаммадан кўра уни майдончада ўтказилгани яхши. Агарда ўйин бино ичида ўтказиладиган бўлса, унда ижобий таъсир кўрсатадиган гигиеник шароит яратилиши керак.

Тиббий кўрикдан кейин асосий гуруҳга киритилган, болалар уларни синф учун жисмоний тарбия бўйича дастурда берилган, барча ҳаракатли ўйинларда қатнашишлари мумкин. Махсус тиббий гуруҳга ажратилган болаларга ўйинда фаол қатнашиш истакларини билдирганлигини ҳисобга олмасдан, уларни ҳаракатини чегаралаш зарур. Уларга ҳаракат қилишни талаб қилмайдиган ёки ўйин вақтини қисқартириш нафсониятига тегмайдиган шунга ўхшаш ролларни бериш керак. Шунингдек уларни ҳакамни ёрдамчиси, очколарни ҳисоблайдиган сифатида жалб қилиш мумкин. Шу билан бир вақтда заиф болаларни уларни саломатлигини мустаҳкамлаш учун уларни кучлари етадиган ўйинларга жалб қилиш керак.

Жисмоний тарбия дарсларда ҳаракатли ўйинлар ўқув йилини ҳар бир чорагига ўқитувчи томонидан қўйилган мавсум ва вазифаларини ҳисобга олган ҳолда бутун ўқув йили бўйича режалаштиради.

Режалаштиришда ўқув йили бўйича дастурда таклиф қилинган, ўйин рўйхатига амал қилиш керак. Ўқитувчи мактабда ишлаш шароитида келиб чиққан ҳолда бу ўйин рўйхатига қўшимча ва ўзгартиришлар киритиши мумкин: шуғулланувчиларнинг миллий таркиби, географик шароитига, шуғулланувчиларнинг тайёргарлигига машғулотни, жихозлар ва бошқалар учун бинолар бўлиши зарур.

Ўйин учун соат миқдори дастурда берилган. Бироқ ишни шароитидан ва ўргатиш вазифаларидан келиб чиққан ҳолда айрим ўзгаришлар киритиш мумкин.

Ўқув йилига мўлжалланган ўйинни, барча ўқув материални режалаштиришни ҳисобга олиш билан уларни чораклар бўйича тақсимлаб чиқиш керак. Ўзбекистон Республикаси шароитида мактабларда 1,2 ва 4 чоракда мактаб майдончасида ўтказилади, шунинг учун режага коптоқни узокқа улоқтириш, ҳар хил масофаларга югуриш, ўйин-эстафеталари киритилиши мумкин.

3-4 синфдан бошлаб 1 ва 4 чораклардан ўқув материални асоси энгил атлетика машқларидан ташкил топган, ҳаракатли ўйинлар фақат алоҳида энгил атлетика малакларини мустаҳкамлайди ва такомиллаштиришга ёрдам беради. Анна шу мақсадда тез югуриш, тўсиқлардан ошиб ўтиш, сакраш ва улоқтириш билан эстафеталар ўтказилади.

Иккинчи чоракни ярмиси ва учинчи чоракда машғулотлар бино ичида ёки спорт залда ўтказилади, шунинг учун кўп жойни талаб қилмайдиган ўйинларни режалаштирилади. Бу вақтда ўқув материалларини асосини гимнастика машқлари ташкил қилади, лекин ҳаракат координациясини тарбиялайдиган, фазони мўлжалга оладиган, сезги

ритми мувозанат сақлаш малакаларини ривожлантирадиган ва мустахкамлайдиган ўйинларни ўтказиш фойдалидир.

Тўртинчи чорак ва ўқув йилининг охирида назорат машқлари ўтказилади. 1-2 синф ўқувчилари учун назорат машқлари ўқувчиларнинг уюшқоқлигини, мерганлигини, ҳаракат реакцияси тезлигини ва бошқа сифат ва малакаларни намоён қиладиган ўйинлар бўлиши мумкин. Шунингдек назорат топшириқларини эгаллашга тайёрлайдиган, машқлар билан бажариладиган ўйинлардан ҳам фойдаланиш мумкин.

Ўйин давом этиши ва уларни вазифаларига боғлиқ бўлган ҳолда ўйинни чораклар бўйича тақсимланади. Янги ўйинлар асосий 1-2-3 чорак охирида ўрганиб оладилар 1-чоракни бошида ўтган ўқув йилида ўрганилган ўйинларни ўзгартирадилар ва мустахкамлайдилар 4-чоракда эса ушбу ўқув йилида ўтилган ўйинларни асосан мураккаблаштирилади ва мустахкамлайдилар.

Чораклар бўйича режалаштирилганда, худди шундай дарслар ҳам ўйинни ўтиши ва такрорланиши кетма-кетлиги ҳам назарда тутиш керак. Ўқув йилининг бошида ҳар бир синфда кўпроқ энгил ўйинлар ўтказилади, охирида эса уни мураккаблаштирилади.

Ўқитувчи ўқув йилининг охирида ўқув материални ўзлаштирилишини сифатини ҳисобга олади ва келгуси ўқув йилида уни режалаштириш учун тегишли хулосалар қилади.

1-4 СИНФ ЎҚУВЧИЛАР УЧУН ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР.

1-4 синф дарсларида ҳаракатли ўйинлар катта ўрин эгаллайди. Буни маълум бўлишича, кичик мактаб ёшидаги болаларга одат бўлгани, ҳаракатга бўлган катта талабига мос келиш эҳтиёжидир. Болалар ўсадилар, уларда организм вазифасини муҳим системаларини ривожлантиради. Бундай ҳаракатлардан, югуриш, эмаклаб тагидан ўтиш, мувозанат сақлаш, эмаклаш, ритмик юриш, сакрашларни, болалар ўйин пайтида яхши ўзлаштирадилар. Улар ҳаракатни аниқ тушинарли кўринишда энгил қабул қилади.

Бу ёшдаги болаларда ҳаракат тажрибаси жуда камлиги, учун дастлаб тузилиши оддий ва элементар ўйин қоидалари сюжет характериға оид мураккаб бўлмаган ўйинларни ўтказиш тавсия қилинади. Оддий ўйинлардан кўпроқ мураккабига ўтиш ўйин қатнашчиларини ҳарбириға ташаббускорлик намоён қилиш, ўйновчиларни, хулқи, координация ҳаракатларига бўлган талаблари секин-аста ошиб боради.

1-синфда ўқув йилининг бошида командаға оид ўйинларни ўтказиш тавсия қилинмайди. Ҳаракат тажрибаларини эгаллаш билан ва жамоа бўлиб ҳаракат қилиш фаолиятида болаларда қизиқишни ортиши билан, дарсға жуфт-жуфт бўлиб мусобақа элементлари бўлган ўйинларни киритиш мумкин. (югуриш, чамбарак орқасидан қувлаш, арғамчида сакраш, коптокни думалатиш). Кейинчалик болаларни бир неча гуруҳларға бўлиш мумкин ва ҳар хил оддий топшириқлар типидаги, эстафета мусобақа ўйинлари ўтказилади.

1-4 синфларда кўпчиллик ўйинларни ўтказиш учун қулланма ва асбоб-анжомлар керак. Болаларда қуриш рецептори бўш ривожланган, диққат тарқоқ, шунинг учун ранг баранг бўёқлик асбоб-анжом керак.

Мухими, шундаки чунки асбоб-анжом болаларни жисмоний имкониятларига мос келиши керак. У ҳажими бўйича қулай энгил бўлиши шарт. Айниқса 1 кг оғирликдаги тўлдирма тўпни фақат думалатиш ва узатиш учун фойдаланилади, лекин отиш учун ишлатилмайди; 7-8 ёшли болалар волейбол тўпи билан ўйнагани яхши бўлади.

1-4 синфларда ўйин ўтказиш учун иложи борича қуйидаги асбоб-анжомлар бўлгани яхши: 20 та ҳар хил рангдаги унча катта бўлмаган байроқчалар, 40 та кичик копток, 4 та катта копток (волейбол) 4-8 чамбарак, 40 та қисқа арғамчилар, 2 узун арғамчи, 6-8 қум солинган қопчиқ, 6-8 та қоғозли қалпоқ (цилиндр шаклида) ва 6-8 кўз бойлоғичлар керак бўлади.

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларға ўйинни қисқа лўнда қилиб тушунтириш керак, чунки раҳбар томонидан барча баён қилинган ҳаракатларни тезда худди ўзидай қилиб

қайтаришга ҳаракат қиладилар. Болалар тушунтиришни охиригачан эшитмасдан улар тез-тез ўйиндаги у ёки бу ролни бажаришга хоши билдирадилар.

Ўйин ҳақида эртақ шаклида гапириб бериши болалар катта қизиқиш билан қабул қиладилар ва ўйинда ролни ижодий бажаришга, тасаввур этишни тарбиялашда ёрдам беради. Болалар жисмоний юкломани олгандан кейин уларга дам олиш керак бўлганда ёки диққат-эътиборсизликда, ўйини яхши ўзлаштириш учун қуйидаги усуллардан фойдаланиш тавсия қилинади.

1-4 синф болалари жуда фаол қатнашадилар. Ўзларини имкониятларини ҳисобга олмасдан, уларни барчаси ўйинбоши бўлишни хошлайдилар. Шунинг учун бу синфларда шартли сонгачан санаш йўли билан сайлаш ёки уларни қобилиятларини мос келтиришга қараб ўйинбошини сайлаш мумкин. Ўйновчилар бирорта сонни 30 гачан айтадилар ва бошлиқ, санаб уни олдида турган болаларни кўрсатади; кўрсатилган сон кимга тўғри келса, ўша ўйинбоши бўлади.

Олдинги ўйинларда ғолиб чиққан, ўйинчини ўйинбоши қилиб сайланади, чунки у бошқалардан кўра вазифани яхши бажарилганлиги чиройли ҳолатда турганлиги ва тутилмасдан қолганлиги сабабали ўйини шу йўл билан рағбартлантирилади ва х.к. Ўйин бошини сайлаш болаларда ўзларининг ва ўртоқларини кучларини тўғри баҳолаш қобилиятини ривожлантиришга ёрдам беради.

Ўйин бошини иложи борича тез-тез алмаштириб туриш мақсадга мувофиқ бўлади, чунки болаларни фаолиққа бўлган эҳтиёжини қондириш, уларда топширилган вазифага жавобгарликни ҳис қилишни ва элементар нотиклик малакасини ривожлантиришни тарбиялайди.

Тормозлаш функциясини тарбиялаш учун ўйинда бериладиган сигналлар катта аҳамиятга эгадир. 1-4 синф ўқувчиларига асосан оғзаки сигнал бериш тавсия қилинади, яъни бу ёшда, яна жуда ҳам такомиллашмаган иккинчи сигнал системаларини ривожлантиришга ёрдам беради. Болалар оҳанг билан айтиладиган сўзларни ўйинда ҳаракат қилиш учун сигнал сифатида яхши кўрадилар. Хор бўлиб қофияга солиб айтиладиган сўз нутқини ривожлантиради ва шу билан бирга, уларни охириги сўздаги оҳангни ҳаракатга тайёрлаш имкониятини беради. 7-9 ёшли ўқувчилар ўйинда бундай сигналлар беришда қисқа сигнал хуштак чалиш бирмунча самарали бўлади. Хуштак билан тез сигнал бериш болаларда айрим ҳолда тормозланишни келтириб чиқаради ва ўйин давомида мос келадиган ҳаракатлар реакцияси пасаяди. Хуштак, қисқа буйруқ, қўлни силташ билан бериладиган сигналлар болаларда реакция тезлигини ривожланиши билан секин-аста фойдаланиш бошланади.

Болалар кўпроқ ҳаракатчанликни ва чаққонлигини кўтараолмаслигини ҳисобга олиб болаларни ўйинда йўл қуйган хатолари учун чиқаришни тавсия қилинмайди. Агарда ўйини мазмунига кўра ютқизган ўйинчиларни чиқишини талаб қилинса, унда ўйиндан чиқарилганлар учун алоҳида жой ажратиш керак ва улрани узоқ муддатга ўйиндан чиқариш ман этилади.

Ўйинда юриш – туриш қоидалари бузилганда ва ўйин қоидаларига риоя қилмасалар унда раҳбар чидаб бўладиган муносабат бўлиши керак, шуни эсда сақлаш керакки, яъни қоидаларни бузилиши асосан тажрибасизлиги, ўйинда жамоа улиб ўйнашни билмаслиги, болаларни умумий жисмоний тайёргарлиги етарли даражада бўлмаслигидан келиб чиқади.

Жисмоний юкломани қаътий равишда тартибга солиш ва чегаралаш зарурдир. Ўйинни умумий давом этиши узоқ давом этмаслиги шарт. Югуриш, сакраш билан ўйналадиган ўйинларда қисқа-қисқа танаффус билан ўтказилиши керак. Ўйинда тўсиқ қўйиш қўлидан келиши шарт. Ўйин натижасини айтишни орқага сурмаслик керак.

1-4 синф жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар жамоада ўқувчиларни фаол ва онгли хулқини онгли тарбиялаш учун фойдаланилади: бир-бирига халақит бермасдан югуриш, таз ҳаракат қилиш белгиланган сигнал бўйича ўйинга тезда киришиб кетиши, ўйин бошини обрўсига бўйсиниш, майдончани чегарасини кўришдир.

Мухими болаларда ўрнатилган қонун қонидани хурмат қилиш, уни аниқ билиш ва сидқидилдан риоя қилишни тарбиялаш. Бу вазифаларни ўйинни кўп марта такрорлаш билан хил этиш мумкин.

Ҳар бир дарсга қуйидаги яъни дарсни умумий вазифаси билан боғлиқ бўлган ўйинлар киритилади. Дарсни асосий қисмида тезликни ва эпчилликни ривожлантириш учун ҳаммадан кўра тез-тез чопиб бошқа жойга ўтиб олиш ўйини (“Ким чаққон”, “Икки совуқ”, “Бўри зовурда”), унда болалар алдаб ўтиш билан тез югуриб сакраш ирғишладан кейин дам олиш мумкин.

Ритмик юриш ва қўшимча гимнастик ҳаракат билан ўйналадиган ўйинлар, ўйновчилардан уюшқоқлик, диққатни, ҳаракатни бир-бирига мослигини талаб қиладиган умумий жисмоний ривожланишига ёрдам беради. Уни энг яхшиси дарсни тайёрлов ва яқуний қисимга киритилади (“Ким келди”, “Тўп қўшнига”, “Ўйлаб топ кимни товуши”, “Тақиқланган ҳаракат”).

1-4 синфлардаги айрим дарслар тўлиқ турли-туман ҳаракатли ўйинлардан ташкил топган бўлади.

Ўйинлардан ташкил топган, дарс, ўйин қатнашчиларидан баъзи бир ўйинни малакаларини ва ҳамжихатликни билан юриш-туришни эгаллашни талаб қилади. Бундай дарсларда болаларга таниш бўлган 2-3 ўйин киритилади ва 1-2 таси янги ўйинлар бўлиши керак.

Методик жиҳатдан тўғри ташкил қилинган ўйин дарси катта тарбиявий аҳамиятга эга бўлади, лекин уни таълимий қиммати кўпинча етарли эмас, чунки ўйинда ҳар хил ўйин қатнашчисини малакаларини тўғри шакиллантиришни кузатиш қийин бўлади.

Ўйин дарслари ҳар бир чорак охирида татил олдида ўтказиш тавсия қилинади (асосан 1-синфда) чунки чоракда ўтилган ўқувчилар асосий ҳаракатларни қай даражада ўзлаштирганликларини белгилайди, уларни ўйиндаги уюшқоқлигини ва интизомини текшириш, улар ўтган ўйинларни қандай эгаллаганлигини, аниқлаш, уни мустақил ўтказишга маслаҳат беради.

1-4 синфлар учун жисмоний тарбия дарсларида ўтиладиган тахминий ҳаракат ўйинлар. “Узун таёқ билан эстафета”, “Мерган”, “Биз қувноқ болалар”, “Кун ва тун”, “Дўнгдан-дўнгга сакраш”, “Сакрабодом чумчуқлар”, “Тўп қўшнига”, “Уйсиз қуён”, “Қуёнлар полизда”, “Петначи”, “Картошка экиш”, “Кам очко тўплаш”, “Октябрлар”, “Арғамчи учтида сакраш”, “Зовурдаги бўри”, “Ўртага тўп узат”, “Ким қувлаб ўтади”, “Онабошига тўп бериш”, “Синф смирно!”, “Оқ айиқлар”, “Бўш жой”, “Овчилар ва ўрдақлар”, “Хўрозлар жанги” ва бошқалар.

5-6 СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ УЧУН ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР.

Бу синфларда назорат дарсидан ташқари барча дарсларда ҳаракатли ўйинлар киритилади. Энг муҳими улар дарсни асосий ва яқуний қисмларида ўтказилади.

5-6 синфларда, олдин ўтилган жуда кўп ўйинлардан фойдаланилади. Уларга кўпроқ турли-туман ҳаракатлар қўшилади, мураккаблашган тўсиқлар киритилади. 1-4 синфларга нисбатан, ўйин вақти узоқ давом этади.

Ўқувчилар жамоа бўлиб ўйин ўйнаш тажрибасига эгалар. Бу даврга келиб командага оид ўйинлар бирмунча кўпроқ намоён бўлади. Жисмоний имкониятларни ўсиши билан боғлиқ қисқа вақтли кучни зўриқиши билан ишлатиладиган ўйинлардан фойдаланиш мумкин (“Хўрозлар жанги”, “Арқон тортиш”, “Жуфт-жуфт бўлиб тортиш”). Буларда кучни тарангашиши қисқа вақтли бўлиб, бунда раҳбар қаршилиқ кўрсатишни тўғри усулларини енгилгина кузатади, модомикий мусобақалашини фақатгина икки киши бирвақтда қатнашиш мумкин.

Чидамлилик ва тезкорликни ривожлантириш учун шундай ўйинлардан фойдаланиладики, уларда болалар ҳамма вақт ҳаракатда бўладилар (“Тўр”, “Оқ айиқлар”). Шунга ўхшаш ўйинларни ўйин қатнашчилрига чарчатиб қўймаслик учун, кўпи билан 5 дақиқадан оширмасликни тавсия қилинади.

5-6 синфларда командалари ўйинларда ролни иложи борича табакалаштирмоқ керак. (“Отишма”).

Болаларда спортга, айниқса спорт ўйинларига катта қизиқиш намоён бўлади. Шунинг учун кўпчилик ҳаракатли ўйинларга тарли-туман спорт турлари билан шуғулланишга болаларни тайёрловчи элементлари киритилади.

“Алпомийш” ва “Барчиной” тест меъёрларига кирувчи ўйинларга тўсиқлардан ошиб ўтиш, улоқтириш ва бошқа ҳаракатларни киритиш мумкин, чунки ўқувчиларни уни топширишга тайёрлашга ёрдам беради.

Дастурда тавсия қилинган, айрим ўйинларда, ўйинбошилар ўз вазифаларини бошидан охиригача бажаради (“Тур”, “Қопқон”, “Оқ айиқлар” ва б.к). бундай ўйинлар учун кўпроқ тайёргарлик кўриш ўйинчиларни танлаш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки ўйин бошини танлашда ўқувчиларни маслахатидан фойдаланиш яхши, улар ўзларини ўртоқларини кучини билади ва ўз ўзини танқид руҳида гапиришаолади. Шунинг учун раҳбар ўқувчиларга ўйин бошини, у қандай сифатларга эга бўлишини, кўрсатиб, танлашни тавсия қилади. Ўйин бошини танлашда бошқа усуллардан ҳам фойдаланилади.

Ўйинни тушунтиришда сўзлаб беришни охирида алоҳида эътиборни ўйин қоида-сига қаратиши керак. Бу ёшда хикояни образли қилиб гапириб бериш ноўрин, лекин сюжети айрим ўйинларда сақланиб қолади.

Бу ёшдаги ўйин айниқса командалари ўйинлар алоҳида ўринни эгаллайди, шунинг учун ўқувчиларни кучлари тенг бўлган командаларга бўлишни ўргатиш зарур. Командаларга бўлишни усулларини қуллаш мумкин, яъни ўйинчиларни командани капитани қилиб тайинлашдан ташқари, чунки улар ҳали командаларни объектив равишда ташкил этаолмайдилар.

Шу билан барча ўқувчилар жуда ҳам хис-туйғуни тўла бўлганлиги сабабли, уларга эстафета ўйинларида ўзларининг навбатларини кутиш қийин, яхшиси уларни катта бўлмаган командаларга бўлинади, ҳар бири 8-10 киши бўлади.

5-6 синф ўқувчиларида ҳаракатга бўлган ўзаро қизиқиш ортадаи. Уларни нафақат якуний натижа, балки у ёки бу ҳаракатни сифатли бажарилиши қизқтиради.

Жисмоний тарбия ўқитувчиларига дастур талаблари гимнастика, энгил атлетика, машғулотларида вақтида ўрганиладиган ҳаракатларига ўхшаш бўлган ҳаракатларга жиддий ёндошишга мажбурлайди.

Ҳаракатни қайта-қайта такрорланиши ўқувчиларда тежамкорлик, тезлик қобилиятларини ривожлантиришга ёрдам беради ва уни ўйин вазиятида бажариш мақсадга мувофиқдир.

Бу ёшдаги ўқувчилар ўртоқларини маслахатларидан фойдаланишга ҳаракат қиладилар ва айрим ҳолларда улар билан катталарга нисбатан кўпроқ хисоблашадилар. Шунинг учун раҳбар баъзи ҳолатларда айрим ўйинчиларга жамоа орқали таъсир кўрсатиши керак.

Жамоатчилик руҳида тарбиялаш учун ўртоқларини қутқаришга ёрдам берадиган фойдали ўйин бўлиб, у хис қилиш бурчини ва жасурликни тарбиялашга ёрдам беради. (“Чақариш”, “Оқ теракми, кўк терак”).

Бу давирда ўйинда болаларга ҳалол хулқли бўлишга болаларни ўргатиш энгил бўлади. Худди шундай “Кўл ва тўп” ўйинида тушинганларини ўзларини командаларида қолишини таклиф қилиш мумкин ва тутилганларни санаганда қўлларини кўтарадилар. Агарда улар буни қилмасалар, унда раҳбар уларга алоҳида диққатини қаратиши шарт. Қачонки ўқувчилар дадил ва кўркмасдан ўзини хатосини тан олишни билиб олса, ўйнаш қизиқарли бўлади ва ўйинда ҳакамлик қилиш бир мунча энгил бўлади.

Айрим ўйинларга баскетбол элементларига ўхшаш тўпни эгаллаш техникаси элементлари киритилади. Уни бажарилишини кузатиш зарур, чунки тўғри малакани тарбиялашда кечани ишлаб чиқилган стереотипни йўқотиш анча қийиндир.

Ҳаракатда ҳамжихатликни тарбиялаш, ўқувчиларни ўйинда ҳаракат қилишга ўргатиш муҳим, ўртоқларини ҳаракати билан мувофиқлаштириб, улар рақибни фикрини ўйлаб топишни билишни ўргатиш.

Ҳакамлик қилишда диққатини жиддий равишда қаратилиши зарур. Бу ёшдаги болалар қаътий ҳолисона ҳакамлик қиладилар. Ҳакамлик ва ташкилотчилик малакаларини тарбиялаш учун ўқувчиларни ҳакамни ёрдамчиси сифатида жалб қилиш мумкин, айрим ҳолатларда ҳакамлик қилишларига имконият бериш керак. 5-6 синф ўқувчилари ўзларига топширилган вазифани одатда жуда ҳам халол бажарадилар.

Дарсда ҳаракатли ўйинлар гимнастика, енгил атлетика ва кросс тайёргарлиги билан бирга қўшган ҳолда фойдаланилади. Гимнастика ёки енгил атлетика ҳаракатларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш учун дарсни барча қисмини мазмунини тўлиқ ўйин ташкил қилиш мумкин. Бундай ҳолатда турли характердаги ҳаракатдан ташкил топган бўлиб у дарсни вазифасини хал этишга ёрдам беради. Одатда ҳаракатли ўйинлар дарсни асосий қисмини иккинчи ярмида ўтказилади, уни бошида гимнастика ва енгил атлетика элементлари ўрганилади.

Баъзи вақтларда таниш ўйинлар дарсни тайёрлов қисмида (қачонки ўқувчилар чарчаганда ва диққати ейилганида синфда назорат дарсларидан ва охири дарсдан кейин).

Кам ҳаракатли ўйинлар айрим ҳолатларда ўқувчиларнинг диққатини бир жойга тўплаш ва тинч ҳолатга келтириш учун дарсни якуний қисмида ўтказилади (“Ким келди”, “Тақиқланган ҳаракат”).

5-6 синф ўқувчилар билан ҳаракатли ўйинларни ўтказишда қуйидаги вазифалар хал этилади: ўйин вазиятида гимнастика, енгил атлетика, ҳаракатларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда; тезликни ривожлантиришда; кичик ва катта коптокни улоқтириш ва илиб олиш малакаларини кейинчалик такомиллаштиришда; эпчиллик ва тезликни куч билан бир-бирига қўшиб ривожлантириш, шунингдек ҳаракатни бир-бирига тўғри келиши, ўртоқларига, бир-бирига ёрдам бериш, ижодий фаоллик вақтини ва фазода тўғри ориентр олишни билишни тарбиялайди. “Кучлилар ва чаққонлар”, “Тўсиқли эстафета”, “Кучли отиш”, “Тўп учун кураш”, “Тўп ўртага”, “Волейболчилар лаптаси”, “Доирага тортиш”, “Мерган ва чаққон”, “Тўртта устун ёрдамида ўйин”, “Тўп капитанга” (21 расм)

1. Узун таёқ эстафета» ўйини (1-расм). Ўқувчилар 2-3 командига бўлинадилар ва икки кишилик колонна бўлиб, узун таёқни (шитни) қўлга оладилар. Таёқни ўнг томонда тургуналар ўнг қўл билан, чап томонда тургуналар чап қўл билан ушлайдилар. Ҳар бир колоннанинг олдида 10-15м масофада байроқчалар ўз байроқчаси томон югуриб бориб атрофидан айланиб ўтиб бўлиб жойига турган команда ғолиб ҳисобланади. Ўқитувчи командалар орасидаги масофага эътибор бериши керак, чунки байроқни айланиб ўтаётганда таёқлар бир бирига тегиб кетиши мумкин эмас. 4-5 марта қайтарилади.

2.«Мерган» ўйини (2-расм). Ўқувчилар икки командага бўлиниб, юзлари бир-бирига қараган ҳолда сафга турадилар. Ўртага ҳар бир командадан 6-8м нарида булава қўйилган бўлади. Сигнал берилиши билан ҳар қайси қатордаги болалар галма-галдан тўпни булавага отиб уни уриб йиқитишга ҳаракат қиладилар. Қайси команда булавани кўпроқ уриб туширган бўлса, ўша команда ғолиб ҳисобланади.

3.«Тақиқланган ҳаракат» ўйинини ўтказишда ўқувчилар ораларини очиқ бир шеренга бўлиб сафланадилар. Ўқитувчи ўқувчиларга аввалдан уқтириб тақиқланган ҳаракатлардан ташқари ҳамма ҳаракатларни ўзи билан бирга бажаришни тайинлайди. Масалан, кўлларни елкага қўйиш тақиқланган ҳаракат, дейлик. Ўқитувчи ҳар хил машқларни бажарди, ўқувчилар унинг ҳаракатларини такрорлайди. Шу ҳаракатларни бажариш жараёнида ўқитувчи кўлларини тўсатдан елкасига қўяди, яъни тақиқланган ҳаракатни бажарди. Ўйинчилардан кимда ким шу ҳаракатни бажариб қўйса, у бир қадам қўйган бўлса, у энг кўп хато қилган ҳисобланади. Ҳар қайси машқдан сўнг тақиқланган ҳаракат алмаштириб борилди. у тарзда ўйин ўз ичига ҳар хил ҳаракатларни олади.

