

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA
MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
O‘RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA‘LIMI MARKAZI

**P. Xo‘jayev, K. D. Rahimqulov,
B.B. Nigmonov**

HARAKATLI O‘YINLAR VA UNI O‘QITISH METODIKASI

*Kasb-hunar kollejlari talabalari uchun
o‘quv qo‘llanma*

Uchinchi nashri

*Cho‘lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2016*

UO'K 793.4:372.879(075)

KBK 74.200.5ya722

X 98

*Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi
o'quv metodik birlashmalar faoliyatini
muvoqilashtiruvchi Kengash nashrga tavsiiya etgan*

Taqrizchilar:

K. Mahkamjonov – pedagogika fanlari nomzodi, professor,

R. Salomov – pedagogika fanlari doktori, professor.

Xo'jayev, P.

X 98 Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi [matn]: kasb-hunar kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma/ P. Xo'jayev, K. Rahimqulov, B.B. Nigmonov; O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi. – Uchinchi nashri. – T.: Cho'lpon nomidagi NMIU, 2016. – 192 b. I. Rahimqulov, K.D. II. Nigmonov, B.B. ISBN 978-9943-05-873-6

Harakatli o'yinlar o'quv qo'llanmasi jismoniy tarbiya dasturi talablariga mos ravishda kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun tayyorlangan.

Ushbu o'quv qo'llanmada harakatli o'yinlarning kelib chiqishi tarixi, o'yinlarning tavsifi, harakatli o'yinlarni o'rgatish metodikasi, shuningdek, har xil sport turlaridan berilgan yosh toifalariga mos ravishda qo'llash metodikasi keng yoritildi.

Mazkur o'quv qo'llanma kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun mo'ljallangan bo'lib, undan maktabgacha ta'lim, umumta'lim maktablari, akademik litsey o'quvchilari va jismoniy tarbiya o'qituvchilari ham foydalanishlari mumkin.

UO'K 793.4:372.879(075)

KBK 74.200.5ya722

ISBN 978-9943-05-873-6

© Cho'lpon nomidagi NMIU, 2011
© Cho'lpon nomidagi NMIU, 2016

KIRISH

Bolalarni jamoatchilik, mehnatsevarlik va jamoat oldida o‘z burchini his qilish ruhida tarbiyalash hozirgi kunning eng muhim masalalaridan biri hisoblanadi. Bola maktabga qadam qo‘ygan birinchi kundan boshlaboq, unda mehnatga nisbatan muhabbat uyg‘otish, uyushqoqlik, ishchanlik va boshlagan ishini oxiriga yetkaza bilish xususiyatini tarbiyalash kerak. Buning uchun tarbiyaning barcha vositalaridan, jumladan, bolalarning sevimli o‘yinlaridan foydalanish ayni muddaodir.

O‘yinlar hayotdagi to‘siqlarni yengish hamda har xil xislat va qobiliyatlarni ro‘yobga chiqarish bilan bog‘liq bo‘lgan jismoniy mashqlarning turli majmuasini o‘z ichiga oladi.

Bundan tashqari, odatda, bolalar sevib o‘ynaydigan, ularga baxt va quvonch baxsh etadigan musobaqa elementlari ham harakatli o‘yinlarga kiradi.

Ma‘lumki, kichik maktab yoshidagi bolalarning o‘yinlari taqlid qilish tabiatida bo‘ladi. Bola tevarak atrofidagi borliqni kuzatadi, undagi ba‘zi narsalarni o‘yinga kiritadi va shu o‘yin vositasida o‘zini qurshab turgan olamni bilib oladi, shunday ekan, unda turmush hodisalariga nisbatan muayyan munosabat paydo bo‘ladi.

Ushbu o‘quv qo‘llanma to‘rtta bobdan iborat bo‘lib, birinchisi – harakatli o‘yinlarning kelib chiqishi tarixi, ikkinchisi – harakatli o‘yinlar haqida asosiy tushuncha va pedagogik ahamiyati, uchinchisi – harakatli o‘yinlarni tashkil qilish shakllari, jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlarni o‘tkazish metodikasi, to‘rtinchisi – sinfdan va maktabdan tashqari vaqtda harakatli o‘yinlarni o‘tkazish

metodikasi kiritilgan bo'lib, o'yinlarni o'rgatish va o'tkazish metodikalari har tomonlama yoritilgan.

Kitobda bayon etiladigan o'yinlar, chunonchi, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi mashqlar bola harakatlarini rivojlantirish va takomillashtirishda katta ahamiyatga ega bo'ladi. O'quvchilarda harakatlarning takomillashishi bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy eta boradi, yurak va nafas olish sistemasining faoliyati yaxshilanadi.

Ushbu o'quv qo'llanma kelajakda jismoniy tarbiya o'qituvchilariga, talabalarga, tarbiyachilar va kollejlarning o'quvchilari uchun ham foydali bo'ladi.

HARAKATLI O‘YINLARNING KELIB CHIQISHI TARIXI

Tarixiy ma’lumotlarga qaraganda ibtidoiy ovchilar hayotida ovchilik o‘yinlari muhim o‘rin tutgan. Ba’zi manbalarda ular ovdan oldin o‘tkazilishi yozilgan bo‘lsa, boshqalarida ovdan so‘nggi o‘yinlar haqida fikrlar bayon etilgan. Agar bu ma’lumotlarni chuqurroq tahlil etadigan bo‘lsak, unda ovchilik o‘yinlari ovdan oldin ham, undan so‘ng ham o‘tkazilgan, deyish mumkin. Ovdan oldingi o‘yinlar – avvalda mashq (ovga tayyorgarlikni tekshirish, ovga ruhiy va jismoniy tayyorgarlik) vazifasini o‘tagan hamda jiddiy o‘ziga xos kichik ibtidoiy odamlar o‘ljani osongina qo‘lga tushirish, unga yaqinlashishni o‘rganishgan, buning uchun niqob kiyib, hayvon qiyofasiga kirish, uning yurish-turishlari va tovush chiqarishlarini mashq qilishgan. Aynan ana shunday o‘yinlar jarayonida yoshlarni ham ov qilishga o‘rgatishgan. Shu boisdan ham u o‘ziga xos maktab vazifasini o‘tab, bir tomondan, ovchilar mahoratini o‘stirishga yordam bergan bo‘lsa, ikkinchi tomondan esa, ularda taqlid san’atini shakllantirgan va rivojlantirgan.

Ovdan so‘nggi o‘yinlar ov muvaffaqiyatli tugagandagina uyushtirilgan deb tahlil qilish mumkin. Chunki o‘lja bilan qaytish, bu – ziyofat, xursandchilik qilishga, butun jamoaning bayram qilishiga imkon yaratgan.

O‘rta Osiyo hududida ibtidoiy odamlar hayotida ham ovchilik o‘yinlari bo‘lgan. Paleolit davri Boysun tog‘idagi Teshiktosh g‘oridan bundan yuz ming yil burungi pespertol (o‘rta paleolit) odam suyagining topilishi, Samarqanddagi Omonqo‘ton qishlog‘idagi g‘ordan topilgan tosh qurollar, Surxondaryoning Zarkent kamarida alvon rangdagi suratlar, Xo‘jakent qishlog‘idagi toshlarga chizilgan kiyik hamda ho‘kiz tasviri va boshqa ko‘pgina arxeologik topilmalar va

ulardagi tasviriy san'atga oid elementlar, jumladan, bolalar folklor o'yinlarining eng sodda shoxobchalarga ega ekanligidan dalolat beribgina qolmay, balki uning tug'ilishi bosqichlarini aniqlashga ham yordam beradi. Mazkur suratlarda ibtidoiy kishilarning qadimgi ovchiligi, hayvonot olami va tabiat bilan bog'liq marosimlari aks etib, ov vaqtida jonivorlar terisidan niqob kiyib yurishlari, bir tomondan, ov jarayonida yovvoyi hayvonlarni hurkitib yubormaslikni ko'zlasa, ikkinchi jihatdan, ularning tushuncha va e'tiqodlarini etnografik hamda urf-odatlarini, qadriyatlarini ham ifoda etadi. Farg'onaning Saymalitosh tog'i g'orlariga chizilgan rasmlar (eramizdan oldingi II—I asrlar) hayvon terisini yopinib, o'yinga tushayotgan shikor marosimlaridan dalolat beradi. Hayvonlar to'dasiga yaqinlashish uchun ibtidoiy odam hayvon yoki qushlarga aynan taqlid qilish, buning uchun esa ularning o'ziga xos xususiyatlarini, yurish-turishlarini, o't-o'lanlar bilan oziqlanishlarini, bir-birlari bilan olishishlarini, hurkib qochishlarini, hatto tovushlarini ham o'rganishga to'g'ri kelardi. Nihoyat, yovvoyi hayvonlarni ov qilish shart-sharoiti odamning chaqqon va abjir, jasur va toliqmas bo'lishini, buning uchun doim tinimsiz shug'ullana borishini talab qilardi. Bularning hammasini o'z navbatida ibtidoiy odamda jismoniy-ritmik yoki tabiat hodisalariga taqlid qiluvchi pantomima harakat va o'yinlar, qahramonlik raqslarining tug'ilishiga olib kelar edi. Tog' qoyalari va g'orlarda chizilgan suratlardagi o'yin tasviri mazmun-ma'no va shakl-shamoyil jihatdan turli xarakterga ega. Ayrimlari ov va mehnat jarayonini, ba'zilar esa tabiat hodisalariga taqlid shaklida, boshqalari jangovarlikni, afsungarlikni, imo-ishora va pantomima san'atini eslatadi. Dastlabki paytlarda shovqinli betartib o'yinlar bora-bora musiqaviy ohang pantomima hamda plastik harakatlar orqali amalga oshirila boshlangan keyingi davrlarda, bunday etnografik talqindagi o'yinlar turli shakllarga ko'chib «Ayiq o'yini», «Dev o'yini», «Maymun o'yini», so'ngra «Pishiq o'yin», «Ot o'yini», «Yumronqoziq o'yini», «Echki o'yini», «Bo'ri o'yini», «Kaltak o'yini», «Burgut o'yini», «It o'yini (irillatar o'yini)», «Quyvon o'yini», «Tulki o'yini», «Jak-jaku o'yini» kabi ko'pgina o'yinlar, pantomimalari avloddan-

avlodga o'tib kelayotgani ma'lum. Ular bevosita yoxud bilvosita bolalar folklor o'yinlariga aloqadordir. Shu tariqa «o'yin» so'zi turkiy xalqlarning o'ynamoq so'zi bilan bog'liq holda (uy, aql, hikmat ma'nolarini beradi). Aql fahmni, harakat va imo-ishoralar vositasida ifoda etmoqlik esa o'yinlarning dunyoga kelishida muhimdir.

O'zbek an'anaviy bolalar folklor o'yinlarining mavzu qamrovi va ijro uslublari juda keng. Ijtimoiy hayot, kishilar munosabatlarining biron-bir jabhasi yo'qki, ular o'yinlar nazariga tushmagan bo'lsin. Xalqimizning dehqonchilik, chorvachilik, bog'dorchilik, polizchilik madaniyati deysizmi, kasb-hunar va ilm-bilim sohasi deysizmi, falsafiy, estetik, axloqiy yoxud ta'lim-tarbiya, axloq-odob bobidagi qarashlari deysizmi – barchasi an'anaviy o'yinlarga mavzudir. Xususan, o'zbek bolalar folklor o'yinlari boshdan-oyoq ma'naviy, ma'rifiy va axloqiy tushunchalar bilan yo'g'rilgan. Xalqimizning ming-ming yillarda bosib o'tgan tarixiy yo'lida, tajriba-sinovlardan qayta-qayta o'tib, yaxlit va mukammal holga kelib, bizgacha yetib kelgan bolalar folklor o'yinlarining mazmun yo'nalishiga qarab quyidagicha turlarga bo'lish mumkin:

1. Mavsumiy bolalar folklor o'yinlari: ilk bahor, yoz, kuz, qish mavsumlarida o'ynaladigan folklor o'yinlar.

2. Marosim bolalar folklor o'yinlari: rasm-rusumlar, odatlar, marosimlar, an'anaviy bayramlarda o'ynaladigan o'yinlar.

3. Mehnat bilan bog'liq bolalar folklor o'yinlari: «Yerni tobiga keltirish, haydash», «Ekin ekish», «Qovun-qovun», «O'rik qoqish», «Qovun sayli», «Yanchiq», «Xo'sh-xo'sh», «Churey-churey», «Sigir sog'di», «Tuya qaytarish», «Ot sug'orish» va boshqalar.

4. Oilaviy-maishiy bolalar folklor o'yinlari: «Mehmon-mehmon», «Kelin tushirish», «Kelin-kuyov», «Ona-bola», «Ovqat pishirish», «Uy jihozlash», «Qo'g'irchoq o'yini», «Non yopish», «Er-xotin», «Alla-alla», «Beshik bezash», «Beshikka belash» va boshqalar.

5. Jismoniy harakatli bolalar folklor o'yinlari: «Quvlash-machoq», «Kes-kes», «Ko'rpa yopildi», «Ziyrak», «G'oz-g'oz», «Koptokni quvib yet», «Oq suyak», «To'p-tosh»,

«Sinish», «Chiqildo», «Chopish», «Zuv-zuv», «Oq terakmi-ko'k terak», «Eshak mindi», «Lanka», «Ot o'yini», «Qiz quvdi» va boshqalar.

6. Mantiqiy bolalar folklor o'yinlari: tez aytishlar, topish-moqni topish o'yinlari, aytishuvlar, savol-javoblar, o'ylab top, xotirani tiklash o'yinlari, chamalashlar va boshqalar.

7. Hayvonlar va tabiat hodisalari bilan bog'liq bolalar folklor o'yinlari.

8. Ermak bolalar folklor o'yinlari.

9. Musiqa o'yinlari.

Xalq o'yinlari, jumladan, bolalar folklor o'yinlari, eng qadim zamonlardan boshlab xalq hayoti tarzini, ma'naviy-ma'rifiy, jismoniy tayyorgarligini, estetik dunyoqarashini mujassamlashtirgan holda shu kungacha rivojlanib, mazmun-maqсадiga ko'ra teranlashib bizga yetib kelgandir. Boshqa san'at turlaridan farqli o'laroq, o'yinlarda xalq ruhiyati, psixologiyasi, koloriti va yosh avlod tarbiyasiga bo'lgan munosabatida yorqin aks etadi.

Tarixiy manbalarga qaraganda, kechki paleolit davrida (taxminan miloddan 40–41 ming yil ilgari) yer yuzining shimolida Totemga oid «Ayiқ bayramlari» bo'lgan. Totem – ayiqqa bag'ishlangan afsonalardan bu bayram haqida ba'zi ma'lumotlarni topish mumkin (ularning birida ayiq odamlarni ofatdan saqlab qoladi, buning evaziga qabilaning eng go'zal qizini ayiqqa turmushga berishadi. Ular o'rtasidagi to'y tasviridagi «Ayiқ bayrami»ga oid ba'zi elementlarini aniqlash mumkin). Shuni eslab o'tish kerakki, «Ayiқ bayramlarining variantlari va elementlari Sibir xalqlarining ba'zilarida XX asrning boshlarida ham saqlangan va bunday bayramlarda ayiq obrazidagi kishi bosh qahramon bo'lib, u ayiq xarakterini qilib, raqsga tushib yurgan. O'rta Osiyoda esa «Ayiқ o'yini» (pantomimik raqs sifatida) keyingi vaqtlarda yetib kelgan. Hatto hozirgi kunda ham O'zbekiston Respublikasi hududida va shuningdek, Turkiya, Hindiston va Kavkaz kabi joylarning ko'chalarida ayiq o'ynatib yurgan odamni, ya'ni ayiqchini ko'rish mumkin. Ular odamlar gavjum joylarda kichik tomosha ko'rsatib yurishadi. Balki bu qadimgi ayiq o'yinidan bizgacha yetib kelgan elementlarning bir ko'rinishi bo'lishi ham mumkin.

Mehnat taqsimotining vujudga kelishi munosabati bilan qadimgi odamlarning chorvachilik va dehqonchilikka o'tishi (bu jarayon o'rta Osiyoda miloddan oldingi III ming yillik oxiri II ming yillik boshlariga to'g'ri keladi) ana shu yangi sohaga oid odat, marosim va o'yinlarni vujudga keltira boshladi.

Ma'lumki, dehqonlarning hayotida eng quvonchli voqea bu hosilni yig'ish va yangi noz-ne'matlarni totib ko'rish jarayoni bo'lgan. Yil bo'yi kutilgan bunday jarayon, dehqonlarda bayram kayfiyatini vujudga keltirgan. Bunday ko'tarinki kayfiyatni harakatlarda aks ettirish maqsadida kishilar o'yinlar va marosimlarni tashkil qilishgan, «Mehnat o'yinlari» yaxshi kayfiyat bilan keng ma'noda aytilganda bayram ruhiyatini vujudga keltirgan. Bronza davrlaridan boshlab o'troq dehqonchilikning vujudga kelishi va uning tez rivojlanishi natijasida bahorda mehnat mavsumiga kirishish, kuzda hosilning yig'ib olish yakuniga bag'ishlangan bayramlar va o'yinlar shu tariqa yuzaga kelib, ular yillar o'tishi bilan an'anaga aylana boshlagan. Demak, insonning «birinchi kasbi» — ovchilik asosida — «Ovchilik o'yinlari» vujudga kelgan bo'lsa, uning dehqonchilikka o'tishi va u bilan shug'ullanishi natijasida «Mehnat o'yinlari» shakllanib, yangi mehnat o'yinlari va bayramlari uchun zamin yaratgan.

Abu Rayhon Beruniyning «Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklar» asari muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa Navro'z bayrami kunlarida har xil musobaqalar va o'yinlar «Ko'pkari», «Kurash», «Ekin ekish», «Xo'rozlar jangi», poyga bayramning ko'rki sanalgan. Shu bilan birga bedana, xo'roz, qo'chqor urishtirish o'yinlari ham o'tkazilgan.

Shuning uchun xalq o'yinlarining dastlabki namunalari insoniyat ongi va tafakkuri bilan bog'liqdir. Uning paydo bo'lishida o'sha davr shart-sharoitlari, odamlarning ov va turmush tajribalari, dunyoqarashi, urf-odat va marosimlari asosiy rol o'ynagan. Avvalo oddiy og'zaki bayonning dastlabki namunalari paydo bo'lgan. Ular nihoyatda sodda bo'lib, turli xildagi undov xitoblar va voqealarning bayonidan iborat bo'lgan. Ov jarayoni hamda tafakkurning rivojlanishi voqea va hodisalar talqinida oddiy bayondan obrazli tasvirlashga olib keldi.

Eng qadimgi xalq o‘yinlari namunalari yozuv yuzaga kelmasdan ancha ilgari paydo bo‘lgan. Ilk xalq o‘yinlari asl holda, to‘laligicha bizga yetib kelmagan. U otadan-bolaga, avlod-dan-avlodga o‘tib, har bir o‘yin turli xil ijtimoiy-iqtisodiy bosqichlarni bosib o‘tganligi sababli uning shakli va mazmunida yangi-yangi variantlari yuzaga kelgan.

Xalq o‘yinlarining eng qadimgi namunalari ba’zi tarixiy yodgorliklar, ilmiy asar va yodnomalar orqaligina bizgacha yetib kelgan. Eng qadimgi o‘yinlar jangnomalar, miflar, afsona va rivoyatlar, qahramonlik eposlari, sanoqlar va raqslardan tashkil topgan.

Jahonga mashhur bo‘lgan olim, tibbiyot ilmining buyuk nomoyandalari-dan biri Abu Ali ibn Sino tibbiyotda jismoniy mashqlarning roli katta ekanligini ilmiy asoslab, o‘sha vaqtlardayoq xalq milliy o‘yinlari va milliy kurash haqida qimmatli fikrlarni yozib qoldirgan. Masalan, u quyidagi o‘yinlarni: «Yoydan o‘q otish», «Kichik qurollar bilan chovgon o‘yinlari», «Bir oyoqda sakrash», «Yuqoridagi bir narsaga irg‘ib osilish», «Nayza otish», «Tosh ko‘tarish» va shunga o‘xshash o‘yinlarni yozib qoldirgan. Unga tevarakat-rofida-gi shaxslar sen bilimdon va aqlli, o‘zing bolalarga har xil fanlardan bilim berasan-u, yana ular bilan o‘ynaysan, deganlar, Ibn Sino bunday tanqidiy mulohazaga: «Inson hayotining har bir davri o‘zining go‘zalligiga ega. Bolalikning xususiyati esa o‘yin», deb javob bergan edi.

XI asrda yashab, ijod etgan Mahmud Koshg‘ariy «Devonu lug‘otit turk», ya’ni turkiy so‘zlar devonini tuzib chiqdi, unda xalq o‘yinlarining 150 ga yaqin turlari tilga olinadi va shundan 20 ga yaqin o‘yinlarga ta’rif beriladi. Olim o‘yin turlari, o‘yinlarning bola va kattalarning yosh xususiyatlariga nisbatan taqsimoti, mashg‘ulot, musobaqa turlarini bayon qiladi. Mahmud Koshg‘ariy bayonida o‘yinlar nafaqat jismoniy, balki aqliy mashg‘ulotlarga ham bo‘linadiki, ular diqqat bilan o‘rganilishga loyiq.

Hozirda biz «Sport musobaqalari» deb qo‘llab yurgan ibora, Mahmud Koshg‘ariy devonida «bahs» atamasi bilan berilgan. Bunday «bahslar»ning turlari ko‘p bo‘lgan. Masalan, merganlikda bahs qilmoq, o‘q-yoy otib, qush va hayvonlarni ovlamoq, shuningdek, arqon taxtali sopqonlarda tosh otmoq

bahsi. Buni «Oltin qovoq» o‘yini deb ataganlar. Devonda bunday bahslarning qoida va shartlari, xillari, g‘oliblarga beriladigan sovrinlar, asbob-anjomlarning nomlari bayon etilgan. Ko‘rish bahsi ham turlicha bo‘lgan, chunonchi, bog‘dodi, chalish, yeng silkish, bo‘yin qaytarish, baliq ovi, ovchilik bahslari shular jumlasidandir.

Harakatli o‘yin haqida asosiy tushuncha

O‘yin – tarixiy tashkil topgan ijtimoiy voqea, mustaqil faoliyat turi, insonga xosdir.

O‘yin faoliyati juda ham turli-tumandir: o‘yinchoqlar bilan o‘ynaladigan bolalar o‘yinlari, stol o‘yini, doira bo‘lib o‘ynaladigan o‘yin, harakatli o‘yinlar, sport o‘yinlari.

O‘yin o‘z-o‘zini bilish vositasi, o‘yin-kulgi, dam olish, jismoniy va umumiy ijtimoiy tarbiya vositasi, sport vositasi bo‘lishi mumkin.

O‘yin madaniyati elementi sifatida jamiyatning barcha madaniyati turlari va kishilarning har xil ehtiyojlari bilan rivojlanadi: o‘yin-kulgi, dam olishda, ma’naviy, aqliy va jismoniy kuchni rivojlanishida katta o‘rin egallaydi.

O‘yin faoliyati nafaqat madaniyatning bir elementi, balki bolalar va o‘smirlarni tarbiyalashda ham foydali vosita hisoblanadi. U har doim maqsadga yo‘naltirilgan va turli-tuman maqsadli yo‘l-yo‘riq hamda asoslangan harakat bilan o‘ziga xos xususiyatni ko‘rsatib turadi. O‘yin faoliyati ayniqsa bolalik davrida ko‘proq mehnat bilan umumiylikka ega bo‘ladi. Biroq o‘yin jarayonida hayotiy ehtiyojlarni qondirish uchun kishi moddiy boylikni yarata olmaydi.

O‘yin – juda ham quvnoq jo‘shqin faoliyatdir, shuning uchun u yoshlar va bolalar bilan tarbiyaviy ish olib borishda katta boylik kasb etadi. O‘yinning turli-tumanligi katta-kichiklar orasida, ayniqsa o‘smirlar va bolalar o‘rtasida eng keng tarqalgani bu harakatli o‘yinlardir. Ular esa ushbu o‘quv qo‘llanma fanining asosi hisoblanadi.

Harakatli o‘yinlarning o‘ziga xos xususiyati uning mazmuni harakatning rolini yorqin ifoda qilish hisoblanadi (yugurish, sakrashlar, uloqtirish, otish, to‘pni uzatish va ilib

olish, qarshilik ko'rsatish va boshqalar). Bu o'yinlar harakatlanish va uning mazmunini (mavzu, g'oyasi) asoslab beradi. U o'yinda qo'yilgan maqsadga erishish yo'lida, turli-tuman qiyinchiliklarni, to'siqlarni yengib o'tishiga yo'naltiriladi.

Harakatli o'yinlarning orasida haqiqatan ham (elementar) harakatli o'yinlar va sport o'yinlari bilan farq qiladi. Haqiqatan ham harakatli o'yinlar o'ynovchilarning o'zlarini ixtiyoriy tarzda o'rnatilgan, maqsadga shartli ravishda erishishga yo'naltirilgan, o'zida ongli tashabbuskorlik faoliyatini mujassamlashtirgan bo'ladi. O'ynovchilarning maqsadga erishishida faol harakatlantiruvchi harakat talab qiladi, uni bajarishi o'ynovchilarni o'zlarining ijod qilishiga va tashabbuskorligiga bog'liqdir (nishonga tezda yugurib borish, nishonga tez otish, «raqibi»ga tez va epchillik bilan yetib olish yoki undan o'zib ketish va hokazo).

Harakatli o'yinlar qoidalar bilan belgilanadi. Sport o'yinlaridan farqli o'laroq, harakatli o'yinlar qoidalariga shart-sharoitdan kelib chiqib kelishilgan holda o'zgartirish kiritish mumkin. O'yin qoidasi maqsadga erishish yo'lida o'yindagi qiyinchiliklarni va to'siqlarning xarakterini aniqlaydi.

Haqiqatan ham harakatli o'yinlar o'yin qatnashchilaridan maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Shuning uchun o'yin qoidasi o'yin qatnashchilari va rahbarlarning (o'qituvchilar) o'zlari o'tkazilayotgan o'yinning sharoitiga qarab uni o'zgartirib boradilar. Chunki unda o'ynovchilarning aniq belgilangan soni, maydonning katta-kichikligi belgilanmagan bo'ladi, shuningdek, asbob-anjomlar ham o'zgartirib turiladi (bulava yoki kegli, voleybol yoki oddiy to'p, kichik ko'ptoklar yoki qum solingan xaltachalar, gimnastika yoki oddiy tayoqchalar va hokazo).

Sport o'yinlari — bu harakatli o'yinlarning eng yuqori bosqichidir. Bunda o'yin qoidasi qat'iy belgilangan bo'lib, ularda maxsus maydon va jihozlar talab qilinadi. Sport o'yinining o'ziga xosligi o'yin jarayonida ma'lum taktikada o'zini tutishi va murakkab harakat texnikasi hisoblanadi. Bu esa o'yin qatnashchilaridan maxsus tayyorgarlik va mashqni talab qiladi. Har bir sport o'yini belgilangan o'yinchilarning

soniga, maydon o'lchamlari va asbob anjomlariga ega bo'ladi.

Ayrim sport o'yinlarida ba'zi o'yinchilarda mutaxassisligi bo'lishi zarurdir (hujumga, himoyaga, darvozabon va b.q). Sport o'yinlarining u yoki bu o'yinida qat'iy qoidaga mos ravishda maxsus hakamlik qilishni talab qiladi. Ayrim sport o'yinlarida o'yin qatnashchilarining tarkibiga qarab bir necha marta (o'quvchilar yoki kattalar, erkaklar yoki o'smir qizlar) o'zgartirilishi mumkin.