4.«Биз қўвноқ болалар» ўйини. Ўйновчиларнинг ҳаммаси майдончанинг бир томонидаги чизикнинг орқасида туриб куйидаги сўзларни гапирадилар: «биз қўвноқ болалар югуриш ва ўйналашни севамиз, қани бизга етиб кўрингчи». Бу сўзларни айтиб бўлганларидан кейин ҳамма болалар қарама-қарши томондаги хонага югуриб ўтадилар, онабоши эса майдончанинг ўртасида туриб уларни «тутишга» ҳаракат қилади. «Тутиилганлар» онабошига ёрдамчи бўлиб қоладилар. Ҳамма ўйинчилар тутиб бўлингандан сунг, ўйин тугайди. Чизикдан ташқарида ушлаш мумкин эмас. Ўйинчиларнинг майдончадан ташқарига югуриб чиан этилади.

5.«Қопқон» ўйини (4-расм) бадарилади. Ўқувчилар бир-бирининг ичига жойлашган икки айлана ҳосил қилиб турадилар, 6-8 ўйинчилар ички айланада турадилар. Булар сичқонлар вазифасини ўтайдилар. 13-15та ўйинчи ққон ролида бўлиб, ташқи айланага сафланадилар. Иккала айланадагилар ҳам

қўл белда турган ҳолда ички айланадигалар ҳам қўл ушлашиб турадилар. Ўқитувчининг биринчи сигналида қўллар белда турган ҳолда ички айланадагилар ўнг томонга ён билан юрада ташқи доира юришдан тўхтайдилар ва ўйинчилар қўллари юқорига кўтардилар. Бу-қопқон очилганини ифодалайди. Бундан фойдаланган «сичқонлар» айланади ташқарига чиқиб ва ичкарига 2 марта чапак чалинганда қопқон бекилади, ташқи айланадаги ўйинчиларга қўшилиб айланани кенгайтидилар. Ўйин 2-3 та ўйинчи тутилмай қолгунча давом эттирилади. Қўлга тушмаган ўқувчилар рағбатлантирилади. Ҳамма ўйинчилар сичқонлар ролини бир-бир ўйнашлари лозим.

6.«Бойқушча» ўйини (5-расм). Майдончадан бойқушча яшайдиган «уя» ажратилади. Қолган ўйинчилар эса капалак, чиётгандек ҳаракат қиладилар, эркин югуриб юрадилар. Ўқитувчи «тун» деганида ҳаммалари таққа тўхтаб, капалакнинг қанот қоқиши, чигиртканинг қўллари таяниб туриши ва ҳоказо ҳолатларни ифодаданган ҳолда қимирламасдан турадилар. Худи шу командадан сўнг бойқушча уясида чиқиб, ким ухламаётганини текшириб чиқади. Кимда- ким қимирлаб қолса, «бойқушча» ўни қўлидан ушлаб ўз «уя»сига олиб кетади. 15 секунддан сўнг ўқитувчи «кун» дейди. ғунда «бойқушча» учиб кетади, ҳамма ўйинчилар бемалол югуриб юравердилар. «Бойқушча» кимни ўз «уя»сига олган бўлса, ўша ўйинчига жарима очко берилади.

7. «Дўнгдан-дўнгга сакраш» ўйини (7-расм). ўйинчилар бир неча командага бўлиниб, бир кишилик колоннага сафланган ҳолда старт чизиғи олдида турадилар. Стартдан финишгача бўлган тўғри йўналишда бир-биридан 60-80см ораликда, диаметри 25-30см 10-12та айлана (дўнг) чизилади. Ўқимтувчининг сигнали билан командаларнинг дастлабки ўйинчилари стартдан финишгача дўнгдан-дўнгга сакраб борадилар ва орқага югуриб келиб, ўзларининг колоннаси орқасига ўтиб турадилар. Биринчи югуриб келган ўйинчига 5 очко, иккинчи ўйинчига 4 очко, учинчисига 3 очко берилади. Шундан сўнг пойгачилар югуришни давом эттирадилар. Ўйин охирида энг кўп очко тўплаган команда ғолиб чиқади.

8. «Бўш ўрин» ўйини (8-расм).

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

9.«Сакрободом чумчуқлар» ўйини (9-расм). Майдонга диаметрини катта олиб доира чизилади. Онабоши, яъни «катта қуш» доира ташқарисида туриб доирага сакраб кирадилар, «катта қуш» эса уларни тутишга ҳаракат қилади (қўлини тегизади). «Чумчақлар» доира ичида қупроқ туришга ва тутилиб қолмасликка ҳаракат

қилиб, доирадан сакраб чиқадилар. Агар «катта қуш» доира ичида турган «чумчукни» ушласа, унда чумчуқ билан «катта қуш» ўринларини алмаштирадилар. Ўйин шу тарзда давом эттирилади.

10.«Тўпни бошдан ошириб узатиш» ўйини (10-расм). Ўйичилар 2-4 та командага бўлинадилар. Ҳар бир команда алоҳида-алоҳида бир қатордан колонна бўлиб туради (командаларнинг оралиғидаги масофа 2-3 м). Колонна ўйинчилари орасидаги масофа эса бир қадамдан ошмайди. Ҳар бир команданинг биринчи бўлиб турган ўйинчилари қўлида волейбол ёки баскетбол тўплари бўлади. Ҳамма ўйичилар қўлларини юқорига кўтариб туради. Ўқитувчини сигнал бергандан кейин ўйинчилар тўпларини бошларидан ошириб орқаларида турган ўйинчиларга узатади. Колонна охирида турган ўйинчилар тўпни олгач, ўз командаларининг ўнг томонидан югуриб келиб, колонна олдида биринчи бўлиб туриб олади ва тўпни бошларидан ошириб узатади. Ўйинни бошлаган ўйинчи колонна охирига еткандан сўнг тўпни олади ва ўнг томондан югуриб келиб яна биринчи бўлиб туради ва тўпни юқорига кўтаради. Тўп узатишни тез бажарган команда ғолиб ҳисобланади.

11.«Тўп қўшнига» ўйинит (11-расм). Ўйичилар бир-бирларидан 3 қадам нарида туриб айлана ҳосил қилади. Онабоши эса айланининг ташқарисида юради. Ўйичилардан бири баскетбол тўпини ушлаб туради. Ўқитувчининг сигнали бўйича тўпни ушлаб турган ўйинчи уни ёнидаги шеренгача узатади, у эса кейинги ўйинчига узатади. Онабоши айланага кирмаган ҳолда тўпга етиб олишга ва унга қўл тегизишга ҳаракат қилади. Агар тўпга етиб олиб, унга қўл тенгизса, ўйинчи билан ўз ўрнини алмашади. Ўйин давом этади. Тўп олган ўйинчи ёндагиси қолиб, ундан наридаги ўйинчига тўпни ўзатиб юбориши мумкин эмас.

12. «Ўйсиз қуён» ўйини (12-расм). Икки бошқарувчидан ташқари барча ўйинчилар 3-5 киши бўлиб группаларга бўлинадилар. Ҳар қайси группа қўл ушлашиб айлана ҳосил қилади. Айланалар майдончанинг ҳар ер-ҳар ерида бир-биридан 3-6 қадам нарида туради. Ҳар қайси айлана уя ҳисобланади ва ўртасига биринчи рақамли ўйинчилар туриб қуён номини олади. Бошқарувчидан бири овчи, иккинчиси эса уйсиз қуён бўлади.

Ўқитувчининг ишораси билан уйсиз қуён овчидан қочиб кетади ва ўзи истаган уяга кириб олиши мумкин, аммо у ердан қуён тез қочиб чиқиши лозим, овчи бўлса уядан чиққан қуённи таъқиб қилишда давом этади. Овчи қуённи тутиб олса, у ҳолда улар ўрин алмашадилар. Уяга кирмасдан қочиб юришига руҳсат этилмайди.

13. «Сакраш элементлари билан эстафета» ўйини (13-расм). Ўйинчилар 3-4та командага бўлинадилар. Ҳар бир команданинг ўйинчилари бир қатордан колонна бўлиб турадилар. Ўқитувчининг ишораси билан юбиринчи турган ўйинчилар белгилаб қуйган жойгача бир оёқлаб сакраб боради ва орқага қайтиб келиб, эстафета таёқчасини иккинчи ўйичига тутқизади. Навбатдаги ўйинчилар олдинги ўйинчиларнинг ишини такрорлайдилар ва ҳоказо. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

14. «Қуёнлар полизда» ўйини (14-расм). Майдончада диаметри 8-10 м келадиган айлана чизилади, бу айлана полизни билдимради. Унинг ўртасида қоровул туради (онабоши). Қолган ўйинчиларнинг ҳаммаси – «қуёнлар». «Қуёнлар сакраб- сакраб полизга киради, ўтларни, меваларни узиб етгандай бўлади ва қайтиб чиқади. Қоровул (онабоши) уларни қўққисдан ушлашга киришади. Полиз ичида қўл теккизилган «қуёнлар» ушланган ҳисобланади. 3-4 қуён ушлангандан сўнг, бошқа онабоши сайланади. Бир марта ҳам қўлга тушмаган ўйинчилар ғолиб ҳисобланади.

15. «Петначи» ўйини (бир оёқда сакраш) (15-расм). Петначи- битта онабоши сайланади, қолган ўйинчиларнинг ҳаммаси майдон бўйлаб туради. Петначи бир оёқда сакраб ўйинчиларни қувиб етишга ҳаракат қилади, ўйинчилар ҳам бир оёқда сакраб, унга чап берадилар. петначи ўйинчиларни югуриб ушлаши мумкин эмас, ўйинчи эса петначидан сакрамасдан қочиши мумкин.

16. «Картошка экиш» ўйини (16-расм). Ўйинчилар 3-4 командага бўлиниб бир қатордан бўлиб алоҳида-алоҳида колонналарга сафланади (старт чизиғи орқасида). Колонналардаги биринчи ўйинчилар 5-10 дона картошка солиб олинган қопчиқ ушлаб туради. Старт чизиғидан 20-30м нарида ҳар бир колонна рўпарасида 5тадан айлана чизилган бўлади. Ўқитувчининг сигнали билан ҳар бир ўйинчи белгиланган айланаларга югуриб бориб, ҳар бир қопчиқни навбатдаги ўйинчига беради, ўзи эса колоннанинг охирига бориб туради. навбатдаги ўйинчилар олган қопчиқларини кўтариб «экилган» картошкани қовлаб олади. Картошкани тез экиб, тез йиғиб олган колоннага ғолиб ҳисобланади.

17. «Кам очко тўплаш» ўйини (17-расм). Уч команда бир қатордан бўлиб алоҳида-алоҳида колонналарга сафланадилар. старт чизиғидан 15-20м нарида учала команданинг рўпарасига доира чизилиб унинг ичига гимнастик таёқча қўйилади. Ўқитувчининг сигналига кўра ҳар бир колоннанинг биринчи чизиғидан айланাগача югуриб боради ва ундаги таёқчани олиб, бир учинчи ерга уч марта уради-да, жойига қуяди, сўнгра югуриб старт чизиғига қайтариб келади ва колонна охирига бориб туради. Биринчи бўлиб етиб келган ўйинчи бир, иккинчи бўлиб келган эса икки очко олади. Кейин иккинчи бўлиб турганлар югуради ва ҳоказо. Ўйин охирида энг кам очко тўплаган команда ғолиб чиқади.

18. «Арғамчи устида сакраш» ўйини. Йўғон арқонча ёки арғамчининг икки учидан икки учидан икки бола ушлаб, навбат кутиб турган болалар томонига бир маромда оҳиста айлантирадилар. Болалар арқончага тегмасдан навбатма- навбат сакрайдилар. Арқончага ким тегиб кетса, ўша арқончани айлантираётганларнинг бири билан ўрин алмашади.

19. «Зовурдаги бўри» ўйини (19-расм). Зал ўртасига бир-биридан 60-70см узоқликда иккита параллел чизиқ чизилади, у зовур вазифасини ўтайди. Битта ёки иккита бошқарувчи, яъни «бўрилар» зовурда турадилар. Қолган ўқувчилар «эчки» ҳисобланади. «Эчкилар» залнинг бир томонидаги чизиқларда-ўз уйларида бўладилар. Залнинг қарама-қарши томонига яйловни тасвирлайдиган чизиқлар чизилади. Ўқитувчининг сигналига биноан «эчкилар» уйларидан чиқиб, зовурдан сакраб, яйловга югуриб ўтадилар. «Бўрилар» уларни тутишга ҳаракат қилади. Ҳар бир югуришдан сўнг қулга тушганлар санаб чиқилади. Сўнг Янги «бўрилар» сайланади. Энг чаққон ўқувчилар рағбатлантиради.

20. «Ўртага тўп узат» ўйини (бир оёқда сакраб) (21-расм). Старт чизиғига 8-10 ўйинчи чиқарилади. Ўқитувчининг берган командасидан кейин болалар финиш чизиғигача (старт чизиғидан финиш чизиғигача бўлган масофа 10-12м бўлади) бир оёқда сакраб келиб ким тез етиб боришга мусобақлашади. Ўқитувчи қолиб чиққанларни, шунингдек, 2-3 ўринни эгалланларни рағбатлантиради. Сўнг бошқа ўйичиларни стартга чақиради. Командадан олдин сакрашга руҳсат этилмайди. Ёнидаги шеренгада-сакраб кетаётганларга халақит бериш мумкин эмас.

21.«Онабошига тўп бериш» ўйини. Ўқувчилар қўл ушлашиб айлана ҳосил қилиб турадилоар. Қўлларини қўйиб юбориб, икки қадам орқага юрадилар. Айланининг ўртасида бошқарувчи туради. Ўйинчилардан бирининг қўлида волейбол тўпи бўлади. Сигнал берилиши билан ўйинчилар тўпни бошқарувчи олиб қўймадиган қилиб бир-бирларига оширадилар. Бошқарувчи эса тўпга қўл тегизишга ҳаракат қилади. Агар у тўпга қўл тегиза олса, айбдор ўйинчи билан ўрин алмашшади. Боршқарувчи узоқ вақтгача тўпга қўл тегиза олмаса, унинг ўрнига иккинчи бошқарувчи тегизишни мумкин. Айланадиган ўйинчилар сони 10-12 кишидан ошмаслиги керак. Ўйинчилар кўп бўлса, бир неча айланалар ҳосил қилиб туриш керак.

22.«Синф смирно!» ўйини. Ўқувчилар ораларини очиб бир шеренгага сафланадилар. Ўқитувчи «синф» сўзи ишлатилса, ҳамма ўқувчилар машқни бажаришлари лозимлигини, агар «синф» демас, машқни бажармаслик кераклигини уқтиради. Масалан, ўқитувчи синф, қўлларни юқорига кўтраинг» деса ҳамма шу машқни бажаради. Кейинги командада, ўқитувчи «синф» сўзини айтмасдан «оёқни туширинг» дейди. Кимки бу командани бажариб қўйса ёки уни бажаришга ҳаркат қилса, у хатога йўл қўйган тирок этади. Олдинга энг кўп қадам қўйган ўқувчилар энгилган ҳисобланади. Ўйин тугагунча ўз ўрнида қолган ўқувчилар энг актив ўйинчилар ҳисобланади.

23.«Ким узоққа отади» ўйини. Ўқувчилар ҳар бирида 8-10 тадан ўинчи бўлган 4 та командага бўлинадилар. Девордан 2-3 м узоқликдан старт чизиғи чизилади. Шунга параллель қилиб 10 м узоқликда, кейинчалик кетма-кет ҳар 1,5-2м ораликда 4-5та чизик чизилади Қўлида тўп тутган ўйинчалар (4 киши) старт чизиғига келиб, тўп отишга шайланиб туради. Ўқитувчи сигнал бериши билан улар тўпни иложи борича узоқроқдаги чизикқа туширишга ҳаракат қилиб улоқтиради. Судьялар бошқалардан узоққа отган ўйинчини, шунингдек узоқдаги чизикқа купроқ тўп туширган командани аниқлаб уларни мукофатлайди.

24.«Байроқчангни топ» ўйини. Ўқувчилар 4-5 командага бўлиниб, бир қатор бўлиб сафланадилар. Командаларда турган биринчи ўқувчилар капитанлар ҳисобланиб, уларга ҳар хил рангда байроқчалар берилади. Ҳар бир команда алоҳида-алоҳида айлана ҳосил қилиб, айланаларнинг ўртасида капитанлар туради. «Тарқал» командаси берилганда ҳамма ўқувчилар майдонча бўйлаб тарқалиб, турли хил ҳаракатларни бажариб ўйнаб юрадилар. «Тўхта!» командасида эса ҳамма тўхтади, кўзларини юмиб олади. у пайт ўқитувчининг кўрсатмаси билан команда капитанлари ўз ўринларини

алмашиб, байроқчаларни юқорига кўтардилар, «Байроқчангни топ!» командаси берилгач ҳамма ўйинчилар кўзларини очиб, ўз капитанлари атрофида саф тортадилар. Биринчи бўлиб сафланиб олган команда ғолиб чиқади. ундан кейин Янги капитанлар тайинланиб, уйин давом эттирилади.

25.«Тўпни оёқлар орасидан узатиш» ўйини (22-расм). Старт чизиғи рўпарасида 3-4та команда саф туради. Барча командалар бир-биридан 2-3м масофада туриб, бир қатордан колонна бўлиб турадилар. Ўйинчилар орасидаги масофа 1-2 қадам, улар оёқларини букмаган ҳолда елка кенглигида кериб туришлари лозим. Колонналарда биринчи турган ўйинчиларда баскетбол тўплари бўлади. Улар энгашиб, тўпни ерга тегизиб ушлаб турадилар. Сигнал берилиши билан биринчи ўйинчи тўпни оёқлари орасидан думалатиб орқага йўналтиради. Иккинчи ўйинчи ҳам тўпга фақат бармоқларини тегизган ҳолда уни орқага йўналтиради. Иккинчи ўйинчи ҳам тўпга фақат бармоқларини тегизган ҳолда уни орқага йўналтиради; учинчи, тўртинчи ва бошқалар ҳам шундай қилади. Энг кейин турган ўйинчи тўпни олиши билан туради ва дарҳол оёқларини кериб тўпни илиб югуриб ўз жойига келади ва уни юқорига кўтаради. Ўйинни биринчи тугатган команда ғолиб ҳисобланади. Агар ўйин вақтида тўп ташқарига чиқиб кетса, айбдор ўқувчи тўпни илиб олиб ўз жойига келади ва қондани бузмай тўпни йўналтиришда давом этади. Колонна охирида турган ўйинчилар оёқлари орасидан орқага ўтиб кетмаслиги учун қўллари билан тўп йўлини тўсиб туришлари лозим.

26.«Чавандоз спортчилар» ўйини. Ерда бир-биридан 1-2м нарида доира ва тўртбурчаклар чизилади. Улар ўқувчиларнинг сонига қараганда 3-4та кам бўлиши лозим. Ўйинчилар чап ёнлари билан марказ томон турганлари ҳолда айлана бўйлаб спортчи отларининг юришига ўхшатиб юрадилар. Ўқитувчи командаларни бериб боради.

«Отнинг қадами»- ўйинчилар қўлларини тирсакдан букиб, кафтларини пастга қаратиб, тиззаларини баланд кўтариб юрадилар. Тиззалар кафтларга тегиши лозим.

«Бурилиши» - ўйинчилар орқага бурилиб, шу ҳаркатни давом эттираверадилар.

«Елдириши»- ўйинчилар оёқлар учида, бир-бирларидан ўзиб кетмасдан югурадилар.

«Отнинг қадами»- юқоридаги ҳаракат қайта такрорланади.

«Ўз жойига»- ҳамма тезда тарқалиб, доира ёки тўртбурчак ичига туриб олишга ҳаракат қилади. Жойсиз қолганлар ютқазган ҳисобланадилар, уларга жарима очкоси берилади. Ўйин шу тариқа давом этирилади.

27.«Жойга тез қайтиш» ўйини. Ўқитувчининг «Тез тарқал!» деб берган командасига биноан ҳамма ўйинчилар майдонча бўйлаб тарқалиб кетадилар. «Тез жой-жойингизга!» командасида эса ҳар бир ўйинчи имкони борича тезроқ қатордаги ўз жойига тез туриб олган ўйинчилар ғолиб чиқадилар. Ўйин 3-4 қаторда ҳам ўтказилиши мумкин. Бунда мусобақа қатордлараро ўтказилади.

28.«Қуёнлар, қоровул ва овчи» ўйини. Майдончанинг бир томонига тўртта квадрат – қуён уяси, қарама-қарши томонда эса яримайлана – қоровулхона чизилади. Чизикнинг шу топмонида полиз ажратилади. Майдончанинг ўртасидан 25-30см баландликда арқон-девор тортилади. Тўрт гуруҳга бўлинган қуёнлар тўртта квадрат уяларда жойлашадилар: Қоровулхонада эса бошқарувчилар –қоровул ва овчи туради.

Ўқитувси сигнал бериши билан «қуёнлар» ўз уяларидан чиқиб, девордан ошиб, полизга ёпириладилар. Ўқитувчининг ишораси билан қоровул уч марта чапак чалади- «ўқ отади». Ўқ отилгандан сўнг қоровул билан овчи биргаликда «қуёнлар»ни уяларигача қувлаб борадилар. Қўлга тушганлар санаб чиқилгач «қуёнлар» ўз ўяларига, қоровул ва овчи эса қоровулхонага қайтади. Шундан кейин боқарувчилар алмаштирилиб ўйин давом эттирилади.

29.«Икки аёз» ўйини (23-расм). Залнинг қарама-қарши томонларида девордан 2-3м берида чизик билан қишлоқ учун жой ажратилади. Бири болаларнинг яшаши учун, иккинчиси эса ўқиши учун хизмат қилади. Қишлоқлар орасида дала жойлашган. Бошқарувчи-икки аёздан бошқа ҳамма ўйинчилар бир қишлоқ чизиғи орқасида туради.

30.«Ким узоққа отади» ўйини (24-расм). Ўқувчилар ҳар бирида 8-10 тадан ўйинчи бўлган 4 та командага бўлинади. Девордан 2-3м узоқликда старт чизиғи чизилади. Шунга параллель қилиб 10 м узоқликда, кейинчалик кетма-кет 1,5-2м оралик қолдириб 4-5та чизиқ чизилади. Ҳар бирида тўп бўлган ўйинчилар (4 киши) старт чизиғига келиб, тўп отишга шайланиб турадилар. Ўқитувчининг сигналидан сўг ҳар бир ўйинчи тўпни узоқроқ чизиққа туширишга ҳаракат қилиб отади. Судьялар бошқалардан узоққа отган ўйинчини, шунингдек, узоқдаги чизиққа кўпроқ тўп туширган командани аниқлаб уларни тақдирлайди.

31.«Сигнални эшит!» ўйини. Синф ўқувчилари колонна бўлиб майдон бўйлаб ҳаракат қиладилар. Ўқитувчи битта чапак чалганда ҳамма ўқувчилар куллари билларига кўядилар, иккита чапак чалганида қўллари олдинга узатадилар. Янглишган ўқувчилар колонна охирига ўтиб, ўйинда яна қатнаша бошлайдилар. Энди машқлар ўзгартириб борилади. Колоннада ўз ўрнини тарк этмаган ўқувчи ғолиб ҳисобланади.

32.«Космонавтлар» ўйини (25-расм). Майдончанинг бир неча жойига кичик-кичик айланалар ва тўрт бурчаклар чизилади. Ҳар бир кичик айлана ракета, тўрт бурчаклар ундаги ўринларни англатади. Ҳар бир ракетанинг ёнига қуйидаги сўзлар ёзилади: ЕМЕ-Ер-Марс-Ер, ЕВЕ-Ер-Венера-Ер, ЕОЕ-Ер-Ой-Ер. Болалар бир-бирларининг қўллари ушлаб қиладилар:

Бизни кутар тезроқ ракета,
Мўлжалимиз кўп планета.
Қай бирини хоҳласак,
Халқ ишончини оқласак,

Биз ўшанга қараб учамиз.
Сўнгра зафар кучамиз.
Ўйинда бир сир бор, уқ
Кечикканга ўрин йўқ.

Шеърни айтиб бўлиш билан тарқалиб, ракетлардаги ўз ўринларига тезроқ жойлашиб олишга ҳаракат қиладилар. Доирадан жой олганлар овозларини чиқариб қайси томонга учишини айтиб, қўллари ёнга очиб югурадилар. Кечикиб қолганлар майдон марказига тўпланадилар. Ўқитувчи натижани эълон қилади. Кўпроқ «парвоз» қилганлар ғолиб чиқади.

33.«Бургут ва жўжалар» ўйини (26-расм) . Ўйинчиларидан иккитаси онабоши: бири «бургут, иккинчиси «она товук» қилиб тайинланади. «Бургутдан» бошқа ҳамма ўйинчилар «она товук» орқасига, бир-бирларининг белидан ушлаб кетма-кет турадилар. «Бургут» сафнинг охирида турган жўжани ушлашга, яъни унга қўлини тегизишга уринади. «Она товук» қўлларини икки ёнга узатиб «бургут»нинг йўлини тўсиб, у ёқ-бу ёққа тез-тез югуради. «Жўжалар» сафларини бузмай, «она товук» орқасидан, бургутдан қочиб юрадилар.

Агар белгиланган вақтда «бургут» «жўжалар»ни тутолмаса, унда «бургут»нинг ови юрилмаган бўлади. Унда улар ўринларини алмаштиришади. Тарбиячи «бургут»нинг айёр бўлиб жўжаларнинг гоҳ ўнг томонидан, гоҳ чап томонидан югуриб алдаб ушлаши кераклигини уқтиради. Агар болалар бу ўйинни биринчи марта ўйнаётган бўлсалар, унда тарбиячининг ўзи ёки унинг ўринбосарларидан бири бир-икки марта «бургут» бўлиб ўйнаб бериши мумкин. Агар ўйинда 10 дан ортиқ болалар катнашаётган бўлса, у ҳолад 2-3 колоннага бўлиниш мумкин.

34.«Мерган овчи» ўйини. Ўқувчилар тўрт қатордан колонна бўлиб сафланадилар. Ҳар бир колонна қаршисида 6-8м нарида шер, айиқ бўри, тулки ёки бошқа ёввойи ҳайвон расми солинган ёки шунга ўхшаш суратлар ёпиштирилган 1x1м шчит қўйилган бўлади. Ҳар бир колонадагилар навбатманавбат шу шчитга тўп отади. Ҳар бир ўйинчи учтадан тўп отиши зарур. Қайси колоннадаги ўқувчилар ёввойи ҳайвонга тўпни кўп марта тегизса, шу колонна ўинда ғолиб чиққан ҳисобланади.

Ўйинни бошлашдан олдин ёввойи ҳайвонлар ҳақида, уларни нима учун овлашлари ҳақида ўқувчиларга сўзлаб бериш лозим. Ўйинни образли қилиб сўзлаб бериш, шунингдек, ўқувчиларни аниқ мўлжалга отишга, команда аъзолари орасида уюшқоқликни сақлашга ўргатиш ҳам жуда зарур.

35.«Тўпни илиб ол» ўйини. Ўқувчилар икки командага бўлиниб қўлларида катта тўпни ушлаб доира ҳосил қиладилар. Ўқитувчининг сигналидан кейин улар тўпни юқорига отиб, илиб олишга ҳаракат қиладилар. Ҳавода ушлаб олинган тўп учун командага 5 очко, ерга урилгандан кейин илиб олинган тўп учун 2 очко берилади. Ўйин бир неча марта такрорланади.

36.«Тўлки билан наъматак» ўйини. Ўқувчилар икки командага бўлинадилар. Биринчи команда ўйинчилари – «наъматаклар» кўзларини юмиб қўлларини ён томонга узатган ҳолда иккинчи командага орқаларини ўгириб залнинг ўртасидаги чизикқа турадилар. Иккинчи команда ўйинчилари- «тулкилар» эса чизикнинг ташқарасида залнинг бир томонида турадилар.

«Тўлкилар» залнинг нариги томонига «наъматак» тиканларига тегиб кетмаслик учун овоз чиқармасдан секингина ўтишлари керак. «Наъматак» ка тегиб ўтган «тулки» залнинг бир чеккасига чизилган- доирага – ғорга кириб кетади. Сўнгра ўйинчилари ўз ўринларини алмаштирадилар. Қайси команда ўйинчилари залнинг нариги томонига тинч ва эҳтиёткорлик билан ўтса, шу команда ўинда ғолиб чиққан ҳисобланади.

37.«Наъматаклар» ўйин охиригача кўзларини очиб юбормасликлари лозим. «Тулкинлар» «наъматаклар»нинг орасидан ўтадилар, четлаб ўтиш мумкин эмас. Залнинг бир чеккасида турган ўқитувчининг байроқ кўтариши залнинг у томонига ўтиши учун сигнал ҳисобланади.

38.«Бўрон» ўйини. Ўқувчилар тўрт қатордан колонна бўлиб сафланадилар. Старт чизиги қаршисида ундан 10 м нарида ҳар бир колонна рўпарасида биттадан байроқча ўрнатилади. Барча ўйинчалар бир хил ҳаракатни бажарадилар. «Шамол» дайилганда қўлларини юқорига кўтарадилар. «Чакмоқ» дейилганда ўтирадилар, «Ёмғир» дейилганда чапак чаладилар, «Бўрон» дейилганда югуриб бориб байроқ атрофидан (ўнгдан чапга) айланиб яна ўз жойларига келиб турадилар. Шартни тўғри ва тез бажарган колонна ўйинчилари ўинда ҳисобланади.

Ўқувчилар байроқ атрофида айланиб келганларидан сўнг яна чизик орқасига ўтиб сарфланадилар.

39.«Овчилар» ўйини. Ўйини олиб бориш учун 2-3 онабоши- овчилар тайинланади. Ҳар бир онабошининг қўлида биттадан тўп бўлади. Қолган ҳамма болалар- «тулкилар» майдончанинг турли ерларида эркин югуриб юрадилар.

Ўқитувчи сигнал бериши билан «тулкилар» тўхтайдди, овчилар эса турган ерларида истаган «тулкига» қараб тўп отадилар. Агар тўп «тулкига» тегса, овчи битта очко олади. Тўп отиш натижасини ҳисоблаб чиқилгандан сўнг, янги овчилар тайинланиб, ўйин яна давом этирилади.

Бир марта ҳам тўп тегмаган ёки бошқаларга қараганда тўп кам теккан «тулки» энг яхши ўйинчи ҳисобланади.

Отилган тўпни илиб олган «тулки»га тўп теккан деб ҳисобланади. «Тулкилар» ўзларига тўп тегдирмаслик учун турган жойларида эркин ҳаракатлар қилишлари мумкин.

40.«Қутқариб ол» ўйини. Тўрт ўйинчидан бошқа ҳамма ўйинчилар доира ҳосил қилиб турадилар. Тўрт ўйинчи эса доирадан ташқарида туради, улардан иккитасининг қўлида лентачалар бўлади. Лентача ушлаган ўйинчилар доира бўйлаб югурадилар. Қолган икки ўйинчи эса уларни қувлайди. Қочиб кетаётган ўйинчи доирада турганлардан бирининг олдига туриб олиб, унинг қўлига лентачани тутқазса, унинг орқасида турган ўйинчи югуриб кетиши лозим. Агар унга етиб олишса, у лентачани қувлаб келаётган ўйинчига беради ва ўрин алмашадилар.

Югуриб борувчи ҳамда қувловчи ўйинчи доирада турганларга тегиб кетмаслиги лозим. Доира бўйлаб икки мартадан ортиқ югурмаслик керак. Қувловчи икки-уч кишини қувиб етиб олмаса, уни алмаштириш мумкин.

7-9 СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ УЧУН ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР.

7-8 синфни жисмоний тарбия дарсида ўтиладиган ҳаракатли ўйинларни сони ўқитувчи томонидан қўйилган вазифага, шуғулланувчиларнинг таркибига ва иш шароитига боғлиқ бўлади.

Жисмоний тарбия дарсида ўсмирларни ўйин билан шуғилланиш жараёнида асосий вазифалар қуйидагилардан иборат: ўйин вазиятида гимнастика машқлар (умбалоқ ошишлар, таяниб сакрашлар, тирмашиб чиқиш машики, мувозанат саклаш), энгил атлетика машқлари (паст ва юқори старт, тез юриш, югуриб келиб узунликка ва баландликка сакраш, кичик ва катта коптоқларни улоқтириш), тўпни эгаллаш малакаларини (баскетбол, футбол, волейбол ўйини учун) мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш; ўз жамоасини жавобгарлигини хис қилиш, ўзаро ёрдамлашиш малакаларини, жамоа маанфати учун оқилона таваккал қилишни билишни тарбиялаш; ўйин қоидаларини бузганга чидай олмасликни ҳаракатни аниқ бир мақсадга қаратилганлигини, ўзини тута билишлигини, диққатини тақсимламоқни, ҳаракатда ориентерини тез ола билишни тарбиялаш; командали ўйинларда ташкилотчилик малакаларини, спорт ўйинига бир мунча яқин бўлган мураккаб ҳаракатли ўйинларида ҳакамлик малакаларини ривожлантириш.

Бу вазифаларни барчасини ўсмирларни ўзлаштиришга ва гимнастика ва энгил атлетика, кросс тайёргарлиги машғулотларида уларни ортирган малакаларига боғлиқ, шунингдек кичик синфларда ўтилган ўйинларни кетма-кет ҳал этилади.

Ўйин кичкина синфдагилар билан тақослаганда бирмунча мураккаблашиб боради.

Шуни ҳисобга олиш керакки, ўсмирлик ёшидаги қизиқиш ва жисмоний имконияти кўпроқ ўзига хос бўлиб боради. Шундайки қизларни рақс элементлари, билан ўйналадиган ўйинлар, ҳаракат координациясини ривожланишига (бўйни тез ўсиб бориши билан боғлиқ) ёрдам берадиган ўйинлар, қизиқтирабошлайди; болаларда эса мушак кучи тез ривожланабошлайди ва шунинг учун уларни қаршилиқ кўрсатиш билан куч ишлатиладиган ўйинлар қизиқтиради. Гоҳида гуруҳга оид метод билан ўйин ўтказилиши керак: ўғил болаларга бир вақтда, бўлиш мумкин бўлган, куч ишлатиладиган ўйин; қиз болаларга акробатика рақс элементлари билан ўйналадиган ўйин бир вақтни ўзида таклиф

қилинди. Гуруҳ усулиётида ўтказиладиган ўйинни ташкил қилиш ва ўтказилишида ўқувчиларини ўзларини жалб қилиш зарур, чунки уларда ташкилотчилик малакаларини ривожлантиради. Шу билан бирга ўқитувчиларга ва ўқувчилар орасида ажратилган раҳбарларни ўйинда ҳаракатини бажаришини кузатиш енгил бўлади ва ўйин техника ва тактикасини тўғри эгаллашни кузатади.

Куч ишлатиладиган ўйинларни ўғил болалар учун алоҳида – алоҳида ўтказиш зарур ва қиз болалар учун ёки мусобақа уюштириш унда жуфтликлар унда ўғил болалардан ёки қиз болалардан ташкил этилган бўлади.

Ўсмирлар катта қизиқиш билан ўйинда ҳаракат техникасига тегишли бўлган ўйинларни ва уни такомиллаштиришни яхши кўрадилар, айниқса тўпни эгаллаш техникасини баскетбол, футбол, волейбол (ўғил болалар учун) элементлари бўлган ўйинлар жуда фойдалидир.

Ўсмирлар билан ўйинни кенгроқ қилиб ўтказишни тавсия қилинади, унда нафақат тезликни, шунингдек топшириқни бажариш сифатини ҳам ҳисобга олинади. Масалан, спорт ўйинлари, енгил атлетика элементлари билан ўтказиладиган эстафеталар нафақат тезликни ва бироқ вазифани сифатли бажаришини ҳам ҳисобга олинади ва бу эса ғалабани аниқлайди (тўпни узатишни, ҳалқага ташлашни, тўпни олиб юришни, эстафета таёқчасини узатишни, баландликка ва узунликка сакрашни тўғри бажарганлигини).

Бу ёшдаги ўқувчилар спорт ўйинларини ўйнашни яхши кўрадилар шунинг учун кўпчилик ҳаракатли ўйинлар бўйсинадиган аҳамиятга эга бўлиб боради.

Ўйинда югуриш масофаси, сакраш баландиги, ўйиндаги ҳар хил қийинчиликлар 7-9 синф ўқувчилари учун назорат меъёрлари чегарасида бўлиши шарт. Ўқувчиларни топширишга мос келадиган меъёрларга тайёрлаш учун ўйинчи “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрларига кирувчи машқларни киритиш жуда зарурдир.

7-9 синфларда ҳаракатли ўйинларни ўтказишда фақатгина асбоб анжом ва жихозлардан фойдаланилади. Ўйинни яхши ташкил қилинганда унда резинали, тўлдирма тўпдан нафақат узатиш учун, балки бир-бирига отишда ҳам фойдаланиш мумкин.

Ўқувчилар ўқитувчининг топшириғри бўйича асбоб-анжом ва ўйин учун майдончани мустақил равишда тайёрлашлари керак.

Ўйинбоши ва капитанлар ролига алоҳида ўқувчиларни тавсия қилиш мумкин, лекин асосан ўқувчиларни ўзлари сайлашлари мақсадга мувофиқ бўлади.

Командаларга бўлишда ва шулар қаторида капитанларни сайлашда барча усулиётлардан фойдаланилади, бироқ уни охирига етказмаслик керак ўсмирларни нафсониятига тегмаслик учун, қолган 6-8 кишини бир-иккига санаши керак.

Шу билан бирга ўсмирлардаги кўзғалиш ва тормозланиш жараёни ҳам қарор топмаган, шунинг учун кўзғалиш тез-тез тормизланишдан устунлик қилади ҳаёт фаолиятини жўшқинлиги эса ўйинда жуда баланд бўлади. Ўсмирларга хос бўлган ортиқ қизишиб кетиши охириги мақсадга тез эришишга ҳаракат қилиши билан боғлиқ бўлади.

Бундай вазиятда уларни диққатини ўйин жараёнига қаратилиши керак қаттиқ асбобларни қўзғалмаслиги учун, ўйинни тўхтатиш тавсия қилинади, чунки бунда ўйинни техник ва тактикасини тушинтириб боради, ўйновчиларнинг нотўғри хатти-ҳаракатини ишонтиришга мос келадиган жарима бериб тўсиб қўяди ва айрим вазиятларда ўйин қоидаларини бузганлиги учун ўйиндан чиқарилади. Хаддан ташқари асаблари бузилган ўйинчиларни раҳбарни ёки хакамни ёрдамчиси қилиб тайинлаш мумкин.

Ўсмирларда таъби нозик бўлади, шунинг учун раҳбар айрим ўйинчиларни мувоффақиятсизликларига умумий диққатни жалб қилмаслик керак. Энг яхшиси бошқаларга сездирмасдан уларга хатоларни тўғрилашга, ўйинни техника ва тактикасини эгаллашга ёрдам бериш керак. Айниқса қиз болалар ўғил болалар иштирокида танқидий мулоҳазани ўзига оғир оладилар.

Ўсмирлар мустақил ташаббускорлик билан ҳаракат қилишни яхши кўрадилар. Бу мустақил ҳаракат қилишни ўйинда фойдаланиш керак: ўқувчиларни ўзларини ўйинда ҳаракат қилиш режасини тузишни топширилади. Айниқса бу муносабатда жойларда

Ўтказиладиган ўйинлар муҳим аҳамиятга эгадир, унда ўсмирларни ижодий ташаббусларидан кенг фойдаланиш мумкин. Шунинг учун ўқувчиларга янги қоидаларни, ўйин вариантларини (айниқса “Қувноқ стартлар” учун) тузишни таклиф қилади, уларга ўйин мустақил равишда ўтказишни, топширишни тавсия қилинади.

Ўсмирлар хали ўйинда чегарадан ташқари чиқмаслик бўлмайди. Улар ўзларини имкониятларига ортиқча баҳо бериб юборадилар, шунинг учун ўйинда кучни тўғри тақсимлаш ва юкломани кузатиб бориш муҳимдир.

7-9 синфларда айнақса ўйин бўйича мусобақани мактаб ичида қандай ўтказилса худди шундай синфдан ташқари вақтда мактаблар орасида ўтказилишини тавсия қилинади.

Ўсмирларни ҳаракатли ўйинларда ҳакамлик қилишлари олдингиларга қараганда, янида ҳам кўпроқ қаътий бўлиши шарт. Ўқувчиларни ҳакамликка кенг жалб қилиш керак.

Ҳаракатли ўйинлар хусусан дарсни асосий қисмида айрим пайтларда якуний қисмида фойдаланилади.

Спорт гимнастика, енгил атлетикага ва б.қ бағишланган, дарсларда, ўйинларни киритилиши кам учрайди.

Гоҳида улар шуғулланувчиларни организмга юкломани оширишга ва эгаллаган малакаларини мустаҳкамлаш учун дарсни асосий қисми охирида ўтказилади.

7-9 синфларда кўп дарслар спорт гимнастикасига ажратилган (айниқса ўқув йилини учинчи чорғида). Ҳаракатли ўйинлар бу дарсларга қарийб киритилмайди. Айрим ҳолатларда ўйинни қачонки шуғулланувчилар ўзларнинг навбатларини узоқ вақт кутиб қолганда, спорт асбоб-анжомларида машқларни бажариб бўлгандан кейин ўтказиш мумкин. Бундай вазиятда ўйин юкломаси юкломани оширишга имконият беради. Шунингдек, таяниб сакраш ёки акробатика элементларини мустаҳкамлашга ёрдам берадиган ўйинларни (таяниб сакраш, умбалоқ ошишлар билан эстафета) ўтказиш мумкин.

Гоҳида ўйинни дарсни тайёрлов қисмида разминка сифатида ўтказилади уни мақсади – дарсни асосий қисмини мазмунини ўзлаштиришга уларни тайёрлаш, шуғулланувчиларни қизиқтиришдир.

Белгиланган жисмоний тарбия вазифасини хал этишда ўқитувчи шуғулланувчиларни ҳолатини ҳисобга олиш мажбурдир. У олдин бўлган ёки ўтган жисмоний тарбия дарсларини, синфдаги машғулоти характерини ҳисобга олиш керак. Ҳаммадан кўра ўйинни агарда дарс жадвал бўйича охиригиси бўлса ёки ўқувчиларни тинч ҳолатига келтириш мумкин бўлганида дарсни якуний қисмида ўтказилдиган. Агарда дарс бошқа у ёки бошқа спорт ўйинларини ўргатишга бағишланган бўлса яъни унга тайёрловчи барча ҳаракатли ўйинлардан дарсни ҳамма қисмлардан фойдаланиш мумкин. “Жуфт бўлиб эстафета”, “Олдинга юр”, “Доирадан чиқариш”, “Ким кучли”, “Арқон тортиш”, “Ким тезроқ”, “Тўсиқ қўйиб ўйналадиган лапта”, “Доира бўйлаб кросс”. (24 расм)

10-11 СИНФ ЎҚУВЧИЛАРНИ УЧУН ҲАРАКАТЛИ ЎЙНЛАР.

Жисмоний тарбия дастури бўйича 10-11 синфларда ҳаракатли ўйинлар киритилмаган бироқ дарсларда, олдинги синфларда ўтилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин. Унинг вазифаси шундан иборатки турли-туман ўйин вазиятида ўқувчиларни ҳаракат қилишга ўргатиш кўпроқ мақсадга мувофиқдир ва турли-туман спорт турлари билан шуғулланганда эгаллаган малакаларни мустаҳкамлайди ва такомиллаштиради.

10-11 синфларда ҳаракатли ўйинлар ёрқин ифода қилинган ёрдамчи характердир. Ўқувчилар ўйин шароитида қўтилмаганда ижод қилинган ёки эгаллаган малакасини тўғри қўллашга одатланади.

Ўқувчиларни спорт ўйинларига бўлган катта қизиқиши ҳисобга олган ҳолда шуғулланувчиларни сонини кўплиги сабабли жисмоний тарбия дарсида ўтказиш қийин, шунинг учун спорт ўйинларга яқин бўлгани сабабли синфни барчасига ҳаракатли ўйинларни тавсия қилиш мумкин. Муҳими, бу ўйиндаги техника ва тактикаси спорт ўйинларидек бир-хил бўлиши керак. Бундайларга қуйидаги ўйинларни киритиш мумкин:

“Тўп капитанга”, “Тўп учун кураш” (баскетбол ўйинига тайёрловчи), “Волейболчини тўп узатиши”, “Тўпни узатадингми ўтир” волейбол элементлари билан эстафета, (волейбол ўйинига тайёрлайдиган) “Доирада оёқ билан тўп тепиш”, “Рақибни химоячилари ўртасида” (футбол ўйинига тайёрлайдиган) ва бошқалар.

Ставка йук

МАКТАБДА ДАРСДАН ТАШҚАРИ ВАҚТДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИННИ ЎТКАЗИШ МЕТОДИКАСИ.

Ҳаракатли ўйинлар ўқувчилар билан дарсдан ташқари вақтда тарбиявий – соғломлаштириш ишларини олиб боришда айниқса кичик ва ўрта ёшдаги мактаб ўқувчилари орасида катта ўринни эгаллайди. Улар танаффусларда мактаб жисмоний тарбия жасоасида, мактаб байрамларида, “Саломатлик кунларида”, йиғилишларида, экскурсияга, сайрга чиққанда ўтказилади. Бундан ташқари синфлар ва мактаблар ўртасида ўйин бўйича махсус мусобақалар ташкил этилади ва ўтказилади.

Дарсдан ташқари вақтда ўқувчилар билан ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар соғломлаштириш вазифасини ечишга ёрдам бериш керак. Саломатлик ҳолати бўйича 1 ва 2 тиббий гуруҳларга киритилган, ўқувчилар ўйинни барча турлари билан шуғулланишга қўйилади. Юрак билан касалланган нерв системаси бузилган ўқувчилар узоқ давом этадиган узлуксиз югуриш, кучни таранглашиш, узлуксиз сакрашлар ва бошқа тез ҳаракатланишларга чегара қўйиш билан қатнашишлари мумкин.

Дарсдан ташқари вақтда ўтказиладиган ўйинларга ўқувчиларни ихтиёрий равишда жалб қилинади. Ўқитувчилар тарбиячилар, етакчилар ва катта синф ўқувчилари ўйинга тайёрлашга ва ўтказишга раҳбарлик қиладилар.

Ҳаракатли ўйинларни синфдан ташқари машғулотларда ўқувчиларни умумжисмоний ривожланиш, жисмоний тарбия дарсларида материалларини мустақамлаш ва такомиллаштиришда шунингдек “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрни нормативларини топширига тайёрлаш ва эгаллаш учун зарур бўлган сифат малакларни тарбиялашга ёрдам беради. Бундан ташқари улар умумий тарбиявий вазифаларга ёрдам беради: ўқитувчига, етакчига ўзларини болаларини яхшилаб билиб олишига имконият беради, болаларда жасурликни эпчилликни, ўртоқчиликни, уюшқоқликни ташкилийлиги ва бошқа ахлоқий иродавий ҳарактердаги сифатларни тарбиялашга ёрдам беради.

ТАНАФФУС ВАҚТИДА ЎТКАЗИЛАДИГАН ЎЙИНЛАР.

Танаффус вақтларда ўйинлар ўтказиш тарбиявий ва гигиеник жихатдан катта аҳамиятга эгадир. Узоқ давом этган статик ҳолатдан ва синфда қизғин ишдан ёки дарсдан кейин (айниқса кичик мактаб ёшидаги болалар учун) ўқувчиларга фаол дам олиш зарур.

Болаларда ҳаракатли ўйин ижобий рухий кечинмаларни келтириб чиқаради, уларни ҳаракат фаоллигини кучайтиради. Ўйинчиларда шундай нерв марказларини қўзғатадики, улар синфда ўтказилган машғултда тормозланиб қолганлигини ҳисобга олинади. Бундай нерв марказларини ишлашга ўтиши, ўқувчиларни яхши дам олишга ва кейинги дарсларда ўқув материалларини енгилгина қабул қилишига имкон беради.

Ўйинни ташкил қилиш ва ўтказиш учун камида 8-10 дақиқа талаб қилинади. Шунинг учун одатда катта танаффусда ўтказилади.

Ўқувчилар ўйинни мустақил равишда, шунингдек синф ўқитувчилар, етакчилар, жисмоний тарбия ўқитувчилари раҳбарлигида ўтказадилар. Ўқувчиларни мустақил равишда ўтказётган ўйинларини катталар кузатиб туришлари шарт.

Танаффус вақтларида ўтказилиши тавсия қилинган, ўйинлар билан жисмоний тарбия ўқитувчиси, ўқитувчиларни, етакчиларни, ўқувчиларга таништиради.

Ўқувчилар ёзда мактаб ёнидаги майдончада қишда эса яхшилаб шамоллатилган спорт залда ва кенг коридорларда ўтказилади. Чунки танаффус пайтида ҳар хил синфлардан ўқувчилар йиғилдилар шунинг учун танаффусда ўтказиладиган ўйинлар мазмуни жихатидан жудда сода ва ҳар хил ёшдаги ўқувчиларни қулидан келадиган ҳамда қисқа муддатли бўлиши шарт.

Танаффус вақтида ўтказиладиган ўйинлар ўқувчиларни кучли қўзғатувчан ёки чарчатадиган бўлмаслиги керак. Худди шундай ўйин қатнашчиларни командаларга бўлиб мусобақа тарзида ўйналадиган ўйинлар хуш кўрилмади, чунки уларни ташкил қилиш жуда мураккаб бўлиб кейинги дарсларга салбий таъсир курсатиши мумкин. Бундай ўйинларга қуйидагилар киради “Хўрозлар жанги”, “Қоравул ва изловчилар” ва бошқалар.

Гуруҳга оид ўйинлардан шундайларидан фойдаланиши керакки, унда хоҳлаган пайтда ўйин қоидасини бузмасдан ўйиндан чиқиши ва кириши мумкин (“Бўш ўрин”, “Ким келди”, “Бури зовурда” ва б.к).

Танаффус вақтларида ўйин-аттракционларини ўтказиши мумкин. Бу ўйинда 1-2 киши қатнашади, қолганини фаол кузатадилар. Ҳар бир аттракционли ўйин қатнашчилари тез-тез алмашадилар натижада 8-12 дақиқа давомида бирнеча 10 киши қатнашиши мумкин бўлади. Ўйин-аттракционлар мазмуни бўйича турли-туман бўлиши шарт, чунки у тезликни ва чаққонликни мерағнликни фазода мўлжални ола билиши талаб қилади ва х.к.

Танаффус вақтларида 1-2 синф ўқувчилари билан қуй, ашула айтиб, қуй садоси остида ритмик юриш билан ўйинлар ўтказиш мумкин. Бундай вақтда кам ҳаракатли ўйинлар ўтказилади.

Танаффус вақтларида ҳаракат қилиш вақтида навбат билан қатнашадиган, кам ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш мумкин: “Бўш ўрин”, “Хамма ўз байроқчасига”, “Ким келди?”, “Иккинчиси ёки учинчиси ортиқча” ва б.к. Туп билан ўйналадиган ўйинларни тавсия қилинмади модомики улар болаларни қўзғатади ва тартибсизликни келиб чиқаради.

Ўйинни навбатчи ўқитувчини кўрсатмаси бўйича дарсга қўнғироқ чалгунча тамомлаш керак, чунки ўқитувчилар синфга ташкилий равишда кирадилар ва бўлажак дарсга тайёргарлик кўрадилар.

ТАНАФФУС ВАҚТИДА ЎЙНАШ УЧУН ТАХМИНИЙ ЎЙИНЛАР.

Жисмоний тарбия машғулотида ўқувчилар томонидан ўрганиб олинган кўпроқ ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин. 1-2 синф ўқувчилари учун қуйидаги ўйинларни киритиш мумкин “Ўйлаб топ бу кимни овози”, “Ким яқинлашди”, “Хамма ўз байроқчасига”, “Бўш ўрин”, “Сакраб -одам чумчуқлар”, “Полиздаги қуёнлар”, “Тақиқланган ҳаракат” ва б.к.

3-4 синф ўқувчилари учун: “Гуруҳ тик тур”, “Хўрозлар жанги”, “Қоравул ва кидирувчилар”, “Чиқиб кетиш билан ва қармоқча” ўйини.

5-9 синф ўқувчилари учун: “Жуфт жуфт бўлиб тортишиш”, “Доирага торт”, “Тақиқланган ҳаракат” ва х.к.

МАКТАБ КЕЧАЛАРИ ВА БАЙРАМЛАРДА ЎТКАЗИЛАДИГАН ЎЙИНЛАР.

Мактаб спорт кечалари ва байрамлари ўқувчиларда тетик ва қувноқ кайфият яратиш учун энг таъсирли тадбир бўлиб ҳисобланади.

Мактаб спорт кечалари ва байрамларида фойдаланиладиган ҳаракатли ўйинлар болаларни тезда ташкил қилади, улар энгил рух қувноқ кайфиятни вужудга келтиради.

Байрамда одатда жуда кўп болалар бўлади, шунинг учун оммавий ўйинлардан фойдаланишни таъвсия қилади мусиқа жўрлигида бажарилса яна ҳам мақсадга мувофиқ бўлади. Мусиқа садолари остида ўтказиладиган ўйинлар қизикарли уларни ташкил қилиш ва ўтказиш энгил бўлади.

Оммавий ўйинлардан ташқари ўйин-аттракционларни ҳам, шу билан бирга эга яхшиси – асосий тадбирларни бошлашдан олдин-ўтказиш мумкин (концерт, спектакл).

Ўйин-аттракционлар байрамда мактаб ўқувчиларининг ташкил қилишга ёрдам беради. Лекин оммавий ўйинчилар ва рақсларни асосий тадбирлардан кейин ўтказишни тавсия қилинади. Улар билан бирвақтда синф хакамларида ва коридорларда ўйин-аттракционларни ҳам ташкил қилиш мумкин, чунки оммавий ўйинлар ва рақсга кизиқмайдиган болалар, ўзларини куч, эпчиллик, мерганликларини у ёки бу аттракционда синаб кўриши мумкин.

Ўйин-аттракционлари катта синф ўқувчилари учун энг яхши “Уч курашчи” ёки “Беш курашчи” мусобақасини ташкил қилиш мумкин. Бундай мақсад учун мазмуни бўйича ҳар хил бўлган куч ёки мерганликни, эпчилликни, мувозанат сақлаш ёки фазода мўлжал олишни билишни намоён қилишини талаб қиладиган, 3 ёки 5 аттракцион танлаб олинади “Уч курашчи” ёки “Беш курашчи” бўлишни хоҳлаганлар барча аттракцион мусобақаларда қатнашишлари мажбур ғолибларни энг яхши 3 курашчи ёки 5 курашчи деб эълон қиладилар ва мукофатланади.

Ўрта ёки юқори синф ўқувчилари учун байрамда яккама-якка олишув- ўйини (хоҳлаган икки киши эпчиллик, мерганликда, куч синашадилар) мусобақаларини ташкил қилиш мумкин. Бундай мусобақаларни оммавий ўйин ва рақслар ўртасидаги танаффусларда ташкил қилишни тавсия қилинади.

Байрамда ҳаракатли ўйинлар бўйича ўтказиладиган мусобақаларга бағишланган бўлиши мумкин ҳозирги вақтда жуда ҳам оммавилашиб кетаган ўйинлар “Қувноқ стартлар”, “Бизлар билан бажар”, “Бизга ўхшаб бажар”, “Хаммадан яхши бажар” ва б.к.

Мусобақаларда тўғридан-тўғри унча кўп бўлмаган ўйин қатнашчиларни сонини ҳисобга олган ҳолда, ҳеч қанадай тайёргарликни ва тренировка қилишни талаб қилмайдиган бунинг учун оммавий ўйин ёки ўйин аттракционлардан фойдаланиб ҳаракатли ўйинлар бўйича оммавий мусобақалар ташкил қилиш мумкин.

Мактаб кечалари ва байрамлари энг яхшиси дасталабки тайёргарликни кўришни талаб қиладиган ўйинларни ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади уларда қатнашиш учун барча болаларни жалб қилиниши шарт. Ўйин қатнашчиларини бири аттракцион учун ўйинчоқлар тайёрлайдилар (қум солинган халтача, мисли расмлар) бошқалари эса аттракцион ўйинни ғолибларини мукофатлар, 3 – чилари эса ўйини ўтказишга тайёргарлик кўрадилар.

МАКТАБ СЕКЦИЯЛАРИДА СПОРТ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА ЎТКАЗИЛДАИГАН ЎЙИНЛАР.