Sport o'yinlari sport turi hisoblanadi. Bular bo'yicha har xil darajadagi musobaqalar o'tkaziladi. Natijada sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda eng yaxshi o'yinchilarga sport razryadlari va unvonlar beriladi.

Ayrim harakatli o'yinlar (masalan, «lapta», «voleybol» va hokazo) mashg'ulotning maqsadi, ko'rsatmasi va uni tashkil qilish usullariga bog'liq holda, ayrim holatlarda haqiqatan ham o'zining xarakteriga qarab harakatli (elementlari) o'yin deb yuritiladi, boshqalari esa sport o'yinlari sifatida o'tkaziladi. Masalan, o'yin qatnashchilari tasodifan yig'ilib qolganda (dam olish o'yinlarida, sayllarda) ular haqiqatan ham harakatli o'yin xarakteriga ega bo'ladi.

Harakatli o'yinlardan yoshlar va bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida foydalaniladi, shuningdek, sport o'yinlariga va boshqa sport turlariga hamda «Alpomish» va «Barchinoy» test me'yorlarini topshirishga tayyorlash vositasi bo'lib ham hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar o'ziga xos bo'lishi mumkin (yakka tartibda), u hammadan ko'proq tez-tez bolalarning o'zlari tomonidan (to'p o'yini, arg'amchi bilan chamberakni aylantirish va boshqalar) tashkil etiladi. Ulardan tarbiyachipedagog va yetakchilar tomonidan bolalarning faol dam olishini tashkil qilish maqsadida foydalanish mumkin (tanaffusda, kuni uzaytirilgan guruhda va boshqa holatlarda).

Jamoa bo'lib o'ynaladigan (guruh) harakatli o'yinlar alohida pedagogik ahamiyatga ega bo'ladi, chunki ularda o'yinchi guruhlar, sinflar, zvenolar, bo'limlar va sport seksiyasida shug'ullanuvchilar qatnashadilar.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarda har doim musobaqalashish elementi o'ziga xos bo'lib (har bir kishi

o'zi uchun yoki har bir kishi o'z jamoasi uchun), shuningdek, belgilangan maqsadga erishishida, qiziqishni uyg'otishda bir-biriga yordam berish va o'zaro yordamdan iborat bo'ladi. Jamoa o'yinlarining o'ziga xosligi shundan iboratki, o'yinda hammavaqt holatning o'zgarib turishi, o'yinchilardan tezlik reaksiyasi talab qilinadigan bo'ladi. Shuning uchun o'yin jarayonida o'zaro munosabat har doim o'zgarib turadi: har bir kishi o'zi uchun yoki o'zining jamoasi uchun «raqiblari»ga nisbatan eng qulay holatni yaratishga intiladi.

Harakatli o'yinlar bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. Ular alohida o'yinlar bo'yicha o'tkazilishi mumkin, o'yinga qo'yilgan vazifa taxminan bir xil sinflar, bir xil yoshdagi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga mos kelishi kerak. Biroq harakatli o'yinlar majmuasi bo'yicha musobaqa o'tkazishning pedagogik ahamiyati shundaki, bunga har xil jismoniy sifat va malakalarni tarbiyalashga yordam beradigan turli-tuman o'yinlar kiritiladi. Harakatli o'yin majmuasi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqada har xil yoshdagi bolalar, o'smirlar, yoshlar va kattalar qatnashishlari mumkin, biroq o'yindagi vazifa har xil bo'lishi mumkin.

Harakatli o'yin bo'yicha o'tkaziladigan musobaqadagi bu juz'iy o'zgarish sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarga nisbatan biroz farq qiladi, chunki sport o'yinlari qat'iy belgilangan sharoitda va qoida bo'yicha o'tkazilishi talab qilinadi.

Har bir harakatli o'yin o'zining mazmuni, shakli (tuzilishi) va metodik xususiyatiga egadir. Harakatli o'yinlarning mazmuni quyidagilardan iborat: mavzu yoki mazmun (ifodali yoki shartli o'ylab qo'yilgan ish, o'yin rejasi) maqsadga erishish uchun o'yinga kiradigan harakat va qoidalar.

Harakatli o'yinlarning shakli qo'yilgan maqsadga erishish usullarini keng tanlash imkoniyatiga ega bo'lishi, o'yin qatnashchilarining harakatini tashkil qilishdan iborat. O'yin qatnashchilari bir xil o'yinlarda o'zining shaxsiy qiziqishlariga erishish uchun yakka yoki guruh bo'lib harakat qiladilar, boshqalarida esa o'zlarining jamoalari qiziqishlarini himoya qiladilar. Shuningdek, o'yin uchun o'ynovchilar har xil tuzilishda yoki shaklda (sochilib yoki tarqalib, doirada, safda, qatorida) turadilar.

O‘yin shakli mazmuni bilan bog‘liq ravishda kelib chiqadi.

O‘yinning metodik jihatdan o‘ziga xos xususiyati uning mazmuni va shakliga bog‘liqdir. Harakatli o‘yinlar metodik jihatdan o‘ziga xos bo‘ladi:

a) jonliligi;

b) chegaralangan qoida bo‘yicha maqsadga erishishda mustaqil harakat qilish;

d) qoidaga mos ravishda ijodiy tashabbuskorlik bilan harakat qilish;

e) o‘yindagi alohida rollarni bajarish, uning mazmuning muvofiqligi, o‘yin qatnashchilarini jamoadagi ma‘lum darajadagi o‘zaro munosabati o‘rnatiladi;

f) to‘satdan o‘yinda o‘zgarib qolish holati, bu esa o‘yin-chilardan tashabbuskorlikni, tez reaksiyani talab qiladi;

g) o‘yindagi musobaqa elementlari o‘yinda jo‘shqinlik (emotsionallik)ni oshiradi va kuchni to‘liq sarf qilishni talab qiladi;

h) o‘yinda kelib chiqadigan «kelishmovchiliklar»ni hal etishda qarama-qarshi tomonlarning manfaatlarini bir-biriga zid qo‘ymoq esa yuqori darajadagi jo‘shqinlik tonusini yaratadi.

Harakatli o‘yinlar nafaqat vosita, balki bolani jismoniy tarbiya qilish metodi bo‘lib ham hisoblanadi. Tarbiyada o‘yin metodi tushunchasi o‘yin metodikasining o‘ziga xos xususiyatini inkor qiladi, ya‘ni bu boshqa tarbiya jihozlaridan uning metodi munosabatda bo‘lishida farqlanadi (musobaqa elementi, syujetning mavjudligi, maqsadga erishishning turli-tuman usullari, nisbatan mustaqil harakati).

O‘yin metodi ayniqsa murakkablashgan va o‘zgartirilgan sharoitda harakatni kompleks takomillashtirish uchun foydalaniladi.

Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya va o‘yin metodi vositasi sifatida jismoniy sifatlarni takomillashtirishga hamda tarbiyalashga yordam beradi. Bundan tashqari, harakatli o‘yinlarda gimnastika, yengil atletika, chang‘i va boshqa sport turlari mashg‘ulotlarida alohida malaka, ko‘nikma hamda tabiiy harakatlarni mustahkamlaydi va takomillashtiradi.

Pedagogika amaliyotida harakatli o'yinlarning ikkita asosiy turidan foydalaniladi:

1. Erkin, ijodiy yoki erkin o'yinlar, bunda o'yin qatnashchilarining o'zlari o'yin rejasini belgilashadi va belgilangan maqsadni o'zlari amalga oshirishadi. Ular alohida yoki bir kishilik va guruh shaklida bo'lishi mumkin.

2. Belgilangan qoidaga asosan tashkil qilingan harakatli o'yinlar – unga katta yoshdagi bolalar-yetakchilarning o'zlari rahbarlik qilishlari talab qilinadi.

O'yin mazmuni va murakkabligi bo'yicha juda ham turli-tumandir:

A) oddiy jamoasiz harakatli o'yinlar, bunda har bir o'yin qatnashchisi, o'yin qoidalariga rioya qilgan holda, bitta o'zi uchun kurashadi. O'quvchilardagi barcha o'yin faoliyati shaxsiy takomillashtirishga, boshqalar ustidan ephillik, aniq nishonga tekkizishda, kuchda, tezkorlikda va boshqa sifatlar bo'yicha shaxsan ustunlikka erishishga yo'naltirilgan. Bu o'yinlarda eng asosiy ahamiyat shaxsiy tashabbuskorlikni va harakat imkoniyatini, o'zining shaxsiy sifatlaridan foydalanishini bilish maqsadga muvofiqdir.

B) ko'proq murakkab, jamoali o'yinlarga o'tishga oid harakatli o'yinlar, bunda o'ynovchilar birinchi navbatda o'zlarining qiziqishlarini himoya qilishga, ayrim paytlarda shaxsiy imkoniyatlarini, o'rtoqlariga yordam berish, qutqarib qolish bo'yicha ularni o'yinda hujumchilardan qutqarib qolishga yordam beradilar («Petnachi, qo'lingni ber», «Yugurib o'tish»). Ba'zi vaqtlarda o'yinchilar maqsadlariga erishish uchun boshqa o'yinchilar bilan vaqtincha hamkorlikda ishlashga kirishishlari mumkin. Ayrim o'yinlarda bunday hamkorlik qilish qoida bo'yicha nazarda tutilgan («Oq ayiqlar» va «Tovonbaliq va cho'rtanbaliq»).

D) jamoali harakatli o'yinlar – bunda o'ynovchilar alohida-alohida jamoalarni tashkil etadilar. Ular o'zlarining shaxsiy qiziqishlarining jamoa qiziqishiga bo'ysinish, umumiy maqsadga erishishga yo'naltirganligi, jamoaning birgalikdagi faoliyati bilan ta'riflanadi. Jamoaning barcha muvaffaqiyati har bir o'yinchining harakatiga bog'liq bo'ladi. Jamoa o'yinlarida tez-tez harakatning o'zaro mosligi va

o'yinga umumiy rahbarlik qilish uchun o'ynovchilar orasidan jamoaning sardorlarini ajratishga imkoniyat paydo bo'ladi, barcha o'yinchilarning sardorga bo'ysinislari majburiy hisoblanadi.

Jamoali o'yinlardan ayrimlari yarim sport xarakteriga ega bo'ladi: ular ko'proq o'yinning texnikasi, harakat texnikasi bo'yicha murakkab bo'lib, ma'lum qoida bo'yicha o'tkaziladi.

Ba'zi bir o'yinlarda maxsus rollar talab qilinadi. Ayrim to'plamlarda bunday o'yinlar yarim sport o'yinlari, deb ataladi («To'p kapitaniga», «Lapta»).

Harakatli o'yinlarni guruhlariga bo'lish (oddiy tasnifi)

Pedagog harakatli o'yinlarning keng qo'llanilishini, ish sharoitini hisobga olish bilan har xil pedagogik vazifalarni hal etish uchun o'yinni maxsus tanlab olishi talab qilinadi. Buning uchun ma'lum belgilar bo'yicha o'xshash bo'lgan o'yinning ishchi guruhi tashkil etiladi.

O'yinlar quyidagicha taqsimlanadi:

1. Mazmuniga ko'ra murakkablik darajasi bo'yicha. Oddiy o'yinlardan to' murakkab o'yinlargacha (yarim sportga).

2. Bolalarning yoshi bo'yicha o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish (7–9, 10–12, 13–15 yoshli bolalar uchun o'yinlar). Bu belgilar umumiy ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya dasturida foydalanilgan (1–4, 5–9-sinflar uchun).

3. O'yinlarda ko'proq keladigan harakat turlari bo'yicha (umumrivojlantiruvchi mashq elementlari bilan o'ynaladigan o'yinlar, yugurish, balandlikka sakrash bilan o'ynash, turgan joyda yugurib o'ynash, harakatlanuvchi va harakatlanmaydigan nishonga uloqtirish bilan o'ynash, koptokni oshirish va ilib olish bilan o'ynash).

4. O'yinda ko'proq namoyon qilinadigan jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, epcillik, tezlik, egiluvchanlikni ko'proq tarbiyalashga yordam beradigan o'yinlar). Bu sifat tez-tez birga qo'shib bajarilganda namoyon bo'ladi. O'yinni harakat turlari va jismoniy sifatlari bo'yicha taqsimlashni asosan

jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarning barcha shakllarida foydalaniladi.

5. Alohida sport turlariga tayyorlaydigan o'yinlar u yoki bu sport turlariga zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda, ayrim texnika va taktika elementlarini mustahkamlash va takomillashtirishda foydalaniladigan harakatli o'yinlar.

6. O'ynovchilarning o'zaro munosabatiga bog'liq bo'lgan o'yinlar: a) o'yinchilar to'g'ridan-to'g'ri «raqibi» bilan bir-biriga tegmasdan o'ynaladigan o'yinlar; b) «raqibi» bilan bir-biriga tegish chegaralangan o'yinlar; d) «raqib» bilan to'g'ridan-to'g'ri kurashadigan o'yinchilar, ayrim pedagoglar o'ynovchilarni o'zaro munosabati bo'yicha o'yinlarni taqsimlab, uni «oddiy»ga bo'ladilar, bunda har bir maqsad ketidan yurib boshqalarga nisbatan munosabatsiz bo'ladi va «murakkab» o'ynovchilarni guruhlariga, jamoalarga, bo'limlarga bo'linish bilan o'ynaladigan, bunda har bir o'yinchi o'zining jamoasiga e'tibor beradi.

Turli-tuman ish holatida uni ko'proq to'g'ri tanlashga yordam beradigan boshqa har xil belgilar bo'yicha guruhlariga ajratiladigan o'yinlar: a) mashg'ulotni tashkil qilish shakli bo'yicha (darsda, tanaffusda, yig'ilishlarda, bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar); b) motor zichligi xususiyati bo'yicha (katta, o'rtacha harakatchanlik va kam harakatli o'yinlar); d) ish joylarini va mavsumlarni hisobga olish bilan (yozda, qishda, bino ichida, ochiq havoda) o'ynaladigan o'yinlar.

Har xil ish sharoitda qo'yilgan pedagogik vazifani yechish maqsadida ko'proq batafsil taqsimlash uchun bir vaqtning o'zida o'yinlarning to'liq bir qator belgilari hisobga olinadi, uning eng asosiy lari: bolalarning tayyorgarligi va yoshi, o'smirlar, o'yinga kiruvchi, harakat turlarini ushbu o'yinlar u yoki boshqa axloqiy-irodaviy va jismoniy sifatlarni ko'proq namoyon qilish, o'yinda o'ynovchilarning o'zaro munosabat prinsiplaridir.

Professor V.G. Yakovlev o'yinlarning alohida guruhlarini birlashtirib, o'yin qatnashchilarining o'zaro harakati va o'zaro munosabati prinsiplaridan kelib chiqib, jamoa bo'lib

o'ynaladigan harakatli o'yinlarning pedagogik tasnifini taklif qildi. Ushbu tasnif pedagogni bolalarda jamoaning qiziqishini tarbiyalashga yo'naltiradi.

Bunday o'yin materiallarining taqsimlanishi metodik ketma-ketlikni yoki izchillik o'rnatishni yengilashtiradi va o'yinni mazmuni va shakli bo'yicha murakkablik darajasini aniqlashga yordam beradi.

1.1. HARAKATLI O'YINLARNING PEDAGOGIK AHAMIYATI

Bizning mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash amaliyoti shunga guvohlik beradiki, bolalarda va o'smirlarda yuqori axloqiy hamda jismoniy sifatlarni shakllantirishning eng muhim vositalardan biri bo'lib hisoblanadi.

Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida juda katta o'rin egallaydi, chunki ular salomatlikni saqlash va mustahkamlashda, jismoniy rivojlanishning normal bo'lishiga, harakat malakalarining kompleks takomillashtirilishida qulaylik tug'diradi.

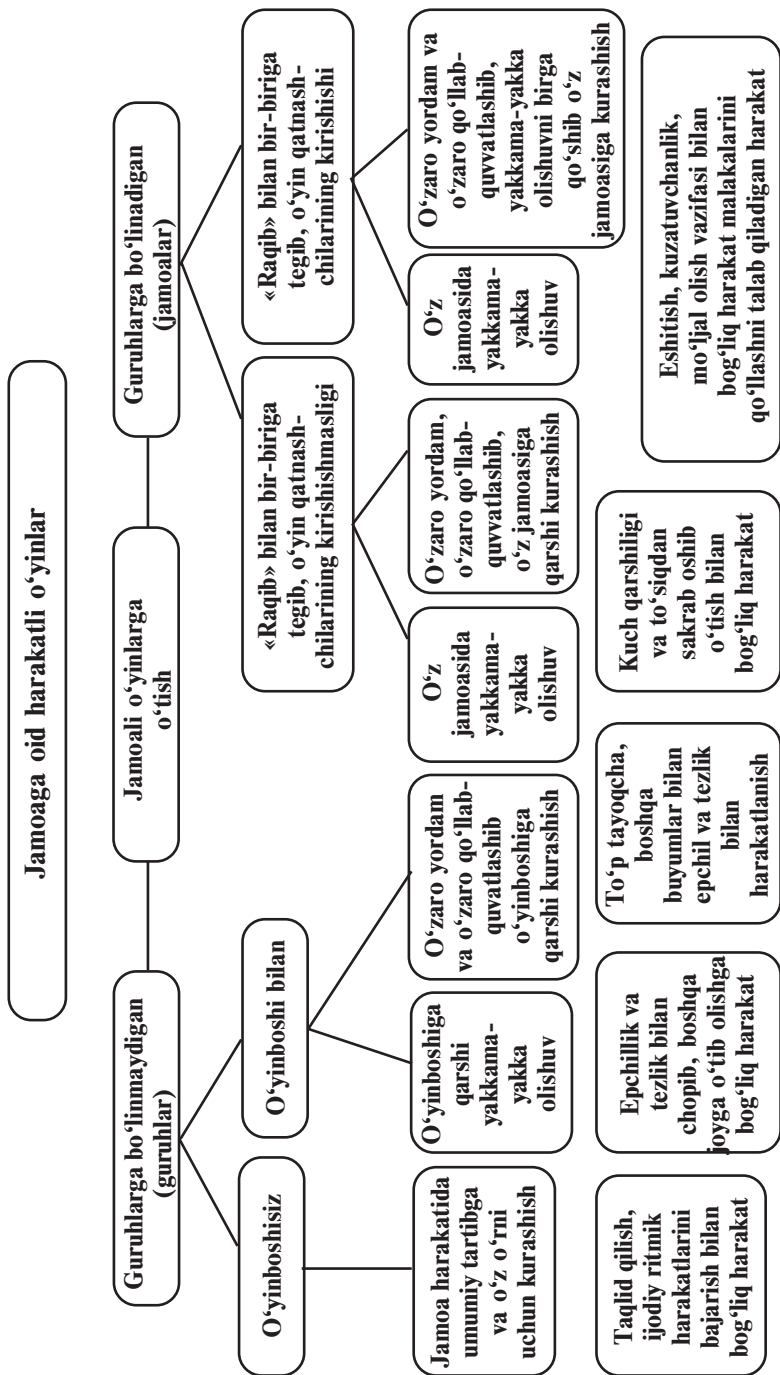
1.2. HARAKATLI O'YINLARNING GIGIYENIK VA SOG'LOMLASHTIRISHDAGI AHAMIYATI

Harakatli o'yinlarning eng asosiy mazmuni o'ynovchilarning harakatlanishi va turli-tuman harakati hisoblanadi. Uni to'g'ri boshqarib borilganda ular organizmning boshqa sistemalari va nafas olish, mushak, yurak-qon tomirlariga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlarning funksional faoliyatini oshiradi, tanadagi har xil yirik va mayda mushaklarga xilma-xil dinamik ishlarni jalb qiladi, bo'g'inlardagi harakatchanlikni oshiradi.

Ayniqsa o'yinchilarni sog'lomlashtirish nuqtayi nazaridan ahamiyati shundan iboratki, harakatli o'yinlarning ochiq havoda barcha fasllarda o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

JAMOA BO'LIB O'YNALADIGAN HARAKATLI O'YINLARNING PEDAGOGIK TASNIFI



O'yinda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ta'siri ostida moddalar almashuvi har tomonlama faollashadi (uglevod, oqsil, yog' va minerallar).

Mushak ishi ichki sekretiya bezlarining vazifalarini kuchaytiradi. Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlarini hisobga olish bilan faqatgina mashg'ulot to'g'ri qo'yilgandagina ana shunday harakatli o'yinlar yordam beradigan gigiyenik va sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega bo'lish mumkin.

Shuni hisobga olish kerakki, ya'ni harakatli o'yinlarda yuklamani aniq taqsimlash imkoniyati chegaralangan, chunki har bir o'yin qatnashchisining tayyorgarligini oldindan bilish imkoniyati yo'q.

O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turuvchi holat, yuqori jo'shqinlikdagi o'zaro harakatning ayrim o'yin qatnashchilaridan mashqning mazmuni dasturga kiritilmasa yuklamaning o'lchami hamda yo'nalishini aniq tartibga solishga imkon bermaydi.

Shuning uchun jismoniy yuklama optimal bo'lishi uchun uni kuzatib borish zarur. O'yin bilan muntazam shug'ullanishda shiddat bilan yuklamani qo'llash mumkin, chunki bolalar organizmi unga sekin-asta moslashib borishi kerak.

Shug'ullanuvchilarning asab sistemasiga o'yin samarali ta'sir ko'rsatib borishi kerak. Bunga optimal yuklama berish yo'li orqali erishiladi, shuningdek, o'yinning shunday tashkil qilinishi o'ynovchilarda ijobiy ruhiy kechinmalarni keltirib chiqaradi, o'yinning yomon tashkil qilinishi salbiy ruhiy kechinmalarga olib keladi, asab jarayonlarining normal ishlashi buziladi, stresslar (qattiq hayajonlanish) paydo bo'ladi, bu esa salomatlikka zarar yetkazadi.

Harakatli o'yinlarning qoidasi o'yin qatnashchilarining o'zaro harakatini tartibga soladi va ortiqcha hayajonlanishlarni yo'qotadi. O'yin qoidasi bo'yicha aniq xolisona hakamlik qilish o'yinchilarda ijobiy ruhiy kechinmalarni keltirib chiqaradi.

Harakatli o'yinlarning muntazam ravishda qo'llanilishi asab jarayonlarida dinamik stereotipni ishlab chiqishga yordam beradi, bu esa harakatni bajarishni yengillashtiradi.

O‘yinning ayniqsa yoz va qish fasllarida ochiq havoda o‘tkazilishi (ob-havoni hisobga olish bilan) bolalarning chiniqishlariga yordam beradi.

Hozirgi vaqtda axborot oqimining kuchayib borishi, o‘quv mashg‘ulotlari vaqtining ortishi, harakatning namoyishi, mushakning zo‘r berishni talab qilinishi, harakat faolligining pasayishi sababli o‘sib kelayotgan yosh avlodda gipodinamiya oshib borishi kuzatmoqda.

Harakatli o‘yindan keng miqyosda foydalanilish gipodinamiyaning pasayishiga yordam beradi, chunki bu harakat faoliyatining yetishmasligi o‘rnini to‘ldiradi.

O‘quvchilar uzoq davom etgan aqliy faoliyatdan so‘ng harakatli o‘yin orqali faol dam olishlari mumkin. Uni maktabda tanaffus vaqtida, dars tugagandan keyin maydonchada sayr qilish vaqtida (kuni uzaytirilgan guruhda), maktabdan qaytib kelgandan keyin uyda va darsni tayyorlab bo‘lgandan so‘ng qo‘llaniladi.

Maktabda kichik sinflarda harakatli o‘yinlar iloji boricha dars vaqtida jismoniy tanaffuz (fizkultpauza) ko‘rinishida o‘tkazilishi kerak, chunki 7–8 yoshli bolalar 45 daqiqa davomida zo‘riqadi, ayniqsa o‘quv kunining oxirgi darslarida juda ham qiyin bo‘ladi. Parta yonida bolalar bilan qisqagina o‘ynaladigan harakatli o‘yin asab markazlarining ishini o‘zgartiradi, dam olishga imkon beradi (asab markazlarining qo‘zg‘alishini tormozlaydi) va mushak faoliyatini faollashtiradi.

Bolalarda jismoniy rivojlanish orqada qolayotganda harakatli o‘yinlardan foydalanish zarur, chunki ular organizmni sog‘lomlashtirishga yordam beradi, jismoniy rivojlanishning umumiy darajasini oshiradi.

Harakatli o‘yinlar sanatoriy va statsionarlarda kasal bolalarning salomatligini tiklashda maxsus davolash maqsadida qo‘llaniladi. O‘yin jarayonida bolalarda ro‘y beradigan funksional jo‘shqinlikning ruhiy ko‘tarilishiga yordam beradi.

1.3. HAKKATLI O‘YINLARNING TA‘LIMIY AHAMIYATI

O‘yinlar shaxsni shakllantirishda katta rol o‘ynaydi.

Bolalar o‘yin yordamida hayot to‘g‘risidagi voqealarni ifoda etilganligi haqidagi o‘zlarining tasavvurlarini mustahkamlab chuqurlashtiradilar. Bolalar xuddi kattalardek faoliyatlari jarayonida olamni bilib oladilar.

Mamlakatimiz pedagoglari o‘shib kelayotgan yosh avlodni hayotga tayyorlashda harakatli o‘yinlar ta‘limiy ahamiyatining kattaligini qayd qiladilar, chunki bola o‘yinda rivojlanadi.

O‘yin bilan shug‘ullanish o‘yin qatnashchilarining yangidan-yangi his-tuyg‘ularni tasavvur etishlarini va tushunchalarini boyitib boradi.

O‘yin bolaning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradilar. Uning tasavvur etish tushunchalarini kengaytiradi, kuzatuvchanlik, ziyraklik, zehn o‘tkiriligini, tahlil qilishni bilishni, ko‘rganlarini taqqoslashni va ommalashtirishni rivojlantiradilar, shu asosda uning atrofini o‘rab turgan hodisalardan xulosa chiqaradilar.

Alohida sport turlari harakat tuzilishi bo‘yicha (sport o‘yinlari, yengil atletika, gimnastika, kurash, suzish va boshqalar) o‘xshash bo‘lib, ta‘limiy ahamiyatga egadir. Bunday o‘yinlar u yoki boshqa sport turlarida malakalarni hamda avvaldan o‘rganilgan texnik va taktik usullarni mustahkamlash va takomillashtirishga yo‘naltirilgan.

Harakatli o‘yinlar makon (joy) va zamon munosabatlarini to‘g‘ri baholash qobiliyatini rivojlantiradi hamda o‘yinda tez-tez o‘zgarib turadigan vaziyatning yuzaga kelishi ta‘siriga tez va to‘g‘ri javob berishga o‘rgatadi.

Harakatli o‘yinlarda to‘g‘ri stereotip harakatni tarbiyalash juda muhimdir, chunki uni keyin to‘g‘rilash juda qiyin kechadi.

Joylarda yoz va qish sharoitlarida o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar: bolalar oromgohlarida, dam olish joylarida, safarda, sayrga chiqqanda katta ta‘limiy ahamiyatga ega.

Joylarda o‘tkaziladigan o‘yinlar sayohatchi, razvedkachi izquvarlarga zarur bo‘lgan ta‘lim malakalariga yordam beradi.

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

Bizning mamlakatimizda xalq milliy o‘yinlari bilan o‘quvchilarning tanishtirib borilishi juda katta ta’limiy ahamiyatga ega. Ular bolalarni millatimiz madaniyati va ularning urf-odatlarini bilan tanishtiradi.