Ҳаракатли ўйинлар, эстафета ўйинлар, мактаб спорт секциясида етакчи ўринлардан бирини эгаллайди.

Ҳаракатли ўйинлар баскетбол, футбол, волейбол, қул тўпи, енгил атлетика ва бошқа секцияларда купроқ қўлланилади. Шунингдек гимнастика, енгил атлетика ва сузиш секцияларида ҳам ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади.

Секцияларда ҳар хил ўйинлардан мунтазам равишда ўринли фойдаланиш ўқувчиларнинг жисмоний жихатдан ўсмирларига ортирган малакаларнинг такомиллшувига анчагина ёрдам беради.

Ўқувчиларда зарурий ҳислатларни тараққий эттириш учун жисмоний тарбия дарсларида илгари ўтилган ўйинларни қайтарибтуриш мумкин.

Бунда илгари ўтилган ўйинни янги қоидалар асосида яниги вариантларда ўтиш лозим.

Кўпроқ тайёргарлик кўрган гуруҳларда ўйинлар камроқ ўтказилади. Бизнинг Республикамизда баҳор, ёз, куз пайтларда айниқса волейбол, баскетбол, футбол, қул тўпи, теннис ва енгил атлетикани секциялари ишлаб туриш лозим. Бундай вақтларда “Чиллак ўйинни”, “Қозик ўйинни”, “Оқтош ўйинни”, сингари миллий халқ ўйинлардан фойдаланиш мумкин.

Турли ҳаракатли ўйинлар ва спорт ҳаракетридаги ўйинлардан шунингдек ҳар хил енгил атлетикани машқларидан фойдаланиш пайтида ўқувчиларда мусобақаларга қизиқиш ўйғотиш лозим. Унда энг муҳим яхши ютуқларга эришишга ёрдам беради.

Ўқувчилар кўпинча ўйинга берилиб кетиб уни ўзгартирадилар, эски қоидаларни еғиштириб қўйиб янгиларни ўйлаб чиқарадилар, мақсадга эришиш йўлини қийинлаштирадилар ва шу тариқа янги ўйинни вужудга келтирадилар. Анна шунинг учун ҳам ўйинни қайтаришдан (айниқса бу қайтариш болаларнинг истаги билан боғлиқ бўлган ҳолларда) сира ҳам кўрқмаслик керак.

ЎЙИНЛАР

Ўйиннинг тавсифи. Ўйновчилар баб – барабар икки – уч камандага булинадилар. Камандалар 1 – 2 м ораликда биттадан булиб каторда сафланадилар. Катор бир – бирига параллел ҳолда туради. Каторлар олдидан бита узун чизик утказилади. Ўйновчилар югуришни шу чизикдан бошлайдилар. Ҳар бир каманда рупарасига бир метр узокликда бештадан гулача териб қуйилади. Олдинда биринчи болиб турган ўйинчиларга биттадан футбол тупи берилади. Улар тупни тепиб – тепиб гулачалар орасидан олиб утадилар ва яна тепиб – тепиб гулачалар ёнидан уз командаларига қайтиб келадилар. Ўйинчиларнинг ҳаммаси анна шу ишни бажарадилар.

Тупни тепиб гулачалар атрофидан айлантириб олиб юришнинг сифатинигина эмас, балки югуриш тезлигини ҳам ҳисобга олинади. Бунда ўйинчиларнинг ҳаммаси тупни гулачалар орасидан олиб юришни олдин тугатган ва шу билан бирга камрок хатога йул қуйган каманда галаба козонади.

Ўйиннинг коидалари. 1. Тупни тепиб ҳар бир гулачани бирини унг томондан, иккинчисини чап томондан айланиб утиш керак. 2. Атрофидан айланиб утилмасдан, колдириб кетилган ҳар қандай гулача ўйновчи томонидан ийкитилган ҳисобланади. 3. Йикитилган гулага уз жойига (рахбарнинг курсатмаси буиги) қулинади.

Педагогик аҳамияти футбол элементлари билан утказиладиган эстафеталар футбол ўйини учун зарур болган малакани мустах камляш ва такомляштиришга ёрдам беради. Шунинг дек бу ўйнида ҳаракат тезлигини, чакконликни, зийракликни ривожлантиради. Улар жамои, уртоклик ҳиссиётини тарбиялашга ёрдам беради.

Ўйиннинг узига хос ҳаракатлари тупни тепиб – тепиб тез югуриш ва тупни олиб юришдир.

Методик курсатмалар. Футбол эстафетаси бу ўйиннинг бир тури ҳисобланади. Бунда ўйинчилар резина тупни ёшлар билан суриб думалатиб, гулагалар оралигидан олиб отадилар.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар 3-4 та камандага булиниб, бир катордан сафланиб, чизик орасида ёнмаён турадилар. Майдончанинг бир томонидаги старт чизигидан 10-15 метр ораликда параллел чизик утказилади, шу чизикда ҳар бир команданинг каршисига диаметри 1-1,5 метрли айланмалар чизилади. Бу айланаларда ҳар бир команданинг биттадан она бошилари туради, каторлар олдида турган биринчи ўйинчилар биттадан туп оладилар.

Уйиннинг тавсифи. Укитувчининг сигналидан кейин улар тупни белгиланган чизиккача ерга уриб – уриб олиб бориб, бир куллаб она бошига узатадилар ва олдинга югуриб бориб, айланадан жой оладилар. Кейин тупни олиб, узларининг командаларигача олиб борадилар ва навбатдаги уйинчиларга узатиб, узлари каторнинг охирига бориб турадилар ва ҳамма уйинчилар анна шу ишни бажарадилар.

Уйин каторда биринчи турган уйинчилар яна уз жойларига келиб турганларидан кейин тугайди.

Берилган вазифани тез ва аник бажарган команда ютган ҳисобланади.

Педагогик ахамияти. Бу уинда кул тупи уйини учун зарур булган айрим малакаларни мустах камлайди тамомилляштиради, масалам, улоктириш, тупни олиб юриш, тупни узатиш, аник дарвазачи улоктиришни бундан ташкари бу уйинда уйинчиларни ҳаракят тезлигини, юритишни, энгилликни ва диккатни ривожлантиради.

Уйинчиларга галма – галдан волейбол ёки футбол тупини бош устида иргитиб, бош ва гавдани оркага энгаштириб, белни эгиб, орка ва буйин мускулларини таранг киладилар. Улар гавдани олдинга кескин ҳаракат килдириб, бош билан тупнинг уртасига урадилар. Шу пайтгача ярим букилган тиззалар, тупни бош билан уриш вақтида тугриланади. Туп ерга тушиши билан, уйинчи машкни томонлаган булади. Хар бир уйинчига учтадан имконият берилади. Учта имкониятдан тупни купрок урган уйинчи голиб ҳисобланади.

Педагогик ахамияти. Бу уйинчида координацияни, мувозакат сакланиши, аник, энгилликни тезкорлик реакциясини тарбиялашга ердам беради. Хар бир уйинчи топширилган вазифани жамо олдида бажаришга жавобгарликни хис килишга ургатади. Футбол уйини учун тупни бошда уйнаш техникасини энгиллашга урганади

Уйинда уйинчилар жуфт – жуфт булиб катнашадилар. Улар 4 метр кенгликтаги коридорнинг карама – Карши томонида бир – биридан 5-7 метр ораликда жойлашадилар. Коридорни арконча ёки байрокчалар билан белгиланади. Хар бир жуфтликдаги икала уйинчида биттадан туп булади. Рахбарнинг сигнали буйича улар бир вақтнинг узида бир – бирларига тупни йуналтирадилар, кейин думалаб келаётган тупни тепиб оркага кайтарадилар. Агар туп бир – бирига тегса ёки улардан бирибколидордан ташкарига чикиб кетса, унданжуфтлик мусобакани тугатган булади. Бошкаларга нисбатан купрок машкларни хатосиз бажарган команда уйинда голиб чиккан ҳисобланади. Уйин катнашчиларининг жисмоний тайёргарлигига караб, уйинни шартини соддалаштириш: каридорни чегарасини кенгайтириш, тупни олдин тухтатиб, сунгра узатиш шартини куйиш мумкин.

Педагогик ахамияти. Уйин тупга оек билан зарба бериш малакасини ривожлантиради, бу футбол уйнаш учун туп билан шилаш техникасини эгаллашга ёрдам беради. Уйин оек кучини ривожлантиришга ёрдам беради, диккатни фикирларни, аник ва тез ҳаракат килишга ургатади.

Уйинга тайёрланиш. 3-4 кишидан иборат команда галма – галдан мусобакалашади. Уйинни бошлайдиган команда бир кишидан сафланиб

туради. Олдинда 5 метр ораликда узинасига 2 та тушак куйилган булади. Тушакдан 3 метр рахбар туради. Уйиннинг тавсифи. Рахбарнинг сигналидан кейин уйновчилар галма – галдан рахбар отган тупни олдинга думалок ошиб урнидан туриб, илиб олиш керак. Агар уйинчи тупни илиб олса, командасига бир очко келтиради. Команданинг хар бир уйинчиси машкни 3 марта бажарганидан кейин уйин тугайди. Ракиб хам шундай ҳаракат килади. Куп очко туплаган команда уйинда ютган ҳисобланади.

Педагогик аҳамияти. Уйин дарвазобонда диққатни, аниқ, энгил ва ҳаракат тезлигини, ва уз – узини тупга билми кабилятини тарбиялайди. Уйин дарвазобонни олдинга умболок ошиб отилган тупни илиб олиш малакасини тарбиялайди. Уйиндаги асосий ҳаракат олдинга умболок ошиб тупни илиб олишдир.

Уйинга тайёрланиш. Уйновчилар биттадан булиб 3-4 каторга сафланадилар. Каторлар сони канча булса, шунча сават (диаметри 50 см) ёки ящиклар урнатилади. Саватлар катордан 3-4 метр наридаги устунларга ёки дарахтларга урнатилади. Каторлар бошида биринчи булиб турганларнинг оёқлари учидан чизик утказилади. Катор бошида турганларга биттадан туп берилади.

Уйин тавсифи. Укитувчи сигнал бериш билан катор бошида турганлар тупларини улоктириб саватга туширишга ҳаракат киладилар. Катор охирида турганлар эса ерга тушган тупни олиб келиб навбатдаги уйновчиларга топширадилар, туп иргитганлар тупни олиб келувчилар урнига бориб турадилар. Саватга купрок туп туширган команда голиб чиккан ҳисобланади.

Уйиннинг коидалари. 1. Тупни саватга иргитганда чизикдан нарига утиш мумкин эмас. Чизикдан чикиб турган холда саватга туширилган туп ҳисобга олинмайди. 2. Хама уйновчилар навбот билан саватга туп иргитишлари лозим.

Педагогик аҳамияти. Уйинда болаларда босият бо элементларини айрим малакаларини айникса тупни ташлаш мустах камланади ва такомиллантиради. Бундан ташқари уйинда болаларда уз кучига ишонишини, диққатни ва тезлик реакциясини ривожлантиришга ёрдам беради. Уйинни узига хос ҳаракати тупни саватга ташлаш.

Уйинга тайёрланиш. Укувчилар кучлари тенг икки командага булинадилар. Командаларни бир – биридан ажратиш учун икки хил рангли кийим булиш керак. Хар бир команданинг она бошилари сайланади, улар чек ташлашиб кайси команда уйинни бошлашини аниклайдилар.

Уйинни бошлайдиган команда баскетбол тупини олади. Уйин катнашчидари бутун майдон буйлаб иккитадан булиб жойлашадилар, яъни хар бир уйинчининг ёнида қарши команданинг уйинчиси хам булади, улар бутун уйин давомида бир – бирини «ушлаши» керак.

Уйиннинг тавсифи. Укитувчининг сигналидан кейин тупни олган команда уйинчилари олдиндан келишилган усулда тупни бир – бирларига ошира бошлайдилар.

Хар бир оширилган (5 – 10 марта) туп учун командага бир очко берилади. Очко олингандан кейин, уйинни ютказган команда бошлаш ҳуқуқига эга булади. Куп очко туплаган команда ютган ҳисобланади.

Уйиннинг коидалари. 1. Уйинда баскетбол уйини коидалари куллаш мумкин. 2. Уйин бошлашидан тупни олиб юриш мумкин эмас.

Педагогик ахамияти. Уйин баскетбол в акул тупи уйинларига тайерлаш хисобланади. Уйин баскетбол ва кул туп учун зарур булган, тупни эгаллаш малакаларини эгаллашга ва такомиллаштиришга ёрдам беради. Бундан ташкари, уйин такийлик уинларни ривожлантиришга, ёрдам беради. Уйинни узига хос харакати, дарвозага ёки халкага ташлашдан ташкари кул тупини ва баскетболни барча элементлари киради.

Уйинга тайёрланиш. Укувчилар 4-5 командага булинади, хар бир команда айлана хосил килиб туради, унинг уйинчилари тартиб билан санайдилар.

Хар бир команданинг биринчи номерли уйинчилари волейбол тупини олиб, айлана уртасида турадилар. Хар бир командага биттадан хакам бириктириб куйилади, улар очколарни хисоблайдилар.

Уйининг тавсифи. Укитувчининг сигналидан кейин хар бир команданинг уйинчилари тупни бир – бирларига юкоридан хохлаган томонларига, куп маротаба узатишга харакат киялидалар. Хакамлар эса овозини чиқариб хисоблайдилар. Агарда хатога йул куйса, (бир уйинчи тупни икки марта, бир кул билан ёки икки куллаб ерга урса), иккинчи номерли учинчи уртага чиқади ва уйин бошидан бошланади, хисоблаш олдинги хисобдан давом эттирилади. Яна хатога йул куйилса, уртага учинчи номерли уйинчи чиқади ва хоказо.

Командалардаги хама уйинчилар уртага чиқиб булганларидан кейин уйин тамом булади. Ким тупни куп оширган булса, уша команда ютган хисобланади.

Уйиннинг коидалари. 1. Тупни ерга тушириш мумкин эмас. 2. тупни икки марта бир куллаб, икки куллаб пастдан уриш манн этилади.

Педагогик ахамияти. Уйин турли усулларда тупни узатиш ва илиб олиш малакаларини такомиллаштиришга ёрдам беради. Уйин уйни катнашчиларидан диккатни, кузатувчиликни, харакат тезлиги реакциясини, харакат координациясини туғрибулишни талаб килади. Уйинни узига хос харакати турли усулларда тупни узатиш ва илиб олишдир.

Уйиннинг тавсифи. Уйновчилар айлана булиб сафланиб, волейбол тупини доирада юрган она бошининг ушлашига йул куймай, турли йуналишда бир – бирига узатиб турадилар. Она боши тупни уриб ерга туширишга харакат килади. Туп ерга тушиши билан уйинчиларнинг хаммаси хар томонга кочади, она боши тупни ердан олиб «Тухта» дейди. Шу суз айтилгач хеч ким кимирламаслиги керак.

Она боши тупни узи истаган уйинчига отади. Туп кимга тегса, уша она боши булади ва уйин такрорланади, агар туп хеч кимга тегмаган булса, она бошининг узи яна она боши булади. Бир марта хам она боши булмаган (ёки бошкаларга караганда камрок она боши булган) уйинчилар голиб чиккан хисобланади.

Уйиннинг натижаларини аниқлашда биринчи она бошининг роли хисобга олинмайди.

Уйиннинг коидалари. 1.Туп ерга тушиши билан кочган уйинчилар жойларидан кузгалмай, тупга чап беришлари мумкин. 2.Туп учиб келиб тегсагина ҳисобга олинади.

Педагогик ахамияти. Уйин болаларда коптони отиш ва илиб олиш малакаларини мустаҳкамлашга ва такомиллаштиришга ёрдам беради ва у билан бирга у кул тупи ва баскетбол уйинларга таёрлашдан бири булиб ҳисобланади. Уйинда болаларда тушинишни диққатни очик ҳавода аник нишонга олишни, аник мулжалга олишни ривожлантиради.

Уйинга таёрланиш. Уйинг майдончада утказилади. Уйинни утказиш учун аркон ва иккиа волейбол тупи булиши керак. Уйновчилар узаро тенг икки командага булиниш, майдончанинг икки томонига хоҳлаганларича жойлашиб турадилар.

Уйиннинг тавсифи. Укитувчи сигнал бериши билан биринчи команда уйинчилари тупни кул билан уриб иккинчи командага узатадилар. Хама уйновчилар ҳам тупни карши томонга ошириб юборишга ва икала тупнинг бир вақтда ракиблари томонидан булишига эришиб учун интиладилар. Уйиннинг натижаси очко билан ҳисобланади. Уйин командалардан бирида 10 та жарима очкоси туплагунича давом эттирилади. Агар: а) команда узатган туп карши команда уйновчиларининг биронтасига тегмасдан майдонча чизигидан ташқарига тушса, б) икала туп ҳам бир вақтнинг узида шу команда томонига утиб колса, в) узатилган туп арконга тегса ёки унинг тагидан утиб кетса, г) учиб келаётган тупни кул билан уриб юборилмай илиб олиб узатилса, хато килинган ҳисобланади ва ҳар бир хато учун командага биттадан жарима очкоси берилади.

Уйиннинг коидалари. 1. Уйин бошланишида ва икала туп ҳам бир томонда булиб колган холларга туп марказдан уриб узатилади. 2. Агар тупнинг бири бориб иккинчисига тегса, уйин тухтатилади ва бошқатдан бошланади.

Педагогик ахамияти. Уйин уйни катнашчиларидан диққат этиборни, тезлик реакциясини ва энгилликни талаб этади. Уйинда ҳаракатни тез бажариш маросимида коптокни отишни ва илиб олишни, уриб кайтаришни такомиллаштиради.

Уйинда узига хос ҳаракати тупни отиш ва илиб олиш.

Уйинга таёрланиш. Уйновчилар 4 командага булинадилар. Ҳар бир команда узи учун она боши тайинлаб, квадрат чизиги орқасида туради. Квадратнинг уртасида диаметри 2-3 метр айлана чизилади. Туртала она боши анна шу айлана ичида туради. Она бошиларга биттадан волейбол тупи ёки тулдирма туп берилади.

Уйиннинг тавсифи. Укитувчи сигнал бериш билан она бошилар кулларидаги тупни бир каторга сафланган уз командаларининг бошидаги уйинчига узатадилар. Бу уйинчилар тупни илиб олиб яна кайтариб она бошига ортатадилар. Шундан кейин она бошилар тупни уз командаларида иккинчи булиб тургануйновчиларга узатадилар ва хоказо. Катор охиридаги уйновчи тупни олиши биланок югуриб бориб она боши булиб туради. Бунда катордагилар чап тамонга бир кадам сурадилар. Хама уйновчилар навбатма – навбат она боши булиб туришлари лозим. Дастлабки она боши яна кайтиб

доирага келгач уйин тугайди. Уйинни олдин тамомлаган команда ютган хисобланади.

Уйиннинг коидалари. 1. Каторнинг чап канотидаги уйновчи тупни илиб олганидан кейингина доирага югуради. 2. Катордаги уйновчилар чизикдан уткмасликлари лозим. 3. Агар она боши ёки каторда турган уйновчи тупни ушлаб ололмаса, туп кайтадан узатилади.

Педагогик ахамияти. Уйин уйни катнашчиларида энгиллик, тезкорлик, гадомлилик, тупни турли уинларда отиш ва илиб олиш малакаларини такомиллаштиради. Уйин болалардан диккатни, кузатувчиликни, ҳаракат реакциясини тезлигини, ҳаракат координацияси тугри бажаришини талаб килади.

Уйиннинг узига хос ҳаракатни – тупни турли уинларда узатиш ва илиб олишдир.

Уйинга тайёрланиш. Уйновчилар тенг иккикомандага булинадилар. Ерда диаметри 8 метр айлана чизилади. Биринчи команда уйинчилари айлана атрофида, иккинчи команда уйинчилари айлана ичида турадилар. Айлана атрофида турган уйинчиларнинг бирида волейбол тупи булади.

Уйиннинг тавсифи. Тарбиячининг сигналидан кейин айлана атрофида турган уйинчилар тупни отиб уртадаги и уйинчиларига тегизишга ҳаракат киладилар. Агар туп бирор уйинчига тегса, у айлана ташқарисига чиқиб туради. Тупни отилганида ичкаридагилардан бирортаси тупни илиб олса, тупни отган уйинчи уртага тушади. Уйин 3-4 минут давом этгандан сунг командалар урин алмашадилар. Купрок уйинчини айлана ичидан ташқарига чиқарган команда ютган хисобланади.

Педагогик ахамияти. Бу уйинда барча уйинчилар ораол катнашадилар. Уйин уйновчиларда ҳаракат пайитида энгиллик, тезликни, реакция тезлигини, жасурликни, тон кирликни, катнашликни тарбиялашга ёрдам беради. Уйинда волейбол уйинида тупни узатиш ва илиб олиш малакасини мустаҳкамлайди ва такомиллиштиради.

Уйинга тайёрланиш. Уйновчилар гуруҳларга булиниб, уч ёки тўртга давра ҳосил киладилар. Ҳар бир даврадагилар уз ораларида ёзилган кул сигадиған жой колдирадилар. Уйинчилар оёқларининг учи олдидан айлана чизик утказилади. Ҳар бир давра уртасига кичик айлана чизилиб, унда она боши волейбол ёки тулдирма тупни ушлаб туради.

Уйиннинг тавсифи. У раҳбарнинг ишораси билан уз атрофидагиларга, яъни уйинчиларга тупни навбат билан иргатади ва улар кайтарган тупни илиб ола бошлайди. Она боши даврадаги охириги уйинчи кайтарган тупни илиб олгандан кейин уни баланд кутаради. Бу билан у туп ташлашиш тугаганлигини билдиради.

Уйиннинг коидалари.1.Туп ташлашиш пайтида она боши узининг доирачасидан чикмаслиги, давра буйлаб турган уйинчилар эса айлана чизигини босмасликлари керак. 2. Тупни илиб олиш ва кайтаришда даврада турган барча уйинчилар навбат билан катнашишлари лозим.3.Тупни тушириб юборган уйинчи уни бориб олиши ва уйинда белгиланган тартиб буйича даврадаги уртогига иргитиб ташлаши керак.

Уйиннинг педагогик ахамияти. Уйин болаларда баскетбол элементларини айрим малакалари мустахкамланади ва такомиллаштиради. Уйинда болаларда уз кучига ишониш, диккатни ва тезлик реакциясини ривожлантиришга ёрдам беради. Уйинда узига хос харакати тупни узатиш.

Уйинга тайёрланиш. Уйинчилар иккита командага булиниб ва икки катор булиниб старт чизигининг оркасида турадилар. Каторлар бошида турган биринчи уйинчилар тулдирма тупни оладилар. Икала команданинг каршисига 15-20 метр масофада диаметри 1 метрли иккита айлана чизилиб, уртасига биттадан туп куйилади.

Уйиннинг тавсифи. Укитувчининг сигналидан кейин биринчи турган уйинчилар тупни олиб олдинга караб югурадилар, айланага етиб бориб, тупларни алмаштириб оркага кайтиб келадилар ва тупни иккинчи уйинчига бериб, каторнинг охирига бориб турадилар. Уйин шу тарзда давом этади. Югуриш ва туп алмаштиришни хама уйинчилар бажаришлари керак. Анна шу харакатни олдин тамомлаган команда голиб хисобланади.

Педагогик ахамияти. Уйин эстафети тегишли топширикка мос равишда харакат килишда энгилликни, тезкорликни ривожлантиришга ёрдам беради. Бу уйинда уйновчилар узларини командаларини обрусини саклабколиш учун узларини харакатини келишган бажаришга ургатилади. Уйинни узига хос харакати коптокни олиб бориб куйиш, бурилиш тез югиришдир.

Уйинга тайёрланиш. Уйин учун волейбол тупи булиши керак. Уйновчилар кулоч ёзиб айлана хосил килиб турадилар. Уйновчилардан бири она боши булади ва кулига туп олиб айлана ичида туради.

Уйиннинг тавсифи. Она боши тупни кафти билан уриб, уйновчилардан бирига узатади. Туп кайси уйинчига узатилса, уша уйинчи хам тупни кафти билан уриб она бошига ёки айланада турганларган бирига йуналтиради. Тупни ерга туширмаслик лозим. Агар туп ерга тушса, тупни энг кейин уриб юборган уйинчи она боши билан жой алмашади. Уйин охиригача она боши булмаган уйновчи ютган хисобланади.

Педагогик ахамияти. Бу уйин волейбол уйнашга тайёрлаш уйини хисобланади, чунки волейбол уйини учун характерли булган тупни эголлаш малакаларини ривожлантиришга ёрдам беради: уйинда волейбол тупини аник узатиш малакасини ривожлантиради. Кейинчилик бу уйинда волейбол уйнида хужумкор зарба беришни мащк килиш мумкин.

Уйинга тайёрланиш. Уйновчилар икки командага булиниб, икки каторга сафланадилар (командаларда угил ва киз болалар сони тенг болиши керак). Хар бир команданинг рупарасига 2-2,5 метр нарида 4-5 та гулуча, булава ва туплар куйилади. Хар бир команданинг биринчи уйинчиларидан 1-1,5 кг огирликдаги рюкзак ёки халтача булади.

Уйиннинг тавсифи. Укитувчининг сигналидан кейин биринчи булиб турган уйинчилар гулучалар ёки туплар орасидан югуриб утиб, орка томонга хам шу усулда кайтиб келиб, рюкзак ёки халтачани иккинчи уйинчига берадилар ва каторнинг охирига бориб турадилар. Анна шу харакатни хама уйинчилар такрорлайди. Бу ишни биринчи булиб тугатган команда голиб хисобланади.

Уйиннинг бошқа вариантларидан рюкзак урнига икки ёки уч оёкли велосипедни хайдаб ёки боскетбол тупини ерга уриб югуриш ҳам мумкин.

Педагогик ахамияти. Уйин уйни катнашчиларидан диққат этиборни ва тезкорлик реакциясини талаб қилади. Уйинда болаларни тугри координациясини ва ҳаракат тезлигини ривожлантиради. Уйинни узига хос ҳаракати гулачалар орасидан айланиб ва тез югуриш.

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

Кўрпа ёпинди.

Бу ўйин ўқувчиларни ботирликка ва кўркмасликка йўллайди. Ўйинга ҳар командадан 5-6 ўқувчи қатнашади.

Ўйинчилар икки командага бўлинади. Ҳимоячилар ва ҳужумчилар аниқланади. Ҳимояга турган ўқувчининг қўлида 1-1.5 метр узунликда бўш қилиб тўкилган арқон бўлади. Қолган ҳимоячилар чопон ёпиниб бир-бирларига яқин туришлари керак. Чопон ёпинганлар кимирламайдилар. Ҳужумчилар кўрпа ёпинганларни қўли билан уриб кетишга ҳаракат қиладилар. Ҳимоячи қўлида арқон билан ҳужумчиларни уриб чопон ёпинғичларини ҳимоя қилади. Ҳимоячи

2-3 дақиқа ўз ўйинчиларини ҳимоя қилиб тура билса ютган ҳисобланади. Ҳимоячи қўлида арқон билан ўз ўйинчисини ҳар томондан ҳимоя қилади. Чопон ёпинганларнинг устидан сакраб ўтиш ҳам мумкин.

Олиб қочар

Ўйин учун 13 та рангли тошлар йиғилади. Кенглиги 3 кадамли доира чизилади. Рангли тошлар доира ўртасига ташлаб қўйилади. Бошловчи аниқланиб, у доира ичидаги тошларни олиб қочмасликка йўл қўймайди.

Доира ташқарисида турган ўйинчилар доира ичидаги тошларни олиб қочадилар. Бошловчи ўйинчиларга қўл теккизади. Қўл теккан ўйинчи ўлган ҳисобланади. Ўйин давомида ким қўп тош йиғса, шу ўйинчи ютган ҳисобланади. Ютган ўйинчи кейинги ўйинга бошловчи бўлади. бошловчи кам тош олдирса, бу ҳам ютуқ ҳисобланади. Ўйин бошловчи синф ўқувчиларига ва боғча болаларига мўлжалланган.

Қўриқчи №2

Ўйин учун саккиз қадам кенгликда доира чизилади. Латта ёки жундан думалоқ шаклда қўлга сиғадиган кичик коптокча тикилади. Унча катта бўлмаган саккизта ясси тош танланади, тош бўлмаса кеглидан фойдаланса ҳам бўлади. Ясси тошлар доира ўртасига (тўртгадан) ташлаб қўйилади. Ўйинга иштирок этувчи қизлар доира ичида ашула айтиб айланиб юрадилар.

КЎРИК тексти:

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

Ашула тугаганда доира ичидагилар чиқиб кетишлари керак. Икки ўқувчи тошларни териб икки ерга тезлик билан тикишга ҳаракат қиладилар. Тошни тиккан ўқувчи тезлик билан доирадан чиқиб кетади. Доира ичида қолган ўйинчи тошларни тикади ва химоя қилишга қолади. Доира ташқарисида қолган ўйинчилартошни 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.

ЧАВАНДОЗ

Ҳар бир ўзбек фарзанди от миниши ва отга миниб чопишни билиши керак. Чавандозлар ўйинига турли ёшдаги ўқувчилар қатнашиши мумкин. Ўйин иштирокчилари 2-3 командага бўлинади.

Кучли, бақувват ўқувчи от вазифасини, енгил ўқувчи эса чавандоз вазифасини бажаради.

Чавандоз отни миниб олади ва ўйинга тайёр ҳолда турадилар.

Ўқитувчи қўлида “Улоқ” бўш тери ёки латтадан тайёрланган нарсани ўзидан 10-15 метр узоққа отиб юборади. Чавандозлар терини олиб ўқитувчига олиб келиши керак. Чавандозлар ўйин давомида бир-бирларини итариб юбормасликлари керак.

“Чавандозлар” ўйини спорт байрамларида ўтказилса бўлади.

ДУРРА ЎЙИНИ

Ўйинни бошланғич синф ўқувчилари ўйнайдилар. Ўйинчилар доира ҳосил қилиб чўнқайиб ўтирадилар. Бир ўйинчи (бошловчи) қўлига дуррани ўралган ҳолда ушлаб туради. Команда берилиши билан ўйинчилар бошларини тиззага қўйиб, кўзларини юмадилар. Шунда дуррали ўйинчи қўлидаги дуррани доира четида айланиб юриб, билдирмасдан бирорта ўқувчининг орқа томонига қўяди ва югура бошлайди.

Ўйинчилар дарров орқаларига қарайдилар, дурра қўйилган ўқувчи дархол дуррани олади ва бошловчини доира чети бўйлаб қува бошлайди. Бошловчи

доира бўйлаб айланиб қочиб қуваётган ўқувчининг ўрнига тез ўтириши керак. Агар бошловчи ўтиришга улгурмай қуваётган ўйинчи дурраси билан бошловчини урса, бошловчи дуррали ўйинчини кувади. У ҳам ўзининг жойига ўтириб олишга ҳаракат қилади.

СОҚҚА ЎЙИНИ

Ўйинда 2 та ёки 3 та ўйинчи қатнашиши мумкин. Ҳар бир ўйинчи 1кг юк оғирлигидаги тошни олиб турадилар. Бир ўйинчи соққани (тош) ўзидан узокқа думалатиб ташлайди. Иккинчи ўйинчи кўлидаги соққа билан ташланган соққани мўлжалга олиб, теккизади.

Ўйинда марра белгиланади. Мисол учун ўйинчи 7 ҳисобигача шеригининг соққасига теккизмаса, у ўқинчининг энг яхши соққасини шеригига беради. Ёки уни ўзи танлаб олади. Ўйинчи соққа турган жойдан ўтмаслиги иккинчи ўйинчининг соққасини мўлжалга олиши керак. Соққани соққага теккизса, ўйинчи соққани теккизган ўйинчига яна ташлаб беради.

Ўйинчининг шартларидан бири ютган ўқувчи, ютилган ўйинчига шарт қўяди. Масалан: ит бўлиб вовиллаб бериш, хўроздек қичқириш ва бошқалар.

ЕЛКАДА КУРАШ

Ўйин текис майса билан қопланган ерда ўтказилади. Чавандоз отига нисбатан энгил бўлиши керак.

Чавандозлар бир-бирларини ерга йиқитдилар. Йиқилмаган чавандоз ғалабага эришади. Ўқувчилар бир-бирларини елкасига чиқиб курашади. Саккиз кадамли доираида ўйин олиб борилади. Чизикдан чиққан ҳам ютилган ҳисобланади.

Ўйинни юқори синф ўқувчилари ўйнайди.

МИНДИ ЎЙИНИ

Ўйинда икки команда қатнашади. Ҳар командада 5-7 ўйинчи бўлади. Қўлга тош яшириб топилади. Тошни тополмаган ўйинчилар қатор бўлиб энгашиб турадилар. Бошни иложи борича пастроқ тутиб бир-бирини кўйиб юбормасликлари керак. Тошни топган ўйинчилар югуриб келиб энгашиб турган ўйинчиларнинг устига минадилар. Ҳамма ўйинчи миниши шарт. Мина олмаса, миниб йиқилса ёки кўтара олмай йиқилсалар ютқазган ҳисобланади. Аъзоларнинг ҳаммаси миниб йиқилмаса ғолиб бўлади.

ТЕПИШ

Ўйинда бир нечта ўйинчи қатнашади. Ҳар бир ўқувчи мустақил ҳаракатланади. Ўқувчилар навбатма-навбат кўли билан ерга тиралиб 10-20 марта тез айланиб 10 метр узокликда турган ўқувчини бориб тепади. Тўғри

юриб бориб тепса ғолиб ҳисобланади. Қолган ўйинчилар шу зайлда давом эттирадилар. Тепишга келаётган ўйинчидан ўзини химоя қилиш мумкин.

ТАҶИЯ ТЕПАР

Бу ўйин ўқувчилардан жуда катта эпчиллик ва махорат талаб қилади. Бир йўла неча ҳаракатларни бажаришга тўғри келади. Ўйин очик жойларда, спорт залида ўтказилиши мумкин. Ўйин яккама-якка, бир-бирини бошидаги бош кийимини қўл билан ҳам туширишлари мумкин. Тепишнинг турли алдамчи ҳаракатлари қилинади. Туширилган бош кийим ўзларидаги ўйин қоидасига мувофиқ узоққа тепилади. Бошдаги тушган бош кийимни ўйинчи тептиришга йўл қўймайди. Ўйинни эҳтиёт бўлиб ўйнайдилар.

ОҚ СУЯК ЎЙИНИ

Бу ўйин ўғил болалар билан биргаликда ой ёруғида ўтказилади. Ўйин қоидаси “қулоқ чўзма” ўйинига ўхшаш бўлади. Ўйин асосан тунда ўйналади бошловчи суякни, бирор нарсага ўраб узоққа отади. Ўйин иштирокчилари суякни излаб топади. Топган ўйинчи суякни, бошқаларга билдирмай бошловчига олиб келишга ҳаракат қилади. Лекин шу вақтда билган ўйинчи ундан суякни олиб олишга ҳаракат қилади.

Бу ўйинда ҳар бир суяк учун соврин берилади.

Оқ суяк ўйинини тўйларда, сайлларда, хосил байрамида ўйналади.

ОТИШМА ЎЙИНИ

Бу ўйинда ўқувчилар мўлжалга олиш, кичик тўпларни илиш ва тўп зарбидан ўзини химоя қилиш ҳаракатларини бажарадилар. Ўйин спорт залида ҳам ўтказилиши мумкин. Ўйинчилар икки командага бўлинадилар. Ўйин учун 15-16 метр ораликда параллел чизик чизилади. Чизикларнинг узунлиги ўқувчилар сонига қараб узун ёки қисқа бўлиши мумкин. Ўйинда бошловчи команда аниқланиб, қарши томонда турган команда ўйинчиларига шундай коптокни отишлари керакки, улар келаётган коптокни илиб олишлари керак ёки зарбидан сақланиши лозим. Копток теккан ўйинчи сафдан чиқиб кетади. Коптокни илмоқчи бўлган ўйинчи 1-2 қадам олдинга чиқиб коптокни илиши мумкин. Коптокни отаётган ўйинчи мўлжалга уриш вақтида чизикдан отиши шарт. Қайси командада ўйинчилар оз қолса ютқазган ҳисобланади. Командалар навбатма-навбат отишади.

ЧАҚҚОНЛАР ВА МЕРГАНЛАР

Бу ўйин спорт ўйинлари майдонидан фойдаланилади. Ўйинчилар икки командага бўлиниб 16 метр оралиғида бир-бирига қараб туришади. Ўртага 2 қадам кенглигида айлана чизилади. Ҳар командада биттадан энг чакқон ўқувчилар танланиб айлана ичига турилади. Икки томондаги ўқувчилар тўп

билан айлана ичидаги ўйинчиларни урадилар. Тўпга теккан ўйинчи ўша ўйинчининг ўрнига кириб ўйин давом эттирилади. Умуман иккови ўрин алмашади. Мерганлар ва чаққонлар тақдирланади. Оралиқ масофа ўқитувчи томонидан ўзгартирилиши мумкин.

ЧИРГИЗАК

Бу ўйинда икки ёки ундан ортиқ ўқувчи иштирок этади. Ҳар бир ўйинчи ялпоқ тош танлайди. Тошнинг массаси 300 граммдан 1 килограммгача бўлади. Ундан ташқари бир дона ёнғоқдан катта думалоқ тош олинади ва 526 метр масофага тикилади. Ўқувчилар бирма-бир тикилган тошларни қўлидаги ялпоқ тошлар билан мўлжаллаб ташлайди. Кимнинг тоши думалоқ тошга тегиб думалатиб юборса оёғи билан 1-2-3-4 деб ҳисоблаб санайди. Ҳеч кимнинг тоши думалоқ тошга тегмаса ташланган ялпоқ тошларнинг қай бири яқин бўлса, шу ўйинчи бошлаб беради. У ўйинда қатнашган бошқа ўйинчиларнинг ҳамасини тошини бирма-бир 1-2-3-4-5 деб уриб чиқиб думалоқ тошни куч билан узокқа уради ва узокдаги тошни одимлаб санаб яна шерикларининг тошини уриб давом эттиришга киришади. Биронта тошга тегмай қолса ўйин бошидан кимнинг тоши яқин бўлса, шулар бирин кетин бажариб боради. Ўйинда болалар эҳтиёт бўлишлари шарт. Ўйинда марра белгиланади.

ЧИРКАШ

Икки қадамли кенгликда доира чизилади. Ўйинга икки команда иштирок этади. Қуръа ташлаш йўли билан “ҳимоячи” ва “хужумчи” командалари аниқланади. Доира четида химоячилар айланиб туришади, хужумчилар эса улардан 2-3 метр ташқарида айлана шаклида турадилар. Ҳимоячилар хужумчиларни доира ташқарисига қувиб қўл теккизиб “ўлдиришга” ҳаракат қиладилар. Химоячиларнинг орқа томонидан бошқа хужумчилар югуриб ўтиб кетса, ҳимоячи ўзи ўлади. Хужумчилар доира ичига кирса ютуқ ҳисобланади. Ўйин давомида бир марта бўлса ҳам ўйинчилар ўрин алмашадилар.

КИССА КЕЛАР

Бу ўйин қўл тўпи майдонига ўхшаш майдонда ўтказилади. Ўйинчилар икки командага бўлиниб, майдоннинг турли жойларига жойлашадилар. Ўйинда ўйинчилар қарама-қарши томони орқа чизигига ўтишга ҳаракат қилади. Ўтиш вақтида ушлаб олган ўйинчини ерга босиб турилади. Ўйинчини командадоши куч ишлатиб

Дулки уйини

Бу уйинлар пишикчилик ойларида уйналиб келинган. Болалар нишонни аник мулжалга олишни урганган. Бу уйин болаларни энг сеvimли уйини булиб ҳисобланади. Уйинни бошлашдан олдин киярок жойдан чуқурча уйилади.

Огзи катта булмаёт ораликларини уйинчиларнинг узлари белгилашади. Оралик 4-5 метр булиши керак. Бу уйин учун ёнгок, шарик ва тошчалардан ҳамда данаклардан фойдаланиш мумкин. Иккала команда уйинчилари белгиланган чизиikka туришиб чукурчани мулжалга олувчи жуфтми-токми деб сурайди. Жуфт деб жавоб берса, сураган уйинчи ёнгокларни чукурчага ташлайди. Агар ток тушса сураган уйинчи чукурчадаги ёнгокка биттани кушиб беради. Уйин шу зайлда алмашиб уйналади. Уйин коидаси: ташланаётганда чузилмайди. Уйин коидаси: оёкларни кутариб ташламайди.

Тепки уйини

Халкимиз туй ва сайиларда, кураш тушуш, купкари чопиш хар хил халк уйинлари уйнаб келганлар, бу уйинлар узок тарихга ега булиб, афсуски бизгача жудаоз кисми етиб келган.

Тепки уйини учун 8 кадам тезликдадоира чизлади . уйинчлар йакама-йака ёоки гурух-гурух булиб йани Каманда булиб утезилади . Уйинчлар дойра ичда тепадилар . Уйинга чидамаган уйинч, дойра ичдан чикибкетади ва уенгилган хисапланади ,бунга прйом ишлатиш вактида чикиб кетган кирмайди , уйинда ояктан ушлаб колиб огдариб ташлашёоки бураб йиктиш, чизикдан чикариб йубориш мумкин.уйинда такикланган харакатланган ..,йузга коринга .,пастига тепиш мумкун емас .уйини хакам бошкаради

О Т И Б К О Ч А Р

Бу уйинда бутун синиф укувчлари катнашса булади .отиш жойи –чизиги чизлади .чизикда олдинги жойда 2кадам кенгликда дойра белгиланади . Бу доира тутни урувчи каманда уйинчларнинг химойа уйи булади .Тупни отиш ва уриш Чизгдан 25-30 метир узокликдан мара белгиланади. Ики каманда иштракчлари отиш жойда колиш учин куъа ташлайдилар . отиш жойда колган уйинчларга карши камандани бир уйинчиси капток ташлаб беради .уйинчи коптокни узока уриши лозим , агар копток узока кетса .мара чизигига бориб жойга кайтиши шарт .Капток узокга кетмаса уйинчи дойра –уй ичига кириб дам олиб туради .Химойачилар урилган каптокни ердан илиб олиб маррага урмокчи булган уйинчини уради . копток тегса , химойачилар отиш чизигига юуградилар копток теккан уйинчи дорхол ушлаб химойочиларни уради ва отиш чизигига йуградилар .Химойачи коптокни илиб олса коптокни ёерга катик уради ва отиш чизигига хама юуградилар яани уринларни алмаштрадилар . тупни ерга уриб урин алмаштирмокчи бклган камандани улар хам йана уришлари мумкин .

ПОДАЧИ УЙИНИ

Бу уйин учин 4 кадам каталикда доира чизилади.ахак Билан белгиланади .Доира3 та уйинчи кулидан чим хоккейи тоёогига ухшатиб яасалган тойок Билан туради.

Дойра ташкарисда хам хужумчилар 3 жойда жойлашадилар дойранинг уртасидаёогашдан бита нишан тайарланади . баландлиги 5-6 см ва дойранинг марказида тургази б куйлади. Нишонларнинг оралиги 10-15 см айлана шаклида териб койилади .Ойин доира ташкарисидан 1-метр узокликда хужумснилар томонидан кичик топни бириси-бирисига тез

Оширишади кулай фурсатни топиб доира ичидаги химойачиларни чолгитиб уртасидаги нишонларни бирин –кетин уриб йиктишга киришади.

Такикловчи харакатлар \ уйиндан доирада н химойачилар чикиб кетмайди.химаидаги уйинчиларнинг тоёоги хужумчларнингш тегиб кетса ,химойачи дойра сизигданташкарига чикса хам жаримабелгиланади .

Уйин вактида хужимдаги уйинчларнинг тойаги юукари кутарилса , уйин бошланди хисобланади .химойачлар дойра чизигига коптокни куйиб зарб Билан ташкарига узокрока уриб чикаради Хафли харакат куп вакт ичида такрарланиб турса сонок сондан уйиндан чикиб туради .Уйин пайтида камандаларнинг кайси бири нишони тез вакт ичда копток Билан уриб йикитса, шу каманда голиб хисобланади . Уйинчиларнинг розилиг Билан уринларин алмаштириб ,уйини довам етириш мумкин .Уйин равнаки учин уйи н койдасига узгаришлар киритилган .

Уйин укувчиларга мослаштрилади .Уйин спорт залида хам уйнаш мумкин .Уйин койдаларни урганиш ишлари олиб борилмокда.

К И Р К Т О Ш У Й И Н И

Бу уйини тарихи узокларга бориб такалади .Утмишда хам узок мософоларга юугуриш бахси булиб турган екан .Шулардан бири \кирик тош \ уйини дир .Кирк кадам улчаниб хар бир кадамига тош куйилиб чиклади .Икала каманда юугурувчлари киркинчи тошни олиб келгандан кейин бошка йугурувчлар хам шундай Бирма –бир олиб кел иши керак .

Кодимда шунча йулни бир киши юугириб хама тошларни йигиб чиканлар .узок мософага йугиришда уйинчиларни йоши хисопга олиниши лозим . Хаар икки камандада 3 тадан йоки 4 тадан уйинчи катнашиши мумкун . икита паралал келиб 40 кадамлар улчаниб чизик чизилади ва чизик буйлаб тошлар куйиб чиклади .Каманда уйинчилари мусобока сифатида юугирадилар.

Ч У Н К А Ш У В О К У Й И Н И

Бу ойинда 50см узунлигидаги дора ортасига козик махкамлаб орнтилади.доира 3кадам кенгликда чизилади.козик атрофига шувок боғланади.козикнинг юкор кисмига бир яримметр узунликда узулмйдиган ип.халкасимон килиб боғланади.ип учини еса бощловчи ушдаб олади ва шувокдан юлиб олмокчи болган уйинчидарни тепиш билан химоя килади. яъни шувокни олишга йул

бермайди.кайс уйинчи коп шувок синдириб олса.уша уйинчи голиб хисобланади. уйинга бошдовчидан ташкариъ 4-5киши иштирок етиши мумкин.

Шувок тупидан синдиришга йул куймаган бошловчи хам голиб булиши мумкин.

бошловчи коли бидан химоя килиши мумкин.уйин спорт залида хам утказилиши мумкин.булиб доира чизилиб бирон нарсага махкамланиб 4-5та копток койилади.уйинни давом еттириш мумкин кисимларга тепиш мумкин емас.уйин хакамлар тарафидан кузатиб турилади.

Е Ш А К М И Н Д И

Бу уйинда 2та гурух иштирок етади . хар бир гурихдаги уйинчилар сони 3-4 тадан ошмаслиг керак. Куръа ташлаб ким олдин енгашиб туриши аниклаб олинади. 1 –гурух уйинчлари бир-бирига белидан ишлаб енгашканда холата туришади 2 гурух уйинчлари уларнинг устига сакраб чиқади. агар бир гурух уйинчиларни 2- гурух уйинчиларни кутара олмай колишса яан олдингидай енгашиб туришади мобода улар малим белгиланган вакитгача кутариб туришса , 2- гурих уйинчилари енгашиб туришни навбатни олади.

Кайси гурих уйинчилари куп марта енгашиб туришса, улар юутказгаи хисапланади

Т У Қ Қ И З Т О Ш У Й И Н И

Бу уйинда факат кизлар иштрок етади. 9 та кичик юмолок тош танлаб олинади. уларнинг кулига кафтига олиб юукарига отилади. сунгра тошлар кулининг устки кисмига олинади.

Агар тошлардан биррор таси тушиб кетса кулни устига тошларни хавога отиб , ердаги тошлар Билан биргаликда илиб олинади . илиб олинайтганда тошларнинг бирортаси тушиб кетса, кейинги уйинчи уйинини бошлайди .агар уйинчилар хама тошни илиб олса, уша уйинчи голиб хисапланади.уйин шу залда давам етади.

П О Т Ш О ва В А З И Р У Й И Н

Бунда 4та кичики когазга потшо вазир Аскар угири деб ёозилади . буклаб ерга сочиб йуборилади . уни 4та уйинчи олади . кимга нима тушса , сездирмай узи укйиди .\потшо \ ёозуви тушган уйинчи \вазир угирини \топсин деб буйрик килади . вази угрини топса Аскар угирисга жозо беради . агар топмаса угри олодиган жазани вазир олади . шу тарика уйин довом етади .

Тиркак ўйини

Бу уйин кундизги кун уйналанади .уйинда истаган боло кат нашиши мумкин . кейин койдаси куйдагича ката айлана чизилиб ичига 40 тача кичкина юмолок тошлар котор килиб куйилади .маълум масофани туриб уни \ялпок\ яси шакилдаги тош Билан урилади айланадан нешта тош уриб чикарилса , сонаб ёзиб куйилади . бунда яка –яка булиб уйналади . Ким айланадан куп тош чикариб юборса ,уша юутган хисабланади . уйинда вақт хисабга олинади .

Д У П П И Я Ш И Р А Р У Й И Н И .

Уйинчилар 2 гурухга болиниб , хар бир гурухда 4-5 тадан ойинчи катнашади . Гурухлар 1,5 -2 метр масофада бир –бирларига карама –карши отиришади . Иккала гурухда хам биттадан дуппи булиб , аввал , кайси гурух уйинни бошлаши курья ташлаб аникланади. Уйинчилардан бири 2гурухга курсатмай дуппини яширади.булди дейилгандан сонг хама кулини ковиштириб утиради. 2гурух уйинчиларидан бирортаси доппини Ким яширганлигини курсатади. Агар тугри топса,гурухга 1ачка берилади. Тополмаса уша гурух ютказган хсобланади.бу ойин навбатма-навбат давом еттирилади ва охирида ютиклар жамланиб голиб гурух аникланади.

«бута солди» уйини.

Бу уйин кизлар уртасида уйналади. Кизлар айлана булиб, утиришади.улардан бири колига румол олиб, оркасидан айланиб утади.айлана туриб, биттасининг оркасига сездирмай ташлаб утиб кетади. Агар Яна кайтиб келгунча сзмаса,уни ромоли Билан уради. Мобода сезиб колса,ромолни олиб (кизларни)айлантириб унинг узини кувади.етиб олса уради. Етолмаса унинг урнига келиб утиради.румолни олган уйини уйинни давом еттиради.

«ЗУВЛАТАР» уйини.

Бу уйинда хам 2гурух катнашади. Уйинчилар сони 5тадан 10тагача булиши мумкин. Югириш бошланадиган жойга тугри чизик чизилади.хар бир гурухдан биттадан уйинчи олинади.Улар чукур нафас олиб,зувлаб югуради. Нафас етмай колганда тухтайди. Кайси гурух уйинчиси узок масофага югурган болса, голиб хисобланади. Уйин шу зайилда давом етади . кайси гурих ютказган булса голиб гурихни белгиланган масофага опичиб боради .

”ХУРОЗ – ХУРОЗ ” УЙИНИ

Бу уйин асосан байрамларда, туйларда уйналади.Уйин койдаси куйдагича: 1,5-2м.ли айлана чизилиб,2 гурухдан биттадан уйинчи чикиб,ап кули билан ушлайди ва сакраб бир-бирини тугри келган екаси билан туртади.Кайси бири ракибини айланадан сикиб чикарса,уша голиб хисобланади.Уйин гурухда-ги

уйинчилар тамом булгунча давом этади.натижаси йигилиб, кайси гурух голиблиги аникланади.

” ИНОВУШ” УЙИНИ

Бу уйин текис майдончада уйналади.Уртадан 15-20 см ли чукурча казилади.Ундан 1,5-2 м.масофада айлана (буйича) шак-лида болалар сафланади ва улар хам нэчта булса, хар бирига бит-тадан кичикрок чукурча казилади. Хар бир бола 1м. узунликдаги чуп ушлаб туради. Бир уйинчи чупон килиб тайинланади. Чупон уйинчи кичкина суюк тупчани ёки бирор думолок нарсани болалар уртасидаги чукурчага тушуриши лозим. У тушуришига уринаётганда болалар унга каршилик курсатишади. Уртага тупча тушгандан кейин иновиш булади, яъни болалар тезликда унг, чапга бурилиб, бир-бирининг инига чуп сукиб колиши керак. Ага руша вақтда чупон уйинчи бирон бир уйинчининг инига чупини тикиб олса,инини олдирган бола чупон булади ва уйин давом эттирилади.

СОПОНКУЛ УЙИНИ

Бу уйинда 10-15 та бола катнашади. Улар айлана булиб утирадилар. Уларни бири онабоши булади. Уларда бита тахланган чопон булиб. Айлана буйича кулма –кул узатилар оно боши еса дойра булиб юугириб чопан узатилаётганда ушлаши керак ушлаб олса узатайатган бола айибдор булади . Ким куп айибдор булса , юутказган булади . Айибдорни кузатувчи аниклайди .

ОЛАМАН ПАЙГА УЙИНИ

Бу уйинда 3 жуфт уйинчи катнашиб уйин майданига чизилган чизикдан 10-15 м узокда туради .уктувчини ишороси Билан уйинбоши румолчани чизикка ташлайди. Улар яъни ”чвондоз-лар”румолчани олиб укитувчига бериш учун курашадилар. Уйин давомида улар “вазифа”ларини алмашинадилар.

УЛОК УЙИНИ.

Бу уйин асли отда уйналади лекин болалар хам уйнашади мумкин . Уйнавчилар бир парча ечки терисини юопиштирилган коптокни оглиш учин курашадилар . Дийаметини 12-15 м ли айлана чизилиб ,уйинчилар хар бир гурих 3 ёки 5 тадан булинади ва давра ташкарисда утиради .Уктувчи коптокни давра уртасига куйгач, бир инчи 3 ёки бошлик гурух даврага кириб тупни олиб чикиб беришга интилади ва хар бешлик ёки 3 гурихдан 1таси голиб булади .кейин голиблар мусобокаси бошланади . анна шу мусобокада йутган уйинчи голиб хисобланади .

ДОРВОЗ УЙИНИ

Бу уйинда халканча уйинчи катнашади . уларни уктувчи бошкаради .уларга бошга сигмайдиган Картан (когоз) колпок беради .хар бир уйинчи шуни майданда кийиб чизилган узинлиги .6-10м ли ени 70 см .ли йулакчадан юуриб утиши керак . агар шу холатни бирор уйинчи хотосиз бажарса , у голиб демакдир .

ОКСОК КОРГА

Бу уйинда болалар 10-15 тадан 2 гурихга булинади ва хар бир гурих . уйинчилари узларидан 16-18м узокдаги чизикдан навбатма –навбат бир оёгини тосма Билан богланган айланиб гурихи олдига келади . охирги уйинчи ойогигади тосмани марадан айланиб келган . уктувчига топширади . шу холатни кай бир гурих олдин бажарса ,у гурих голиб булган булади .

« Б Е Ш Т О Ш » У Й И Н И (Қ И З Л А Р У Ч И Н)

Беш тош ок 4 тошдан ясалган булиб ,юмолок шакилда булади. Уйин куйдагича булади .

1. бешта тошни хам тошни ерга ташлаймиз ва битадан тошни кулимизга олиб ,колган тошларни ердан илиб оламиз .
2. Яна тошларни ерга ташлаймиз . бу галл ердан 1та олиб колганларни икиталаб ердан илиб оламиз .
3. яна тошларни ерга ташлаб, улардан бирини оламиз ва колганларини учталаб илиб оламиз .
4. бита тошнитепага отиб .тепадаги тошни илиб олиб ,бу тош биланердагиларни кушиб бирга олиб оламиз .
5. тошларни ерга ташлаймиз ,1 та тошни кулга олиб , ердаги йана 1та тошни илиб оламиз Юучинчи тошни илиб олайатганимизда 1та тошни нарги кулимизга утгазамиз , ерда колган Яна 2тошни хам шу тахлитда илиб олиб ,тошларни хамасини чап кулимизга оламиз .
6. тошлар ерга ташлаймиз .1та бита тошни кулимизга олиб,Яна бита тошни олдинги олган тошимизни осмонга отиб илиб оламиз 3 тасини илиб олайатганда кулимиздаги 1та тошни тушириб юуборомиз . тошни неча марта тушириб юуборомиз .тошни неча марта тушириш керак булса тушириб Яна илиболамиз .
7. .4 –уйинни Яна кайтарамиз .
8. тошларни ерга ташлаю иккита бормогимизни (чап кулда)тумолок шакилда киламизда ,бита тошни илиб ,колган турта тумолок кА

киритамиз .хамасини киритиб булгачдумолока кирган тошларни илиб оламиз .