Harakatli o‘yinlarda o‘yin qatnashchilariga alohida rollarni bajarish to‘g‘ri keladi (o‘yinboshi, ochkolarni hisoblaydigan hakam, hakam yordamchisi, o‘yin tashkilotchisi va boshqalar). Bu ularda tashkilotchilik malakalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Harakatli o‘yinlar bo‘yicha o‘tkaziladigan musobaqalar o‘yin qatnashchilarini musobaqani tashkil qilish va o‘yin qoidalari bilan tanishtiradi. Bu bilim va malakalar bolalarning mustaqil ravishda musobaqani o‘tkazishlariga yordam beradi.

Agar pedagog, tarbiyachi, yetakchi bunga keraklicha diqqat-e’tiborini qaratadigan bo‘lsa, unda o‘yinning ta’limiy tomoni yetarli darajada bo‘ladi.

1.4. HARAKATLI O‘YINNING TARBIYAVIY AHAMIYATI

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o‘yinlarning ahamiyati juda katta: tezlik, epchillik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, shu bilan birga harakatli o‘yinlarda jismoniy sifat kompleks ravishda rivojlanadi.

Ko‘pchilik harakatli o‘yinlarda o‘yin qatnashchilaridan tezlik (tez qochib ketish, quvlab yetish, tovush, ko‘rish signaliga bir onda javob berish) talab qilinadi.

O‘yinda doimiy ravishda o‘zgarib turadigan vaziyat o‘yin qatnashchilaridan bir harakatdan boshqa harakatga tezda o‘tishni talab qiladi va epchillikni tarbiyalashga yordam beradi. Tezkor-kuch yo‘nalishdagi o‘yinlar kuchni tarbiyalaydi.

Zo‘r g‘ayrat bilan qilingan harakat, ko‘proq kuch va energiyani sarf qilish bilan bog‘liq bo‘lgan o‘yinlar chidamlilikni rivojlantiradi.

Harakat yo‘nalishini tez-tez o‘zgartirish bilan bog‘liq bo‘lgan o‘yinlar egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Bolani ma‘naviy tarbiyalashda harakatli o‘yinlar juda katta ahamiyatga egadir. Harakatli o‘yinlar jamoa xarakteridagi o‘yinlar deb nomlanadi, shu bilan birga ular bolalarni jamoa faoliyatiga o‘rgatadi.

O‘yin bolalarda o‘rtoqlik hissini, bir-birini qo‘llashni va bir-birlarining harakatlariga javobgarlikni rivojlantiradi. Bola jamoa o‘yinda qatnashib, jamoa manfaatini ko‘zlashni o‘rganadi: yaxshi holatda turgan o‘rtog‘iga to‘pni in‘om qilish, «asir»ga tushirgan o‘rtog‘ini qutqarishga harakat qilish va shunga o‘xshash.

O‘yin asta-sekin bir-birining harakatini qo‘llash va do‘stlik tuyg‘usini tarbiyalaydi. Maktabgacha tarbiya bolalaridan to‘ kichik maktab yoshidagi bolalargacha bo‘lgan o‘yinda faqat o‘zlarining harakatlarini o‘rtoqlarining harakatlari bilan o‘zaro moslashishini talab qiladi.

O‘yinda keyinchalik bir-birini qo‘llash, o‘rtog‘iga yordam berish namoyon bo‘lib, nihoyat oxirida o‘z jamoalari shakllanadi.

O‘yinda o‘ziga xos bo‘lgan harakat bitta o‘yinchi boshqasiga, bir jamoa boshqa jamoaga qarshi harakatidir. Shu bilan bog‘liq bo‘lgan o‘yinchilarning oldida, o‘z vaqtida hal etishni talab qiladigan turli-tuman vazifalar kelib chiqadi. Buning uchun qisqa vaqt ichida kelib chiqqan vaziyatni baholashda turli harakatni tanlash va uni bajarish zarur.

Bu o‘yinchini o‘z-o‘zidagi kuchni bilishga yordam beradi.

O‘yinchilar o‘rtasidagi o‘zaro aniq munosabat musobaqalashish, kurashish, nafaqat o‘zaro hamkorlik, psixologik o‘zaro moslashganligini umumiy xarakteri bilan ko‘pchilik o‘yin harakatlarini jadallik bilan bajarish xususiyati va kuchlanishning umumiy katta-kichikligi, ayrim kechinmalari o‘tkirliги bilan aniqlanadi.

O‘yin qoidalari ongli intizomni, o‘zini tuta bilishni, kuchli qo‘zg‘alishdan keyin «o‘zini qo‘lga olishni» bilish,

o'zini birdan egallash, jo'sh urib ketishini tarbiyalashga yordam beradi.

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

O'yin atrofidagi muhitning o'yinchilarga ta'siri bolalarning rollarni ijro etishda ijodiy tasavvurni shakllantirishga qaratilgan. Bunday o'yinlar jarayonida ijodiy tasavvur qilish rivojlanadi va takomillashib boradi.

Ular sezishni va idrok qilishni rivojlantirishga yordam beradi, atrofni o'rab turgan buyumlarni va uni barcha o'zaro aloqasi paydo bo'lishini qabul qilishni o'rgatadi, uni o'rab turgan atrofidagi muhitni bilish va bolalarda yangi taassurot yaratadi, kuzatuvchanlikka, shuningdek, mantiqiy fikrlashga o'rgatadi.

Musiqa jo'rliigi bilan tashkil qilinadigan o'yinlar bolalarning musiqaga bo'lgan qobiliyatini rivojlantiradi. Pedagog bolalarda musiqa qobiliyatini tarbiyalashda o'yin metodidan foydalanadi: musiqa sadolari ostida harakat bilan o'tkaziladigan o'yinlar musiqa shakllarini va xarakterini yaxshi egallashga yordam beradi.

Xorovod va musiqaga oid o'yinlarda bola o'zining birinchi raqsga oid qobiliyatini namoyon qiladi.

Bola o'yinida uning barcha shaxsiy sifatlari va xususiyatlari ma'lum bo'ladi. O'yin jarayonida shaxs xususiyatlarining namoyon bo'lishi har bir bolani yaxshi bilishga yordam beradi va bizga kerakli yo'nalishda rivojlantirishga ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina bitta faoliyat o'yinday ravshan va o'quvchini shaxsiy xarakter chiziqlarini har tomonlama ochib bermaydi.

Bolani o'yinga berilib yoki qiziqib ketishini o'zining har tomonlama xarakteridan topib oladi. Sinfida bolalarga aralashmaydigan bola o'yinda o'zini mutlaqo boshqacha

namoyon qiladi. Bular barchasi g'oyat muhim bo'lganligi uchun bolalarga to'g'ri shaxsiy yondashish kerak. Harakatli o'yinlar «Alpomish» va «Barchinoy» test me'yorlarini topshirish uchun zarur bo'lgan, u yoki bu sifat va malakalarni takomillashtirishga yordam beradi.

1.5. KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALAR UCHUN HARAKATLI O'YINLARNING TASNIFI

7–10 yoshli bolalar (1–4-sinf o'quvchilari) barcha tabiiy harakatlarni (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish) hali mutlaqo egallamaganlar, shuning uchun harakatli o'yinlar tabiiy harakatlar bilan bog'liq bo'lib, ularda katta o'rinni egallashi kerak.

Shuni esda saqlash kerakki, ya'ni bu yoshda bilim va malakalarni egallash ixtiyoriga nisbatan g'ayriixtiyoriy darajada (xususan, o'yinda) ko'proq samarali o'tadi.

Bundan tashqari, bu yoshdagi bolalarning anatomo-fiziologik, psixologik xususiyatlarini hisobga olish kerak. O'rab turgan turli-tuman muhitning organizmga ta'sir etishiga va tez charchab qolishi ularda ko'proq ko'ngilchanlik bilan kuzatiladi. Bu shu bilan bog'liq bo'ladi, bu yoshdagi bolalarda yurak, o'pka va tomirlar sistemasining rivojlanishi orqada qoladi, muskullari ayniqsa qorin pressisi va orqa mushaklari hali bo'sh bo'ladi.

Shuningdek, tayanch apparatining mustahkamligi uncha katta emas, shunday ekan, uning shikastlanish imkoniyati yuqori darajada bo'ladi (muskullarining bo'shlig'i bo'g'inning cho'zilishining kuchayishi qaddi-qomatning buzilish imkoniyatini oshiradi).

Yugurish va sakrash bilan o'tkaziladigan harakatli o'yinlar vaqti bo'yicha qisqa bo'lishi kerak hamda dam olish tez-tez takrorlanishi bilan birga o'tadi. Xuddi bu vaqtda bu yoshdagi bolalar sakrash bilan o'ynaladigan (arg'amchida, do'ngdan-do'ngga sakrash va boshqalar) o'yinlarni juda yoqtiradilar.

Bu yoshdagi bolalar uchun ko'proq qulay o'yinlar yugurib o'tish o'yinlari hisoblanadi, masalan, «Chaqqon bolalar», «Bo'ri zovurda» kabi o'yinlarda bolalar qisqa yugurib

o'tishdan keyin dam olish imkoniyatiga ega bo'ladi yoki o'ynovchilar harakatda navbati bilan qatnashadigan o'yinlar, masalan, «Hamma o'z bayroqchasiga», «Uysiz quyon», «Bo'sh o'rin» kabi.

Bu yoshdagi bolalarda mushak va bo'g'inlarning yetarli darajada o'smaganligini hisobga olib, katta zo'riqish bilan o'ynaladigan o'yinlarni bermaslik kerak.

Bolalar bu davrda, alohida harakatlarni ajratishlari va uning alohida parametrlarini aniq boshqarishlari qiyin bo'ladi. Bolalar tez charchaydilar, xuddi shunday harakatga tayyorgarlik tezda tiklanadi. Xususan, ularni harakatning bir xilligi charchatib qo'yadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning diqqati yetarli darajada barqaror emas. Shuning uchun bolalar o'yinlarga e'tiborsiz bo'ladilar, ya'ni bunday holatda ularga ko'proq qiziqarsiz tuyiladi.

Shu sababli, bu harakatli o'yinlarda ulardan uzoq vaqt e'tiborni bir yerga to'plashni talab qilmaslik kerak. Aks holda bolalar qoidaga rioya qilishni to'xtatib, o'yinning borishi yoki o'ynalishi buziladi va ularda o'yinga bo'lgan qiziqish yo'qoladi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda iroda va tormozlanish qobiliyati yaxshi rivojlangan bo'ladi. Pedagogga o'yin qoidalarini uzoq tushintirish qiyinchilik tug'diradi, buning oldini olish uchun o'yinning dastlabki holatiga bolalarni joylashtirib, o'yin elementlarini ketma-ketlikda o'ynatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Shu bilan birga qiyin bo'lmagan o'yin qoidalari (2–3) bilan o'ynash foydadan holi bo'lmaydi. O'yin qoidasining hammasini birdaniga emas, balki o'quvchilarning o'zlash-tirishiga qarab asta-sekin berish mumkin.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda fikrlash (ayniqsa 1–2-sinf o'quvchilarida), asosan, obrazli, predmetli bo'lib, biroq o'rgatishning ikkinchi yilida fikrlashni buyumlarni bilishi mumkin bo'lgan va o'rab olgan muhitdagi borliq hodisalari haqidagi tushunchalarga bo'shatib berishni boshlaydi. Kuzatayotganlarni taqqoslash va baravarlashtirishni bilish namoyon bo'la boshlaydi. O'yin harakatlarida ko'proq ongning (aql) namoyon qilish uchun imkoniyatlar kelib chiqadi.

Ularda o'rtog'larining qiliqlariga va harakatiga nisbatan tanqidiy munosabatlar namoyon bo'ladi. Qobiliyatni umumiy ravishda tanqidiy fikrlash harakatini ongli ravishda nazorat qilish ko'p sonli qoidalar bilan ko'proq murakkab o'yinlarni o'zlashtirishga imkon beradi.

Bolalarda maktabda o'qishning birinchi ikki yilida obrazli fikrlash bilan bog'liq, mazmunli o'yinlar katta o'rin egallaydi, u ularning o'z ijodidan mamnun bo'lishiga yordam beradi. Shuni hisobga olish kerakki, bolalar bu yoshda o'qish va yozishni biladilar, bu ularning aqliy ong-bilim darajasini birmuncha kengaytiradi. Bunga ayniqsa sinfdan tashqari o'tkaziladigan «Boyo'g'li», «Bo'ri zovurda», «Kosmonavtlar», «Tulki», «Chaqqonlar» va boshqa o'yinlar misol bo'la olishi mumkin.

Bu yoshdagi bolalar uchun biror xususiyati bilan ajralib turadigan va sirli, kutilmagan elementlari bo'lgan o'yinlar («Ko'z-bog'log'ich», «Top, kimning ovozi bu?»), bekinish va topa olish yoki aniqlash o'yinlari («Bekinmachoq», «Qorovullar») kiradi.

O'yin bu davrda xulqning asosiy poydevori — jamoat tartibini saqlash qoidasini bajarishni bilishni tarbiyalaydi. Jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yinlar axloqning oddiy me'yor hamda qoidalari haqidagi tasavvurni tarbiyalaydi. Jamoaga bo'linib o'ynaladigan o'yinlar paydo bo'la boshlaydi, buni har bir o'yin qatnashchisi o'zining jamoasi obro'si uchun kurashadi va «asir»ga tushgan o'rtog'ini qutqaradi.

Jamoali o'yinlarni o'ynash o'qishning birinchi yili oxiridan boshlanadi va ayniqsa 3-sinfdan boshlab keng qo'llaniladi.

Musiq va ashula xarakteridagi o'yinlar maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga xos bo'ladi. Bu o'yinlar ayniqsa 1–2-sinf o'quvchilarining sinfdan tashqari vaqtlarida o'tkaziladi.

Ular bolalarni birgalikda kelishilgan holda harakat qilishga va ma'lum ritmda harakatni bajarishga o'rgatadi.

Bolalar, shuningdek, alohida so'z, jumalari ohang bilan aytiladigan so'zli o'yinlarni juda yaxshi ko'radilar, masalan, «Kosmonavtlar», «Qopqon» va boshqa ashula va ohang bilan aytiladigan o'yinlar nutqni rivojlantiradi.

Nihoyat, bolalar bu yoshda shunday o‘yinlar bilan qiziqadilarki, ular o‘yinda epchillik va chaqqonlik namoyon qilishlari mumkin.

Bunday o‘yinlarning mazmuni ma‘lum harakatni faqatgina aniq bajarish bilan chegaralanadi va ularga quyidagilar kiradi: «Arg‘amchi ostida sakrash», aylanayotgan arg‘amchi ostida xilma-xil sakrashlar.

Shu yoshdan boshlab bolalar o‘rtasida xalq o‘yinlari ommalashib boradi. Kichik maktab yoshidagi bolalar hayotida harakatli o‘yinlar katta o‘rin egallashi kerak, chunki bu yosh xususiyatlariga, shuningdek, ma‘naviy-ma‘rifiy, ahloqiy tarbiya mos keladi.

«Alpomish» va «Barchinoy» harakatli o‘yinlaridan test me‘yorlarini topshirishga tayyorlashda keng foydalanish mumkin.

1.6. KICHIK YOSHDAGI O‘SMIRLAR UCHUN BERILADIGAN HARAKATLI O‘YINLARNING TASNIFI

5–6-sinf o‘quvchilari (11–12 yosh) o‘zlaridan oldingi sinflarga nisbatan ko‘proq murakkab o‘yinlar bilan shug‘ullanishga qiziqadilar. Bunday hollarda pedagog bolalarga murakkab o‘yinlarni oddiyroq ko‘rinishda o‘ynatishi maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Mushaklar asta-sekin o‘sadi va mustahkamlanadi, biroq kuch ko‘rsatkichlari ham yetarli darajada rivojlanmaganligi uchun organizm uzoq davom etadigan kuchli taranglashishlarga va bir tomonlama yuklamalarga yetarli darajada tayyor bo‘lmaydi.

Nafas olish sistemasi birmuncha ko‘proq rivojlangan kichik maktab yoshidagilarga qaraganda nafas olish chuqurligi ham yetarli emas. Asab sistemasi takomillashib boradi. Miya sistemasining funksional imkoniyati o‘shib boradi.

11–12 yoshli bolalarda sezgirlik va epchillik 7–10 yoshli bolalarga nisbatan ko‘proq rivojlangan.

1–4-sinflarda o‘yin va gimnastika mashg‘ulotlarida egallagan malakalaridan keng foydalaniladi.

O'smirlarda tormozlanish funksiyasi kichik maktab yoshidagi bolalarga nisbatan birmuncha yaxshi, iroda doirasi esa kuchli rivojlangan bo'ladi. O'yin vaqti ko'proq davom etadigan va murakkab harakatlarga boy bo'lib, o'smirlarda chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi.

Bolalar bu yoshda o'yinlarga juda ham qiziqadilar va o'yinlarda o'zlarining harakatlarini takomillashtiradilar. Ular o'yin jarayoniga qiziqadilar va o'z qobiliyatlarini, ya'ni chaqqonlik, tezkorlik, merganlik, kuchlilik va ziyrakligini namoyon etishida o'ziga ishonchni orttiradi.

Ayrim holatda tezkorlik va kuch qobiliyatlariga ta'sir etishga ko'proq yo'naltirilgan o'yinlar namoyon bo'ladi, biroq imkon boricha zo'r berishni talab qilmaydi, shu bilan birga bu zo'r berish siklik yoki davriy xarakterga ega bo'ladi («Poygachi», «Chavandoz sportchilar», «Yashirilgan koptoklar», «Kataktdagi qushlar», «Pir-r etdi», «Doiraga tushirish», «Hushyor soqchi», «To'pni oshirish», «To'plarni uzatish», «Chiziqqlar bo'ylab sakrash», «Kartoshka ekish», «Ikki ayoz», «Tulki bilan na'matak» va boshqalar).

Kichik o'smirlar obrazlardan tashqariga chiqib, ko'proq tanqidiy va umumiy ravishda fikrlaydilar, sezgini tasavvur etish va idrok qilishni afzal ko'rishga tayanadilar.

O'qituvchining tushuntirishi va tanbeh berishlari ko'proq qisqa va aniq, hakamlik esa ko'proq qat'iy bo'lishi kerak.

Bolalar bu davrda sinfdagi boshqa ishlarga faol kirishadilar. O'smirlar o'yinida asosiy o'rinni jamoali o'yinlar egallaydi, shuning uchun ham aynan shu davrda ularda jamoatchilik sezgisi rivojlanadi va namoyon bo'ladi.

Kichik yoshdagi bolalar o'yinni juda ham sevadilar, ularning har biri eng yaxshi harakat usullari bilan jamoasining diqqat-e'tiborini o'zlariga qaratadilar («Raqam chaqirish», «Oq terakmi, ko'k terak», «Qoravullar va izquvarlar»).

O'yinlarning barchasi shartli bo'lganligi uchun bolalar tushuna boshlaydilar. Faqatgina joylarda o'ynaladigan o'yinlarda mazmuni saqlanib qoladi. O'yinlar rivojlanish jarayonini tezlashtirish bilan bog'liq bo'lganligi sababli bolalar ko'proq erta balog'atga yetadilar. Qizlarda bu aynan shu davrda (10–12 yoshda) boshlanadi.

Olimlarimizning bergan ma'lumotlariga ko'ra, jismoniy rivojlanish jarayoni ruhiy rivojlanish bilan parallel ravishda boradi. Hozirgi zamon bolalari oldingilariga qaraganda ko'proq rivojlanganlar.

Yuqori qon tomir sistemasi va asabning fiziologik funksiyasi garmoniyasini buzilishining kuzatilishi jinsiy yetilishining tezlanishi bilan bog'liq bo'ladi. Vegetativ asab sistemalarining funksiyasini buzilishi qayd qilinadi (bosh aylanish, yurak urishi, tovushlarga, hidlarga nisbatan sezgirlikning oshib borishi va boshqalar).

Bolalarga o'yinlarda ularning barchasi ta'sir etadi. Bolalar psixologik jihatdan bir xil turmaydi, o'yin jarayonida o'zining his-tuyg'usini namoyon qiladi. Shu bilan birga o'yin qoidalariga qat'iy talab qilishni oshirish zarur, haddan tashqari asabiylashganda yoki hayajonlangan vaqtda o'yinda tanaffus berish mumkin.

Bu davrda o'g'il va qiz bolalar o'yinlarida o'ziga xos ayrim xususiyatlarga ega bo'ladi. O'g'il bolalar qiz bolalarga nisbatan tezlik bilan yugurishda, kurash elementlarida va uzoqqa uloqtirish bilan o'ynaladigan o'yinlarda ayrim afzalikka ega bo'ladilar.

O'g'il va qiz bolalarning bu imkoniyatlaridagi farqni hisobga olib, yugurish bilan o'ynaladigan jamoali o'yinlarda o'g'il va qiz bolalarni sonining bir xil bo'lishini kuzatib borilishi zarur. Chidamlilikni rivojlantirishga oid qarshilik ko'rsatish bilan o'tkaziladigan o'yinlarda jinsiga qarab o'g'il va qiz bolalarga bo'lish kerak hamda har bir jamoa bilan mustaqil o'yin o'tkazilishi kerak («Doiraga tort», «Juft-juft bo'lib tortish» va boshqalar).

Qarshilik ko'rsatish bilan juft-juft bo'lib o'tkaziladigan («Xo'rozlar jangi», «Juft-juft bo'lib tortishish») juftlikda o'ynaydigan o'yinchilar bir xil jinsda bo'lishlari shart (o'g'il yoki qiz bolalar).

Qiz bolalar bu davrda badiiy gimnastika elementlari bilan musiqa jo'rligida o'tkaziladigan o'yinlarga qiziq boshlaydilar. O'g'il bolalar esa kuch, chidamlilik, tez yugurish bilan bajariladigan o'yinlarga ko'proq qiziqadilar.

Bolalar bilan suzish mashg'ulotlarini o'tkazish vaqtida suvda o'ynaladigan o'yinlarni kiritish kerak.

Kichik yoshdagi o'smirlar esa kattalarga o'xshashga harakat qiladilar. O'qituvchi, yetakchi va tarbiyachilar buni hisobga olishlari zarur va har doim bolalar uchun namuna bo'lishlari kerak. Kichik yoshdagi o'smirlarda o'rtoqlari bilan yaxshi munosabatda bo'lishga harakat qilishning yorqin ifodasi namoyon bo'ladi. Shu bilan bir qatorda o'rtog'ining yomon xatti-harakatini muhokama qilishda o'zini bilimli qilib ko'rsatish, kuch, qo'rqmaslik va intizomni buzganda o'zining hissiyotiga qarshi chiqish moyilligi namryon bo'ladi.

O'zlarining «men» degan so'zini mustahkamlash uchun o'g'il bolalar tez-tez kuch ishlatadilar, bu esa ko'pincha janjal kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Bunday vaqtda o'g'il va qiz bolalar o'zlarining tengqurlari bilan aralashib yuradilar. O'g'il va qiz bolalar o'rtasida do'stlik boshlanadi, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish ishtiyoqi paydo bo'la boshlaydi. Pedagog bu qiziqishdan maqsadga yo'naltirilgan holda foydalanishi zarur. Bu davrda ko'pchilik bolalar sport o'yinlari bilan (basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol va hokazo) sport seksiyalarida shug'ullanishni boshlaydilar.

Ayrim harakatli o'yinlar sport qoidalariga qat'iy chegalangan holda kiritiladi. Bu o'yinlar bo'yicha sinflar o'rtasida, maktab birinchiligi, maktablararo, tuman birinchiligi musobaqalari o'tkaziladi. Misol tariqasida shunday o'yinlarni ko'rsatishimiz mumkin: «Pioner bola», «To'p uchun kurash», «To'p kapitanga», «To'pni to'rt tomonga uzatish» va boshqalar.

Bunday vaqtda harakatli o'yinlarga ko'proq kichik yoshdagi bolalarni jalb qilish bilan musobaqalar o'tkaziladi («Quvnoq startlar» va hokazo).

Kichik yoshdagi o'smirlar o'rtasida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar ularni keyinchalik har tomonlama garmonik rivojlanishiga va jismoniy ta'lim olishlariga yordam beradi.

1.7. O'SMIRLAR UCHUN BERILADIGAN HARAKATLI O'YINLAR TASNIFI

Bolalar hayotidagi bu davrda (13–15 yosh, 7–8-sinf o'quvchilari) o'sishning tez sur'ati o'ziga xos xususiyatini ko'rsatib turadi. Buning natijasida o'smirlarning harakat

koordinatsiyasi birmuncha buziladi. O'g'il bolalarda bu yoshda jinsiy rivojlanish boshlanadi, qiz bolalarda esa tugallanadi.

Ya'ni, o'spirinning yurak-qon tomir sistemasi jinsiy balog'atga yetishi bilan kuchli ta'sirchanligiga qaramasdan chidamlilik va tez bajariladigan mashqlarga yaxshi moslanishi isbot qilingan. Uzoq davom etadigan yugurishga qarshilik ko'rsatish va kurashish chidamlilikka oid harakatli o'yinlardan foydalanishga imkoniyat beradi, biroq buni pedagog va tibbiyot xodimi tomonidan muntazam ravishda nazorat qilib borilishi kerak.

Tog'ay to'qimalarini suyakka aylanishi davom etadi, bo'g'imlarning harakatchanligi kamayadi, mushakning hajmi va uning kuchi birmuncha ortadi.

O'g'il va qiz bolalarning kuchayishi hamda tez yugurish imkoniyatlari o'rtasidagi farq yana ham kattalashib boradi. Shuning uchun o'rtadagi bu farqni hisobga olish zarur va kuchli o'yinlarda o'smirlarning jinsiga qarab bo'lish kerak. Qiz bolalarni ko'proq musiqa jo'rligidagi o'yinlar, o'g'il bolalarni esa kuch bilan bajariladigan o'yinlar qiziqtiradi. Tez yugurishga, to'siqlardan oshib o'tishga, uzoqqa uloqtirish bilan o'tkaziladigan turli-tuman o'yinlarda har bir jamoada o'g'il va qiz bolalarning soni bir xil bo'lishini qat'iy nazorat qilish kerak, ayrim holatlarda bunday o'yinlar alohida o'tkazilgani ma'qul.

O'smirlarda o'yin doirasi borgan sari torayib boradi. Chunki bu yoshda ularga o'zlarining eng yaxshi tomonlarini ko'rsatadigan o'yinlar yoqadi.

O'smirlar ko'proq jamoali o'yinlarga qiziqadilar. Shu bilan birga jamoalarga bo'lish oldingilarga o'xshab oson emas, rollarni tabaqalashtirishlari bilan murakkabdir, bu esa o'smirlarning xarakteriga bog'liqdir.

O'smirlarda mazmunli o'yinlarga qiziqish mutlaqo so'nadi, chunki o'yinlarni tashkil qilish tizimiga qarab harakatga soluvchi mazmuni asosiy o'rinni egallaydi.

O'smirlar uchun sport o'yinlari elementlarini o'rgatish va ularni katta sportga yo'naltirish muhim ahamiyatga ega.

O'smirlar sport uchun zarur bo'lgan o'yinlarda alohida malakalarni mashq qilishni yaxshi ko'radilar. Ular uning

foydasini yaxshi tushunadilar va to'p bilan o'ynaladigan o'yinlardan ayniqsa basketbol, voleybol, futbol va qo'l to'piga tayyorlaydigan o'yinlarni ishtiyoq bilan o'ynaydilar. Bu o'yinda ularni o'yinda o'zini tuta bilish taktikasi va o'yin texnikasi malakalarini mashq qilish hammadan ko'proq esa o'yin jarayonining o'zi qiziqtiradi.