9. бешала тошни унг кафтимизга куйиб,тошларни юукарига отамиз ва унг кулимизни устига тошларни туширамиз . нечта тош тушса ,шунча юутук (очка)хисопланади .

10.

«ЧИЛАК» УЙИНИ .

Уйин учин икта гурих тузилиб ,хар бирида 4тадан укувчи иштрок етади . Уйини бошлашдан олдин урган тойок Билан чилакни чикиштради , шунда кайси киши куп бажарса ,уша гурих уйини бошлайди.

УЙИНИ ТАСВИРИ .

Уйини бошлавчи киши кулига ургич тойагини ва чилакни олиб ,узока ургич Билан чилакни улоктради .агар улоктирган чизикни кайтарувчилар тойок Билан уриб кайтарсаёки илиб олса .уша гурух уйини бошлайди .уйини шу тарика йукаридаги коёдалар ососида довам етирилади .

«КУЛОК –ЧАККА» УЙИНИ .

Бу уйин 4-5 уйинчи катнашади. Уйинчилар кучда тенг булиши керак. Уйинни ким бошлаши аниклаб олинади. Бу уйинчи тик турган холда унг кулини унг чаккасига, чап кулини еса унг култигига кафти куринадиган килиб куйади ва уйинчиларга карамай туради. Колган уйинчилар кетма-кет бир вақитда унинг олдига келишади ва улардан биттаси шу уйинчининг кафтига кафти Билан уради ва хама уйинчи бош бармогини курсатиб туради. Бу ишора”мен урдим”деган маънони билдиради. Агар у урган уйинчини топса, уша уйинчи олдинги уйинчидек чаккасини ушлаб туради. Уйин шу тарика давом еттирилади. Кайси уйинчи куп чаккасини ушлаб турса, уша уйинчи ютказган хисобланади. Уйинчи чаккасини ушлаб турган вақтда бошка ураётган уйинчиларга карамаслиги шарт хисобланади.

“ПУК” УЙИНИ

Уйинда 2 гурух катнашади. Кайси гурух уйинчилари олдин пука утириши куръа ташлаб аникланади. Уйинни аввал бошлаган гурухнинг бир уйинчиси пука утиради. Уша гурух-нинг Яна бир уйинчиси уни химоя килади. Нариги гурух уйинчилари унинг устига утириб кетишади. Бунга куриклаёт-ган укувчи йул куймаслиги керак. Агар уракиб томон уйинчиларнинг бирортасини тутиб олса, уша уйинчи пукка утиради ва уни гурухдоши куриклайди. Уйин шу тарзда давом этади ва кайси гурух уйинчилари пукка куп утирса, улар ютказган хисобланади.

“АРАЛАШ” УЙИНИ

Бу уйинда 2 уйинчи иштирок этади. Улар ерга иккитадан ёнгок ташлашади ва чунтагидаги ёнгок билан уни уришади. Ким олдин бошлаши белгилаб олинади. Ёнгокни 5-6 метрдан мулжалга олиш керак. 1-уйинчи ёнгокни ура олмаса, отиш навбати 2-уйинчига тегади. Ергаги ёнгок колмагандан сунг яна аввалгидай ерга ёнгок куйилади. Кайси уйинчидаги ёнгок колмаса, уша уйинчи ютказган хисобланади.

“ЧЕРКАС” УЙИНИ

Бу уйиннинг мазмуни куйидагича: бир уйинчи ерда утиради. Бошка бир уйинчи эса уни куриклайди. Колган уйинчилар ерда утирган уйинчини тепмокчи булганларини тепиши керак. Курикчи кайси уйинчини тепишга мувофик булса, уша уйинчи ерга утиришга мажбур булади. Уйин эса шу тарика давом этаверади.

“ТУП КОЧАР” УЙИНИ.

Бу уйинда 8 тадан 12 тагача уйинчи иштирок этиши мумкин. Уйинчилар 2 гурухга булинади. Куръа ташлаб кайси команда уйини бошлаши аникланади . уйналадиган майданинг бир томонига мара чизиги , икинчи томонга старт чизиги чизилади . уйини биринчи булиб бошлаган гурих старт чизигда сафланади . 2-гурих дан хам 1=уйинчи шу чизикда туради ва у ;ташлаб турувчи ; дейилади .2- гурихни колган уйинчилари колган уйинчилари майдан уртасида таркалган холда туради . Ташлаб берувчи тупни 1-гурух уйинчиларига ташлаб беради. У эса тупни 2-гурух уйинчиларига томон уриб юборади ва узи марра чизиги томон югуради. Марра чизигига етгунча уни туп билан уриш керак. Кайси гурухдан куп уйинчи маррага етса, уша гурух ютган хисобланади.

ПИНГВИНГЛАР

Командалар старт чизиги олдида бир колоннага сафландилар. Биринчи турган уйинчилар оёклари орасида волейбол ёки тулдирма тупни ушлаб турадилар (тиззадан юкорида). Улар шу холатда старт чизигидан 10-12 метр масофада турган байрокчани айланиб утиб, оркага кайтадилар ва тупни командадош уртогига узатади, узи эса колонна охирига бориб туради.

Агар туп тушиб кетса, уни яна кайтадан икки оёк орасида ушлаб туриб, уйин давом эттирилади.

Уйинни хатосиз ва биринчи булиб тугатган команда голиб деб эълон килинади.

ТАЁКЧАДАН САКРАБ

Уйинчилар бир-биридан бир кадам ораликда колонна булиб турадилар. Колонналар орасидаги масофа 4-5 метр. Колонна-лардан 10-12 метр масофада олдида байрокчалар куйилади. Биринчи турган уйинчилар кулида 90-100 см-ли гимнастика таёкчаси бор. “Диккат, марш” командасидан сунг биринчи турган уйинчилар олдинга югурадилар. Байрокчадан айланиб утиб, оркага кайтадилар ва таёкчани бир учини иккинчи ракамли уйинчига узатади. Сунгра иккаласи таёкчани хамма уйинчилар оёги остидан олиб утишлари керак. Бошка уйинчилар таёкчани устидан сакраб, уни утказиб юборишлари керак.

Биринчи ракамли уйинчи колонна охирида колади, иккинчи ракамли уйинчи давом эттиради. Хамма уйинчилар машкни бажарганларидан кейин таёкча яна биринчи уйинчининг кулига тегади, сунг уйин якунланади. Агар уйинчи таёкчадан сакрамасдан хатлаб утса ёки таёкчани бир учи баланд бир учи паст булса ёки тушириб юборса шу командага штраф очко берилади. Эстафетани биринчи булиб тугатган ва озгина хатоларга йул куйган команда голиб хисобланади.

БИР-БИРИГА ПЕШВОЗ ЧИКИБ

(пешвоз эстафета)

Уйинда 16 киши иштирок этади. Бунда 8 кишидан иборат икки команда тузилиб, хар бир команда тенг ярмига булинади. Уйинчилар бир-бирига карши сафланадилар. Майдонни бир томонида командани бошида турган уйинчиларга биттадан эстафета таёкчаси берилади (ёки теннис коптоги) “марш” командасидан кейин уйинчи югуриб кетади. Югурувчилар карши томонга колонна бошида турган уйинчига таёкчани бериб, узи колоннани охирига бориб туради. Таёкчани олган уйинчи олдинга югуради ва таёкчани карши томонда турган уйинчига узатади ва уйин шу тарика давом этади. Уйинчилар майдончада уринларини алмаштириб булганларидан кейин эстафета уйини тухтатилади. Уйинни биринчи булиб тугатган команда голиб хисобланади.

Вариант: Уйинчилар майдончада уринларини алмаштириб булгандан кейин хам уйин тухтамасдан давом этади. Бунда уйинчилар Яна кайтадан югуриб, эстафета таёкчасини бир-бирига узатиб, олдинги уз жойларига кайтиб келишлари керак.

АЙЛАНМА ЭСТАФЕТА

Хамма укувчилар 4-5 командага булинадиларва доира марказидан бошлаб ёнма-ён турадилар (гилдирак симларга ухшаб) Доира марказидан четда турган уйинчиларнинг кулида эстафета таёкчасибор укувчилар доира атрофида югурадилар ва доирани айланиб келиб, эстафета таёкчасини командадош уртогига узатиб, шеригини охирги, яъни доира маркази томонга турадилар.

Эстафетани кабул килиб олган иккинчи укувчилар доирани айланиб келиб, тайокчани иккинчи укуичига узатадилар ваш у тарика уйин давом этиб келади.

Уйинни биринчи булиб бошлаган укувчи доирани четига яъни уз урнига кайтиб турса ва унга эстафета тайокчасини олиб келиб берса, у тайокчани юкорига котариб уйин тугугунлигини билдиради.

Уйинни тайокчадан ташкари баскедбол топида хам уйнаса булади. бунда баскедболни олиб юриш машки берилади.

Шайбани уриб чикар

Унча ката булмаган 80-см булган 2 доира чизилади дойралар орасидаги мософа бир метир . хар бир дойрани марказига шайва ёоки городок куйилади . икала камандадан битадан битадан уйинчи куйилди чавган ёоки гимнастика тойакчаси Билан ракиб камандаси дойрасидан шайбани химойа кили шва шу Билан дойрани ичига кирмаслиги керак . бу белашувга 2 мунит вакит берилади , агар 2минут вакит ичида уйинчилардан бири шайбани уриб чикармаса Яна бир мунит кушимча вакит берилади .

1-2-3 СИНИФЛАР УЧИН ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР

ХАРФЛАР БИЛАН ЭСТА ФЕТА .

Унча ката булмаган картанларга харифлар юзиб куйилади . уйин бошланишдан олдин олдин уйин боши ёки уктувчи хар бир каманда учин брор –бир сузни ифодоловчи харифларни ажратади . харифлар старт чизигда н 10-15 метр олдинга тахлаб куйилади старт чизиги олдида сафланиб турган ўйинчиларнинг биринчиси бўлиб турган ўйинчилар югуриб бориб харфлардан биттасини олиб келиб старт чизигини ичкарасига орқаси билан қўйиб қўяди. Биринчи ўйинчи харфни қўйгандан кейин иккинчи ўйинчи югуриб кетади ва у хам бошка бир харфни олиб кетади, ундан бошка ўйинчилар. Охирги харфни олиб келиб қўйгандан сўнг навбатдаги ўйинчи харфларни ўнгига ағдариб, харфлардан сўз ясаб, овозини чиқариб ўқийди ва уни бутун команда қайтаради.

УСТУНЛАРНИ АЙЛАНИБ ЎТИШ ЭСТАФЕТАСИ

(Тўлдирма тўп, байроқча ва бошка предметлардан хам фойдаланиш мумкин) ўйинчилар старт чизигини орқасига икки (уч, тўрт) колоннага сафланадилар. Ўйинбошининг сигнали бўйича биринчи номерли ўйинчилар стойкани айланиб ўтадилар ва иложи борица тезроқ орқага қайтадилар ва командадош ўртоқларига қўлларини чўзиб келадилар ўз навбатида у югуриб келаётган ўртоғининг қўлига уради ва югуриб кетади ва устини айланиб ўтиб, югуриб қайтади, шундай харакатни бошқалар хам такрорлашади. Биринчи югуриб келган ўйинчи бир очко олади. Бир мунча вақт ўтгандан сўнг очколар

хисоблаб чиқилади ва ғолиб команда аниқланади. (Хар бир командага Бирон ном берилса, уйинга бўлган қизиқиш ортади). Вариант 1 биринчи номерли ўйинчиларга таёқлар берилади, улар устини айланиб ўтгандан сўнг полни ёки устунни уч марта урадилар қайтиб келиб таёқчани шеригига узатади. Вариант 2 ён томон билан югутиб устунни айланиб ўтиб, қайтиб келадилар ёки чалиштирма қадам билан югурадилар.

ДОИРАДАН-ДОИРАГА

Ўйинчилар бир неча командага бўлинадилар ва старт чизиғи олдида сафланадилар. Хар бир команда олдида старт чизиғидан синишгача (10-15м) диаметри 25 – 30 см булган 10-12 та доира чизилади. Ўйин бошининг сигнали билан биринчи турган ўйинчилар доирадан –доирага сакрай бошлайдилар ва финишга етгач, орқага югуриб қайтадилар. Биринчи бўлиб югуриб келганларга ва унинг командасига очко берилади. Ўйин бир неча марта такрорлангандан сўнг очколар хисоблаб чиқилади, кўпроқ очко жамғарган команда ғолиб хисобланади.

ТЎХТА

Ўйинчилар доира бўлиб турадилар ва тартиб номери билан санайдилар. Улардан бири ўйин боши бўлади. у кичкина тўп олиб ўртага чиқади. У тўпни ерга қаттиқ уриб, бирон бир номерни чақиради. Чақирилган тўпга қараб югуради, бошқалар майдонча бўйлаб тарқалиб кетадилар. Чақирилган номер тўпни тутиб олгандан сўнг “тўхта” деб чиқаради, ва бошқалар шу захоти тўхташлари шарт, тўпли ўйинчи ўзига яқин турган ўйинчига тўпни ташлаши керак. У эса жойидан қимирламасдан туриб тўпни ўзига теккизмасликка ҳаракат қилади. Агар тўпни ташлаган ўйинчи тўпни теккиза олмаса, тўпга қараб югуради қолганлари эса узоқроққа югуриб кетишади. Ўйин боши тўпни тутгандан сўнг яна “тўхта” деб қичқиради ва биронта ўйинчига тўпни теккизишга ҳаракат қилади. Тўп теккан ўйинчи ўйинбоши бўлади ва ўйин яна бошқатдан бошланади.

1. «Ҳайвонлар тили» ўйини

Картон ёки фанерга бўри, айиқ, тулки қуён кабиларнинг расмини чизиб бирор ерга осиб қўйилади. Ҳар бир расм қаршисига 4-3 м наридан командалар колонна бўлиб туради. Ҳар қайси бола тўпни 12-16 мартадан шу ҳайвонлар расмига отиб тегизишга ҳаракат қилади. Ким топни нишонга (расмга) кўп тегизса, шу команда ғолиб ҳисобланади.

2. «Қушчалар инларингизга киринг» ўйини.

Ўйинчиларнинг қўлларида биттадан турли ранга бўялган фанер доирачалар бўлади. Булар қушчаларнинг инлари. Шеренгада турган хар бир ўқувчи ўзига биттадан «ин» танлаб олади. раҳбарнинг биринчи сигнали билан (чапак чалиш) ҳамма ўз «инидан» «учиб чиқади» ва югургилаб юради. Иккинчи сигнал билан «Калхат келяпти» ишораси берилгач ҳамма ўз «ини»

атрофига тез «югуриб» келади. Кечикиб қолганлар жарима очко олади. Бошқаларнинг «инига» киришга рухсат этилмайди.

3. «Айиқ қарағайзорда» ўйини

Майдончанинг бир томонига доира чизиб айиқ ини ясалади. Унинг иккинчи томонидан болалар ўйнайдиган уйчалар бўлади. Болалар уйчаларидан чиқиб айиқ ини томон бораётиб қуйидаги сўзларни айтадилар: «Биз айиқнинг уйдан қўзиқорин, асал, мевалар оламиз». Айиқ уларга қараб ўкиради ва инидан югуриб чиқиб, болаларни тута бошлайди. Болалар эса ўз уйчаларига кириб олишга ҳаракат қиладилар. Ушланган болаларни ўз инининг олдига олиб бориб қўяди. Уларнинг сони 4-5 тага еткандан сўнг бошқа айиқ (онабоши) сайланади. Қўлга тушган болалар айиқнинг ини олдида янги айиқ – онабоши сайлангунча туриши шарт.

4. «Калтакесак» ўйини

Ўйинчилар тенг икки командага бўлинадилар. Командалардан бири қўлларида тўп билан айлана ташқарисида жойлашади, иккинчиси «калтакесаклар» айлана ичида бир қаторли колоннада туради (улар олдинда турган ўртоқларининг тирсакларидан ушлаб туради).

Доиранинг ташқарисида турган ўйинчилар тўпни бир-бирларига узата бошлайдилар, колоннанинг охирида турган ўйинчига тегизишга ҳаракат қиладилар. Колоннада турган ўйинчилар бир бирларини ушлашиб колонна охиридаги ўйинчини ҳимоя қилиб юрадилар. Тўп теккан ўйинчи ўйиндан чиқади. Сўнгра колонна охирида турган ўйинчига тўп тегизиш мумкин бўлади ва ҳоқозо.

Ўйин ҳамма ўйинчилар қўлга тушмагунча давом этади. Кейин эса командалар ўрин алмашадилар. Қисқа вақит ичида ҳамма ўйинчиларни тутиб олган команда ғолиб ҳисобланади. Тўпни белдан пастга уриш керак бўлади. Белдан юқорига урса, ўйиндан чиқмайди.

5. «Арғамчи оёқлар тагидан эстафетаси» ўйини (30 расм).

Ўйинчилар бир қатордан иккита колонна бўлиб турадилар. Колонналарнинг ўртасидаги масофа 2 м. Колонна бошида турган биринчи ўйинчининг қўлида кичкина арғамчи бўлади. Ўқитувчининг сигналидан кейин биринчи ўйинчи арғамчининг бир учини орқада турган иккинчи ўйинчига бериб, ўзи бошқа учидан ушлаб туради ва биргалашиб колоннада турган ўйинчиларнинг оёқлари тагидан олиб ўтадилар.

Колоннада турганлар арғамчи устидан сакраб ўтадилар. Биринчи ўйинчи колонна орқасида қолади, иккинчиси олдинга югуриб бориб арғамчининг бўш учини учинчи ўйинчига беради, колоннада турган ўйинчилар арғамчини оёқлари тагидан ўтказадилар. Иккинчи ўйинчи колонна орқасида қолади, учинчи ўйинчи олдинга югуриб боради ва арғамчи учини тўртинчи ўйинчига беради ва ҳоқозо.

Ўйин ҳамма ўйинчилар арғамчини колонна охиригача оёғи тагидан ўтказиб бўлмагунча давом этади. Биринчи ўйинчи яна ўз жойига – колоннанинг бошига келиб қўлига арғамчини олиб юқорига кўтаргандан кейин ўйиннинг ғолиби ҳисобланади. Арғамчининг устидан сакрагандан кейин ҳар бир ўйинчи бир қадам олдинга ўтади.

6. «Сакраш элементлари билан эстафета» ўйини.

Ўйинчилар 2-3 командага бўлинадилар. Ҳар бир команда ўйинчилари бир кишилик колонналарда туради. Ўқитувчининг сигнали билан биринчи турган ўйинчилар белгилаб қўйилган жойга бир оёқда сакраб борадилар ва орқага қайтиб келиб, эстафета таёқчасини иккинчи ўйинчилар биринчи ўйинчиларнинг бажарган ишларини қайтарадилар ва хокозо. Эстафетани биринчи бўлиб тугатган команда ғолиб ҳисобланади.

7. «Хўрозлар жанги» ўйини (31-расм).

Майдонча ёки залнинг ўртасига деаметри 3-4 м келадиган доира чизилади. Ўйинчилар икки командага бўлиниб, доира атрофида бир-бирига қарама-қарши икки қаторли шеренгада турадилар. Ҳар бир командадан биттадан капитан сайланади ва улардан ҳар қайсисидан биттадан «хўрозни» доира ўртасига таклиф қилишади. «Хўрозлар» бир оёқда қўлларини орқасига қуйиб турадилар. Ўқитувчининг сигналидан сўнг «хўрозлар» бир оёқлаб сакраб, елка билан бир-бирларини доирадан чиқариб юборишга ёки шеренгани икки оёқда туришга мажбур қилишга уринадилар. Ғолиб чиққан ўйинчи ўз командасига бир очко келтиради. Сўнг доира ўртасига кейинги жуфт «хўрозлар» чиқади ва хокозо. Ҳамма ўйинчилар «хўроз» ролида ўртага тушиб бўлгунларича ўйин давом этади. Кўпроқ очко олган команда ўйинда ғолиб чиқади.

8. «Йўлдан сакраш» ўйини.

Майдончага ҳар бирининг кенглиги 50 см келадиган 7-8 та йўллар чизилади. Старт чизиғи билан биринчи йўл орасидаги масофа 40 см, биринчи йўл билан иккинчи йўл оралиғи 50 см, иккинчи билан иккинчи йўл орасидаги масофа 60 см. Ўйинчилар тўртта командага бўлиниб, бир қаторли колоннада старт чизиғининг орқасида турадилар. Ўқитувчининг сигналидан кейин командаларнинг биринчи ўйинчилари йўлдан иккинчисига, иккинчидан учинчисига чизикларни босмасдан сакраб ўтадилар. Вазифани аниқ хатосиз бажарган ўйинчи 1 очко олади. Кўп очко тўпланган команда ғолиб ҳисобланади.

9. «Аниқ нишонга» ўйини.

Баскетбол майдончасида отиш учун иккита чизик чизилади: биринчиси шчитдан 10 м нарида – қизлар учун, иккинчиси 15 м нарида – ўғил болалар учун.

Ўйинчилар икки командага бўлинадилар. Тарбиячининг командасидан кейин ҳар бир командадан биттадан ўйинчи чиқиб отиш чизиғига туради.

Улар учтадан тўлдирилган тўп ёки теннис тўпини олиб, уни баскетбол шчитининг чизилган тўртбурчаги ўртасига тегизишга ҳаракат қилади. Тўртбурчакнинг ўртасига тегизган ўйинчи 2 очко, шчитига тегизган ўйинчи 1 очко олади. Кейинги ўйинчилар тўпларни олиб, отиш чизигига турадилар ва отишни давом эттирадилар. Кўпроқ очко тўплаган команда ютган ҳисобланади.

10. «Доирага торт» ўйини (32-расм).

Майдончанинг ўртасига диаметри 1 ва 2 м келадиган иккита доира чизилади. Ҳамма ўйинчилар қўлларини маҳкам ушлаб олиб катта доира атрофида туради.

Ўқитувчи сигнал бериши билан ўйинчилар гоҳ чапга, гоҳ ўнг томонга ҳаракат қилишади. Иккинчи сигнал берилиши билан ўйинчилар жойида тўхтаб ёнларидаги ўйинчини доира ичига қўлларини қўйиб юбормасдан катта доирагача сакраб ўтадилар. Доира ичига қадам қўйган ўйинчи ўйиндан чиқади. Сўнг сигнал бериб ўйин такрорланади. Доира атрофида айлана ётганда қўлларини қўйиб юборган ўйинчилар ҳам очко ютқаздилар бирор марта ичига тушмаган ўйинчи ўйинда ғолиб ҳисобланади.

11. «Миттилар ва норгуллар» ўйини.

Болалар доира ҳосил қилиб турадилар (ўйинчиларни қанча бўлиши чекланмайди). Ўқитувчи ўйинчилар билан қуйидагича келишиб олади: агар у «норгуллар» деса, ҳамма ўйинчилар оёқ учида туриб, бўйларини чўзишлари ва қўлларини юқорига кўтаришлари керак, агар у «миттилар» деса, ҳаммалари чўққайиб, тиззаларини кучоқлаб ўтиришлари лозим. Ўқитувчи бу ўйинни аввало болалар билан бир неча марта такрорлаб машқ қилади. Ҳамма ўйинчилар «норгуллар» деганда қандай ҳаракатларни бажариш, «миттилар» деганда қандай ҳаракатлар қилиш кераклигини эсда тутиб қолишлари лозим. Янглишган ўйинчи ютқазган ҳисобланади. Ютқазган ўйинчи бирор – бир топшириқни бажариши керак бўлади (топишмоқ топиш, ашула айтиб бериш, ўйинига тушиш ва ҳокозо). Ўйинда ўқитувчининг ўзи онабоши ролида бўлиши керак.

12. “Доирага торт” ўйини

Майдончанинг ўртасига диаметри 1 ва 2 м келадиган иккита доира чизилади ҳамма ўйинчилар қўлларини маҳкам ушлаб олиб катта доира атрофида туради.

Ўқитувчи сигнал бериши билан ўйинчилар гоҳ чапга гоҳ ўнга томонига ҳаракат қилишади. Иккинчи сигнал берилиши билан ўйинчилар жойида тўхтаб ёнларидаги ўйинчини доира ичига қўлларини қўйиб юбормасдан тортиб киритишга ҳаракат қиладилар. Ўйинчилар қўлларини қўйиб юбормасдан катта доирачадан сакраб ўтадилар. Доира ичига қадам қўйган ўйинчи ўйиндан чиқади сўнг сигнал бериб ўйин такрорланади. Доира атрофида айлана ётганда қўлларини қўйиб юборган ўйинчилар ҳам очко ютқаздилар бирор марта ҳам ичига тушмаган ўйинчи ўйинда ғолиб ҳисобланади.

13. “Муозанатни йўқотма” ўйини

Ўйинчилар қарама қарши туриб бир бириларига қўлларини узатган ҳолда турадилар товон жуфтланган ҳолда туради қўлларни кўкрак рўпарасида чўзиб бир – бирларининг кафтларига бир қўллаб ёки икки қўллаб урадилар. Қўлларини ён томонга очиб рақибининг туртишларига ёки уришларига чап берига ҳаракат қиладилар. Кимда ким жойидан кўзғолса ўйинчи ютқазган ҳисобланади.

14. «Ғозлар ва оқ қушлар» ўйини

Майдонча (зал) нинг бир томонида ғозлар билан оқ қушларни қамаш учун кўра бўлади. Қарама – қарши томонда «тоғ» унинг орқасида «бўри» турибди. Майдончанинг қолган қисми дала. Ўйин катнашчилари орасидан «паррандачи» ва «бўри» тайинланади, қолганлар – «ғозлар» билан «оқ қушлар». Ўйин бошланишидан олдин «ғозлар» билан «оқ қушлар» кўрада жойлашадилар, «бўри» тоғ ортида «паррандачи» далага кетади. «паррандачи» «ғозлар оқ қушларга» мурожат қиладилар: «Ғозлар оқ қушлар» жавоб қайтарадилар: «Га – га – га». Паррандачи сўрайди «овқат егингиз келдими?», - жавоб «ха – ха - ха», «бўлмаса хаммангаиз далага учиб келинглари» - паррандачи «ғозлар оқ қушлар» далага учиб келишади ва майсаларни чўқишади. Паррандачи 20-30 сек. сўнг «ғозлар оқ қушлар тоғ ортида кулранг бўри турибди» - дейди. «Ғозлар оқ қушлар» сўради: «у нима қиляпти?» «ғозларни тутяпти» жавоб беради паррандачи «канақа ғозларни?» «кулранг оппоқ ҳар хилини тезроқ уйга учинглари» бу гапни эшитган «ғозлар оқ қушлар» кўрага учиб кетадилар, бўри эса тоғ ортидан чопиб чиқиб «ғоз оқ қушлар»ни тутишга ҳаракат қилади. Тутилганларни тоғ ортига олиб кетади. Ўйин 2 – 3 марта ўйналади, шундан сўнг бўри ва паррандачи қайтадан танланади.

15. «Икки аёз» ўйини

Иккита она боши – «аёзлардан» ташқари ҳамма ўйинчилар майдонча (зал) нинг бир томонда турадилар «аёзлар» майдон ўртасида туриб ўйинчиларга қараб шундай дейди.

Бир икки ёш навқирорн

Ака – ука пахлавон

Мен қизил бурин аёз

Мен яшиб бурин аёз

Йўлдан ўтувчи чакқон

Сизда борми ҳеч полвон? – дейдилар

Болалар бунга жавобан:

Биз хатардан кўркмаймиз

Аёзлардан кўркмаймиз

деб – майонча (зал) нинг нарига томонига чошиб ўтадилар. 2-3 югуришдан сўнг «аёзлар» ўзгартирилади.

16. «Сигнални эшит» ўйини

Болалар бир каторда қўллана бўлиб юрадилар. Ўқитувчи олдидан шартлашиб олган сигналлар: - байроқчалар силтишиш ёки хуштак, чапак чалиш орқали ишора қилади. Масалан, агар ўқитувчи яшил байроқчани кўтарса, ўқувчилар юради, кўк байроқчани кўтарса – югуради, агарда қизил байроқча кўтарса тўхтади. Хато қилган ўқувчи колона охирига бориб туради.