O'smirlar qat'iy xolisona hakamlik qilishni sevadilar va o'yin qoidalariga rioya qilishga harakat qiladilar.

Bu yoshdagi o'quvchilar uchun o'ziga xoslik o'zlarining kuchlarini haddan tashqari oshirib baholashga moylligidir. O'smirlarda suvda suzish bilan shug'ullanish va kurash elementlari bilan o'ynaladigan o'yinlar ko'proq o'rin egallaydi.

Oddiy harakatli o'yinlar qisman sport o'yinlari bilan almashtiriladi, ayniqsa, o'smirlar bilan maktabdan tashqari sharoitda va sinfdan tashqari vaqtda o'tkaziladi, chunki o'yinchilarning soniga qarab chegaralangan o'yin qoidalari va uni o'tkazish uchun ko'p vaqt talab qilinadi. Darsda o'yinlardan foydalanish vaqti chegaralangan bo'lib, unda o'yinlar soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha o'tkaziladi.

Harakatli o'yinlar bo'yicha to'siqlardan oshib o'tish bilan estafeta, kurash, uloqtirish, sakrash, tirmashib chiqish va shuningdek, sport o'yinlari elementlari bo'yicha musobaqali usul keng qo'llaniladi.

1.8. O'SPIRIN VA QIZLAR UCHUN HARAKATLI O'YINLARNING TASNIFI

Yuqori sinf o'quvchilarida (15–17 yoshli) organizm rivojlanishi va o'sishi davom etadi.

Skeletning suyakka aylanishi jarayoni va mushak kuchining rivojlanishi hali ham tugallanmagan bo'ladi. O'smirlarning og'irligi ayniqsa suyaklarning o'sishi va mushak og'irligining oshishi hisobiga ortadi. Qizlarda esa mushak sistemasi, xususan, yelka kamari muskuli o'g'il bolalarga nisbatan sekin rivojlanadi. Qizlarda tananing og'irligi uning uzunligining ortishiga, tos hajmi va yog' qatlamlarini hisobiga o'sadi. Bo'g'inlarning shakllanishi tugallanadi va ular morfologik o'zgarishlariga ozroq yumshoq bo'lib qoladi. O'spirinlarda bu davrda jinsiy balog'atga yetish

tugullanadi. Abstrakt fikrlash qobiliyati hodisani tahlil qilish, o'rtloqlarining harakatiga va o'zlarining qiliqlariga ongli munosabati birmuncha ortadi.

O'quvchilarda tormozlanish funksiyalarining takomil-lashgan bo'lishi, iroda, o'zini tuta bilish o'yindagi yutqazishni ko'proq tinch o'tkazishni rivojlantiradi.

O'spirin va qizlarda u yoki bu sport turiga qiziqishi barqaror bo'ladi.

O'yinni kuchli zo'riqishi bilan uzoq vaqt davomida o'tkazish mumkin emas, chunki ular zo'r berishga va charchashga olib keladi. Biroq harakat malakalarini takomil-lashtrish uchun o'yinda faol harakatlarni ko'p martadan takrorlash juda ham zarur.

Qizlarda o'yinda tezlik, kuch, chidamlilik bolalarga nisbatan kam bo'ladi. Shuning uchun harakatli va sport o'yinlari ular bilan alohida-alohida o'tkaziladi.

Bu davrga kelib sport o'yinlari asosiy o'rinni egallaydi, harakatli o'yinlar esa yordamchi vosita sifatida qoladi, turli-tuman sport turlari va har xil sport o'yinlari uchun o'yin taktikasi madaniyati alohida malakalarni mustahkamlashga va takomillashtirishga imkoniyat tug'diradi.

Sport elementlari bilan o'ynaladigan harakatli o'yinlardan, shuningdek, u yoki bu sport turlari bilan shug'ullanganda faol dam olish – razminka sifatida foydalanish mumkin.

1.9. HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISHGA QO'YILADIGAN PEDAGOGIK TALABLAR

Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda g'oya-viylik, ilmiylik va o'yindan foydalanish rejaga asoslangan-ligini, tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtirish natijalariga yo'naltirilganligi hisobga olinishi zarur. O'yinni o'tkazishda rahbarlik yoki yo'l ko'rsatuvchi roli pedagog, tarbiyachi va yordamchilarga tegishli bo'lishi kerak. O'yin tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtirishda katta ahamiyatga ega bo'lib, ko'proq uni boshqarishga bog'liq bo'ladi. Bitta shunga o'xshash o'yinlar yordamida turli-tuman axloqiy va jismoniy sifatlarni tarbiyalash mumkin.

Birinchidan, shug‘ullanuvchilar uchun o‘yinning ta’sir etishi aniqlanadi (mazmuni, harakatlanishi, o‘yin qoidasi), ikkinchidan, metodik usullarda bola uning yordami bilan o‘yinlarni egallaydi, uchinchidan, tashkil etish uslublari.

Bolalar bilim va malakalarini uyda, maktabda, bolalar bog‘chasida egallaydi va bu atrofni o‘rab turgan muhitga bog‘liqdir. Shuning uchun har xil yoshdagi bolalar uchun o‘tkaziladigan o‘yinda o‘yin mazmuniga ko‘ra, o‘tkazish usuli turlicha rivojlanadi. Bolaning jismoniy rivojlanishi o‘yin yordamida xohlagan yo‘nalishda va boshqa jismoniy mashqlarning turlari mumkin qadar faqat maqsadga yo‘naltirilgan holda va doimo pedagogik rahbarlik qilinganda amalga oshiriladi.

1.10. O‘YIN RAHBARLARINING ASOSIY VAZIFALARI

Rahbar o‘yin tashkilotchisi va uni o‘tkazish jarayonida bolalarning tarbiyachisi bo‘lishi shart:

1) shug‘ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlash ularning to‘g‘ri jismoniy rivojlanishiga yordam beradi;

2) hayotiy zarur bo‘lgan harakat malakalarini egallashga yordam beradi;

3) bolalarda zarur bo‘lgan odob-axloq irodaviy va jismoniy sifatlarini tarbiyalash;

4) o‘yin bilan mustaqil ravishda muntazam shug‘ullanish odatini va o‘quvchilarga tashkilotchilik malakalarini singdirish.

O‘yin bilan shug‘ullanish do‘stlikni, rostgo‘ylikni, jamoatchilikni, vatanparvarlikni va ongli intizomni tarbiyalashga yordam beradi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya dasturi asosida mos ravishda ma‘lum harakatni o‘rgatish uchun o‘yinni to‘g‘ri tanlash muhimdir.

Har doim ham o‘yinni to‘g‘ri tanlab olib, samarali ijobiy ta‘lim-tarbiyaga erishish mumkin emas, u ko‘proq o‘yinni tashkil qilish va o‘tkazish jarayoniga bog‘liq.

Ta‘limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish vazifalarini hal etishda tarbiyani, xususan, didaktik prinsiplarining umumiy qonuniyatlariga pedagog tomonidan amal qilish zarurdir.

Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish xarakteri tarbiyalaydigan bo'lishi shart. Pedagog o'yinning mazmunidan foydalangan holda (mazmuni, harakat qilishi va unga kiruvchi o'yin qoidalari), ma'lum darajada o'yinchilarning yurish-turishini, xatti-harakatini e'tiborga oladi. Buning uchun pedagog o'ynaydigan jamoani yaxshi bilishi, o'yinning mazmunini o'rganishi va yuqori pedagogik mahoratga ega bo'lishi kerak.

O'yinda bolalarning o'ziga xos xususiyatlari namoyon bo'ladi. Ularning xulqi va xarakterini o'rganib olganidan keyin, rahbar haddan tashqari tez ta'sirchanligini, bahslashish noto'g'riligini yoki o'yin qoidalariga rioya qilmasligini va xulqidagi boshqa salbiy tomonlarning oldini olish mumkin.

Rahbar jamoa o'yinlarida maqsadga erishish uchun o'yinchilarni birgalashib harakat qilishga o'rgatadi, bu o'rtoqlik hissini, jamoatchilik, topshirilgan vazifaga javobgarlikni his qilishni, o'zining ishini oxirigacha yetkazishdagi qat'iyiligini tarbiyalashga yordam beradi (aks holda jamoagi o'rtoqlari qiynaladi).

Har bir o'yinda maqsadga erishish uchun turli xil qiyinchiliklar bo'ladi. Shuning uchun o'ynovchilar o'yin qoidalarini buzmasdan turib, ularni yengib o'tishlari kerak. Bittagina qiyinchilikni yengib o'tgandan keyin, boshqasini orqaga surish kerak, chunki bolalar ularni yengib o'tishda zo'r berishlariga to'g'ri keladi. Bu esa mehnat-sevarlikni va irodani tarbiyalashga yordam beradi.

Rahbar u yoki bu o'yinni o'tkazishda asosiy tarbiyaviy va ta'limiy vazifani belgilab olishi kerak (masalan, to'pni otish va ilib olib nishonga uloqtirish malakalarini takomillashtirish, yengil atletika, gimnastika mashg'ulotlarida egallagan malakalarini mustahkamlash, o'ynovchilarda jasurlikni, harakatning bir-biriga muvofiqligini, jamoatchilikni tarbiyalash, joyda mo'ljal olish malakalarini tarbiyalash va boshqalar).

Bolalarning oldiga nisbatan aniq, yengil va tez hal qilinadigan vazifalar qo'yiladi. Masalan, «asirga» tushirmaslik, raqiblarni qidirib topish, o'rtog'ini qutqarish, raqibining ustidan g'alabaga erishishdan iboratdir. Rahbar ayrim vaqtlarda ularga ko'proq qiyin vazifalarni (masalan, to'pni

olib yurish va uzatish, basketbol o'yini uchun halqaga to'p tashlashni egallash) taklif qiladi.

Boshqarib boruvchi o'rgatishning faol va onglilik prinsipi hisoblanadi. Rahbar o'yinni o'tkazishda uning mazmuni va vazifasini, shuningdek, o'zini tuta bilish qoidalarini tushintirishi shart. O'ynovchilarning ongli xulqi o'yinni takomillashtirishga va uni ijodiy boyitishga imkon beradi, bunda o'yin qatnashchilarining qiziqishi, birmuncha o'yinning tarbiyaviy ta'sir etishi oshib boradi. Bolalarda o'yinda o'z harakati va ishlariga ongli munosabatda bo'lishga, o'zining yutuq va kamchiliklarini tanqidiy muhokama qilishni, o'rtoqlarining harakati va xulq-atvorini tahlil qilishga o'rgatish kerak.

Agar o'yin yaxshi o'zlashtirilgan bo'lsa, faollik oshadi. O'yinni takrorlab turish juda foydali bo'ladi, bunda shug'ullanuvchilar ko'proq o'z ayblarini tushunib boradilar, harakat malakalari takomillashadi, o'yinda o'quvchilar faol qatnasha boshlaydi, eski o'yin qoidalari murakkablashadi, yangi vazifalar qo'yiladi (rahbar bilan birgalikda yoki uning nazorati ostida).

O'yinga qiziqqonligini orttirib borish bolalarning faollashishiga ta'sir etadi. Bolalarning faolligidan o'yindagi tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashda foydalanish lozim. Rahbar ularga yetakchilar, sardorlar tayinlashi hakamlik qilishga jalb etish bilan bolalarni mustaqil o'ynashga o'rgatishi kerak. Ularga o'yinni tashkil qilish va hakamlik qilishda sekin-asta ko'proq mustaqillikka imkon beradi. Tanlangan kapitanlar jamoaning harakatiga rahbarlik qiladi, o'yin qatnashchilarining orasidan saylangan hakam o'yin qoidalariga aniq rioya qilishni kuzatadi. Rahbar o'yin borishida hakamga taktik jihatdan yordam beradi va o'ynovchilarning o'zini to'g'ri tutishiga yo'naltiradi.

Rahbar bolalarni faol va ongli ravishda o'ynashlari uchun o'yinni aniq va ta'sirchan qilib tushuntirishi zarur. Kichik maktab yoshidagi bolalarga mazmunli o'yinni tushuntirishda ayniqsa ta'sirchanlik bo'lishi juda muhimdir.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda nafaqat ko'rsatishdan, balki ko'rgazmali qo'llanmalardan ham foydalanish mumkin: asbob-anjomlarda, chizmalarda ularda maydondagi belgi

alomatlari va o'yinchilar joylashishlari, fotosuratda o'yinning alohida vazifalari ko'rsatilgan bo'ladi.

O'yinlarning ketma-ket o'tilishini rejalashtirish

Rejalashtirishda bolalarning ma'lum yoshiga qarab jismoniy tarbiya vazifasi, uning jismoniy tayyorgarligi, shuningdek, asta-sekin malaka va bilimni to'plashni hisobga olish zarur. Jismoniy tarbiya uchun o'yinlar umumiy ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturiga mos holda rejalashtiriladi.

O'yin rejalashtirilayotganda jismoniy mashqlarning boshqa turlari va gimnastika, yengil atletika mashg'ulotlarida egallagan ular o'rtasidagi ichki bog'lanishni va malakalarni ketma-ket o'zlashtirishni hisobga olish kerak. O'zlashtirib olingan bilim va malaka oldin o'tganlarini takrorlab, yangilari bilan mustahkamlanib boriladi. Eng muhimi, yangi o'yinlarda egallangan malaka takomillashib boradi va yangisi paydo bo'ladi.

Tanish o'yinlardan notanish o'inlarga asta-sekin o'tish lozim. Bunda albatta topish o'yinlariga suyanish kerak. Notanish o'yinlarning bunday maqsadi tanishlari bilan o'xshash, shuning uchun yangi o'yin qoidalari va shartlari kiritilishi shart, u esa asta-sekin egallagan malaka va bilimlarga talabni oshiradi. Harakatning o'xshashligi yangi bir qancha murakkabroq bo'lgan harakatga o'tishni yengillash-tiradi. Shunday qilib, maktab yoshidagi kichik bolalarda tezlikni va epcillikni rivojlantirish uchun «Kim chaqqon», so'ngra «Qopqon», «Ikki sovuq» o'yinlaridan foydalaniladi. Bu o'yinlar tuzilishi va harakati jihatidan bir-biriga juda yaqin (tez yugurish bilan chap berib qutulib qolish) faqatgina ikkinchi o'yinda vazifa birmuncha murakkablashadi (katta epcillik talab qilinadi), «Ikki sovuq» o'yinidan keyin «Tovonbaliq va cho'rtanbaliq»ni o'ynash yengil bo'ladi, bu ham tuzilishi bo'yicha oldindagisiga yaqin bo'lib, biroq o'yin qoidasiga ko'ra ko'proq murakkab bo'ladi.

Yangi o'yinlarni o'rgatishda o'quvchilar tomonidan bilimlarni egallashi hisobga olinadi va ular asta-sekin

murakkablashtirib boriladi. Yangi o'yinlarda esa o'yinlarning elementi takrorlanadi, biroq ko'proq murakkab shaklda «harakatchan nishon» o'yinini bilgan bolalar «Ovchilar va o'rdaklar» o'yiniga tezda kirishib ketadilar, unda ikki jamoaning kurashish jarayonida, biroq o'zgartirilgan sharoitda, harakatchan nishondagi kabi xuddi shunday malakasi takomillashtiriladi.

Keyinchalik bu malakani yanada murakkabroq «Otishma» o'yinida takomillashtirish mumkin, bunda harakatchan nishonga uloqtirishni va to'pdan chap berib qutulib qolishni ikkala jamoada bir vaqtda bajaradi.

O'yin shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga mos kelishi kerak. Har bir o'yinda shunday qiyinchiliklar bo'lishi kerakki, uning qatnashchisi maqsadga erishish yo'lida to'siqlarni oshib o'ta oladigan bo'lsin. O'yinda o'ynovchilar qiyinchiliklarni yengib o'ta olmasa kuchlarni jipslashtirmasa, bolalarni qiziqtirmasa, uning pedagogik ahamiyati bo'lmaydi, chunki o'quvchilarning qobiliyati va irodasi rivojlanmaydi.

O'z kuchiga ishonishni tarbiyalash uchun o'yinning tushunarli bo'lishi katta ahamiyatga ega. Bolalarni kuchi yetmaydigan o'yinlar shug'ullanishiga bo'lgan qiziqishini pasaytiradi va ularni charchatib qo'yadi.

O'yinda o'quvchilarning imkoniyatlari va kuchlariga mos keladigan rollarni taqsimlash juda muhimdir. Buning uchun har bir o'quvchining bilimi va unga yakkama-yakka yondashish zarur. Zaif bolalar o'yinda qiyinchiliklarni engib o'tishni o'rganishlari zarur. Ularga kuchlarini hisobga olib vazifalar beriladi, bunda ularda o'z kuchlariga ishonishlari tarbiyalanadi.

Zarur bilim va malakalarni egallashni muntazam ravishda mustahkamlash. Yangi bilim reflektorga bog'liq o'yinni takrorlash natijasida mustahkamlanib boradi, harakatning yangi usullari tezroq o'zlashtiriladi. O'quvchilar o'yinni qanchalik yaxshi tushunib yetsalar, shunchalik ularning malakasi takomillashib boradi, ular uchun shunchalik qiziqarli bo'ladi. Buning isboti shundan iboratki, bolalarning sevimli o'yinlar doirasi, odatda, chegaralangan. Ularga sevimli o'yinlar ko'proq tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun bolalarga mazmuni bo'yicha turli-tuman har

tomonlarni rivojlanishiga yordam beradigan o'yinlarni tavsiya qilish zarur.

Biroq bolalarga qisqa vaqt ichida ko'p o'yinlar o'ynashni taklif qilish mumkin emas. Bolalar o'yinlarni yaxshi o'zlashtirib olishlari shart, ularda o'zining harakati va xulq-atvor malakalarini takomillashtiradi. Ana shu maqsadda bolalarga ma'lum bo'lgan o'yinlar mazmun va harakati jihatidan bir oz murakkablashgan qoidalar bilan takrorlanadi. Mashhur pedagog P.D. Ushinskiy, yaxshi pedagog eski o'yinlarni takrorlash, esdan chiqqan o'yinlarni takrorlash degani emas, chunki eskisi esa yangisini ishonchli qilib mustahkamlaydi, deb aytgan edi.

Harakatli o'yinlarni muntazam o'tkazib borish tavsiya qilinadi. Bolalar bunday holatda alohida o'yinlarni mustahkam o'rganib oladilar va uyushqoqlik bilan o'ynashga o'rganadilar. Ular o'rgatilgan o'yinlarni hovlida maydonchada, uyda o'tkazadilar va ularga o'rtoqlarini jalb qiladilar. Rahbar o'zining tajribalarini boshqalarga o'rgatish va tarbiyaviy hamda ta'limiy maqsadda foydali va qiziqarli o'yinlarni tanlashi shart. Buning uchun bolalar o'yinni har doim o'rganishi va ularni eng yaxshilaridan foydalanishi lozim, boshqa tarbiyachilarning amaliyotini tahlil qilish metodik usullarini boyitib borish; o'yin bo'yicha metodik adabiyotlarni o'rganib borish kerak. Iloji boricha xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazish zarur. Ulardan eng yaxshilarini bolalar bilan o'tkaziladigan tarbiyaviy ishni amaliyotida qo'llashlari shart.

Bolalar hayotiga yaxshi o'yinlarini tatbiq qilish uchun tashkilotchilarni, o'yinboshilarni tayyorlash zarur, chunki ular bolalar tashkilotlarida tashviqot va targ'ibot ishlarini olib boradilar.

1.11. O'YINNI O'TKAZISHGA TAYYORGARLIK KO'RISH

O'yinni tanlash, eng avvalo, dars oldiga qo'yilgan vazifaga bog'liq bo'ladi. Chunki uni aniqlashda, rahbar bolalarning yosh xususiyatlarini, ularning rivojlanishini, jismoniy tayyorgarligini, bolalarning sonini va o'yinni o'tkazish sharoitini

hisobga oladi. Harakatli o'yinlarda 3 dan 300 tagacha kishi qatnashishi mumkin.

Tashabbuskorlik sharoitida hammadan ko'ra ko'proq tez-tez 3–10 ta o'yin qatnashchilariga mo'ljallangan o'yinlardan foydalaniladi. Ular, odatda, bolalar bilan mustaqil ravishda hovlilarda, maydonchalarda, shuningdek, har xil yig'ilishlarda tashkil etiladi. O'qituvchi, tarbiyachi va yetakchilar rahbarligida tashkil etiladigan mashg'ulotlar (darsda, yig'ilishlarda, dam olish oromgohlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda, sport maktabida) 20–40 ta harakatli o'yinlar o'tkaziladi. Katta bayram kechalarida va bolalar ko'p to'plangan ommaviy sayillarda 100–300 o'yin qatnashchilariga mo'ljallangan ommaviy harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin.

O'yinni tanlashda albatta o'tkaziladigan mashg'ulotning shaklini (darsda, tanaffusda, zvenolar, bayramlarda, sayrlarda) hisobga olish shart. Darsda va tanaffusda vaqt chegaralangan bo'ladi; o'yin mazmuni va vazifasi darsdagiga ko'ra tanaffusda boshqacha bo'ladi, bayramlarda ayniqsa ommaviy va attraksion o'yinlaridan foydalaniladi, bu o'yinlarda har xil yoshdagi va turli tayyorgarlikdagi bolalar qatnashishlari mumkin.

O'yinni tanlash va o'tkazish to'g'ridan-to'g'ri uning joyiga bog'liq bo'ladi. Unga katta bo'lmagan tor zalda, maydonchada yoki yo'lakchada o'yin bir chiziqqa saflangan holda o'tkaziladi, o'yinda o'ynaydiganlar navbatma-navbat qatnashadilar. Katta zalda yoki maydonchada tarqalib yugurish katta va kichik koptoklarni uloqtirish hamda sport o'yinlari elementlari bilan o'ynaladigan o'yinlarni o'tkazish mumkin. Shahardan tashqariga saylga va ekskursiyaga chiqqan vaqtda joylarda o'tkaziladigan o'yinlardan foydalaniladi. Qishda qishki o'yinlar maydonchada chang'ida, konkida, chanada va qordan har xil shakllar yasash bilan o'tkazilishi mumkin.

Ochiq havoda o'yinni o'tkazishda obi havo sharoitini (ayniqsa, qishda) hisobga olish zarur. Agar havo harorati past bo'lsa, bunday paytda barcha o'yin qatnashchilari faol harakat qilishlari kerak bo'ladi. O'yinda turib qolish va o'zining navbatini ko'p kutib qolish holatlaridan xoli bo'lishi

kerak. Kunning issiq paytlarida eng yaxshisi kam harakatchan o'yinlardan foydalangan ma'qul, chunki o'yin qatnashchilari o'yin topshiriqlarini navbat bilan bajaradilar.

Shuningdek, o'yinning tanlanishi qo'llanmalar va asbob-anjomlarning bor bo'lishiga bog'liq. Tegishli asbob-anjomlarni yo'qligi va uni noto'g'ri almashtirish o'yinning buzilishiga olib keladi.

Rahbar jismoniy tarbiya bo'yicha dasturdagi o'yinlar va to'plamlardan, bolalar o'rtasida yaxshi o'ynaladigan o'yinlar, rahbar va bolalar jamoasi va mustaqil ijodiy yangi o'yin variantlaridan foydalaniladi. Ushbu maqsad uchun belgilangan tarbiyaviy jihatdan ko'proq tez-tez samara beradigan yangi shakldagi, ijodiy qayta ishlangan o'yinlarning yangi shakliga ega bo'ladi.

Bolalarni katta sportga bo'lgan qiziqishi bilan bog'liq juda ko'p o'yinlar sport o'yinlari va boshqa sport turlari elementlari bilan yaratilgan. Bu kichik va o'rta yoshdagi o'quvchilar qo'lidan keladigan turli-tuman sport turlarida ishtirok qiladigan shaklda ishtirok etishga ruxsat beradi: basketbolda («To'p uchun kurash», «To'p kapitanga», «To'rt tomonga to'p uzatish»), voleybolda, («Voleybolchilarning to'p uzatishi», «To'pni uzatdingmi, o'tir»).

Tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan milliy harakatli o'yinlarni kengroq ommalashtirish zarur. Bu esa har xil millat bolalari o'rtasida do'stlikni, har xil xalqlarning turmush tarzi va madaniyatini, ularning o'ziga xos xususiyatlari bilan tanishtirishga yordam beradi.

1.12. O'YINNI O'TKAZISH UCHUN JOYNI TAYYORLASH

Ochiq havoda o'yinlarni o'tkazish uchun maydonchalarni tayyorlash kerak. Eng yaxshisi maydonchani to'g'ri to'rtburchak shaklida, eng kamida 8 m, uzunligi 12 m bo'lishi kerak. Maydondan 2 m masofada bir necha skameykani qo'yish tavsiya qilinadi. Iloji boricha yozgi maydoncha atrofida daraxtlar bo'lgani yaxshi.

Bino ichida o'yinni o'tkazishda shuni hisobga olish kerakki, o'ynovchilarning harakat qilishiga, iloji boricha as-

bob-anjomlarning xalaqit bermasligi uchun ularni (brusya, turnik, kon) yordamchi xonalarga oldirib qo'yish kerak. Agar asbob-anjomlarni zaldan olish imkoniyati bo'lmasa, unda ularni zalning qisqa devori tomoniga qo'yiladi va o'tirgich, to'r yoki boshqa buyumlar bilan o'rab qo'yiladi. Deraza oynalari va lampalar sim to'rlar bilan bekitiladi. Bundan ular o'yinni o'tkazishda oldin shamollatish va nam latta bilan artilishi kerak.

Rahbar joylarda o'yinni o'tkazishdan oldin dastlab joy bilan yaxshi tanishib chiqishi kerak va o'yin uchun shartli chegaralarni belgilab chiqishi shart.

1.13. O'YINGA ASBOB-ANJOMLARNI TAYYORLASH

Harakatli o'yinlarni o'tkazish uchun bayroqchalar, rangli bog'ichlar, har xil kattalikdagi ko'ptoklar, gimnastika tayoqchasi, bulavalar yoki keglilar, chamberak va arg'amchilar kerak bo'ladi. O'yinda asbob-anjom chiroyli, yashil rangda va o'yinda ajralib turadigan bo'lishi zarur (bu kichik maktab yoshidagi bolalar uchun ayniqsa muhimdir). Asbob-anjomning katta-kichikligi va og'irligi o'ynovchilarning bo'ylariga mos bo'lishi lozim (umumiy ta'lim maktablari uchun tuzilgan jismoniy tarbiya dasturiga qarang). Asbob-anjom sonini oldindan hisobga olish lozim. Asbob-anjomni o'tkaziladigan joy bilan yonma-yon saqlash maqsadga muvofiqdir. Muhimi, uning sanitar holatini muntazam ravishda tartibga solib borish kerak. Bolalarni tarbiyalash maqsadida ularni asbob-anjomlarni ta'mirlashga va saqlashga jalb qilish foydali bo'ladi.

O'yin qatnashchilariga asbob-anjomni tarqatib qo'yib chiqish faqatgina o'yinni tushuntirib bo'lgandan keyin beriladi. Buni bolalarning o'zlari tashkiliy ravishda bajaradilar.

Maydonni belgilash

Agarda maydon belgilash uchun ko'p vaqt talab qilinadigan bo'lsa, unda buni o'yinni boshlanishiga qadar bajarish kerak. Belgilash murakkab bo'lmasa, unda o'yin mazmunini

gapirib berish bilan bir vaqtda uni boshlashdan oldin bajarish mumkin, gapirib berish vaqtida faqatgina belgilangan chegarasini ko'rsatish mumkin. Tez-tez takrorlanadigan o'yin uchun maydonchada doimo bo'lib turadigan belgi chizish mumkin.

O'yin uchun ajratilgan belgilar aniq chizilgan bo'lishi shart, buning natijasida o'yinga berilib ketgan bolalar orqasidan osongina kuzatish imkoniyatiga ega bo'linadi. O'yin uchun chizilgan chiziq to'siqdan, devordan yoki boshqa buyumlardan 3 m dan kam bo'lmasligi kerak, aks holda bolalar shikastlanishlari mumkin. Bu, eng avvalo, yugurib o'tish bilan o'ynaladigan o'yinlarda juda muhimdir, chunki bunda juda katta guruh o'yin qatnashchilari bir vaqtning o'zida «uyilar» chegarasidan yugurib o'tadilar.

1.14. O'YINNING DASTLABKI TAHLILI

Rahbar o'yinni bolalar yoshiga mo'ljallab, o'yinning barcha jarayonini o'ylab ko'ra bilishi shart, chunki uni qanday momentlarda ortiq qiziqib ketishi, o'ynovchilarning nojo'ya qilgan harakatlari, ularning qiziqishlarini pasayib ketishini kelib chiqarishi mumkin, bunday yoqmaydigan holatlarning oldini olish uchun avvaldan o'ylab ko'rish kerak.

Bolalarni yaxshi ko'radigan rahbar o'ynovchilar o'rtasidan kimni kapitan va birinchi o'yinboshi, kamroq uyushgan bolalarga qanday rolni berishni, bo'sh va passiv o'yinchilarni qanday qilib o'yinga jalb qilishni oldindan o'ylab ko'rishi shart. Ayrim o'yinlarni o'tkazish uchun oldindan o'yin qatnashchilaridan yordamchilarni belgilab qo'yadi, ularning vazifasini aniqlaydi va agar kerak bo'lsa, ularga tayyorlanish uchun imkoniyat beradi (masalan, joylarda o'tkaziladigan o'yinlarda). Yordamchilar oldindan o'yin qoidalari va uni o'tkazish joylari bilan tanishadilar.

Eng muhimi, jamoaga qiziqish uyg'otish o'zlarining shaxsiy qobiliyatlarini namoyon qilishga, o'yinda o'rtoqlarining yurish-turish qoidalarini yaxshi o'zlashtirib olishi tashkilotchilik qobiliyatlarini singdirish va bolalar ijodini rivojlantirishga, o'yin jarayonidagi vaziyatni to'g'ri bo'lishiga va baholashga yordam beradi.

1.15. O‘YINLARNI TASHKIL ETISH. O‘YINCHILARNI JOYLASHTIRISH VA O‘YINNI TUSHUNTIRISHDA RAHBARNING O‘RNI

O‘yinni tushuntirishdan oldin, o‘yin qatnashchilarini shunday joylashtirish kerakki, ular rahbarni yaxshi ko‘rishlari va uni so‘zlab berishini eshitishlari kerak. Eng yaxshisi o‘ynovchilarni dastlabki holatga turg‘izishlari kerak, chunki shu holatda ular o‘yinni boshlaydilar.

Agar o‘yinni boshlash uchun o‘yin qatnashchilari doirada tursalar, rahbar o‘yinni tushuntirish uchun o‘ynovchilar orasida turadi. Ko‘p sonli o‘ynovchilar qatnashadigan ommaviy o‘yinlarda u 1–2 qadam tashlab doira o‘rtasiga turib oladi. Doira markazida turish mumkin emas, chunki o‘ynovchilarning rahbarning yarmi orqasida turib qoladilar. Agar o‘ynovchilar ikki jamoaga bo‘linib, biri ikkinchisiga nisbatan katta masofada qarama-qarshi saf tortib turgan bo‘lsa («Oq terakmi, ko‘k terak», «Nomerlarni chaqirish», «Ikki qo‘lda to‘p uzatish»), bularni bir-birlariga tushuntirish uchun jamoalarni yaqinlashtirish kerak, so‘ngra ularni «uylar» chegarasigacha olib boriladi. Rahbar bunday holatda o‘yinni tushuntirish paytida, o‘ynovchilarning orasida maydoncha o‘rtasida yon tomondagi chegarasida turadi u goh u jamoaga, goh bu jamoaga murojaat qiladi. Agar o‘yin harakat bilan sochilib bajarilsa («Quvlashmachoq»), unda o‘ynovchilarni safga turg‘izadi, ular kam bo‘lsa o‘zlari oldida guruhlarga bo‘ladi, chunki ularning barchasi rahbarni yaxshi ko‘rishlari va eshitishlari kerak. O‘yinni tushuntirish vaqtida bolalarning yuzini quyoshga yoki oynaga qaratib qo‘ymaslik kerak.

Rahbar barcha o‘yin qatnashchilarini birdek ko‘rish va ularning xulq-atvorini nazorat qilish uchun ko‘rinarli joyda yon tomonida yoki yorug‘likka yuzi bilan turishi kerak.

1.16. O‘YINNI TUSHUNTIRISH

O‘yinning yutug‘i, ma‘lum me‘yorda uni tushuntirishga bog‘liq bo‘ladi. Rahbar gapirib berishga kirishdan oldin, o‘zi o‘yin to‘g‘risida aniq tasavvurga ega bo‘lishi shart.

Soʻzlab berish qisqa va loʻnda boʻlishi kerak: uzoq vaqt davomida tushuntirish oʻyinni oʻzlashtirishga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Kichik sinflarda oʻtkaziladigan oʻyinlarni maroqli shaklda tushuntirish mumkin.

Tushuntirib berish mantiqan toʻgʻri va ketma-ket boʻlishi shart. Oʻyinni quyidagi reja asosida ifoda etish tavsiya qilinadi:

- 1) oʻyinning nomi;
- 2) oʻynovchilarning roli va joylashgan joyi;
- 3) oʻyinning borishi;
- 4) maqsad;
- 5) uning qonun-qoidalari.

Muallif oʻyinning borishi haqida, shak-shubhasiz, oʻyin qoidalari haqida gapiradi, lekin hikoyaning oxirida ularga yana bir marta toʻxtalib oʻtadi, chunki bolalar uni yaxshilab esda saqlab qolishlari kerak.

Hikoya qilish bir ohangda boʻlmasligi kerak. Oʻyinni bosiq ovozda tushuntirish kerak, ayrim hollarda ovozni koʻtarib yoki pasaytirib vaziyatdagi mazmuniga oʻquvchilarning eʼtiborini qaratish zarur.

Hikoya qilish vaqtida murakkab atamalarni qoʻllash mumkin emas. Yangi tushuncha va soʻzlarni tushuntirib berish kerak.

Oʻyinni yaxshilab oʻrganib olish uchun hikoya qilib berishni koʻrsatish bilan birga qoʻshib olib borish tavsiya qilinadi. U toʻliq (oʻyinning koʻproq murakkab momentlarini rahbar yoki oʻquvchilarning oʻzlari xuddi oʻziday qilib qaytaradilar) yoki toʻliq boʻlmasligi (oʻyinning ayrim momentlarini imo-ishora va alohida harakatlar bilan tushuntiradi) mumkin.

Tushuntirishda albatta oʻquvchilarning kayfiyati hisobga olinadi. Shuni yodda tutish kerakki, yaʼni ularning diqqati boʻlinganda rahbar tushuntirishni qisqartirishi yoki oʻquvchilarni dastlabki holatga joylashtirishi kerak. Agar rahbar oʻyin qatnashchilariga hikoya qilib bergandan keyin ular savollar beradi, barcha oʻyinchilarga murojaat qilib, baland ovozda ularga javob berishi kerak.

Oʻyinni birinchi marta oʻynaganlarida uning mazmunini batafsil tushuntirish kerak. Oʻyinni takrorlaganda faqatgina

asosiy mazmunini eslatadi. O'yinni xotirada tiklash uchun eng yaxshi usul o'quvchilarning o'zlarini jalb qilishdir.

O'yinboshini saylash

O'yinboshining vazifasini bajarish o'ynovchilarga katta tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun iloji boricha, bu rolda ko'proq bolalar bo'lgani ma'qul. O'yinboshini har xil uslublar bilan saylash mumkin.

Rahbar tayinlash. Rahbar uni o'yindagi rolini hisobga olgan holda o'yinboshi qilib tayinlaydi. Bu uslubning afzalligi: ko'proq munosib o'yinboshi tezda saylanadi. Ana shunday uslubda o'ynovchilarning tashabbuskorligi ortadi. Rahbar bolalar bir-birlari bilan hali tanishmasdan turib, kam vaqt yoki belgilangan o'yin qatnashchisini tarbiyalash maqsadida o'yinboshini saylash kerak. Rahbar o'yin boshini saylashda o'yin qatnashchilarida shubha tug'dirmasligini va alohida o'yinchilarga bo'lgan munosabatda adolatsizlik bo'lmasligi uchun o'zining fikrlarini qisqacha qilib tushuntirishi kerak.

Qur'a tashlash bo'yicha o'yinboshini saylash uslubi ham mavjud. Qur'a tashlashni hisoblash, ulotqirish va boshqa uslublar yo'li bilan ham o'tkazish mumkin. Bolalar sanash uchun doirada turadilar va birorta «sanoq»ning har bir so'zini aytgandan keyin ular navbati bilan o'yinchilarni ko'rsatadilar. Oxirgi sanoq so'zi kimga to'g'ri kelsa, u o'yinboshi bo'ladi yoki doiradan chiqib ketadi. Oxirgi holatda sanoq she'rlari oxirgi o'yin qatnashchisi qolguncha aytiladi va oxirgi qolgan o'yinchi o'yinboshi bo'lib qoladi. «Sanoq» usuli nisbatan ko'p vaqtni talab qiladi; shuning uchun undan, odatda, darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan o'yinlarda foydalaniladi. Ayrim holatlarda «sanoq»dan doirada ham foydalaniladi, chunki kuchli qo'zg'alish bolalarni birmuncha keyin tinchlantirish uchun qo'llaniladi. «Sanoq» matn bilan ongli ravishda qo'shib aytiladi va bolalarning nutqini rivojlantiradi.

Qur'a tashlash yo'li bilan o'yinboshini aniqlash uchun «tayoq tortishish» mumkin. O'yin qatnashchilari tayoq pastidan birin-ketin ushlay boshlashadi. Kimda-kim tayoqni

oxirida ushlasa yoki qopqoq qilib yopasan o'sha o'yin boshi bo'ladi. Bu usul 2–3 o'yinchi bilan o'ynalganda qo'llaniladi.

Qur'a tashlashdan uloqtirishda ham foydalanish mumkin. Tayoqni tashlab, koptokni kim hammadan uzoqqa otsa o'sha o'yinboshi bo'ladi. Bunday usul ko'p vaqtni talab qiladi. Ulardan darsdan tashqari vaqtda o'yinlarni o'tkazishda foydalanish mumkin.

Qur'a tashlash yo'li bilan o'yinboshini aniqlash har doim ham muvaffaqiyatli bo'lavermaydi. Bolalar bu usulni mustaqil o'ynaganlarida tez-tez qo'llaydilar, chunki u ularda tortishuvni keltirib chiqaradi.

O'yinboshini tanlashning eng qulay usullaridan biri, o'ynovchilarni tanlashdir. Bu usul pedagogik jihatdan ham qulay bo'lib, u bolalarni jamoa bo'lib kelishilgan xohishini namoyon qilishga imkon beradi.

Ammo bolalar soni kam bo'lgan jamoaviy o'ynaladigan o'yinlarda bu usulni qo'llash qiyin bo'ladi, chunki bunda o'yinboshi xizmatiga ko'ra saylanmasdan, balki ko'proq kuchli, tirishqoq bolalarning tazyiqi ostida saylanadi. Rahbar bolalarga o'yinboshini tanlashda, yaxshi yuguradigan, sakraydigan va aniq nishonga tekkizadigan bolalarni saylashni tavsiya qilishi mumkin.

Eng ma'quli, o'yinboshi navbati bilan saylanadi yoki tayinlanadi, chunki har bir o'yin qatnashchisi ushbu rolni bajaradi. Bu faollik va tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashga yordam beradi.

O'yinboshini oldingi o'yin natijalariga ko'ra saylash mumkin. Oldingi o'yinlarda ko'proq epchil, tezkor, chaqqon bo'lgan o'yinchilar o'yinboshi bo'ladi. Bu haqda o'yin qatnashchilariga oldindan e'lon qilinishi kerak, chunki ular o'yinlarda zarur bo'lgan sifatlarni namoyon qilishga harakat qiladilar. Bu usulning salbiy tomoni shundaki, ya'ni o'yinboshi rovida bo'sh va epchil bo'lmagan bolalar o'ynay olmaydilar.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan o'yinboshini saylash usullarini qo'yilgan vazifalar va mashg'ulotning shartiga, o'yinning xarakteriga, o'ynovchilarning soniga va ularning kayfiyatiga qarab almashtirib borish kerak.

Jamoalarga bo'lish

Jamoalarga bo'lish har xil usullar bilan o'tkaziladi.

Rahbarning ixtiyori bo'yicha kuchlari teng bo'lgan jamoani tuzish kerak bo'lganda, o'ynovchilar jamoalarga bo'linadi.

Bu usul katta sinf o'quvchilari bilan murakkab harakatli sport o'yinlarini o'tkazishda qo'llaniladi.

Bunday usulda o'ynovchilar jamoani tuzishda faol ishtirok etmaydilar.

O'ynovchilarni sanash yo'li bilan jamoalarga bo'lish mumkin: bitta safda turib, bir-ikki deb sanaydilar; bir raqamlilar bitta jamoani, ikki raqamlilar esa boshqa jamoani tashkil qiladilar. Xuddi shunday usul 3-4 jamoaga xos bo'lishi mumkin. Bu usul teng ma'qul usul bo'lib, undan hammadan ko'ra ko'proq jismoniy tarbiya darslarida tez-tez foydalanadilar.

Bunday usulda jamoalarga bo'lish kuchi bo'yicha har doim ham bir xil bo'lavermaydi.

Harakat qilayotgan qatorda sinash yoki figurali yurish yo'li bilan o'ynovchilarni jamoaga bo'lish mumkin. Har bir qatorda jamoada o'yin uchun qancha talab qilinsa, shuncha odam bo'lishi kerak. Bunday usulda jamoaning tarkibi tasodifan bo'ladi yoki ko'pincha kuchi teng bo'lmaydi.

O'yin bo'yicha oxirgi ikkita usul o'tkaziladigan dars uchun juda qulay, chunki ular ko'p vaqtni talab qilmaydi va bitta mashq turidan boshqa turiga tashkiliy ravishda o'tishga imkon beradi.

Shuningdek, til birlashtirish bo'yicha jamoalarga bo'lish usuli ham qo'llaniladi. O'ynovchilar juft-juft bo'lib (taxminan kuchlari teng bo'lgan), sardorlarini (boshliq) saylaydilar, o'zlari kim bo'lishlarini gaplashib olganlaridan keyin, ularga nom qo'yib, kapitanlarini saylaydilar.

Bunday usulda jamoalarga bo'lish kuchlari har doim teng bo'ladi. Bu usulni bolalar juda yaxshi ko'radilar, chunki u o'ziga xos o'yin hisoblanadi, lekin uni faqat shunday holatda qo'llash mumkinki, unda o'yinchi vaqtga chegaralanmagan bo'ladi (asosan darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladi).

1.17. SARDORLARNI TAYINLASH BO‘YICHA BO‘LISH USULI

Bolalar ikkita sardorni saylaydilar, ular navbat bilan o‘z jamoalariga o‘yinchilarni tanlab oladilar. Bu usul yetarli darajada tez bo‘ladi va jamoalar kuch jihatidan teng bo‘ladi. Ushbu usulning salbiy tomoni shundan iboratki, sardorlar bo‘sh, jismonan ojiz o‘yinchilarni olmaslikka harakat qiladilar, bu esa o‘yinchilar orasida tez-tez arazlash va janjallashishga olib keladi. Bu holat kelib chiqmasligi uchun tanlab olish oxirigacha olib borilmaydi va qolganlarini sanash yo‘li bilan bo‘lish tavsiya qilinadi.

Sardorlarni tayinlash usuli faqatgina katta maktab yoshidagi o‘quvchilar bilan o‘tqaziladi, chunki o‘yinchilar ularning kuchlarini to‘g‘ri baholashni biladilar.

Doimiy jamoalar ham bo‘lishi mumkin, shu bilan birga nafaqat sport o‘yinlari uchun, balki murakkab harakatli o‘yinlar, o‘yin estafetalaridan ayniqsa sinflar, maktablar, shuningdek, shaharlararo musobaqalar o‘tkaziladi. Jamoalarning doimiy tarkibi «Quvnoq startlar», «Shunqorlar» va boshqa o‘yinlarda bo‘ladi, chunki ularni musobaqalarga tayyorlash kerak.

1.18. JAMOA SARDORLARINI SAYLASH

Jamoaga oid o‘yinlarni tashkil etishda sardorlarni yoki jamoaning boshliqlariga (komandir) muhim rol beriladi, ular o‘z navbatida barcha jamoani to‘liq va ayrim o‘yinchilarning xulq-atvoriga javob beradilar. Sardorlar to‘g‘ridan-to‘g‘ri rahbarning yordamchilari hisoblanadi. Ular o‘yin qatnashchilarini tashkil qiladi va joylashtiradilar, ularni kuchlari bo‘yicha taqsimlaydi hamda o‘yin jarayonida o‘yinchilarning intizomiga javob beradi.

Sardorlar o‘yinchilarni o‘zlari tanlab oladilar yoki rahbar tanlaydi. Sardorni o‘ynovchilarning o‘zlari saylashsa, bir-birini yaxshi fazilatlarini, xulqlari bo‘yicha baholashga o‘rganadilar va o‘zlarining o‘rtoqlariga ishonch bildiradilar, ularda yuqori darajadagi javobgarlik his-tuyg‘usini uyg‘otadi. Agar o‘ynovchilar yetarli darajada tashkil etilmagan yoki bir-

birlarini yaxshi bilmasalar, unda sardorlarning o‘zi tayinlaydi. Rahbar ayrim paytlarda lavozimga (tarbiyalash maqsadida) passiv yoki yengiltak, o‘zlarini tuta bilmaydigan o‘yinchilardan saylaydi, shu bilan birga ularda zarur bo‘lgan fazilatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

Sardorlar, odatda, jamoalar tuzilgandan keyin saylanadi yoki tayinlanadi. Faqat jamoalarni bo‘lishda sardorlarni saylash va tayinlash yo‘li bilan oldindan saylanadi. Doimiy jamoalarda sardorlar vaqti-vaqti bilan qayta saylanadilar.

1.19. YORDAMCHILARNI TAYINLASH

Rahbar tomonidan saylangan yordamchilar qonun-qoidalarga rioya qilishni kuzatadilar, o‘yin kapitanlarini hisobga oladi, shuningdek, asbob-anjomlarni tarqatadi va qo‘yib chiqadi. Yordamchilar — bo‘lajak o‘yin tashkilotchilaridir, shuning uchun iloji boricha, o‘quv yili davomida yoki oromgohlarda dam olish davrida ularning o‘rnida barcha o‘quvchilar ishtirok etishlari kerak.

Yordamchilar soni o‘yin qoidasining murakkabligiga va o‘ynovchilarning soni va jamoa maydonchasining katta-kichikligiga va binoga bog‘liq bo‘ladi. Rahbar yordamchilarni tayinlash haqida barcha o‘yinchilarga e‘lon qiladi.

Sardorlarni tayyorlash mashg‘ulot jarayonida hal etiladigan o‘yinining murakkabligiga va vazifasiga bog‘liq bo‘ladi, yordamchilar o‘yinchilar safga turgunicha yoki o‘yin e‘lon qilinganda o‘yinboshini saylaganidan keyin tayinlanadi. Agar kuch va chidamlilikni talab qiladigan o‘yin belgilangan bo‘lsa (masalan, «Oq ayiqlar») unda rahbar oldindan jismoniy jihatdan bo‘sh bo‘lgan bolalarni yordamchi roliga tayinlaydi. Joylarda o‘tkaziladigan o‘yinlar uchun yordamchilarni oldindan tanlash kerak bo‘ladi, chunki ular bilan bo‘lajak o‘yinlarga tayyorgarlik ko‘rilishi zarur. Jamoalarga bo‘linib o‘ynaladigan o‘yinlar uchun (masalan, «Otishma», «Oq terakmi, ko‘k terak») yordamchining bolalarning tayyorgarligini hisobga olgan holda, o‘yinni tushuntirib bo‘lgandan keyin saylash mumkin.

Bolalarni yordamchilarning vazifasini bajarishga o‘rgatishni birinchi sinfdan boshlash tavsiya qilinadi. Dastlab,

ularga oddiy topshiriqlar berish kerak (masalan, o'yinchilarning maydonchani chegarasidan chiqib ketmasligi, signal berguncha chiziqning bosmasligi va hokazo) so'ngra, ularni asta-sekin murakkablashtirib borib, yordamchilar ikkinchi rahbar roligacha olib chiqiladi.

1.20. O'YIN JARAYONIGA RAHBARLIK QILISH. O'YNOVCHILARNING XULQINI VA O'YIN BORISHINI KUZATISH

O'yinni va o'yin vaqtida bolalarning fe'l-atvorini va xulqini birmuncha darajada o'zlashtirishi uni to'g'ri boshqarishiga bog'liq bo'ladi. O'yinni o'z vaqtida tashkiliy ravishda boshlash juda zarur. O'yinni vaqtida boshlanmasdan ushlab turish o'yin qatnashchilarining o'yin oldi holatini va o'yinga tayyorgarligini pasaytiradi. O'yin qatnashchilari jamoaning harakat qilish rejasini muhokama qilganlarida o'yin boshlanishini to'xtatib qolish mumkin o'yin shartli (Jamoada hushtak, chapak chalganda, qo'l yoki bayroqni silkitganda) bo'yicha boshlanadi. Har xil buyruqda bolalarning harakat reaksiyasining tezligini va aniqligini rivojlantirish uchun turli-tuman buyruq va signallar qo'llash tavsiya qilinadi. Rahbar belgilangan signal haqida bolalarga oldindan aytib qo'yadi, shuning uchun barcha o'yinchilar o'yin mazmunini tushuntiradilar va tegishli joylarni egallaydilar.

Rahbar keyinchalik o'yinning borishini va ayrim o'yinchilarning xulqlarini kuzatib boradi va ularning harakatini to'g'ri yo'naltiradi.

Bolalarni o'yin qoidalariga ongli ravishda rioya qilishga o'rgatish kerak. O'yin qatnashchilari o'yin qoidalarini tushuntirish vaqtida bilib oladilar, lekin ularga agarda oldingi o'yin qoidalarini yaxshi o'zlashtirishgan bo'lsa ham, o'yin jarayoni tez-tez eslatib turilishi va to'ldirib borilishi kerak. Agar ko'pchilik o'yinchilar bir xil xatoga yo'l qo'yadigan bo'lsalar, u holda rahbar o'yinni to'xtatadi va o'yinga o'zgartirishlar kiritadi.

Rahbar murakkab o'yinlarni o'tkazishda dastlab bolalarni asosiy o'yin qoidalari bilan tanishtiradi, so'ngra o'yinning borishi davomida qo'shimcha qoidalar kiritadi.

O'yinni keskin buyruq, baqiriq yoki chaqiriq bilan to'xtatish man etiladi. Shuning uchun bolalarni hushtak yordamida «Diqqat!» shartli signali bilan to'xtatishga o'rgatish kerak.

O'yin jarayonida o'yinchilarning ijobiy tashabbuskorligini rivojlantirishga yordam berish kerak. O'yinga shunday rahbarlik qilish kerakki, o'yin jarayonining o'zi bolalarga bir olam xursandchilik baxsh etsin. Bu imkoniyat faqat o'yin qatnashchilari faollik, ijodiy tashabbuskorlikni va mustaqillikni namoyon qilganlarida bo'lishi mumkin.

Hammadan ko'proq o'ynovchilar o'zlarining ijodkorligini shunday o'yinlarda namoyon qiladiki, ya'ni ularga yoqadigan o'yinlar tez-tez namoyon bo'ladi. Rahbar bolalarni o'yinga qiziqtirishi va ularni ergashtira bilishi kerak.

Buning uchun bolalarning imkoniyatlari va qiziqishlari ularning xohishi va kayfiyatiga pedagogik jihatdan to'g'ri va ularni xis-tuyg'uga mos kelishini hisobga olgan holda rahbarlik qiladi; ba'zi hollarda o'zining xulqi bilan bolalarni ergashtirib, o'yinda qatnashadi. Rahbar shu bilan bir vaqtda, o'yinga qiziqib ketmasdan, balki o'zining pedagogik vazifasini ham esda tutishi kerak. U o'yinda qatnashishi bilan birga, nafaqat o'yinchilarda qiziqishni orttiradi va ayrim vaqtlarda ularga alohida usulni, ayrim taktik kombinatsiyalardan dadil va yaxshilab foydalanishni ham ko'rsatadi.

Agar rahbar o'yinda qatnashmaydigan bo'lsa, o'yinni kuzatish vaqtida, o'yin qatnashchilari bilan yutuq va kamchiliklarini birgalikda ko'rib chiqadi.

O'yinchilar topshirilgan vazifa va qoidalarni vijdonan bajarishgandagina ongli intizomga erishish mumkin. Ongli, intizomli o'yin juda yaxshi o'zlashtirishga va uning qatnashchilariga yaxshi kayfiyat bag'ishlashga yordam beradi. Natijada o'yin yana ham ko'proq qiziqarli bo'lib boradi. Bolalarda o'yinda o'zini tutishni ongli munosabatda bo'lishini tarbiyalaydi, o'rtoqlarini mardonavor harakat qilishiga yo'naltiradi: «O'rtoq'ingni qutqar!», «Orqada qolayotganlarga yordam ber!», «O'zingning o'rtoqlaring bilan maqsadga erish!», «O'zingga berilgan vazifani oxirigacha bajar, bo'lmasa jamoang mag'lub bo'ladi!». Ayniqsa ko'proq diqqat-e'tiborni

bolalarning jamoada o'ynashiga odat bo'lgan o'yinlarga qaratish kerak.

O'yin jarayonida o'ynovchilarning kayfiyatini hisobga olish juda zarur bo'ladi. Agar o'yin ma'qul bo'lmagan bo'lsa va uni qanday sabablarga ko'ra yoqmaganligini hisobga olish kerak: juda ham sodda yoki aksincha bo'lish mumkin. Bunday holatlarda o'yin qoidalarini almashtirish (murakkablashtirish va soddalashtirish), boshqa iloji topilmay qolganda, o'yinni qisqartirish kerak.

Rahbar o'yinning eng ko'proq havfli onlarini (murakkab to'siqlar ustidan sakrab o'tish, balandlikdan pastga sakrash, devor, asbob-anjomlar atrofida yugurish) hisobga olishi zarur va har doim muhofaza qilishga tayyor bo'lish kerak. Bunda o'yinda qatnashmayotgan bolalarni jalb qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Muhimi shuki, o'yin shug'ullanuvchilarning xulqi va kayfiyatini asab sistemasiga samarali ta'sir ko'rsatadigan ijobiy hissiyotni keltirib chiqaradi. Lekin o'yinda ma'qul bo'lmagan sifatlarni tarbiyalashga yordam beradigan, salbiy hissiyotni kelib chiqishidan (xafa bo'lish, jahl chiqish, qo'rqish) qochish kerak. Shuningdek, o'yindagi o'zaro munosabatini va ortiqcha asabiylashishlarni tartibga solish, ortiqcha asabiylashishdan xoli bo'lishi zarur.

O'yinda ayrim holatlarda rahbar o'yinni tushunib bo'lmaydigan qilib gapirib berganda tartib buzilishi mumkin. Bunday holatda tezda o'yin qoidalarini qo'shimcha ravishda tushuntirish kerak.