Агар ўйинда кўрсатиш сигналларидан фойдаланилса унинг «сигналга қара» деб аташ лозим. Бундай холда ўқитувчи майдонча ёки залнинг шундай жойни танлаш керакки, у барча ўқувчиларга кўриниб турсин.

Олдиндан шартлашиб олинган эшитиш ва кўриш сигналлари юришдан югуришга ва югуришдан юришга ўтиш учунгина эмас балки ўқувчилар томонидан бошқа турли ҳаракатлар – қўллар, оёқлар, гавда билан қилинадиган ҳаракатлар, икки, бир оёқда тепсиниш, чўққайишлар, таяниб чўққайиш ва бошқаларни бажришда ҳам берилади.

17. «Фигуралар» ўйини

Ўйинчилардан бир она боши бўлади. У ўқитувчи кўрсатган ерда туради ўқитувчининг сигнали бўйича барча болалар зал бўйлаб ҳар томонга чошиб кетадилар ва ўйнайдилар. Иккинчи сигнал бўйича барча ўйинчилар тўхтайдилар у ёки бу ҳолатга кирадилар ваз у ҳолатларда қотиб турадилар ичинчи сигнал бўйича она боши фигуралар орасида юради ва қимирлаган ўқувчига қўл текказади. Шундан сўнг ўйин қайтадан бошланади, она боши қўл текказган ўқувчи она боши бўлади. Собиқ она боши ўйинчиларга кўшилади. Ўйин охирига ўқитувчи қийин ҳолатда турган ва бирор марта ҳам қимир этмаган боланинг ҳаракатининг қайт этади.

18. «Музыка - илонлар» ўйини

Ўйинчилар уч командага бўлини бир катордан колонна бўлиб сафланадилар. Ҳар бир колоннанинг ўз куйи (марш, вальс, польса) бўлади куй ўйин олдидан 1-2 марта такрорланади. Сўнгра ўқитувчининг сигналига биноан куйларидан бири ижро этилади. Тегишли куйга эга буган «илон» (команда) музыка остидан турли йўналишларда турли хил хатти ҳаракатлар қилиб юради. Сўнгра музыка садоси қайрада узилса, «илон»шу жойда қимир этмай туради.

Иккинчи ва учинчи «илонлар» ҳам шундай қиладилар ўйинни такрорлаш мумкин. Ўқитувчининг сигнали бўйича «илонлар» тезда ўзларининг олдинги жойларига бориб сафланадилар биринчи бўлиб сафланган команда ғолиб чиқади.

19. «Парашютчилар» ўйини

Ўйинчилар 2-3 «Парашютчилар» командасига бўлинадилар командалар миқдорига қараб гимнастик сакмекалар – самалётлар бўлади улар бир – биридан 1,5 – 2 м узоқликда жоёлаштирилади ҳар қайси скамеканинг учида диометри 30-40 см келадиган доира чизилади, бу сакраб туриши жойи бўлади.

«Самалёт»нинг ҳар бир кўниш жойига судя туради (ўйинда иштирок этмайдиган ўқувчилар). Ўқитувчининг биринчи сигнали берилиши билан командалар скамекага чиқадилар яъни самалётган ўтирадилар. Иккинчи сигнал берилиши билан «Парашютчилар» аниқ кўнишга ҳаракат қилиб «самалётдан» биттадан сакрай бошлайдилар судялар кўнишнинг аниқ ва тўғрилигига баҳо берадилар. Агар «Парашютчи» белгиланган доирага тушиб муазанатни сақлаган холда қаддини рослаш доирадан чикса «Парашютдан» ташлаш аниқ ва тўғри бажарилган хисобланади ва бу командага бир очко берилади. Энг кўп ачко тўплаган команда ғолиб.

20. «Иккинчиси ортиқча» ўйини

Ҳамма ўйинчилар доира қуриб марказга қараб турадилар доира ортида икки ўйин боши: бири қочади иккинчиси қувади. Қочаётган ўқувчи доирадаги бирор ўйинчининг олдига туриб олади. Унинг орқасида туриб қолган ўйинчи қочади. Агар қуловчи унинг тутта олса улар ролларини алмашадилар.

21. «Тўп – ўртадаги ўйинчига» ўйини

Ўйинчилар бир неча давралар хосил қиладилар ҳар бирини ўртасида ўйинчи туради ва тўпни навбати билан командадаги ўртоқларига ташлайди улар тўпни унга қайтаради. Тўпни охирги ўйинчилар қабул қилиб олгач ўртадаги ўйинчи тўпни юқорига кўтаради. Тўп узатишнинг биринчи бўлиб узатган команда ўйинда ғолиб чиқади.

22. «Ўртоқ командир» ўйини

Барча ўйинчилар ширингага сафланадилар ўқитувчи сигнал билан команда беради машқларни бажаришни таклиф этади саволлар беради. Болалар топширикни фақат ўқитувчининг командаси ёки сигналини «Ўртоқ командир» сўзлар билан бошлагандагина бажарадилар. Хато қилга ўйинчи чап канотга ўтиб туради.

23. «Югурувчи кийик» ўйини

Ўқувчилар тенг икки гуруппага бўлинадилар уларнинг бир гуруппаси «кийиклар», бир группаси овчилар бўлади. «Кийиклар» каллонага сафланиб, зални ўнг томонида паст томонидан ўнг бурчакка юз ўгириб турадилар овчилар залнинг юқорида ўнг томонда ўртага қараб турадилар. Ҳар бир овчининг қулида битадан теннис тўпи бўлади “кийиклар” залнинг паст томонида туради. «кийиклар» йўлидан 2-3 м нарида ўвчилар йўли белгилаб қўйилади. Шу улнинг ўртасида овчи туради. У «кийиклар» кузатади. Овчи ўз турар жойини эгаллагандан сўнг «кийиклар» паст томонидан чап бурчакка

қараб чопа бошлайди. Овчи ҳаракат йўлида юриб, «кийик» отишга «кийик» эса ўвчидан қочиб кетишга ҳаракат қилади. Овчи ютгач қисқа йўл билан ўз ўйинчилари томон юради ва сафнинг чап томонига бориб туради. Унинг ўрнини бошқа ўйинчи эгаллайди. «кийик» эса тўпни олиб, ўз колоннасининг охирига бориб туради. Овчига чап берган «кийик» юткан ҳисобланади. Ўйин такрорланганда ўйинчилар ўринларини алмаширадилар.

24. “Ким мерган” ўйини

Ўйинчилар 6-8 қаторли колонналарга сафланадилар. Колонналардан 2 м наридан стулларга волейбол тўплари қўйилган бўлади. Колонналарда биринчи турган ўйинчиларда кичик тўплар бўлади.

Ўқитувчи сигнал бериши (“Қани, бошла”, “Ўт очилсин”, дейиши) билан колонналар бошида турган ўйинчилар катта тўпни уриб тушириш учун ўз тўпларни унга қараб отадилар ва ўз тўпларини кейинги ўйинчига берадилар ва ўзлар колоннасининг кетига бориб турадилар. Катта тўпни уриб туширган ўйинчи ютган ҳисобланади. Сўнгра иккинчи, кейин учинчи ва ҳокозо ўйинчилар тўп отишни давом эттирадилар.

25. “Ёмғир” ўйини

Майдонга ёки залнинг қарама – қарши томони орасида 12-15 м масофа қолдирилиб, бир томонда «Уй» иккинчи томонда «Мактаб» чизиқ билан ажратилади. «Уй» билан «Мактаб» оралиғи «кўча» бўлади. Онабоши - «Ёмғир» кўчада сайир қилиб юради. Қолган барча ўйинчилар уй чизиғининг ичида турадилар.

Онабоши – «ёмғир» ўйинчилардан: «ёмғирлардан қурқмайсизларми?» деб сўрайди. Ҳамма ўйинчилар бараварига: «йўк қурқмаймиз», деб жавоб берадилар – да уйдан мактабга югурадилар. Она боши югуриб кетаётганларни қўйлайди ҳамма ўйинчилар «мактабга» борганларидан кейин «ёмғир» яна болалар мурожат қилади. Улар яна жавоб бериб, ўз уйларига югуриб ўтадилар. 6-8 киши услангандан кейин ўйин томон бўлади, сўнгра қўлга тушмаганлар орасидан янги онабоши сайланади.

26. «Тўплар пойгаси» ўйини

Ҳамма ўйинчилар доира ҳосил қилиб турадилар. Доирада бир-бирига қарама – қарши турган икки ўйинчига волейбол тўпи берилади.

Ўқитувчи сигнал бергач, тўп ушлаб турган ўйинчилар тўпни ўз ёнларидаги ўқувчига узатадилар. У тўпни олиб ўз навбатида ёнидаги ўқувчига узатади ва ҳокозо. Агар ўйинчилар кўп бўлса, уларни икки доирага бўлинади. Бунда ҳар қайси доирадаги ўйинчилар ўзлари мустақил ўйнашлари мумкин.

27. «Қопқон» ўйини

Ўйинчилар ораларида икки қадам қолдириб доира ҳосил қилиб турадилар. Ҳар қайси 6- ёки 8- ўйинчи (ўйинчиларни сонига қараб) ўзининг ўнг томонидги ўртоғининг қўлини ушлаб биргаликда юқорига кўратиб дарвоза – «қопқон» ҳосил қиладилар. Ўқитувчининг сигналдан кейин ўйинчилар ўнг

томонга бурилиб доира бўйлаб турадилар ва йўлларидаги ҳамма қопқонлардан югуриб ўтадилар. Иккинчи сигнал берилиши билан қопқонлар бекилади (қўл ушлашиб турган жуфтлар қўлларини пастга туширадилар), тутилган ўйинчилар (қопқон ичида қолганлар) доира ўртасига чиқадиладар. Улардан Янги жуфтлар ташкил қилинади, янги жуфтлар ҳам қул ушлашиб, доиранинг ҳар хил жойларида турадилар. Ўйин 5-6 ўйинчи қолгунча давом этади. Манна шу қолганлар ўйинда ғолиб чиқадиладар.

28. «Чўпон» ўйини

Майдончанинг икки қарама – қарши томонига чизик чизилади. Ўйинчилар икки командага бўлиниб, ҳар бир команда бир-бирига қараб майдонинг икки томонидаги чизик орқасида туради. Биринчи (ўйин бошловчи) команданинг ҳар бир ўйинчисида бир варақдан қоғоз ва лента бўлади. Биринчи команданинг онабошиси иккинчи команданинг онабошисига қараб: «Чўпон, чўпон», дейди. Иккинчи команда онабошиси: «Сенинг поданг кетиб қолган», - дейди. «Менинг подам олдига етиб борди», - деб сўрайди биринчи команда онабошиси. Иккинчи команда онабошиси жавоб бераётди биринчи командадан истаган бир боланинг исмини айтади, масалан: «Сенинг плданг Каримнинг олдига ктиб борди», - дейди. Иккала команда ўрин алмашадиладар, бу пайтда иккинчи команда ўйинчиларни Каримни ушлашлари, яъни унга қўл тегизишлари, биринчи команда ўйинчилари эса Каримни қутқаришлари, яъни югуриб ўтиш пайтида унга лента беришлари керак. Ҳар икала команда тенг сонда ўйинни бошлаб бериш учун ўйин 4-6-8 марта такрорланиши керак. Ўйинчилар сони кўп бўлиб қолган команда ўйинда ғолиб хисобланади.

29. «Семир пуфагим» ўйини

Ҳамма ўйинчилар ёнма – ён бўлиб, қўл ушлашиб доира ҳосил қилиб турадилар. Болалар: «Семир пуфагим, каттароқ семир, ёрилмасдан шундай тур» деб доиранинг кенгайтира бошлайдилар. Доира етарлича кенгайгандан кейин ўқитувчи: «Пйфак ёрилди» дейди. Болалар қарсак уриб, ўтириб оладилар.

Ўқитувчи ўйинчилардан бирини – «ямоқчи»ни «пуфакни ямаш» учун юборади. У доира бўлиб бўлиб югуриб ҳар бир ўйинчига қўл тегизади. «Ямоқчи»нинг қўли теккан бола ўрнидан туради. «Ямоқчи» ҳамма ўйинчиларга қўл теккизиб бўлганидан кейин болалар Яна қул ушлашиб турадилар.

Ўқитувчи: «пуфак ел чиқаряпти» - дейди. Болалар «п-с-с-с-с-с» деган товуш чиқариб олд томонга қараб юрадилар ва шу билан доирани (пуфакни) торайтирадилар.

Бунда аввало зўзларни ўрганиб, сўнг эса баробар айтиш ва баробар қарсак чалиш зарурлиги тушунтирилади.

30. «Қувлашмачок» ўйини

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

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

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

31. «Қўл ушлашиб қувлашмачок» ўйини.

Ўйин учун майдоннинг ҳамма томони чизик билан чегараланади ва у майдоннинг ўртасида туради. Ҳамма ўйинчилар унинг атрофида турадилар.

Онабоши Балан овоз билан «Мен қувловчи» дейди. Ўйинчиларнинг ҳаммаси майдон бўйлаб тарқалиб юради. Қувловчи бирорта ўйновчини тутиб олмоқчи бўлади. Хавф туғилган пайтда (қувловчи унга етиб қолса) у «қўлингни бер» деб ўртоғини ёрдамга чақариши мумкин. Қўл ушлашиб олганлар тутилмайди. Агар қўл ушлашиб олишидан олдин тутиб олса, онабоши ўз ролини шу тутилган бола билан алмашади.

Агар онабоши анча вақтгача ҳеч кимни тутаолмаса, чарчаб қолмасин учун бошқа онабоши тайинланади.

32. «Кўзбойлогич» ўйини

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

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

33. «Хурмача боғи» ўйини

Ўйин майдонча ёки залда ўтказилади. Ўйинчилар қўл ушлашиб, бир-бирларига қараб икки доирага бўлиниб икки қатор бўлиб турадилар. Ҳар бир доирада 12-13 ўқувчи бўлади.

Болалар доира бўлиб, қарама-қарши томонга қараб айланиб турадилар ва қуйидаги сўзларни қўшиқ қилиб айтадилар.

Хурмача боғи,
Тўкилса ёғи.
Тўкилса майли
Холамнинг ити бор,
Қулоғида холи бор,

Холи, холи, хаш-ту-ту.

Ўйинчилар охирги сўзни айтиб бўлишлари билан ўтириб олишлари керак. Ким кейин қолса (кейин ўтирса), ичкаридаги доира ўртасига тушиб, бирорта топшириқни бажаради: ашула айтади, ўйнаб беради ёки Бирон-бир шеър айтиб беради. Ютқазган бола топшириқни бажариб бўланидан кейингина ўйин давом эттирилади.

Агар ўйинчилар сони кўп бўлса, бир неча доира хосил қилиб ўйнаш мумкин.

34. «Қутқар» ўйини

Майдончанинг икки қарама-қарши томонига чизик тортилади. Ҳамма ўйинчилар майдончанинг бир томонидаги чизик орқасида турадилар. Майдончанинг икки ён томонига – марказ тўғрисида кичик доирачалар чизилади. Ҳар бир доирада иккитадан тутувчи ўйинчи туради.

Ўқитувчи «бир, икки, уч, югуриб!» - дейишиб билан ҳамма ўйинчилар югуриб, қарама-қарши томондаги чизик орқасига ўтиб оладилар.

Тутувчилар доирадан чиқиб, югуриб ўтаётгандарга қўл тегизишга ҳаракат қилади. Тутувчини қўли теккан бола, у билан доирага бориб туради. Қайтиб аввалги жойига югуриш вақтида ўйинчиларни тутилган ўртоқларини қутқаришга (қул тегизишга) ват езда югуриб ўтиришга интиладилар. Икки, уч, тўрт, марта у ёқдан бу ёққа югуриб ўтилагндан кейин ўйин якунланади: тутувчиларнинг қайси бири кўпроқ ўйинчини тутгани, ким ўртоғини қутқаргани, ким бирор марта қўлга тушмагани аниқланади. Сўнг бошқа тутувчилар тайинланиб, ўйин давом эттирилади.

Футболчилар эстафетаси

Ўйиннинг тавсифи. Уйновчилар баб – баравар икки – уч камандага бўлинадилар. Камандалар 1 – 2 м ораликда биттадан бўлиб каторда сафланадилар. Катор бир – бирига параллел холда туради. Каторлар олдидан бита узун чизик утказилади. Уйновчилар югуришни шу чизикдан бошлайдилар. Ҳар бир каманда рупарасига бир метр узокликда бештадан гулача териб куйилади. Олдинда биринчи болиб турган ўйинчиларга биттадан футбол тупи берилади. Улар тупни тепиб – тепиб гулачалар орасидан олиб утадилар ва яна тепиб – тепиб гулачалар ёнидан уз командаларига қайтиб келадилар. Ўйинчиларнинг хаммаси анна шу ишни бажарадилар.

Тупни тепиб гулачалар атрофидан айлантриб олиб юришнинг сифатинигина эмас, балки югуриш тезлигини ҳам ҳисобга олинади. Бунда ўйинчиларнинг хаммаси тупни гулачалар орасидан олиб юришни олдин тугатган ва шу билан бирга камрок хатога йул куйган команда галаба козонади.

Ўйиннинг коидалари. 1. Тупни тепиб ҳар бир гулачани бирини унг томондан, иккинчисини чап томондан айланиб утиш керак. 2. Атрофидан айланиб утилмасдан, колдириб кетилган ҳар кандай гулача уйновчи томонидан ийкитилган ҳисобланади. 3. йикитилган гулага уз жойига (рахбарнинг курсатмаси буиги) кулинади.

Педагогик ахамияти футбол элементлари билан утказиладиган эстафеталар футбол уйини учун зарур болган малакани мустах камляш ва такомляштиришга ёрдам беради. Шунинг дек бу уйнида харакат тезлигини, чакконликни, зийракликни ривожлантиради. Улар жамои, уртоклик хиссиётини тарбиялашга ёрдам беради.

Уйиннинг узига хос харакатлари тупни тепиб – тепиб тез югуриш ва тупни олиб юришдир.

Методик курсатмалар. Футбол эстафетаси бу уйиннинг бир тури хисобланади. Бунда уйинчилар резина тупни ёшлар билан суриб думалатиб, гулагалар оралигидан олиб отадилар.

Уйинга тайёрланиш. Уйновчилар 3-4 та командага булиниб, бир катордан сафланиб, чизик орасида ёнмаён турадилар. Майдончанинг бир томонидаги старт чизигидан 10-15 метр ораликда параллел чизик утказилади, шу чизикда хар бир команданинг каршисига диаметри 1-1,5 метрли айланмалар чизилади. Бу айланаларда хар бир команданинг биттадан она бошилари туради, каторлар олдида турган биринчи уйинчилар биттадан туп оладилар.

Уйиннинг тавсифи. Укитувчининг сигналидан кейин улар тупни белгиланган чизиккача ерга уриб – уриб олиб бориб, бир куллаб она бошига узатадилар ва олдинга югуриб бориб, айланадан жой оладилар. Кейин тупни олиб, узларининг командаларигача олиб борадилар ва навбатдаги уйинчиларга узатиб, узлари каторнинг охирига бориб турадилар ва хамма уйинчилар анна шу ишни бажарадилар.

Уйин каторда биринчи турган уйинчилар яна уз жойларига келиб турганларидан кейин тугайди.

Берилган вазифани тез ва аник бажарган команда ютган хисобланади.

Педагогик ахамияти. Бу уинда кул тупи уйини учун зарур булган айрим малакаларни мустах камлайди тамомилляштиради, масалам, улоктириш, тупни олиб юриш, тупни узатиш, аник дарвазачи улоктиришни бундан ташкари бу уйинда уйинчиларни харакят тезлигини, юритишни, энгиликни ва диккатни ривожлантиради.

Уйинчиларга галма – галдан волейбол ёки футбол тупини бош устида иргитиб, бош ва гавдани оркага энгаштириб, белни эгиб, орка ва буйин мускулларини таранг киладилар. Улар гавдани олдинга кескин харакат килдириб, бош билан тупнинг уртасига урадилар. Шу пайтгача ярим букилган тиззалар, тупни бош билан уриш вақтида тугриланади. Туп ерга тушиши билан, уйинчи машкни томонлаган булади. Хар бир уйинчига учтадан имконият берилади. Учта имкониятдан тупни купрок урган уйинчи голиб хисобланади.

Педагогик ахамияти. Бу уйинчида координацияни, мувозакат сакланиши, аник, энгиликни тезкорлик реакциясини тарбиялашга ердам беради. Хар бир уйинчи топширилган вазифани жамо олдида бажаришга жавобгарликни хис килишга ургатади. Футбол уйини учун тупни бошда уйнаш техникасини энгилашга урганади

Уйинда уйинчилар жуфт – жуфт булиб катнашадилар. Улар 4 метр кенгликтаги коридорнинг карама – Карши томонида бир – биридан 5-7 метр ораликда жойлашадилар. Коридорни арконча ёки байрокчалар билан белгиланади. Хар бир жуфтликдаги икала уйинчида биттадан туп булади. Рахбарнинг сигнали буйича улар бир вақтнинг узида бир – бирларига тупни йуналтирадилар, кейин думалаб келаётган тупни тепиб оркага кайтарадилар. Агар туп бир – бирига тегса ёки улардан бирибколидордан ташкарига чикиб кетса, унданжуфтлик мусобакани тугатган булади. Бошкаларга нисбатан купрок машкларни хатосиз бажарган команда уйинда голиб чиккан хисобланади. Уйин катнашчиларининг жисмоний тайёргарлигига караб, уйинни шартини содалаштириш: каридорни чегарасини кенгайтириш, тупни олдин тухтатиб, сунгра узатиш шартини куйиш мумкин.

Педагогик ахамияти. Уйин тупга оек билан зарба бериш малакасини ривожлантиради, бу футбол уйнаш учун туп билан шилаш техникасини эгаллашга ёрдам беради. Уйин оек кучини ривожлантиришга ёрдам беради, диккатни фикирларни, аник ва тез харакат килишга ургатади.

Уйинга тайёрланиш. 3-4 кишидан иборат команда галма – галдан мусобакалашади. Уйинни бошлайдиган команда бир кишидан сафланиб туради. Олдинда 5 метр ораликда узинасига 2 та тушак куйилган булади. Тушакдан 3 метр рахбар туради. Уйиннинг тавсифи. Рахбарнинг сигналидан кейин уйновчилар галма – галдан рахбар отган тупни олдинга думалок ошиб урнидан туриб, илиб олиш керак. Агар уйинчи тупни илиб олса, командасига бир очко келтиради. Команданинг хар бир уйинчиси машкни 3 марта бажарганидан кейин уйин тугайди. Ракиб хам шундай харакат килади. Куп очко туплаган команда уйинда ютган хисобланади.

Педагогик ахамияти. Уйин дарвазабонда диккатни, аник, энгил ва харакат тезлигини, ва уз – узини тупга билми кабиятини тарбиялайди. Уйин дарвазабонни олдинга умболок ошиб отилган тупни илиб олиш малакасини тарбиялайди. Уйиндаги асосий харакат олдинга умболок ошиб тупни илиб олишдир.

Уйинга тайёрланиш. Уйновчилар биттадан булиб 3-4 каторга сафланадилар. Каторлар сони канча булса, шунча сават (диаметри 50 см) ёки ящиклар урнатилади. Саватлар катордан 3-4 метр наридаги устунларга ёки дарахтларга урнатилади. Каторлар бошида биринчи булиб турганларнинг оёклари учидан чизик утказилади. Катор бошида турганларга биттадан туп берилади.

Уйин тавсифи. Укитувчи сигнал бериш билан катор бошида турганлар тупларини улоктириб саватга туширишга харакат киладилар. Катор охирида турганлар эса ерга тушган тупни олиб келиб навбатдаги уйновчиларга топширадилар, туп иргитганлар тупни олиб келувчилар урнига бориб турадилар. Саватга купрок туп туширган команда голиб чиккан хисобланади.

Уйиннинг коидалари. 1. Тупни саватга иргитганда чизикдан нарига утиш мумкин эмас. Чизикдан чикиб турган холда саватга туширилган туп хисобга олинмайди. 2. Хама уйновчилар навбот билан саватга туп иргитишлари лозим.

Педагогик ахамияти. Уйинда болаларда босият бо элементларини айрим малакаларини айникса тупни ташлаш мустах камланади ва такомиллантиради. Бундан ташкари уйинда болаларда уз кучига ишонишини, диккатни ва тезлик реакциясини ривожлантиришга ёрдам беради. Уйинни узига хос харакати тупни саватга ташлаш.

Уйинга тайёрланиш. Укувчилар кучлари тенг икки командага булинадилар. Командаларни бир – биридан ажратиш учун икки хил рангли кийим булиш керак. Хар бир команданинг она бошилари сайланади, улар чек ташлашиб кайси команда уйинни бошлашини аниклайдилар.

Уйинни бошлайдиган команда баскетбол тупини олади. Уйин катнашчидари бутун майдон буйлаб иккитадан булиб жойлашадилар, яъни хар бир уйинчининг ёнида карши команданинг уйинчиси хам булади, улар бутун уйин давомида бир – бирини «ушлаши» керак.

Уйиннинг тавсифи. Укитувчининг сигналидан кейин тупни олган команда уйинчилари олдиндан келишилган усулда тупни бир – бирларига ошира бошлайдилар.

Хар бир оширилган (5 – 10 марта) туп учун командага бир очко берилади. Очко олингандан кейин, уйинни ютказган команда бошлаш хукукига эга булади. Куп очко туплаган команда ютган хисобланади.

Уйиннинг коидалари. 1. Уйинда баскетбол уйини коидалари куллаш мумкин. 2. Уйин бошлашидан тупни олиб юриш мумкин эмас.

Педагогик ахамияти. Уйин баскетбол в акул тупи уйинларига тайерлаш хисобланади. Уйин баскетбол ва кул туп учун зарур булган, тупни эгаллаш малакаларини эгаллашга ва такомиллаштиришга ёрдам беради. Бундан ташкари, уйин такийлик уинларни ривожлантиришга, ёрдам беради. Уйинни узига хос харакати, дарвозага ёки халкага ташлашдан ташкари кул тупини ва баскетболни барча элементлари киради.

Уйинга тайёрланиш. Укувчилар 4-5 командага булинади, хар бир команда айлана хосил килиб туради, унинг уйинчилари тартиб билан санайдилар.

Хар бир команданинг биринчи номерли уйинчилари волейбол тупини олиб, айлана уртасида турадилар. Хар бир командага биттадан хакам бириктириб куйилади, улар очколарни хисоблайдилар.

Уйиннинг тавсифи. Укитувчининг сигналидан кейин хар бир команданинг уйинчилари тупни бир – бирларига юкоридан хохлаган томонларига, куп маротаба узатишга харакат киалидалр. Хакамлар эса овозини чикариб хисоблайдилар. Агарда хатога йул куйса, (бир уйинчи тупни икки марта, бир кул билан ёки икки куллаб ерга урса), иккинчи номерли учинчи уртага чикади ва уйин бошидан бошланади, хисоблаш олдинги хисобдан давом эттирилади. Яна хатога йул куйилса, уртага учинчи номерли уйинчи чикади ва хоказо.

Командалардаги хама уйинчилар уртага чикиб булганларидан кейин уйин тамом булади. Ким тупни куп оширган булса, уша команда ютган хисобланади.

Уйиннинг коидалари. 1. Тупни ерга тушириш мумкин эмас. 2. тупни икки марта бир куллаб, икки куллаб пастдан уриш манн этилади.

Педагогик ахамияти. Уйин турли усулларда тупни узатиш ва илиб олиш малакаларини такомиллаштиришга ёрдам беради. Уйин уйни катнашчиларидан диккатни, кузатувчиликни, ҳаракат тезлиги реакциясини, ҳаракат координациясини тугрибулишни талаб қилади. Уйинни узига хос ҳаракати турли усулларда тупни узатиш ва илиб олишдир.

Уйиннинг тавсифи. Уйновчилар айлана булиб сафланиб, волейбол тупини доирада юрган она бошининг ушлашига йул қуймай, турли йуналишда бир – бирига узатиб турадилар. Она боши тупни уриб ерга туширишга ҳаракат қилади. Туп ерга тушиши билан уйинчиларнинг ҳаммаси ҳар томонга қочади, она боши тупни ердан олиб «Тухта» дейди. Шу суз айтилгач ҳеч ким кимирламаслиги керак.