Shuningdek, intizom o'yinchilar jamoalarga noto'g'ri bo'linganda yoki o'yinboshilarni noto'g'ri tanlash natijasida buzilishi mumkin. Bolalar to'polon qilib uning jahlini chiqaradi. Jamoalar noto'g'ri bo'linganda (biri ikkinchisidan kuchli bo'lganda) o'yin vaqtida bo'sh bo'lgan jamoada o'yin qatnashchilari ko'proq e'tiroz bildirishadi.

Agar o'yinchilarning soni teng bo'lmaganda jamoalarda, rahbar yaxshi e'tibor bermasa, bundan ham yomon bo'lishi mumkin. Uni sezib, yomon ko'rib qolganda kechiktirmasdan xatoni to'g'rilashi kerak.

O'yinda ko'proq o'zini tuta bilmaydigan o'yinchilar intizomni buzadilar. Ular bilan alohida, yakkama-yakka holda

tarbiyaviy ishlarni olib borish zarur: o‘yin boshiga hakamlikka oid mas‘ul rollarni yuklash mumkin, ayrim hollarda uning teskarisi bo‘ladi, ya‘ni o‘yindan chetlashtiriladi. O‘yin jarayonida muhim umumiy qiziqishlariga ega bo‘lgan o‘yin qatnashchilarini bir butun jamoaga birlashtiriladi.

A.S. Makarenkoning o‘g‘il va qiz bolalarni o‘zining shaxsiy muvaffaqiyati bilangina emas, balki ayniqsa o‘z jamoasi yoki jamoasining muvaffaqiyatlari bilan faxrlanish ruhida tarbiyalash zarurligi haqida aytgan gaplarini hech qachon unutmaslik kerak. Shuningdek, bolalarda har qanday maqtanchoqlikning oldini olish, raqib kuchini hurmat qilishni tarbiyalash, ularning e‘tiborini uyushqoqlikka, mashq qilishga va jamoada intizom bo‘lishi kerakligiga jalb qilish lozim.

Nihoyat, bolalarning o‘z muvaffaqiyatlari va mag‘lubiyatlariga jiddiy munosabatda bo‘lishlariga erishish kerak.

O‘ynovchilar o‘rtasida sog‘lom o‘rtoqlik munosabatlari bo‘lishi shart. O‘yin g‘oliblarini manmanlikka berilib ketishiga yo‘l qo‘ymaslik zarur va bu esa mag‘lubiyatga uchraganlarni o‘yinga bo‘lgan qiziqishini susaytirishga olib keladi. O‘ynovchilarning o‘zaro harakati o‘rtoqlik va do‘stlik asosida tashkil qilinganligini his qilishlari shart.

1.21. HAKAMLIK QILISH

Har bir o‘yin oqilona hakamlik qilishni talab qiladi. Agar o‘yin qoidalarining bajarilishini diqqat bilan jiddiy ravishda kuzatilmasa, o‘yin o‘zining ta‘lim-tarbiyaviy va pedagogik qiymati hamda ahamiyatini yo‘qotadi. Rahbar o‘yin qoidalarining bajarilishini kuzatish bilan birgalikda, pedagogik usullar yordami bilan ta‘lim va tarbiyani boshqarib boradi. Hakam esa o‘yinda usullarning to‘g‘ri bajarilishini kuzatadi, bu o‘yin texnikasini yaxshilashga va unga bo‘lgan qiziqishni to‘laqonli oshirishga yordam beradi.

Jamoalarga bo‘linib o‘ynaladigan o‘yinlarda va aniq hakamlik qilish alohida ahamiyatga ega. Hakam jamoalarning kuch va o‘yinchilarning soni jihatdan teng bo‘lishini va bir xil sharoit yaratilishini (o‘yin o‘tkaziladigan, asbob-anjomlar va boshqalar jihatdan) kuzatib borishi kerak.

Noto'g'ri hakamlik qilish ishonchni yo'qotadi, uning obro'si tushib ketadi, o'ynovchilar ular bilan hisoblashmay qo'yadilar.

Hakam barcha o'ynovchilarni ko'rishga va ularga xalaqit bermaslikka, kuzatish uchun qulay joy topishi shart. Unga ayrim o'yinlarda o'yinchilarning siljishlarini kuzatish uchun maydon bo'ylab harakat qilishga to'g'ri keladi.

Hakam o'yin qoidasi buzulganligini sezgandan keyin, o'z vaqtida va aniq signal berishi shart. U o'ynovchilar bilan bahslashishga kirishmasdan, odob bilan tanbeh berishi kerak. Shu bilan birga o'yinning natijalarini to'g'ri yakunlash hakamga bog'liq bo'ladi. Lekin harakatli o'yinlarda to'g'ri hakamlik qilish bolalarda haqiqatgo'ylikni, hakamga va uning qoidalariga nisbatan hurmatda bo'lishni tarbiyalashga yordam beradi.

O'yinchilarning hakamga tegishli tanbeh va norozilik bildirishni tushuntirish berish o'yin tamom bo'lgandan keyin amalga oshirishi kerak.

1.22. O'YIN JARAYONIDA YUKLAMANI TAQSIMLASH

Harakatli o'yinda har bir o'yin qatnashchisining imkoniyatini hisobga olish juda qiyin, shuningdek, uning shu vaqtdagi jismoniy holatini ham. Shuning uchun birdaniga mushakni haddan tashqari taranglashtirish tavsiya qilinmaydi, chunki u tez charchab qolishni keltirib chiqaradi, nafas olishni sekinlashtirishni talab qiladi. Buning uchun optimal yuklamani ta'minlash shart. Yuklamani intensiv tez borishini dam olish bilan almashtirib borish kerak.

O'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin, bolalarning kayfiyatini va oldingi faoliyatini hisobga olish zarur. Agar o'yin katta jismoniy yoki aqliy zo'riqishdan keyin o'tkazilsa (sinfda nazorat ishidan keyin yoki dalada ishlash), keyin katta zo'riqishni talab qiladigan usullardan mustasno bo'lgan kam harakatli o'yinlarni taklif qilish kerak.

Mashg'ulotlar vaqtida intensiv o'yin kam harakatli o'yin bilan almashtirib boriladi. Shuni hisobga olish kerakki, o'ynovchilarning jo'shqin holati orttirilganda o'yinda yukla-

ma oshadi. Biroq o'yinga berilib ketgan o'ynovchilar bir-biridan oshib ketishga harakat qilib, imkoniyatlarini hisobga olishmaydi va ko'p kuch sarflanadi, bu esa sezgi me'yorlarini yo'qotadi. Bolalar o'yinlarda tez-tez kuchlariga ortiqcha ishonib, charchashning kelib chiqishini sezmaydilar. Shuning uchun rahbar ularning kayfiyatiga, tayyorgarligiga, salomatlik holatiga ishonmasligi kerak. Chunki kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga beriladigan yuklama, kattalarga qaraganda asta-sekin oshirib boriladi. Garchi o'yinchilarda hali dam olishga ehtiyoj sezilmasa ham gohida o'yinni to'xtatish mumkin.

O'yinda yuklama o'yin qatnashchilarining umumiy harakatchanligini oshirish yoki kamaytirish bilan taqsimlab boriladi. Yuklamani o'zgartirish uchun har xil metodik usullar mavjuddir. Buni qisqa vaqtli tanaffuslarda xatoni tahlil qilish, ochkolarni hisoblash, o'yin qoidalarini aniqlash, yordamchilarni tayinlash, yugurib o'tish uchun masofani qisqartirish, o'yinda takrorlash sonini kamaytirish va hokazo.

Shuning uchun ulardan foydalanishni uyushtirish mumkin. Ularning faolligini oshirish uchun o'ynovchilarni guruh-guruh bo'lib, boshqa joyga yugurib o'tish masofasini orttirib boriladi va qo'shimcha to'siqlar bilan to'ldirib, o'yin qatnashchilarining harakatchanligini oshirish mumkin.

O'yinboshilar uzoq vaqt davomida dam olmasdan harakatda bo'lishga yo'l qo'ymaslik shart. O'yinboshilarni vaqt-vaqti bilan hattoki ular g'olib bo'lolmasalar ham almashtirish tavsiya qilinadi.

Barcha o'ynovchilar iloji boricha taxminan bir xil yuklama olishlari shart. Shuning uchun o'yinda mag'lub bo'lgan o'yinchilarni (agar bu o'yin qoidasida talab qilinsa) faqatgina qisqa vaqtga chiqarish mumkin. Eng yaxshisi ularni o'yindan chiqarmaslik kerak, uning o'rniga jarima ochko berilgani ma'qul bo'ladi.

Tibbiy nazorat ma'lumotlarini hisobga olgan holda, alohida diqqat-e'tibor zaif bolalarga qaratilishi zarur. Ular uchun yakkama-yakka yuklama berish, ya'ni qisqartirilgan masofa va yengillashtirilgan topshiriq o'yinda bo'lish vaqtini qisqartirilishi maqsadga muvofiqdir.

Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinni davom etishi ob-havo sharoitiga bog'liqdir. Ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulot vaqtida organizmga harakatning fiziologik ta'sir etishi oshib boradi.

O'yindagi yuklama o'yin maydonchasining katta-kichikligiga bog'liq bo'ladi: maydon qanchalik katta bo'lsa, o'yin qatnashchilari shunchalik ko'p yuklama oladilar. Shunday qilib, taqsimlash o'yin o'tkazish sharoiti va metodikasi bo'yicha aniqlanadi.

1.23. O'YINNI TAMOMLASH

O'yinning davom etishi shug'ullanuvchilarning tarkibi, mashg'ulotning sharti va o'yinning xarakteriga bog'liq bo'ladi. O'yinni o'z vaqtida tamomlash juda muhimdir. O'yinni oldindan tugatib qo'yish va uni cho'zib yuborish ham mumkin emas. O'yinning davom etishi o'yin qatnashchilari soniga (o'ynovchilarning soni qancha kam bo'lsa, o'yin shuncha qisqa bo'ladi), ularning yoshiga (kichik maktab yoshidagi bolalar uzoq vaqt davomida zo'riqishi mumkin emas), o'yinning mazmuniga (katta zo'riqishni talab qiladigan o'yinlar qisqa bo'lishi kerak) bog'liq bo'ladi.

Rahbar o'yinning tamom bo'lish vaqtini aniqlashi shart. Agar o'yinda charchashning birinchi alomatlari paydo bo'lishi bilan (e'tibor bermaydigan bo'lsa, qoida buzilganda, harakatni to'g'ri bajarish, maqsadga erishishda qat'iyatlilikni yetarli darajada namoyon qilmaslik, qiziqishning pasayishi ko'pchilik o'yin qatnashchilarida nafas olishni tez-tez bo'lishi) o'yinni to'xtatish kerak.

Rahbar o'yin oldidan belgilangan vaqtda, ya'ni o'yinni ma'lum vaqt davom etgandan keyin to'xtatishi mumkin. Bularni hisobga olgan holda o'yin qatnashchilari o'zlarining kuchlarini mos ravishda taqsimlaydilar, vaqtning tamom bo'lishiga 1–3 daqiqa qolganda o'yin qatnashchilari ogohlantiriladi.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yin oldidan iloji boricha o'yin qatnashchilariga uni necha marta qaytarishini aytib qo'yish kerak. Agar o'yin ma'lum vaqtda tamom qilishni bilmasalar, rahbar uni qachon tamom bo'lishi to'g'risida

ogohlantiradi, masalan, «O‘yinboshi almashmaguncha o‘ynaymiz», «Ya‘ni 1–2 daqiqa o‘ynaymiz» va hokazo. O‘yin-ning tamom bo‘lishi o‘yin qatnashchilari uchun kutilmagan holat bo‘lmasligi kerak, chunki bular bolalar o‘rtasida salbiy kelishmovchiliklarni keltirib chiqaradi.

Shuningdek, o‘yin-ning davom etishi mashg‘ulotning shakliga bog‘liq. Jismoniy tarbiya darsida o‘tkaziladigan o‘yin vaqti chegaralangan bo‘ladi. Agar o‘yin sinfdan tashqari vaqtda o‘tkaziladigan bo‘lsa, u holda uzoq davom etadi va bolalarda ko‘proq chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi. Bunday o‘yinlar o‘quvchilarni yana ham yuqori kuchlanishlarga o‘rgatadi. Shunday qilib, rahbar o‘yinni shu vaqtda, ya‘ni qachonki bolalar ham charchamasdan unga yanada qiziqish ortganda ular tetik, to‘laqonli harakatda bo‘lgan vaqtda tamom qilish mumkin.

1.24. O‘YIN NATIJALARIGA YAKUN YASASH

O‘yin natijalarini aniqlash katta tarbiyaviy ahamiyatga egadir. Rahbar o‘yin tamom bo‘lgandan keyin uning natijasini e‘lon qilishi shart. Buning uchun tinch sharoit yaratishi kerak, agar kerak bo‘lsa, yordamchilardan, ochkoni hisobga olib boruvchilardan ma‘lumotni yig‘ib oladi va natijani baland ovozda e‘lon qiladi. Hech qachon hakam bilan tortishishga yo‘l qo‘ymaslik zarur. Chunki hakamning qarori barcha uchun majburiydir.

O‘yin natijalarini aniqlashda nafaqat tezlikni balki u yoki bu topshiriqni sifatli bajarishni hisobga olishni, bundan o‘yin qatnashchisini oldindan ogohlantirish kerak. Rahbar o‘yin tugagandan keyin ayrim o‘yinchilarning harakatlariga va umuman, o‘tkazilgan o‘yinga baho berish o‘yin natijalariga yakun yasaydi.

1.25. O‘YINNI TAHLIL QILISH

O‘yin-ning natijalarini e‘lon qilishda o‘yinni tushunib yetish, o‘yin qatnashchilari tomonidan texnik usullar va texnikasida qo‘yilgan xatosini ko‘rsatib berish zarur. Kichik

maktab yoshidagi bolalarga o'yinning syujetini tahlil qilishda o'yin syujetini rivojlantirishdagi ijobiy va salbiy tomonlarni, alohida rollarni yaxshi bajargan o'yin qatnashchilarini aytib o'tish juda foydali bo'ladi. Ijobiy tashabbus ko'rsatgan va o'yin qoidalariga rioya qilgan o'quvchilarni o'rnak uchun alohida ko'rsatib o'tish kerak.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, o'yinni o'tkazilishining o'zi juda murakkab jarayon: u nafaqat bolalarning yosh xususiyatlariga, ishlash sharoitiga, balki bolalarning jamoa bo'lib o'ynashga tayyorgarligiga, ularning kayfiyatiga, o'yin rahbarining mahoratiga ham bog'liq bo'ladi. O'yinni o'tkazish pedagogik jarayon bo'lib, uni har doim ham oldindan aytib bo'lmaydi.

Bolalar bilan shug'ullanishning amaliy tajribasi shuni ko'rsatadiki, o'yin jarayonida o'ynovchilarning harakatini tahlil qilish va tuzatishni bilish, to'g'ri tahlil qilishni va o'yinning rahbari sifatida o'zining xulqini baholashni bilish o'yinga rahbarlik qilish mahoratini takomillashtirishga yordam beradi.

II bob

HARAKATLI O‘YINLARNI TASHKIL QILISH SHAKLLARI, JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATLI O‘YINLARNI O‘TKAZISH METODIKASI

Harakatli o‘yinlar maktabda jismoniy tarbiya metodi va vositasi sifatida jismoniy tarbiya darsida hamda sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda keng qo‘llaniladi.

Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya bo‘yicha kasb-hunar kollejlari dasturiga mos ravishda talabalarga gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari, kurash va suzish bilan birga qo‘shib olib boriladi.

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlar dastur talablariga mos ravishda ta‘limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish vazifalarini hal etishi uchun foydalaniladi.

Ta‘limiy vazifalarga quyidagilar kiradi: yugurish, sakrash, uloqtirish malakalarini mustahkamlash va takomillashtirish, shuningdek, gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari, kurash va suzish mashg‘ulotlarida egallagan malakalar.

Tarbiyaviy vazifalarga quyidagilar kiradi: jismoniy (tezkorlik, epchillik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik) va axloqiy irodaviy sifatlar (jasurlik, halollik, jamoatchilik va hokazo).

Sog‘lomlashtirish vazifalari o‘quvchilarning organizmini normal rivojlantirishga, ularning sog‘lig‘ini mustahkamlashga yordam beradi.

Yuqorida aytib o‘tilgan vazifalar bir-biri bilan o‘zaro chambarchas bog‘liqdir. Ularni hal etishda o‘quv tarbiyaviy jarayonning har xil tomonlarini hisobga olish kerak. Xuddi shunday, «Kim chaqqon» o‘yinini o‘tkazishda chap berib yugurish tezligini takomillashtirish uchun kichik maktab yoshidagi bolalarda bir vaqtning o‘zida dadillikni, ziyraklikni va o‘zining kuchiga ishonishni rivojlantirish mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarida o‘tkaziladigan o‘yinlarni boshqa mashg‘ulot shakllaridan farqi shundaki, bunda diqqatni eng muhimi o‘yinining ta‘limiy va sog‘lomlashtirish

tomoniga, shuningdek, jismoniy tarbiya sifatiga ham qaratish kerak.

Dars uchun o'yin tanlashda, darsning vazifasini, o'quv materialini, o'yinga kiruvchi harakat turlarini, o'yinning fiziologik yuklamasini, ishlash uchun shart-sharoitni hisobga olish zarur.

Har bir o'yinda o'yin qatnashchilaridan bilim va malakalarini namoyon qilishni talab qiladi, uni o'yin jarayonida takomillashtiradi. Elementar o'yinlarga maxsus tayyorgarlik talab qilinmaydi. Biroq murakkab harakatlardan tashkil topgan o'yinlar ham bor. Masalan, quyidagi o'yinlarni («To'p sardorga», «To'p o'rtadagiga») o'quvchilarga taklif qilish mumkin emas, agarda ular to'p oshirishni, uni ilib olishni bilmasa va o'yin jarayon bilan to'qnashishda, yaxshi reaksiyaga harakat koordinatsiyasini va boshqa zarur bo'lgan sifat va malakalarini egallab ololmaydi.

Shug'ullanuvchilar o'yinga kiritilgan murakkab harakatlarni maxsus mashqlar yordamida o'zlashtiradilar. Istisno tariqasida avvaldan o'rgatishni talab qilmaydigan elementar va tabiiy harakatlar bo'lishi mumkin. Masalan, «Bo'ri zovurda» o'yinida yugurib kelib uzunlikka sakrash tabiiy chiqadi. Jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari o'rtasida o'yinning o'rnini yoki joyi aniqlansa, ular o'rtasidagi ketma-ketlik metodik jihatdan to'g'ri bo'ladi. Bu esa qo'yilgan vazifani yaxshilab hal etilgan darsning zichligini oshirishga va mashqni to'g'ri taqsimlashga yordam beradi. Chaqqonligi bir harakatdan ikkinchi harakatga to'g'ri va sifatli o'tish demakdir. Shunday qilib, yugurish, sakrash bilan bajariladigan o'yindan keyin yoki qarshilik ko'rsatish bilan mashq o'tkazish murakkab chaqqonlik, muvozanatni saqlaydigan, aniq harakatni talab qiladigan, qarshilik ko'rsatish bilan mashqni o'tkazish tavsiya qilinmaydi.

Agar darsning asosiy qismi o'yinga bag'ishlangan bo'lsa, bunda ko'proq harakatli o'yinlar bilan kamroq harakatlanadigan o'yinlar almashlab olib boriladi, shu bilan birga harakatning xarakteri bo'yicha turli-tuman o'yinlar tanlab olinadi.

Harakatli o'yinlarning darsni hamma qismlariga kiritish mumkin. O'yin mazmuni shug'ullanuvchilarning tarkibiga

va vazifasiga bog‘liqdir. Darsni tayyorlov qismiga kam harakatli va murakkab bo‘lmagan o‘yinlarni kiritilishi tavsiya qilinadi, bu o‘quvchilarning diqqatini jamlashga («Guruh, tik tur!», «Og‘ma tayoq») yordam beradi, bular o‘rtacha harakatdagi o‘yinlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi harakterdagi mashqlardir («Taqiqlangan harakat»). Darsni asosiy qismda tez yugurish, chap berish yoki aldab o‘tish, chidamlilik, to‘siqni oshib o‘tish, har xil sakrashlar, qarshilik ko‘rsatish, kurash, qo‘zg‘aluvchan va qo‘zg‘almaydigan nishonga uloqtirish bilan bajariladigan harakatli o‘yinlardan foydalaniladi.

Darsning yakuniy qismida o‘rtacha kam harakatchanlikka oid o‘yinlar o‘tkaziladi, u murakkab bo‘lmagan o‘yin qoidalari bilan diqqatni jamlash uchun o‘tkaziladigan o‘yinlar, darsni asosiy qismdagi tezlik bilan beriladigan yuklamadan keyin faol dam olishga yordam beradi («Kim keldi», «Guruh, tik tur!»).

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlarni o‘tkazish metodikasining o‘ziga xosligi darsning zichligiga to‘g‘ri keladiganlarini saqlab qolish zarurligi va qisqa muddatlik bilan bog‘liqdir.

Vaqtdan maqsadga muvofiq ravishda foydalanishda va o‘yinni o‘tkazish metodikasini to‘g‘ri tanlash esa darsda zarur bo‘lgan motor zichlikka erishiladi. Shunga erishish uchun barcha o‘yinda qatnashuvchi o‘yinchilar taxminan bir xil yuklama oladilar. O‘yinda shu bilan bog‘liq bo‘lgan barcha shug‘ullanuvchilarning faol qatnashishlari uchun teng sharoit yaratib berishga harakat qilish kerak. Odatda, harakatli o‘yinlar frontal metod bilan o‘tkaziladi. O‘yin qatnashchilarining barchasi 2–3 guruhlariga bo‘linadilar va har bir guruhda bitta o‘yin o‘zi mustaqil ravishda o‘tkaziladi.

O‘yinda guruhga oid usul ham qo‘llaniladi. Rahbar o‘yinchilarni ikki guruhga bo‘lib, ularga har xil o‘yinlar beradi. Odatda, 6–8-sinflarda guruhga oid usuldan turli-tuman ta’limiy vazifalarni hal etish uchun foydalaniladi. Masalan, qiz bolalarga «O‘yinboshiga to‘p berma» o‘yini (basketbol o‘yiniga tayyorlash uchun), o‘g‘il bolalarga «Aylanadan tashqarida» (futbol o‘yiniga tayyorlaydigan) o‘yinni taklif qilishadi.

O'g'il bolalarga chidamlilik va kuchni rivojlantirishni tarbiyalaydigan, qizlarga esa koordinatsion qobiliyatni tarbiyalaydigan o'yin beriladi. O'yinga ma'lum vaqtni belgilash shartdir. Chunki o'ynovchilarning charchashi, o'yinni yetarli darajada o'zlashtirilmaganligi va boshqa sabablar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Darsda o'tkaziladigan o'yin o'quvchilarni sog'lomlashtirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Shuning uchun o'yinlar imkon qadar maydonchada o'tkazilgani ma'qul. Agar o'yin bino ichida o'tkaziladigan bo'lsa, unda ijobiy ta'sir ko'rsatadigan gigiyenik sharoit yaratilishi kerak.

Tibbiy ko'rikdan keyin asosiy guruhga kiritilgan bolalar sinf uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dasturda berilgan barcha harakatli o'yinlarda qatnashishlari mumkin. Maxsus tibbiy guruhga ajratilgan bolalar o'yinda faol qatnashish istaklarini bildirganliklarini hisobga olmasdan ularning harakatini cheklash zarur. Ularga harakat qilishni talab qilmaydigan yoki o'yin vaqtini qisqartirish nafsoniyatiga tegmaydigan rollarni berish kerak. Shuningdek, ularni hakamning yordamchisi va ochkolarni hisoblaydigan sifatida jalb qilish mumkin. Shu bilan bir vaqtda zaif bolalarning salomatligini mustahkamlash uchun ularni kuchlari yetadigan o'yinlarga jalb qilish kerak.

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar o'quv yilining har bir choragiga o'qituvchi tomonidan qo'yilgan vazifalarni hisobga olgan holda butun o'quv yili bo'yicha rejalashtiradi.

Rejalashtirishda o'quv yili bo'yicha tuzilgan dasturda taklif qilingan o'yin ro'yxatiga amal qilish kerak. O'qituvchi maktabda ishlash sharoitidan kelib chiqqan holda o'yin ro'yxatiga qo'shimcha o'zgartirishlar kiritishi mumkin: shug'ullanuvchilarning milliy tarkibi, geografik sharoiti, tayyorgarligiga, o'yinda kerakli jihozlarni mavjudligiga va boshqalar.

O'yin uchun vaqt dasturda beriladi. Biroq ishning sharoitidan va o'rgatish vazifalaridan kelib chiqqan holda ayrim o'zgarishlar kiritish mumkin.

O'quv yiliga mo'ljallangan o'yinlarni, barcha o'quv materialini rejalashtirishni hisobga olgan holda choraklar bo'yicha taqsimlab chiqish kerak. O'zbekiston Respublikasi

sharoitida maktablarda o'yinlar 1, 2 va 4-chorakda maktab maydonchasida o'tkaziladi, shuning uchun rejaga ko'ptokni uzoqqa uloqtirish, har xil masofalarga yugurish va o'yin-estafetalarini kiritilishi mumkin.

3–4-sinflardan boshlab 1 va 4-choraklarda o'quv materialining asosi yengil atletika mashqlaridan tashkil topgan bo'lib, harakatli o'yinlar faqat alohida yengil atletika malakalarini mustahkamlaydi va takomillashtirishga yordam beradi. Ana shu maqsadda tez yugurish, to'siqlardan oshib o'tish, sakrash va uloqtirish bilan estafetalar o'tkaziladi.

Mashg'ulotlar ikkinchi chorakning yarmi va uchinchi chorakda bino ichida yoki sport zalida o'tkaziladi, shuning uchun ko'p joyni talab qilmaydigan o'yinlar rejalashtiriladi. Bu vaqtda o'quv materiallarining asosini gimnastika mashqlari tashkil qiladi, lekin harakat koordinatsiyasini tarbiyalaydigan, fazoni mo'ljalga oladigan, sezgi ritmi muvozanat saqlash malakalarini rivojlantiradigan va mustahkamlaydigan o'yinlarni o'tkazish foydalidir.

To'rtinchi chorak va o'quv yilining oxirida nazorat mashqlari o'tkaziladi. 1–2 sinf o'quvchilari uchun nazorat mashqlari o'quvchilarning uyushqoqligini, merganligini, harakat reaksiyasi tezligini va boshqa sifat va malakalarni namoyon qiladigan o'yinlar bo'lishi mumkin. Shuningdek, nazorat topshiriqlarini egallashga tayyorlaydigan va mashqlar bilan bajariladigan o'yinlardan ham foydalanish mumkin.

O'yinlar davom etishi va ular vazifalariga bog'liq bo'lgan holda choraklar bo'yicha taqsimlanadi. Yangi o'yinlarni asosiy 1, 2–3 choraklar oxirida o'rganib oladilar, 1-chorakning boshida o'tgan o'quv yilida o'rganilgan o'yinlarni o'zgartiradilar va mustahkamlaydilar, 4-chorakda esa ushbu o'quv yilida o'tilgan o'yinlar murakkablashtiriladi va mustahkamlanadi.

Choraklar va semestrlar bo'yicha rejalashtirilganda, xuddi shunday darslar ham o'yinni o'tishi va takrorlanishi ketma-ketligini ham nazarda tutilishi kerak. O'quv yilining boshida har bir sinfda ko'proq yengil o'yinlar o'tkaziladi, oxirida esa u murakkablashtiriladi.

O'qituvchi o'quv yilining oxirida o'quv materialining o'zlashtirilish sifatini hisobga oladi va kelgusi o'quv yilida uni rejalashtirish uchun tegishli xulosalar chiqaradi.

2.1. 1–4-SINF O'QUVCHILARI UCHUN HARAKATLI O'YINLAR

1–4-sinf darslarida harakatli o'yinlar katta o'rin egallaydi. Bolalar o'sadilar, ularda organizm vazifasini muhim sistemalarini rivojlantiradi. Bunday harakatlardan yugurish, emaklab tagidan o'tish, muvozanat saqlash, emaklash, ritmik yurish va sakrashlarni bolalar o'yin paytida yaxshi o'zlashtiradilar. Ular harakatni aniq tushunarli ko'rinishda yengil qabul qiladi.

Bu yoshdagi bolalarda harakat tajribasi juda kamligi uchun dastlab tuzilishi oddiy va elementar o'yin qoidalari syujet xarakteriga oid murakkab bo'lmagan o'yinlarni o'tkazish tavsiya qilinadi. Oddiy o'yinlardan ko'proq murakkabiga o'tish o'yin qatnashchilarini har birida tashabbuskorlik namoyon qilish, o'ynovchilarning xulqi, koordinatsiya harakatlariga bo'lgan talablari sekin-asta oshib boradi.

1-sinfda o'quv yilining boshida jamoaga oid o'yinlarni o'tkazish tavsiya qilinmaydi. Harakat tajribalarini egallash va jamoa bo'lib harakat qilish faoliyatida bolalarda qiziqishning ortishi bilan darsga juft-juft bo'lib musobaqa elementlari bo'lgan o'yinlarni kiritish mumkin (yugurish, chamberak orqasidan quvlash, arg'amchida sakrash, koptokni dumalatish). Keyinchalik bolalarni bir necha guruhlarga bo'lish mumkin va har xil oddiy topshiriqlar tipidagi, estafeta musobaqa o'yinlari o'tkaziladi.

1–4-sinflarda ko'p o'yinlarni o'tkazish uchun qo'llanma va asbob-anjomlar kerak. Bolalarda ko'rish retseptori bo'sh rivojlangan va diqqati tarqoqligi uchun rang-barang bo'yoqli asbob-anjom kerak bo'ladi.

Muhimi shundaki, asbob-anjomlar bolalarning jismoniy imkoniyatlariga mos kelishi kerak. Asbob-anjomlar hajmi bo'yicha qulay va yengil bo'lishi shart. Ayniqsa 1 kg og'irlikdagi to'ldirma to'pdan faqat dumalatish va uzatish uchun foydalaniladi, lekin otish uchun ishlatilmaydi, 7–8

yoshli bolalar voleybol to'pi bilan o'ynasalar, maqsadga muvofiq bo'ladi.

1-4-sinflarda o'yin o'tkazish uchun iloji boricha quyidagi asbob-anjomlar bo'lishi kerak: uncha katta bo'lmagan 20 ta har xil rangdagi bayroqchalar, 40 ta kichik koptok, 4 ta katta koptok (voleybol), 4-8 chambarak, 40 ta qisqa arg'amchilar, 2 ta uzun arg'amchi, 6-8 ta qum solingan qopchiq, 6-8 ta qog'ozli qalpoq (silindr shaklida) va 6-8 ta ko'zboylog'ichlar kerak bo'ladi.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga o'yinni qisqa va lo'nda qilib tushuntirish kerak, chunki ular rahbar tomonidan bayon qilingan barcha harakatlarni tezda xuddi o'ziday qilib qaytarishga harakat qiladilar. Bolalar tushuntirishni oxirigacha eshitmasdan o'yindagi u yoki bu rolni bajarishga xohish bildiradilar.

O'yinni ertak shaklida gapirib berilishini bolalar katta qiziqish bilan qabul qiladilar va o'yinda rolni ijodiy bajarishga harakat qiladilar, bular esa tasavvur etishni tarbiyalashga yordam beradi. Bolalar jismoniy yuklamani olganlaridan keyin ularga dam olish kerak bo'lganda yoki diqqate'tiborsizlikda o'yinni yaxshi o'zlashtirish uchun quyidagi usullardan foydalanish tavsiya qilinadi.

1-4-sinf bolalari o'yinlarda juda faol qatnashadilar. Ularning barchasi o'zlarining imkoniyatlarini hisobga olmasdan, o'yinboshi bo'lishni xohlaydilar. Shuning uchun bu sinflarda o'yinboshini shartli songacha sanash yo'li bilan yoki ularning qobiliyatlarini mos keltirishga qarab saylash mumkin. O'ynovchilar birorta sonni 30 gacha aytadilar va boshliq, sanab uning oldida turgan bolalarni ko'rsatadi; ko'rsatilgan son kimga to'g'ri kelsa, o'sha o'yinboshi bo'ladi.

Oldingi o'yinlarda g'olib chiqqan o'yinchi o'yinboshi qilib saylanadi, chunki u boshqalarga nisbatan vazifani yaxshi bajarilganligi, chiroyli holatda turganligi va tutilmasdan qolganligi sababli o'yinchi shu yo'l bilan rag'bartlantiriladi va hokazo. O'yinboshini saylash bolalarda o'zlari va o'rtoqlarining kuchlarini to'g'ri baholash qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

O'yinboshini iloji boricha tez-tez almashtirib turish maqsadga muvofiq bo'ladi, chunki bolalarning faollikka

bo'lgan ehtiyojini qondirish, ularda topshirilgan vazifaga javobgarlikni his qilishni va elementar notiqlik malakasini rivojlantirishni tarbiyalaydi.

To'xtash funksiyasini tarbiyalash uchun o'yinda beriladigan signallar katta ahamiyatga ega bo'ladi. 1–4-sinf o'quvchilariga asosan og'zaki signal berish tavsiya qilinadi, ya'ni bu yoshda yana juda ham takomillashmagan ikkinchi signal sistemalarini rivojlantirishga yordam beradi. Bolalar o'yinda ohang bilan aytiladigan so'zlarni harakat qilish uchun signal sifatida yaxshi ko'radilar. Xor bo'lib qofiyaga solib aytiladigan so'z nutqni rivojlantiradi va shu bilan birga ularni oxirgi so'zdagi ohangni harakatga tayyorlash imkoniyatini beradi. O'yinlarda 7–9 yoshli o'quvchilar o'yinda bunday signallarni berishda qisqa signal hushtak chalish birmuncha samarali bo'ladi. Hushtak bilan tez signal berish bolalarda ayrim hollarda tormozlanishni keltirib chiqaradi va o'yin davomida mos keladigan harakatlarning reaksiyasi pasayadi. Hushtak, qisqa buyruq va qo'lni siltash bilan beriladigan signallar bolalarda reaksiya tezligini rivojlanishi bilan sekin-asta ta'sir etadi.

Bolalarning ko'proq harakatchanlik va chaqqonligini ko'tara olmasligini hisobga olib, bolalarni yo'l qo'yan xatolari uchun o'yindan chiqarish tavsiya qilinmaydi. Agar o'yinning mazmuniga ko'ra mag'lub bo'lgan o'yinchilarni chiqishi talab qilinsa, ular uchun alohida joy ajratish kerak va ularni uzoq muddatga o'yindan tashqarida qolib ketishlari man etiladi.

O'yinda yurish-turish qoidalari buzilganda va o'yin qoidalari rioya qilmasalar, unda rahbar yaxshi gap bilan tushunishi kerak, shuni esda saqlash kerakki, ya'ni qoidalarning buzilishi asosan tajribasizligi, o'yinda jamoa bo'lib o'ynashni bilmasligi, bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yetarli darajada bo'lmasligidan kelib chiqadi.

Jismoniy yuklamani qat'iy ravishda tartibga solish va chegaralash zarurdir. O'yin uzoq davom etmasligi shart. Yugurish va sakrash bilan o'ynaladigan o'yinlar qisqa-qisqa tanaffus bilan o'tkazilishi kerak. O'yinda to'siq qo'yish qo'lidan kelishi shart. O'yin natijasini aytishni orqaga surmaslik kerak.

1–4-sinf jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlar jamoada o‘quvchilarni faol va ongli xulqini ongli tarbiyalash uchun foydalaniladi: bir-biriga xalaqit bermasdan yugurish, tez harakat qilish belgilangan signal bo‘yicha o‘yinga tezda kirishib ketishi, o‘yinboshiga bo‘ysinish, maydonchani chegarasini ko‘rishdir.

Muhimi, bolalarda o‘rnatilgan qonun-qoidani hurmat qilish, uni aniq bilish va sidqidildan rioya qilishni tarbiyalash. Bu vazifalarni o‘yinni ko‘p marta takrorlash bilan hal etish mumkin.

Har bir darsning umumiy vazifasi bilan bog‘liq bo‘lgan o‘yinlar kiritiladi. Darsning asosiy qismida tezlik va ephillikni rivojlantirish uchun hammadan ko‘ra tez-tez chopib boshqa joyga o‘tib olish o‘yinidan («Kim chaqqon», «Ikki sovuq», «Bo‘ri zovurda») so‘ng bolalar aldab o‘tish bilan tez yugurib sakrash, irg‘ishlashdan keyin dam olish mumkin.

Ritmik yurish va qo‘shimcha gimnastik harakatlar bilan o‘ynaladigan o‘yinlar o‘ynovchilardan uyushqoqlik, diqqat va harakatning bir-biriga mosligini talab qiladigan umumiy jismoniy rivojlanishiga yordam beradi. Uning eng yaxshisi darsni tayyorlov va yakuniy qismiga kiritiladi («Kim keldi», «To‘p qo‘shniga», «O‘ylab top, kimning tovushi», «Taqiqlangan harakat»).

1–4-sinflardagi ayrim darslar turli-tuman harakatli o‘yinlardan tashkil topgan bo‘ladi. O‘yinlardan tashkil topgan dars, o‘yin qatnashchilaridan ba’zi bir o‘yinning malakalarini va hamjihatlik bilan yurish-turishni egallashni talab qiladi. Bunday darslarda bolalarga tanish bo‘lgan 2–3 ta o‘yin kiritiladi va 1–2 tasi yangi o‘yinlar bo‘lishi kerak.

Metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil qilingan o‘yin darsi katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘ladi, lekin uning ta’limiy qimmatini ko‘pincha yetarli emas, chunki o‘yinda har xil o‘yin qatnashchisining malakalarini to‘g‘ri shakillantirishni kuzatish qiyin bo‘ladi.

O‘yin darslarini har bir chorak oxirida ta’til oldidan o‘tkazish tavsiya qilinadi (asosan 1-sinfda), chunki chorakda o‘quvchilar asosiy harakatlarni qay darajada o‘zlashtirganliklarini belgilaydi, ularni o‘yindagi uyushqoqligini va intizomini tekshirish, ular o‘tgan o‘yinlarni qanday egal-

laganligini aniqlash, uni mustaqil o'tkazishga maslahat beradi.

1–4-sinflar uchun jismoniy tarbiya darslarida o'tiladigan taxminiy harakat o'yinlari: «Uzun tayoq bilan estafeta», «Mergan», «Biz quvnoq bolalarmiz», «Kun va tun», «Do'ngdan-do'ngga sakrash», «Sakrabodom chumchuqlar», «To'p qo'shniga», «Uysiz quyon», «Quyonlar polizda», «Pet-nachi», «Kartoshka ekish», «Kam ochko to'plash», «Arg'am-chi ustida sakrash», «Zovurdagi bo'ri», «O'rta to'p uzat», «Kim quvlab o'tadi», «Onaboshiga to'p berish», «Sinf, tik tur!», «Oq ayiqlar», «Bo'sh joy», «Ovchilar va o'rdaklar», «Xo'rozlar jangi» va boshqalar.

2.2. 5–6-SINF O'QUVCHILARI UCHUN HARAKATLI O'YINLAR

Bu sinflarda nazorat darsidan tashqari barcha darslarda harakatli o'yinlar kiritiladi. Eng muhimi, ular darsning asosiy va yakuniy qismlarida o'tkaziladi.

5–6-sinflarda oldin o'tkazilgan juda ko'p o'yinlardan foydalaniladi. Ularga ko'proq turli-tuman harakatlar qo'shiladi, murakkablashgan to'siqlar kiritiladi. O'yin vaqti 1–4-sinflarga nisbatan uzoqroq davom etadi.

O'quvchilar jamoa bo'lib o'yin o'ynash tajribasiga egalar. Bu davrga kelib jamoaga oid o'yinlar birmuncha ko'proq namoyon bo'ladi. Jismoniy imkoniyatlari o'sishi bilan bog'liq bo'lgan qisqa vaqtli kuchni zo'riqishi bilan ishlatiladigan («Xo'rozlar jangi», «Arqon tortish», «Juft-juft bo'lib tortish») o'yinlardan foydalanish mumkin. Bularda kuchni taranglashishi qisqa vaqtli bo'lib, bunda rahbar qarshilik ko'rsatishning to'g'ri usullarini yengilgina kuzatadi, musobaqalashishda faqatgina ikki kishi bir vaqtda qatnashishi mumkin.

Chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish uchun shunday o'yinlardan foydalaniladiki, ularda («To'r», «Oq ayiqlar») bolalar hamma vaqt harakatda bo'ladilar. Shunga o'xshash o'yinlar vaqti o'yin qatnashchilarini charchatib qo'y-masligi uchun ko'pi bilan 5 daqiqadan oshirmaslik tavsiya qilinadi.

5–6-sinflarda jamoali o‘yinlarda rolni iloji boricha tabaqalashtirish kerak («Otishma»). Bunda bolalarda sportga, ayniqsa, sport o‘yinlariga katta qiziqish namoyon bo‘ladi.

Shuning uchun ko‘pchilik harakatli o‘yinlarga turli-tuman sport turlari bilan shug‘ullanishga bolalarni tayyorlovchi elementlari kiritiladi.

«Alpomish» va «Barchinoy» test me‘yorlariga kiruvchi o‘yinlarga to‘siqlardan oshib o‘tish, uloqtirish va boshqa harakatli o‘yinlarni kiritish mumkin, bunda o‘quvchilarni uni topshirishga tayyorlashga yordam beradi.

Dasturda tavsiya qilingan ayrim o‘yinlarda, o‘yinboshilar o‘z vazifalarini boshidan oxirigacha bajaradi («To‘r», «Qop-qon», «Oq ayiqlar» va boshqalar). Bunday o‘yinlar uchun ko‘proq tayyorgarlik ko‘rish, o‘yinchilarni tanlash maqsadga muvofiq bo‘ladi. Chunki o‘yinboshini tanlashda o‘quvchilarning maslahatidan foydalangan ma‘qul, ular o‘rtoqlarining nimaga qodirligini bilishadi va o‘z-o‘zini tanqid ruhida gapira olishadi. Shuning uchun rahbar o‘quvchilarga o‘yinboshining u qanday sifatlarga ega bo‘lishini aytib, tanlashni tavsiya qiladi. O‘yinboshi tanlashda boshqa usullardan ham foydalaniladi.

O‘yin tushuntirishning oxirida alohida e‘tiborni o‘yin qoidalariga qaratishi kerak. Bu yoshda hikoyani obrazli qilib gapirib berish noo‘rin, lekin syujeti ayrim o‘yinlarda saqlanib qoladi.

Bu yoshdagi o‘yin, ayniqsa, jamoali o‘yinlar alohida o‘rinni egallaydi, shuning uchun o‘quvchilarning kuchlari teng bo‘lgan jamoalarga bo‘linishini o‘rgatish zarur. Jamoalarga bo‘lish usullarini qo‘llash mumkin, ya‘ni o‘yinchilarni jamoaning sardori etib tayinlashdan tashqari, chunki ular hali jamoalarni obyektiv ravishda tashkil eta olmaydilar.

Shu bilan birga barcha o‘quvchilar juda ham his-tuyg‘uga beriluvchan bo‘lganligi sababli, ularga estafeta o‘yinlarida o‘zlarining navbatlarini kutishga sabrlari chidamaydi, shuning uchun ular katta bo‘lmagan jamoalarga bo‘linadi, har biri 8–10 kishilik bo‘ladi.

5–6-sinf o‘quvchilarida esa harakatga bo‘lgan o‘zaro qiziqish ortadi. Ularni nafaqat yakuniy natija, balki u yoki bu harakatning sifatli bajarilishi qiziqtiradi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari dastur talablari gimnastika, yengil atletika mashg'ulotlarida vaqtida o'rganiladigan harakatlariga o'xshash bo'lgan harakatlarga jiddiy yondashishga o'rgatadi.

Harakatning qayta-qayta takrorlanishi o'quvchilarda tejankorlik va tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi hamda uni o'yin vaqtida bajarish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Bu yoshdagi o'quvchilar o'rtoqlarining maslahatlaridan foydalanishga harakat qiladilar va ayrim hollarda ular bilan kattalarga nisbatan ko'proq hisoblashadilar. Shuning uchun rahbar ba'zi holatlarda ayrim o'yinchilarga jamoa orqali ta'sir ko'rsatishi kerak.

Jamoatchilik ruhida tarbiyalash uchun o'rtoqlarini qutqarishga yordam beradigan foydali o'yin bo'lib, u his qilish burchini va jasurlikni tarbiyalashga yordam beradi («Chaqirish», «Oq terakmi, ko'k terak»).

Bu davrda o'yinda bolalarni chiroyli xulqli bo'lishga o'rgatish oson bo'ladi. Xuddi shunday «Qo'l va to'p» o'yinida tutilganlarini o'zlarining jamoalarida qolishini taklif qilish mumkin va tutilganlarni sanaganda qo'llarini ko'taradilar.

Agar ular bunday qilmasalar, u holda rahbar ularga alohida diqqatini qaratishi shart. Qachonki o'quvchilar dadil va qo'rqmasdan o'zlarining xatosini tan olsa, o'yin qiziqarli bo'ladi va o'yinda hakamlik qilish birmuncha osonlashadi.

Ayrim o'yinlarga basketbol elementlariga o'xshash to'pni egallash texnikasi elementlari kiritiladi. Uning bajarilishini kuzatish zarur, chunki to'g'ri malakani tarbiyalashda katta ahamiyatga ega.

Harakatda hamjihatlikni tarbiyalash o'quvchilarni o'yinda harakat qilishga o'rgatish juda muhim, o'rtoqlarini harakati bilan muvofiqlashtirib, ular raqibga qarshi usul qo'llashni o'rgatish.

Hakamlik qilishda diqqatni jiddiy ravishda qaratish zarur. Bu yoshdagi bolalar qat'iy xolisona hakamlik qiladilar. Hakamlik va tashkilotchilik malakalarini tarbiyalash uchun o'quvchilarni hakamning yordamchisi sifatida jalb qilish mumkin, ayrim holatlarda hakamlik qilishlariga imkoniyat

berish kerak. 5–6-sinf o‘quvchilari o‘zlariga topshirilgan vazifani odatda vijdonan bajaradilar.

Darsda harakatli o‘yinlardan gimnastika, yengil atletika va kross tayyorgarligi bilan birga olib boriladi. Gimnastika yoki yengil atletika harakatlarini takomillashtirish va mustahkamlash uchun darsning barcha qismining mazmuni to‘liq o‘yin tashkil qilish mumkin. Bunday holat turli xarakterdagi harakatdan tashkil topgan bo‘lib, u darsning vazifasini hal etishga yordam beradi. Odatda harakatli o‘yinlar darsning asosiy qismining ikkinchi yarmida o‘tkaziladi, uning boshida gimnastika va yengil atletika elementlari o‘rganiladi.

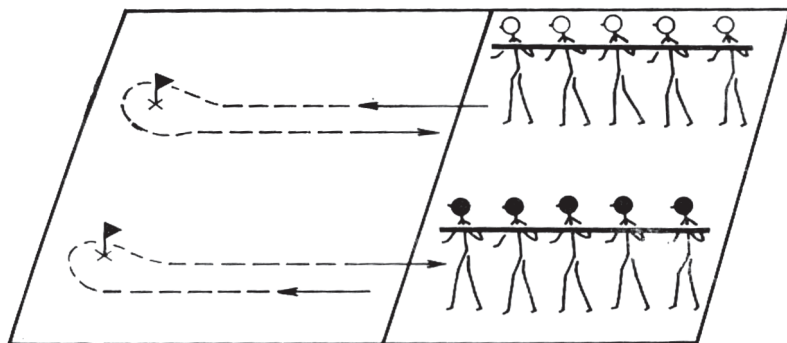
Ba’zi vaqtlarda tanish o‘yinlar darsning tayyorlov qismida (qachonki o‘quvchilar charchaganda va diqqati yoyilganida sinfda nazorat darslaridan va oxirgi darsdan keyin) o‘tkaziladi.

Kam harakatli o‘yinlar («Kim keldi», «Taqiqlangan harakat») ayrim holatlarda o‘quvchilarning diqqatini bir joyga to‘plash va tinch holatga keltirish uchun darsning yakuniy qismida o‘tkaziladi.

5–6-sinf o‘quvchilari bilan harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda quyidagi vazifalar hal etiladi: o‘yin vaziyatida gimnastika, yengil atletika harakatlarini mustahkamlash va takomillashtirish; tezlikni rivojlantirishda; kichik va katta ko‘ptokni uloqtirish hamda olib olish malakalarini takomillashtirish; ephillik va tezlikni kuch bilan bir-biriga qo‘shib rivojlantirish, shuningdek, harakatlarning bir-biriga to‘g‘ri kelishi, o‘rtoqlariga, bir-biriga yordam berish, ijodiy faollik vaqtini va fazoda to‘g‘ri mo‘ljal o‘l bilishni tarbiyalaydi. «Kuchlilar va chaqqonlar», «To‘siqli estafeta», «Kuchli otish», «To‘p uchun kurash», «To‘p o‘rtaga», «Voleybolchilar laptasi», «Doiraga tortish», «Mergan va chaqqon», «To‘rtta ustun yordamida o‘yin», «To‘p kapitanga».

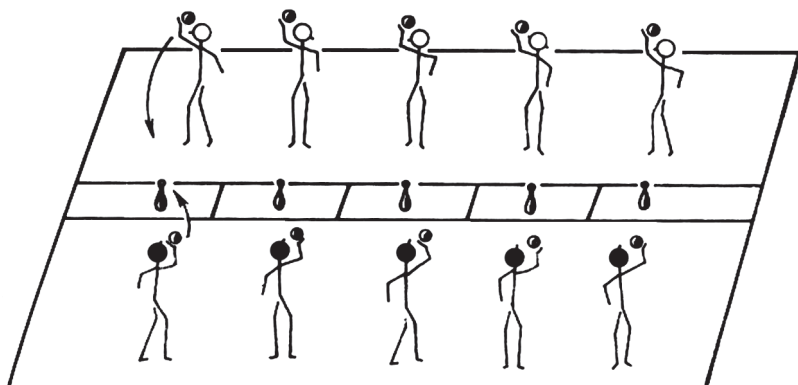
«**Uzun tayoq estafeta**» o‘yini (1-rasm). O‘quvchilar 2–3 jamoaga bo‘linadilar va ikki kishilik qator bo‘lib, uzun tayoqni (shit) qo‘lga oladilar. Tayoqni o‘ng tomonda turganlar o‘ng qo‘l bilan, chap tomonda turganlar chap qo‘l bilan ushlaydilar. Har bir qatorning oldidan 10–15 m masofada o‘rnatilgan bayroqchalar o‘z bayroqchasi tomon yugurib borib atrofidan aylanib o‘tib bo‘lib joyiga turgan

jamoaga g'olib hisoblanadi. O'qituvchi jamoalar orasidagi masofaga e'tibor berishi kerak, chunki bayroqni aylanib o'tayotganda tayoqlar bir-biriga tegib ketishi mumkin emas. O'yin 4–5 marta qaytariladi.



1-rasm. «Uzun tayoq estafeta» o'yini.

«Mergan» o'yini (2-rasm). O'quvchilar ikki jamoaga bo'linib, yuzlari bir-biriga qaragan holda safga turadilar. O'rtaga har bir jamoadan 6–8 m narida bulava qo'yilgan bo'ladi. Signal berilishi bilan har qaysi qatordagi bolalar galma-galdan to'pni bulavaga otib, uni urib tushurishga harakat qiladilar. Qaysi jamoa bulavani ko'proq urib tushirgan bo'lsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.



2-rasm. «Mergan o'yini».

«Taqiqlangan harakat» o'yinini o'tkazishda o'quvchilar oralarini ochib bitta saf bo'lib saflanadilar. O'qituvchi o'quv-

chilarga avvaldan uqtirib taqiqlangan harakatlardan tashqari hamma harakatlarni o'zi bilan birga bajarishni tayinlaydi. Masalan, qo'llarni yelkaga qo'yish taqiqlangan harakat deylik. O'qituvchi har xil mashqlarni bajaradi, o'quvchilar uning harakatlarini takrorlaydi.

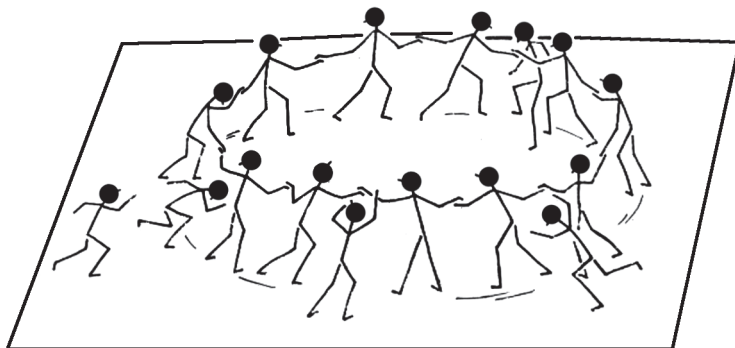
Shu harakatlarni bajarish jarayonida o'qituvchi qo'llarini to'satdan yelkasiga qo'yadi, ya'ni taqiqlangan harakatni bajaradi. O'yinchilardan kimda-kim shu harakatni bajarib qo'ysa, u bir qadam qo'ygan bo'lsa-da, eng ko'p xato qilgan hisoblanadi. Har qaysi mashqdan so'ng taqiqlangan harakat almashtirib boriladi. Shu tarzda o'yin o'z ichiga har xil harakatlarni oladi.

«Biz quvnoq bolalarmiz» o'yini. O'ynovchilarning hammasi maydonchanning bir tomonidagi chiziqning orqasida turib, quyidagi so'zlarni gapiradilar: «Biz quvnoq bolalar, yugurish va o'ynashni sevamiz, qani bizga yetib ko'ring-chi». Bu so'zlarni aytib bo'lganlaridan keyin hamma bolalar qarama-qarshi tomondagi xonaga yugurib o'tadilar, o'yinboshi esa maydonchanning o'rtasida turib ularni «tutish»ga harakat qiladi. «Tutilganlar» o'yinboshiga yordamchi bo'lib qoladilar. Hamma o'yinchilar tutib bo'lingandan so'ng, o'yin tugaydi. Chiziqdan tashqarida ushlab mumkin emas. O'yinchilarning maydonchadan tashqariga yugurib chiqishlari man etiladi.

«Qopqon» o'yini (3-rasm). O'quvchilar bir-birining ichiga joylashgan ikki aylana hosil qilib turadilar, 6–8 o'yinchi ichki aylanada turadilar. Bular sichqonlar vazifasini o'taydilar. 13–15 ta o'yinchi qopqon rovida bo'lib, tashqi aylanaga saflanadilar. Ikkala aylanadagilar ham qo'l belda turgan holda ichki aylanadagilar ham qo'l ushlab turadilar. O'qituvchining birinchi signalida qo'llar belda turgan holda ichki aylanadagilar o'ng tomonga yon bilan yuradi, tashqi doira yurishdan to'xtaydi va o'yinchilar qo'llarini yuqoriga ko'taradilar.