Она боши тупни узи истаган уйинчига отади. Туп кимга тегса, уша она боши булади ва уйин такрорланади, агар туп ҳеч кимга тегмаган бўлса, она бошининг узи яна она боши булади. Бир марта ҳам она боши бўлмаган (ёки бошқаларга қараганда қамрок она боши бўлган) уйинчилар голиб чиққан ҳисобланади.

Уйиннинг натижаларини аниқлашда биринчи она бошининг роли ҳисобга олинмайди.

Уйиннинг қоидалари. 1.Туп ерга тушиши билан қочган уйинчилар жойларидан қузғалмай, тупга чап беришлари мумкин. 2.Туп учиб келиб тегсагина ҳисобга олинади.

Педагогик ахамияти. Уйин болаларда қоптони отиш ва илиб олиш малакаларини мустаҳкамлашга ва такомиллаштиришга ёрдам беради ва у билан бирга у қул тупи ва баскетбол уйинларга таёрлашдан бири булиб ҳисобланади. Уйинда болаларда тушинишни диккатни очик ҳавода аниқ нишонга олишни, аниқ мулжалга олишни ривожлантиради.

Уйинга таёрланиш. Уйинг майдончада утқазилади. Уйинни утқазिश учун арқон ва икки волейбол тупи булиши керак. Уйновчилар узаро тенг икки командага булиниш, майдончанинг икки томонига хоҳлаганларича жойлашиб турадилар.

Уйиннинг тавсифи. Уқитувчи сигнал бериши билан биринчи команда уйинчилари тупни қул билан уриб иккинчи командага узатадилар. Хама уйновчилар ҳам тупни қарши томонга ошириб юборишга ва икала тупнинг бир вақтда рақиблари томонидан булишига эришиб учун интиладилар. Уйиннинг натижаси очко билан ҳисобланади. Уйин командалардан бирида 10 та жарима очқоси туплагунича давом эттирилади. Агар: а) команда узатган туп қарши команда уйновчиларининг биронтасига тегмасдан майдонча чизигидан ташқарига тушса, б) икала туп ҳам бир вақтнинг узида шу команда томонига утиб қолса, в) узатилган туп арқонга тегса ёки унинг тагидан утиб қетса, г) учиб келаётган тупни қул билан уриб юборилмай илиб олиб узатилса, ҳато қилинган ҳисобланади ва ҳар бир ҳато учун командага биттадан жарима очқоси берилади.

Уйиннинг қоидалари. 1. Уйин бошланишида ва икала туп ҳам бир томонда булиб қолган ҳолларга туп марказдан уриб узатилади. 2. Агар тупнинг бири бориб иккинчисига тегса, уйин тухтатилади ва бошқатдан бошланади.

Педагогик ахамияти. Уйин уйни катнашчиларидан диққат этиборни, тезлик реакциясини ва энгиликни талаб этади. Уйинда ҳаракатни тез бажариш маросимида коптокни отишни ва илиб олишни, уриб қайтаришни такомиллаштиради.

Уйинда узига хос ҳаракати тупни отиш ва илиб олиш.

Уйинга таёрланиш. Уйновчилар 4 командага булинадилар. Ҳар бир команда узи учун она боши тайинлаб, квадрат чизиги орқасида туради. Квадратнинг уртасида диаметри 2-3 метр айлана чизилади. Туртала она боши анна шу айлана ичида туради. Она бошиларга биттадан волейбол тупи ёки тулдирма туп берилади.

Уйиннинг тавсифи. Укитувчи сигнал бериш билан она бошилар кулларидаги тупни бир каторга сафланган уз командаларининг бошидаги уйинчига узатадилар. Бу уйинчилар тупни илиб олиб яна қайтариб она бошига ортатадилар. Шундан кейин она бошилар тупни уз командаларида иккинчи булиб турган уйновчиларга узатадилар ва хоказо. Катор охиридаги уйновчи тупни олиши биланок югуриб бориб она боши булиб туради. Бунда катордагилар чап тамонга бир кадам сурадилар. Ҳама уйновчилар навбатма – навбат она боши булиб туришлари лозим. Дастлабки она боши яна қайтиб доирага келгач уйин тугайди. Уйинни олдин тамомлаган команда ютган ҳисобланади.

Уйиннинг коидалари. 1. Каторнинг чап канотидаги уйновчи тупни илиб олганидан кейингина доирага югуради. 2. Катордаги уйновчилар чизикдан утқмасликлари лозим. 3. Агар она боши ёки каторда турган уйновчи тупни ушлаб ололмаса, туп қайтадан узатилади.

Педагогик ахамияти. Уйин уйни катнашчиларида энгилик, тезкорлик, гадомлилик, тупни турли уинларда отиш ва илиб олиш малакаларини такомиллаштиради. Уйин болалардан диққатни, кузатувчиликни, ҳаракат реакциясини тезлигини, ҳаракат координацияси тугри бажаришини талаб қилади.

Уйиннинг узига хос ҳаракатни – тупни турли уинларда узатиш ва илиб олишдир.

Уйинга тайёрланиш. Уйновчилар тенг иккикомандага булинадилар. Ерда диаметри 8 метр айлана чизилади. Биринчи команда уйинчилари айлана атрофида, иккинчи команда уйинчилари айлана ичида турадилар. Айлана атрофида турган уйинчиларнинг бирида волейбол тупи булади.

Уйиннинг тавсифи. Тарбиячининг сигналдан кейин айлана атрофида турган уйинчилар тупни отиб уртадаги и уйинчиларига тегизишга ҳаракат қиладилар. Агар туп бирор уйинчига тегса, у айлана ташқарисига чиқиб туради. Тупни отилганида ичкаридагилардан бирортаси тупни илиб олса, тупни отган уйинчи уртага тушади. Уйин 3-4 минут давом этгандан сунг командалар урин алмашадилар. Купрок уйинчини айлана ичидан ташқарига чиқарган команда ютган ҳисобланади.

Педагогик ахамияти. Бу уйинда барча уйинчилар ораол катнашадилар. Уйин уйновчиларда ҳаракат пайитида энгилик, тезликни, реакция тезлигини, жасурликни, тон қирликни, катнашликни тарбиялашга ёрдам беради. Уйинда

волейбол уйинида тупни узатиш ва илиб олиш малакасини мустахкамлайди ва такомиллиштиради.

Уйинга тайёрланиш. Уйновчилар гуруҳларга булиниб, уч ёки тўртга давра ҳосил қиладилар. Ҳар бир даврадагилар уз ораларида ёзилган кул сигадиған жой қолдирадилар. Уйинчилар оёқларининг учи олдидадан айлана қизик утказилади. Ҳар бир давра уртасига қичик айлана қизилиб, унда она боши волейбол ёки тулдирма тупни ушлаб туради.

Уйиннинг тавсифи. У раҳбарнинг ишораси билан уз атрофидагиларга, яъни уйинчиларга тупни навбат билан иргатади ва улар қайтарған тупни илиб ола бошлайди. Она боши даврадаги охириги уйинчи қайтарған тупни илиб олғандан кейин уни баланд қутаради. Бу билан у туп ташлашиш тугағанлигини билдиради.

Уйиннинг қоидалари. 1. Туп ташлашиш пайтида она боши узининг доирачасидан қичмаслиги, давра буйлаб турған уйинчилар эса айлана қизигини босмасликлари қерак. 2. Тупни илиб олиш ва қайтаришда даврада турған барча уйинчилар навбат билан қатнашишлари лозим. 3. Тупни тушириб юборған уйинчи уни бориб олиши ва уйинда белгиланған тартиб буйича даврадаги уртогига иргитиб ташлаши қерак.

Уйиннинг педагогик аҳамияти. Уйин болаларда баскетбол элементларини айрим малақалари мустахқамланади ва такомиллаштиради. Уйинда болаларда уз қучига ишониш, диққатни ва тезлик реакциясини ривожлантиришга ёрдам беради. Уйинда узига ҳос қаракати тупни узатиш.

Уйинга тайёрланиш. Уйинчилар иккита қомандага булиниб ва икки қатор булиниб старт қизигининг орқасида турадилар. Қаторлар бошида турған биринчи уйинчилар тулдирма тупни оладилар. Иқала қоманданинг қаршисига 15-20 метр масофада диаметри 1 метрли иккита айлана қизилиб, уртасига биттадан туп қуйилади.

Уйиннинг тавсифи. Уқитувчининг сигналидан кейин биринчи турған уйинчилар тупни олиб олдинга қараб югурадилар, айланага етиб бориб, тупларни алмаштириб орқага қайтиб қеладилар ва тупни иккинчи уйинчига бериб, қаторнинг охирига бориб турадилар. Уйин шу тарзда давом этади. Югуриш ва туп алмаштиришни ҳама уйинчилар бажаришлари қерак. Анна шу қаракатни олдин тамомлаған қоманда қолиб ҳисобланади.

Педагогик аҳамияти. Уйин эстафети тегишли топширикка мос равишда қаракат қилишда энгилликни, тезқорликни ривожлантиришга ёрдам беради. Бу уйинда уйновчилар узларини қомандаларини обрусини сақлабқолиш учун узларини қаракатини қелишған бажаришга ургатилади. Уйинни узига ҳос қаракати қоптоқни олиб бориб қуйиш, бурилиш тез югиришдир.

Уйинга тайёрланиш. Уйин учун волейбол тупи булиши қерак. Уйновчилар қулоч ёзиб айлана ҳосил қилиб турадилар. Уйновчилардан бири она боши булади ва қулига туп олиб айлана ичида туради.

Уйиннинг тавсифи. Она боши тупни қафти билан уриб, уйновчилардан бирига узатади. Туп қайси уйинчига узатилса, уша уйинчи ҳам тупни қафти билан уриб она бошига ёки айланада турғанларған бирига йуналтиради. Тупни ерга туширмаслик лозим. Ағар туп ерга тушса, тупни энг кейин уриб

юборган уйинчи она боши билан жой алмашади. Уйин охиригача она боши булмаган уйновчи ютган хисобланади.

Педагогик ахамияти. Бу уйин волейбол уйнашга тайёрлаш уйини хисобланади, чунки волейбол уйини учун характерли булган тупни эголлаш малакаларини ривожлантиришга ёрдам беради: уйинда волейбол тупини аник узатиш малакасини ривожлантиради. Кейинчилик бу уйинда волейбол уйнида хужумкор зарба беришни мащк килиш мумкин.

Уйинга тайёрланиш. Уйновчилар икки командага булиниб, икки каторга сафланадилар (командаларда угил ва киз болалар сони тенг болиши керак). Хар бир команданинг рупарасига 2-2,5 метр нарида 4-5 та гулуча, булава ва туплар куйилади. Хар бир команданинг биринчи уйинчиларидан 1-1,5 кг огирликдаги рюкзак ёки халтача булади.

Уйиннинг тавсифи. Укитувчининг сигналидан кейин биринчи булиб турган уйинчилар гулучалар ёки туплар орасидан югуриб утиб, орка томонга хам шу усулда кайтиб келиб, рюкзак ёки халтачани иккинчи уйинчига берадилар ва каторнинг охирига бориб турадилар. Анна шу харакатни хама уйинчилар такрорлайди. Бу ишни биринчи булиб тугатган команда голиб хисобланади.

Уйиннинг бошка вариантларидан рюкзак урнига икки ёки уч оёкли велосипедни хайдаб ёки боскетбол тупини ерга уриб югуриш хам мумкин.

Педагогик ахамияти. Уйин уйни катнашчиларидан диққат этиборни ва тезкорлик реакциясини талаб килади. Уйинда болаларни тугри координациясини ва харакат тезлигини ривожлантиради. Уйинни узига хос харакати гулачалар орасидан айланиб ва тез югуриш.

35. «Нина, ип ва тугунча» ўйини (34-расм).

Ўйинчиларнинг ҳаммаси икки доирага бўлиниб, кул ушлашиб туришади. Хар бир доирада учтадан онабоши сайланади. Улар доирадан ташқарида турадилар, уларнинг бири «нина», иккинчиси «ип», учинчиси «тугунча» бўлади.

Доира хосил қилиб турган болалар қўл ушлашиб, «бир-икки-уч» деб сана чап ўнг томонга қадам ташлаб юрадилар. «Нина» хар томонда: гоҳ доира ичида, гоҳ доира ташқарисида югуриб юради. «Ип» билан «тугунча» нинанинг кетидан кетма-кет эргашиб юришади. Агар «ип» чигалиб қолса (бошқа томонга кетиб қолса) ёки уни «тугунча» ушлаб олса, ўйин қайтадан бошланади ва янги «нина», «ип» ва «тугунча» сайланади.

Энг эпчил ва зирак ўқувчилар «нина» қилиб сайланади. Агар «нина», «ип» ва «тугунча» ҳеч бир хато қилмай, узок вақт юраверса, бошқа ўйинчиларни хам ўйинда актив қатнаштириш мақсадида уларни алмаштириш керак бўлади.

36. «Чахпалак» ўйини

Ўйинчилар доира хосил қилиб туриб:

Секин-секин айланади чахпалак,

Бора-бора тезлашади чахпалак,
Айланар-у, айланар-у айланар.
Секинлашиб тўхтай бошлар чахпалак.
Бир-икки, бир-икки, моки ўйин ҳам тугар
Деб шеър декламация қиладилар.

Доира хосил қилиб турган болалар ўнг (чап) томонга қараб аввал секин-секин, сўнг эса: «бора-бора тезлашади чахпалак» сўзларини айтиб, тезроқ юра бошлайдилар, сўнгра «Айланар-у, айланар-у айланар» сўзларини икки марта такрорлаб югура бошлайдилар. «Секинлашиб тўхтай бошлар чахпалак» сўзларини айтиб эса, кадамларини секинлатиб бориб тўхтайдилар. Тўхтаганларидан сўнг доира ичига қараб: «Бир-икки, бир-икки, манна ўйин ҳам тугар» сўзларини айтиб туриб, унга монанд чапак чаладилар. Бу тугагач қўлларини тушириб қимирламасдан турадилар.

36. «Карнайми, сурнай?» ўйини

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

Харидор сотувчининг олдига келиб: «Манна шу отинг учун нима истайсан: карнайми, сурнай?» - деб сўрайди. Сотувчи «Бу отим учун карнай?» дейди. Шу сўзлар айтиб бўлинганидан кейин ўйинчилар доира бўйлаб юра бошлайдилар. Сафнинг боши ва охирида турган ўйинчилар қўлларини занжир қилиб туришади. Қолган ўйинчилар уларнинг қўли тагидан ўта бошлайдилар. Юриб туриб карнай, сурнай ёки дўмбира овозига, яъни қайси асбобнинг номи айтилган бўлса, шу асбобнинг овозига таклид қиладилар. Танланган ўйинчи бошқа томонга қараб туради, уни харидор «уй»ига (махсус белгиланган жойга) олиб кетади, қайтиб келгандан сўнг ўйинни яна давом эттирилади. Уйга олиб бориб, қўйилган ўйинчилар маълум топшириқни бажаришлари, масалан, тез айтишни ўрганиб туришлари, топишмоқ, ребус топишлари ва ўйинчилар олдига қайтиш учун ҳаракат қилишлари керак. Лекин қайтишда улар бир қатор тўсиқларни енгишлари лозим, масалан, шартли қилиб белгилаб қўйилган ариқдан, кўприқдан ўтишлари тўпни нишонга ирғитишлари лозим. Тўсиқлардан ўта олмаган ўйинчи «уй»да қолади. Ҳамма ўйинчилар қайтиб келганларидан сўнг катта байрам бўлади. Болалар кўшиқ айтадилар, рақсга тушадилар. Бирданига иккита музика асбобининг номини айтиш мумкин.

37. «Канвертни топ» ўйини

Машғулот бошланишдан олдин ўқитувчи майдонинг (залнинг) маълум ерига (масалан, гимнастик нарвонча, ходача ваш у кабилар баландроқларга) конверт қўйиб қўяди. Конферт ичида, шу конвертни топган кишига қарата қўйидаги сўзлар ёзилган бўлади: «Дикқат! Биттадан бўлиб колоннага сафланинг!» деган командани Бер, сўнг ўзинг ўқитувчининг орқасига бориб тур.

Ўқитувчи майдончага чиққан ўқувчиларга майдончанинг бир чеккасида улар учун конверт қўйилганини, уни топиш кераклигини айтади. Конвертни

топган ўқувчи «Конверт топилди!» деб маълум қилиши ва уни очиб, ичида ёзилган буйруқни бажариши керак. Қолган ўйинчилар ҳам конвертнинг топилганини эшитгач, қимирламасдан (худди «замри» командаси берилгандек) командани кутиб туришлари керак.

Сўнг ҳаммалари командани товуш чиқармай, тез ва аниқ бажарадилар. Ўйинни такрорлаш, колонна, доира ҳосил қилишни ўргатиш лозим.

38. «Таклиф» ўйини

Ўйинчилар доира ҳосил қилиб турадилар. Онабоши доиранинг ўртасида туради. Онабоши доира ичида музика оҳангига қараб юради ёки ўйнайди ва доира бўлиб турган ўйинчилардан бирининг олдига бориб тўхтаб, турли ҳаракатлар қилади. Ундан бошқа бир ўйинчининг олдига бориб, шу хилда ҳаракатлар қилади. Таклиф қилинган иккита ўйинчи унинг кетидан эргашиб юради. Тўсатдан ўқитувчининг сигнали эшитилади. Таклиф қилинганлар доира ўртасидан чиқиб, доиранинг ўзлари истаган жойига бориб турадилар. Таклиф қилинганларнинг қай бири орқада қолса, ўша онабоши бўлади.

Ўйин бошлашдан аввал ўқитувчининг ўзи онабоши бўлади, сўнгра ўқувчилардан сайлайди. Агар ўйинчилар сони кўп бўлса, бир неча онабоши сайланиб, улар бир йўла бир неча ўйинчини таклиф қилиши мумкин.

39. «Мени қутқар» ўйини

Икки ўйинчидан бошқа ҳамма ўйинчилар доира ҳосил қилиб турадилар. Анна шу икки ўйинчининг ҳар бири ўзи турган жойга доира чизиб олади. тўрт ўйинчи эса доирадан ташқари туради. Улардан иккитасининг қўлида лента бўлади. Лента ушлаган анна шу ўйинчилар доира бўйлаб югурадилар. Қолган икки ўйинчи уларни қувлайди. Қочиб кетаётган ўйинчилар доирада турганлардан бирининг олдига келиб, унинг қўлига лентани тутқазса, қувловчидан қутилган бўлади. Унинг орқасида турган ўйинчи эса югуриб қочиб кетиши лозим. Агар унга етиб олинса, у лентани қувловчига беради ва улар ўрин алмашадилар.

Авалло бир қувловчи ва бир югурувчи билан ўйинни бошлаш мумкин. Ўйин такрорланганда ўйин қоидасига мувофиқ икки жуфт ўйинчи тайинланади. Ўйин такрорланганда ўқувчиларда атроф – теваракни, узоқ-яқинни чамалай билиш малакасини ўстириш мақсадида уларни доира бўйлаб жойламасдан, балки майдончининг турли ерларига жойлаш зарур бўлади.

40. «Тўпни илиб ол ва тегиз» ўйини. (35-расм)

Ўйинчилар (15-20 киши) қўлни ён томонга узатган ҳолда доира бўлиб турадилар. Ўйинчилардан биттаси волейбол тўпини олиб, ўртоқларига оширади, улар бошқаларга оширади, тўпни ошириш пайтида ушлаб ололмаган ёки нотўғри уриб қайтарган ўйинчи онабоши бўлади. Ҳамма ўйинчилар майдон бўйлаб югуриб юради. Онабоши тўпни тезда юқорига кўтариб «Тўхта» деб бакиради. Ҳамма ўйинчилар «Тўхта» командасини эшиткандан кейин тўхтаб турган жойидан қўзғалмасдан туриши керак. Онабоши тўпни турган жойидан бирор ўйинчини мўлжалга олиб, унга отади. Мўлжалга олинган

ўйинчи жойидан кўзгалмаслиги, чап ва ўнг томонга эгилмаслиги ҳамда ўтириб олиши мумкин эмас. Агар онабоши бирор ўйинчига тўпни тегизса, у ғолиб ҳисобланади. Ҳамма ўйинчи жойига қайтиб туради, ўйин шу зайлда давом этади.

Агар онабоши тўпни ўйинчига тегизса олмаса, ўйинчиларларнинг ҳаммаси югуриб кетади. Онабоши тўпни тутиб олиб, ўйинчилардан бирортасига «Тўхта» деб унга отади. Тўп теккан онабоши бўлади. Ўйин яна бошқатдан бошланади.

41. «Тўп ҳавода» ўйини

Ўйинчиларнинг ҳаммаси кўлларини ён томонга очиб доира хосил қилиб турадилар, онабоши эса доира ўртасида туради. Ўқитувчининг сигналичан кейин доирада турган ўйинчилар тўпни юқоридан, пастдан тегизмасдан бир-бирларига узата бошлайдилар. Онабоши доира ўртасида югуриб тўпни юқоридан узатилганда ўнгга сакраб кўл тегизиши, пастдан узатилганда ушлаб қолиши ва ўйинчи тўпни кўлида ушлаб турган пайтда унга кўл тегизишга ҳаракат қилиши керак бўлади. Онабоши тўпга кўлини тегиза олса, унда онабоши тўп ушлаб турган ёки узатаётган ўйинчи билан ўрин алмашади. Ўйин шу зайлда давом эттирилади.

42. «Кеглини олишга улгур» ўйини (36-расм)

Ўйинчилар бир-бирларига қараган ҳолда икки шеренгага сафланиб турадилар. Улар орасидаги масофа 10 м. Ҳар бир шеренганинг ўйинчилари тартиб билан санайдилар. Икки шеренганинг ўртасига кегли (бир хил масофада) қўйилади. Ўқитувчи хоҳлаган номерларини чақиради. Шу номердаги ўйинчилар шеренгадан югуриб чиқиб, ўртадаги «кегли»ни биринчи бўлиб олиши керак. Кеглини олган ўйинчи унинг ўрнига туриши керак. Иккинчи шеренгадаги ўйинчи уни петна қилиши керак. Маррага етиб келгунча петна қилинмаса, унда биринчи шеренга ўйинчиси ўз командасига 2 очко, пента қилса, 1 очко келтиради. Сўнг ўқитувчи кейинги номерни чақиради ва ҳ.к. Қайси команда кўп очко тўплаган бўлса ўша команда ғолиб ҳисобланади.

43. «Тўпни уриб тушир» ўйини (37-расм)

Ўйинчилар бир-бирларига қараб 10-15 м масофада икки қаторли шеренгада саф тартиб турадилар. Икала команда ҳам тартиб билан санайди. Ҳар икала команда ўйинчиларнинг оёқлари учи олдидан тўғри чизик тортилган бўлади. Ҳар бир команданинг ўртасида бир хил масофада стул ва унинг устига тўп қуйилган бўлади. Ўқитувчининг сизангидан кейин ўша номерли ўйинчилар қарама-қарши томонидаги шеренгага югуриб бориб, чизилган чизикни босиб орқасига қайтиб стулдаги тўпни уриб тушириш керак. Тўпни уриб туширган команда ўйинчисига бир очко берилади. Кўп очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади.

44. «Байроқчалар орқасидан югуриш» ўйини (38-расм)

Ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, майдончада бир-бирига қарама-қарши томонларда саф тортиб турадилар. Шу чизиқларга параллель қилиб, майдончанинг ўртасидан 1,5-2 м кенгликда йўл чизилиб, ўнг томонга байроқчалар қўйилган бўлади.

Тарбиячининг сигналидан кейин икала команданинг ўйинчилари майлонча ўртасидаги йўлакчалардан иложи борица кўпроқ байроқчалар йиғиб олиб, ўз қаторига келиб туради. Команда капитанлари ўз ўйинчилари олиб келган байроқчаларни олиб санайдилар. Олиб келинган ҳар бир байроқчага биттадан очко берилади. Кўп очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади. Байроқчаларни олаётган пайтда бир-бирларининг қулларидан тортиб юлиб олиш мумкин эмас. Кимда-ким тортиб олса, унда командага бита штраф очко берилади.

45. «Олтита булава» ўйини.

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, старт чизиғида саф тортиб турадилар. Ҳар бир команданинг олдида тўғри чизиқ чизилган бўлиб, унга орасидаги масофа 1 м қилиб булавалар қўйилган бўлади. Тарбиячининг сигналидан сўнг биринчи турган ўйинчилар югуриб бориб булаваларни йиғиб олиб келдилар. Булавани биринчи бўлиб ҳамда ерга туширмасдан олиб келган команда ғолиб ҳисобланади.

46. «Доирага торт» ўйини (39-расм)

Ўйинчилар иккита тенг командага бўлиниб, биринчи команда айлананинг ташқи томонида, иккинчи команда ички томонида бир-бирига қараб турадилар. Доиранинг ичида турган ўйинчилар доиранинг ташқарисида турганларни, доиранинг ташқарисида турганлар доиранинг ичида турганларни тортадилар. Ўйин 1-2 минут давомида ўтказилади. Доиранинг ичида ёки ташқарисига тортилганлар ўйиндан чиқадиладар. Рақибининг қулидан ёки белидан ушлаб тортилади. 4-6 марта олишувдан кейин ўйинчи кўпроқ қолган команда ғолиб ҳисобланади.

47. «Арқонни торт» ўйини

Арқонча учига қум солинган халтача бойлаб қўйилади. Арқончанинг уч томонида бир-бирларига орқаларини ўгириб икки ўйинчи туради. Ҳар бир ўйинчининг олдида 5-6 кадам нарида байроқчалар қўйилган. Ўқитувчи ёки тарбиячининг сигналидан кейин ўйинчилар ўз байроқчаларига югуришади ва қайтиб келиб арқончанинг учидан ушлаб ўз томонига тортадилар. Арқончанинг биринчи бўлиб ўз томонига тортган ўйинчилар ғолиб ҳисобланади. Мусобақа уч марта такрорланади.

48. «Мувозанатни йўқотма» ўйини (40-расм а)

Ўйинчилар қўлларини олдинга узатиб, бир-бирларига қараб турадилар. Бунда товонлар жуфтланган бўлиши керак. Ўйинчилар қўлларини кўкрак баландлигида кўтариб, рақибнинг кафтига кафти билан туртадилар (гоҳ бир қўллаб, гоҳ икки қўллаб). Туртиш даврида туртишга чап бериш, қўлларини

ёнга очишга рухсат берилади. Турган жойидан оёғини кўзғатган ёки жилиган ўйинчи ютқизган ҳисобланади.

49. «Ип ўраш» ўйини (40-расм б)

Ўйинчилар тенг икки командага бўлинадилар. Ўйнаш учун иккита эстафета таёқчаси, иккита қум тўлдирилган халтача ва 7-8 м арқонча бўлиши керак. Арқончанинг бир учига эстафета таёқчаси, иккинчи учига қўм тўлдирилган халтача бойлаб ёнма-ён қўйилади.

Икки ўйинчи ёнма-ён ўтириб, эстафета таёқчасини қўлга оладилар. Тарбиячининг сигналидан кейин арқончани чиллакка ўрай бошлайди. Албатта чиллакни икки қўл билан ушлаб айлантиради. Кимда-ким биринчи бўлиб арқончани чиллакка ўраб олса, у кўпроқ очко олади ва у уоманда ғолиб ҳисобланади.

50 «Ғилдирак устида нишон» ўйини

Спорт залида тўрт оёқли ёғоч аравага ёки катта ўйинчоқ машинаси фанердан ясалган 20x20 см келадиган иккита нишон ўрнатилган бўлади. Буни ўйинчилардан 3-4 м нарига қўйилади. Тарбиячи сигнал бериб ўйин бошлайди. Ҳар бир ўйинчи кўлидаги тўпни нишонга қаттиқ уриб тегизишга ҳаракат қилади. Чунки тўп нишонга текканида нишон орқага сурилиб кетиши керак, 10-15 марта нишонга тўп теккандан кейин қайси команда нишонни кўпроқ орқага сурса, ўша команда ғолиб ҳисобланади. Ўйинчилар тўпни нишонга тик турган ҳолда, стулда ёки скамейкада ўтириб отишлари мумкин.