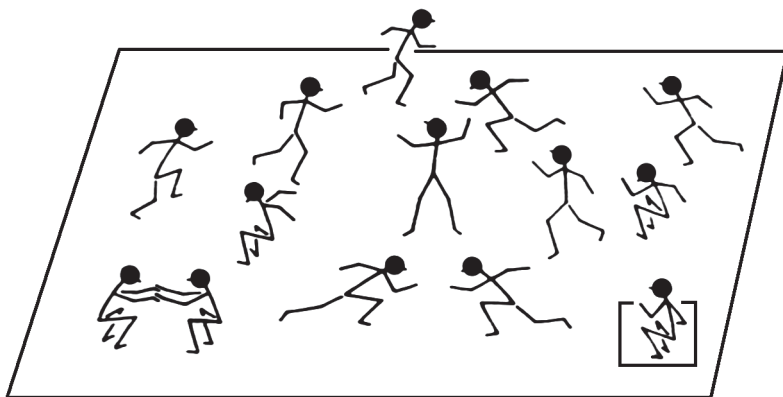
Bu «qopqon» ochilganini bildiradi. Bundan foydalangan «sichqonlar» aylanadan tashqariga chiqib va ichkariga 2 marta chapak chalinganda qopqon bekiladi, tashqi aylanadagi o'yinchilarga qo'shib aylanani kengaytiradilar. O'yin 2–3 ta o'yinchi tutilmay qolguncha davom ettiriladi. Qo'lga

tushmagan o'quvchilar rag'batlantiriladi. Hamma o'yinchilar sichqonlar rolini bir-bir o'ynashlari lozim.



3-rasm. «Qopqon» o'yini.

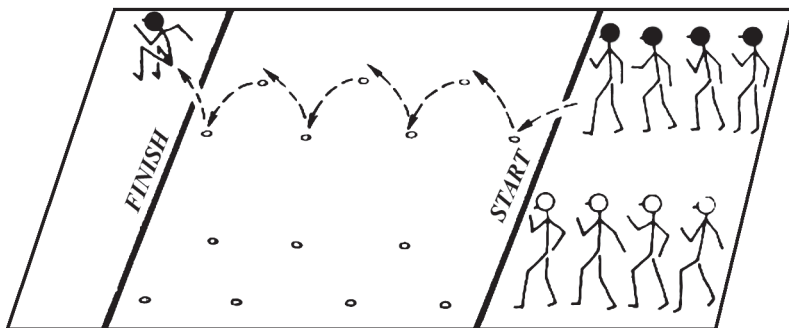
«**Boyqushcha**» o'yini (4-rasm). Maydonchadan boyqushcha yashaydigan «uya» ajratiladi. Qolgan o'yinchilar esa kapalak uchayotgandek harakat qiladilar, erkin yugurib yuradilar. O'qituvchi «tun» deganida hammalari taqqa to'xtab, kapalakning qanot qoqishi, chigirtkaning qo'llariga tayanib turishi va hokazo holatlarni egallagan holda qimirlamasdan turadilar. Xuddi shu jamoadan so'ng boyqushcha uyasidan chiqib, kim uxlamayotganini tekshirib chiqadi. Kimda-kim qimirlab qolsa, «boyqushcha» uni qo'lidan ushlab o'z «uya»siga olib ketadi. 15 sekunddan so'ng o'qituv-



4-rasm. «Boyqushcha» o'yini.

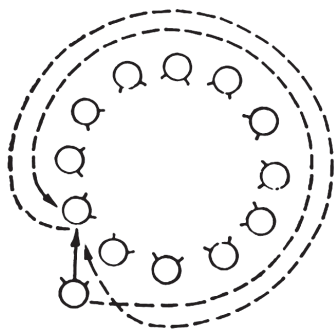
chi «kun» deydi, shunda «boyqushcha» uchib ketadi, hamma o'yinchilar bemalol yugurib yuraveradilar. «Boyqushcha» kimni o'z «uya»siga olgan bo'lsa, o'sha o'yinchiga jarima ochko beriladi.

«Do'ngdan-do'ngga sakrash» o'yini (5-rasm). O'yinchilar bir necha jamoaga bo'linib, bir kishilik qatorga saflangan holda start chizig'i oldida turadilar. Startdan finishgacha bo'lgan to'g'ri yo'nalishda bir-biridan 60–80 sm oraliqda, diametri 25–30 sm 10–12 ta aylana (do'ng) chiziladi. O'qituvchining signali bilan jamoalarning dastlabki o'yinchilari startdan finishgacha do'ngdan-do'ngga sakrab boradilar va orqaga yugurib kelib, o'zlarining qatori orqasiga o'tib turadilar. Birinchi yugurib kelgan o'yinchiga 5 ochko, ikkinchi o'yinchiga 4 ochko, uchinchisiga 3 ochko beriladi. Shundan so'ng poygachilar yugurishni davom ettiradilar. O'yin oxirida eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib chiqadi.

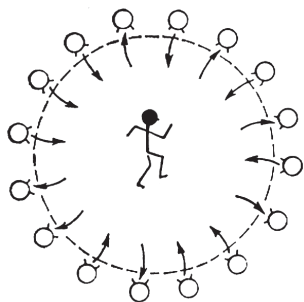


5-rasm. «Do'ngdan-do'ngga sakrash» o'yini.

«Bo'sh o'rin» o'yini (6-rasm). Boshqaruvchi o'yinchidan boshqa hamma o'yinchilar bir-biridan bir qadam oraliqda aylana hosil qilib turadilar. Boshqaruvchi aylana atrofida yura turib o'yinchilardan birini asta turtadi va bu tomonga qarab yuguradi. Qo'l tekkan o'yinchi esa qarama-qarshi tomonga yugurib tezroq o'z o'rnini, ya'ni bo'sh turgan joyni egallab olishga harakat qiladi. Aylana atrofiga yugurib kelib, bo'sh joyni birinchi egallab olgan o'yinchi o'sha yerda turib qoladi. Yetib kela olmagan o'yinchi boshqaruvchi bo'lib qoladi. O'yin yana davom ettiriladi. Yugurish musobaqasini



6-rasm. «Bo'sh o'rin» o'yini.

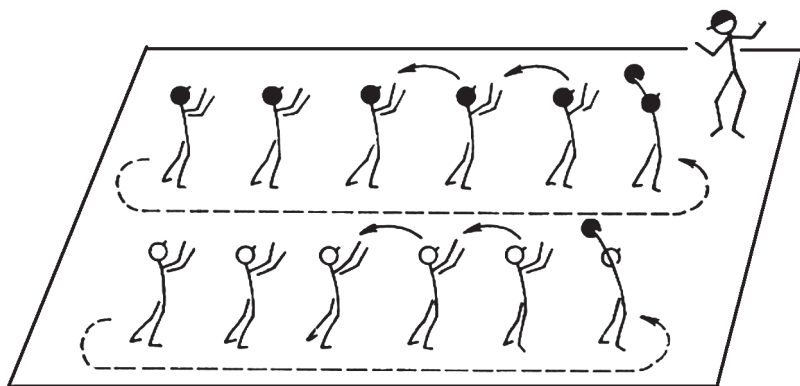


7-rasm. «Sakrobodom chumchuqlar» o'yini.

oyoqda sakrash bilan ham almash-tirish mumkin.

«**Sakrobodom chumchuqlar**» o'yini (7-rasm). Maydonga diametrini katta olib doira chiziladi. O'yinboshi, ya'ni «katta qush» doira tashqarisida turib doiraga sakrab kiradilar, «katta qush» esa ularni tutishga harakat qiladi (qo'lini tekkizadi). «Chumchuqlar» doira ichida qo'proq turishga va tutilib qolmaslikka harakat qilib, doiradan sakrab chiqadilar. Agar «katta qush» doira ichida turgan «chumchuq»ni ushlasa, unda chumchuq bilan «katta qush» o'rinlarini almashtiradilar. O'yin shu tarzda davom ettiriladi.

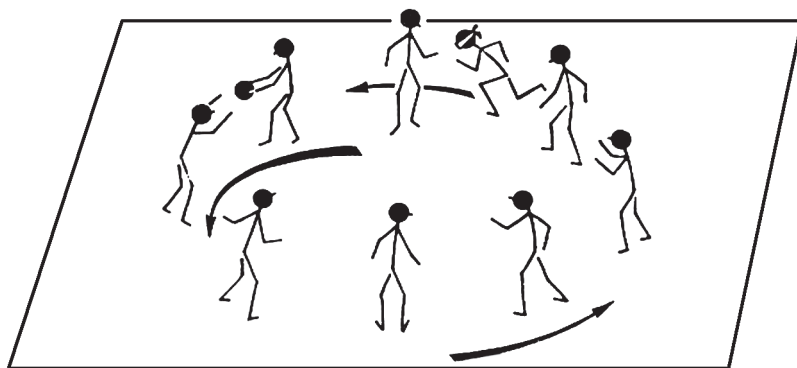
«**To'pni boshdan oshirib uzatish**» o'yini (8-rasm). O'yinchilar 2–4 ta jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa alohida-alohida bir qatordan bo'lib turadi (jamoalarning orali-g'idagi masofa 2–3 m). Qator o'yinchilari orasidagi masofa esa bir qadamdan oshmaydi. Har bir



8-rasm. «To'pni boshdan oshirib uzatish» o'yini.

jamoaning birinchi bo‘lib turgan o‘yinchilari qo‘lida voleybol yoki basketbol to‘plari bo‘ladi. Hamma o‘yinchilar qo‘llarini yuqoriga ko‘tarib turadi. O‘qituvchi signal bergandan keyin o‘yinchilar to‘plarini boshlaridan oshirib orqalarida turgan o‘yinchilarga uzatadi. Qator oxirida turgan o‘yinchilar to‘pni olgach, o‘z jamoalarining o‘ng tomonidan yugurib kelib, qator oldida birinchi bo‘lib turib oladi va to‘pni boshlaridan oshirib uzatadi. O‘yinni boshlagan o‘yinchi qator oxiriga yetkandan so‘ng to‘pni oladi va o‘ng tomondan yugurib kelib yana birinchi bo‘lib turadi hamda to‘pni yuqoriga ko‘taradi. To‘p uzatishni tez bajargan jamoa g‘olib hisoblanadi.

«**To‘p qo‘shniga**» o‘yini (9-rasm). O‘yinchilar bir-birlaridan 3 qadam narida turib aylana hosil qiladi. O‘yinboshi esa aylanining tashqarisida yuradi. O‘yinchilardan biri basketbol to‘pini ushlab turadi. O‘qituvchining signali bo‘yicha to‘pni ushlab turgan o‘yinchi uni yonidagi sherigiga uzatadi, u esa keyingi o‘yinchiga uzatadi. O‘yinboshi aylanaga kirmagan holda to‘pga yetib olishga va unga qo‘l tekkizishga harakat qiladi. Agar to‘pga yetib olib, unga qo‘l tekkizsa, o‘yinchi bilan o‘z o‘rnini almashadi. O‘yin davom etadi. To‘p olgan o‘yinchi yonidagisi qolib, undan naridagi o‘yinchiga to‘pni uzatib yuborishi mumkin emas.

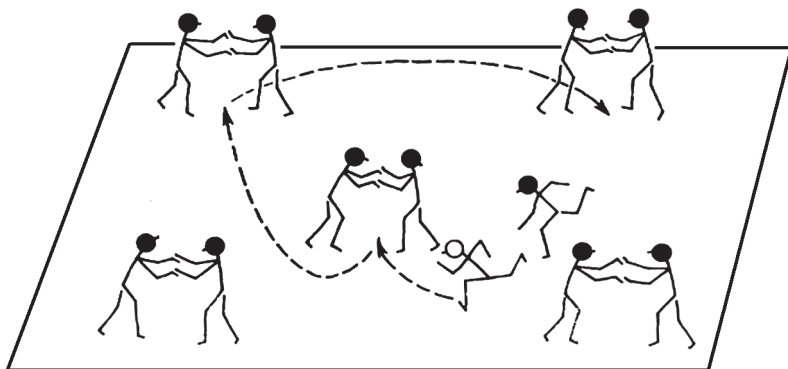


9-rasm. «To‘p qo‘shniga» o‘yini.

«**Uysiz quyon**» o‘yini (10-rasm). Ikki boshqaruvchidan tashqari barcha o‘yinchilar 3–5 kishi bo‘lib guruhlariga

bo‘linadilar. Har qaysi guruh qo‘l ushlab aylana hosil qiladi. Aylanalar maydonchani har yerida bir-biridan 3–6 qadam narida turadi. Har qaysi aylana uya hisoblanadi va o‘rtasiga birinchi raqamli o‘yinchilar turib quyon nomini oladi. Boshqaruvchidan biri ovchi, ikkinchisi esa uysiz quyon bo‘ladi.

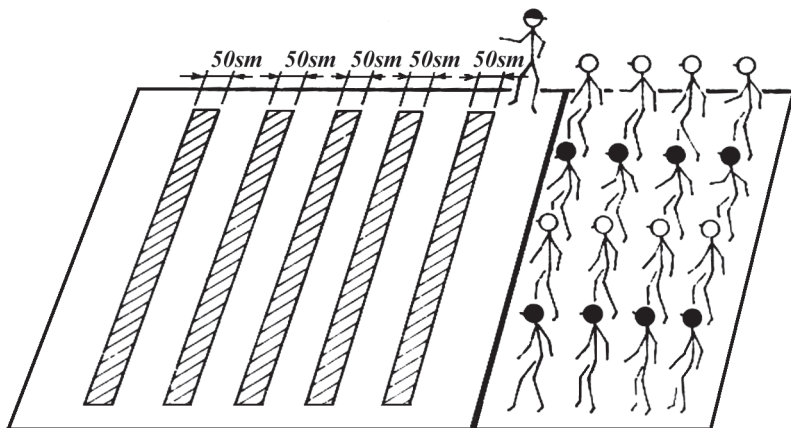
O‘qituvchining ishorasi bilan «Uysiz quyon» ovchidan qochib ketadi va o‘zi istagan uyaga kirib olishi mumkin, ammo u yerdan quyon tez qochib chiqishi lozim, ovchi bo‘lsa uyadan chiqqan quyonni ta‘qib qilishda davom etadi. Ovchi quyonni tutib olsa, u holda ular o‘rin almashadilar. Uyaga kirmasdan qochib yurishiga ruxsat etilmaydi.



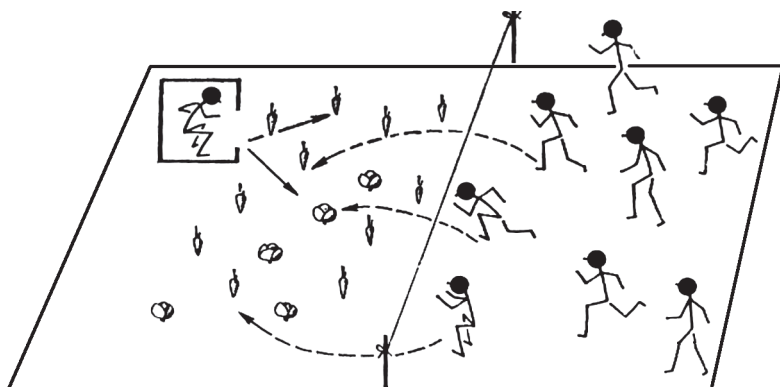
10-rasm. «Uysiz quyon» o‘yini.

«Sakrash elementlari bilan estafeta» o‘yini (11-rasm). O‘yinchilar 3–4 ta jamoaga bo‘linadilar. Har bir jamoaning o‘yinchilari bir qatordan bo‘lib turadilar. O‘qituvchining ishorasi bilan birinchi turgan o‘yinchilar belgilab qo‘ygan joygacha bir oyoqlab sakrab boradi va orqaga qaytib kelib, estafeta tayoqchasini ikkinchi o‘yinchiga tutqazadi. Navbatdagi o‘yinchilar oldingi o‘yinchilarning ishini takrorlaydilar va hokazo. Estafetani birinchi bo‘lib tugatgan jamoa g‘olib hisoblanadi.

«Quyonlar polizda» o‘yini (12-rasm). Maydonchada diametri 8–10 m keladigan aylana chiziladi, bu aylana polizni bildiradi. Uning o‘rtasida qorovul turadi (o‘yinboshi). Qolgan o‘yinchilarning hammasi – «quyonlar». «Quyonlar»



11-rasm. «Sakrash elementlari bilan estafeta» o'yini

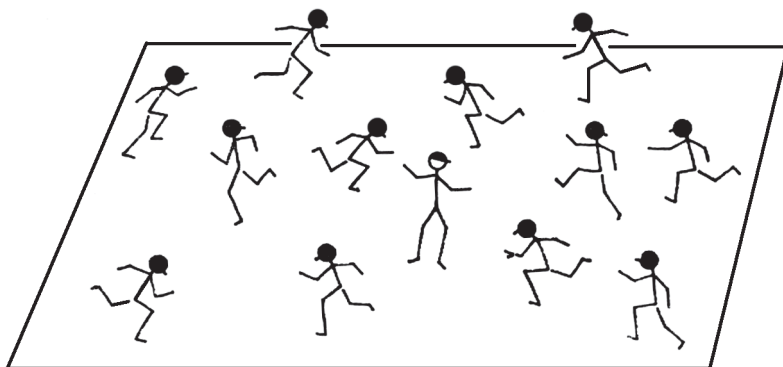


12-rasm. «Quyonlar polizda» o'yini.

sakrab-sakrab polizga kiradi, o'tlarni, mevalarni uzib yeganday bo'ladi va qaytib chiqadi. Qorovul (o'yinboshi) ularni qo'qqisdan ushlashga kirishadi. Poliz ichida qo'l tekkizilgan «quyonlar» ushlangan hisoblanadi. 3–4 quyon ushlangandan so'ng, boshqa onaboshi saylanadi. Bir marta ham qo'lga tushmagan o'yinchilar g'olib hisoblanadi.

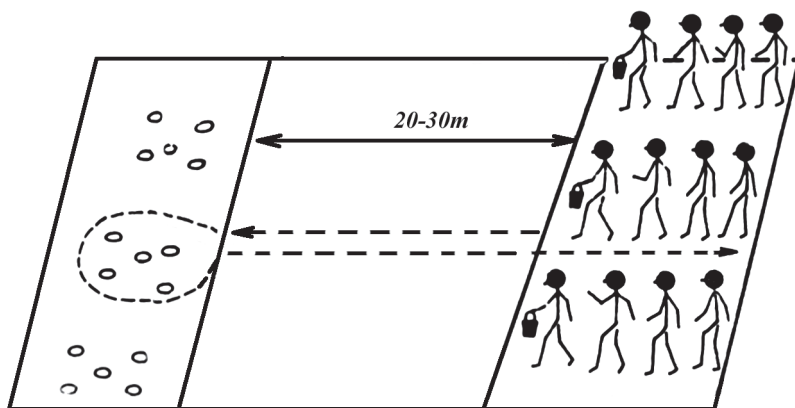
«**Petnachi**» o'yini (bir oyoqda sakrash) (13-rasm). «Petnachi» — bitta onaboshi saylanadi, qolgan o'yinchilarning hammasi maydon bo'ylab turadi. «Petnachi» bir oyoqda sakrab o'yinchilarni quvib yetishga harakat qiladi, o'yinchilar ham bir oyoqda sakrab, unga chap beradilar. «Petnachi»

o‘yinчилarni yugurib ushlashi mumkin emas, o‘yinchi esa «petnachi»dan sakramasdan qochishi mumkin.



13-rasm. «Petnachi» o‘yini (bir oyoqda sakrash).

«Kartoshka ekish» o‘yini (14-rasm). O‘yinчилar 3–4 jamoaga bo‘linib bir qatordan bo‘lib, alohida-alohida qatorlarga saflanadi (start chizig‘i orqasida). Qatorlardagi birinchi o‘yinчилar 5–10 dona kartoshka solib olingan qopchiq ushlab turadi. Start chizig‘idan 20–30 m narida har bir qator ro‘parasida 5 tadan aylana chizilgan bo‘ladi. O‘qituvchining signali bilan har bir o‘yinchi belgilangan aylanalarga yugurib borib, har bir qopchiqni navbatdagi o‘yinchiga beradi, o‘zi esa qatorning oxiriga borib turadi.

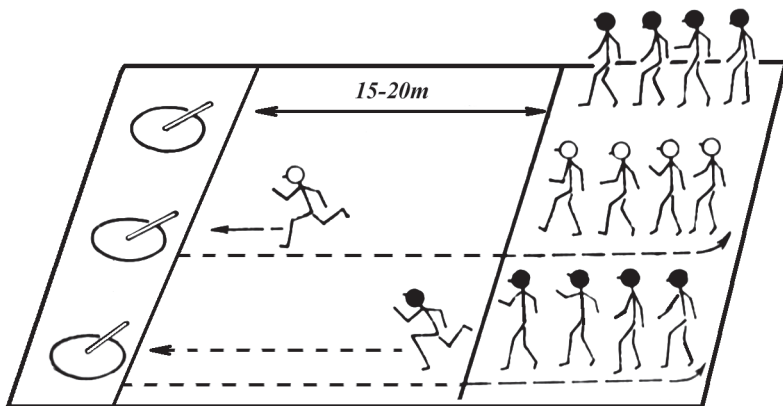


14-rasm. «Kartoshka ekish» o‘yini.

Navbatdagi o'yinchilar olgan qopchiqlarini ko'tarib «ekilgan» kartoshkani kovlab oladi. Kartoshkani tez ekib, tez yig'ib olgan qator g'olib hisoblanadi.

«**Kam ochko to'plash**» o'yini (15-rasm). Uch jamoada bir qatordan bo'lib alohida-alohida qatorlarga saflanadilar. Start chizig'idan 15–20 m narida uchala jamoaning ro'parasiga doira chizilib, uning ichiga gimnastik tayoqcha qo'yiladi. O'qituvchining signaliga ko'ra har bir qatorning birinchi chizig'idan aylanagacha yugurib boradi va undagi tayoqchani olib, bir uchinchi yerga uch marta uradi-da, joyiga qo'yadi, so'ngra yugurib start chizig'iga qaytarib keladi va qator oxiriga borib turadi.

Birinchi bo'lib yetib kelgan o'yinchi bir, ikkinchi bo'lib kelgani esa ikki ochko oladi. Keyin ikkinchi bo'lib turganlar yuguradi va hokazo. O'yin oxirida eng kam ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

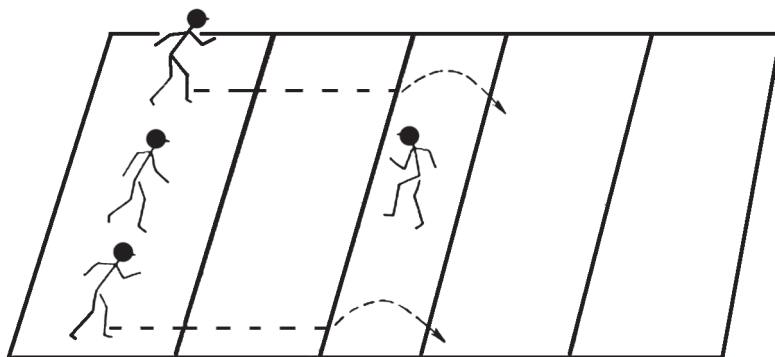


15-rasm. «Kam ochko to'plash» o'yini.

«**Arg'amchi ustida sakrash**» o'yini. Yo'g'on arqoncha yoki arg'amchining ikki uchidan ikki bola ushlab, navbat kutib turgan bolalar tomoniga bir maromda ohista aylantiradilar. Bolalar arqonchaga tegmasdan navbatma-navbat sakraydilar. Arqonchaga kim tegib ketsa, o'sha arqonchani aylantirayotganlarning biri bilan o'rin almashadi.

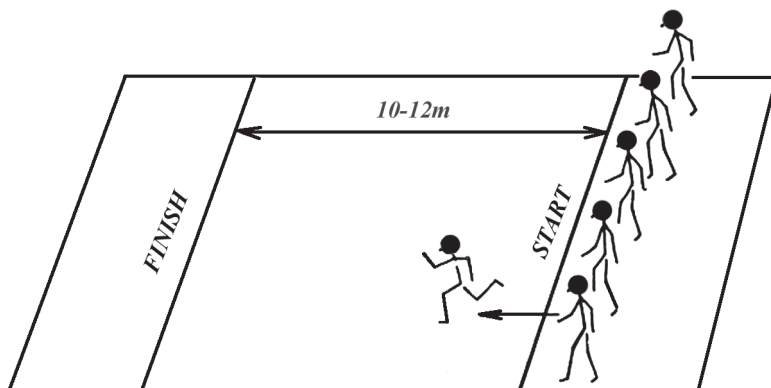
«**Zovurdagi bo'ri**» o'yini (16-rasm). Zal o'rtasiga bir-biridan 60–70 sm uzoqlikda ikkita parallel chiziq chiziladi,

u zovur vazifasini o‘taydi. Bitta yoki ikkita boshqaruvchi, ya’ni «bo‘rilar» zovurda turadilar. Qolgan o‘quvchilar «echki» hisoblanadi. «Echkilar» zalning bir tomonidagi chiziqlar – o‘z uylarida bo‘ladilar. Zalning qarama-qarshi tomoniga yaylovni tasvirlaydigan chiziqlar chiziladi. O‘qituvchining signaliga binoan «echkilar» uylaridan chiqib, zovurdan sakrab, yaylovga yugurib o‘tadilar. «Bo‘rilar» ularni tutishga harakat qiladi. Har bir yugurishdan so‘ng qo‘lga tushganlar sanab chiqiladi. So‘ng yangi «bo‘rilar» saylanadi. Eng chaqqon o‘quvchilar rag‘batlantiriladi.



16-rasm. «Zovurdagi bo‘ri» o‘yini.

«O‘rtaga to‘p uzat» o‘yini (bir oyoqda sakrab) (17-rasm). Start chizig‘iga 8–10 o‘yinchi chiqariladi. O‘qituvchining bergan signalidan keyin bolalar finish chizig‘igacha (start



17-rasm. «O‘rtaga to‘p uzat» o‘yini.

chizig'idan finish chizig'igacha bo'lgan masofa 10–12 m bo'ladi) bir oyoqda sakrab kelib kim tez yetib borishga musobaqalashadi. O'qituvchi g'olib chiqqanlarni, shuningdek, 2–3 o'rinni egallaganlarni rag'batlantiradi. So'ng boshqa o'yinchilarni startga chaqiradi. Jamoadan oldin sakrashga ruxsat etilmaydi. Yonidagi safda sakrab ketayotganlarga xalaqit berish mumkin emas.

«O'yinboshiga to'p berish» o'yini. O'quvchilar qo'l ushlab aylana hosil qilib turadilar. Qo'llarini qo'yib yuborib, ikki qadam orqaga yuradilar. Aylananing o'rtasida boshqaruvchi turadi. O'yinchilardan birining qo'lida voleybol to'pi bo'ladi. Signal berilishi bilan o'yinchilar to'pni boshqaruvchi olib qo'ymaydigan qilib bir-birlariga oshiradilar. Boshqaruvchi esa to'pga qo'l tegizishga harakat qiladi. Agar u to'pga qo'l tekkiza olsa, aybdor o'yinchi bilan o'rin almashadi. Boshqaruvchi uzoq vaqtgacha to'pga qo'l tekkiza olmasa, uning o'rniga ikkinchi boshqaruvchi tekkizishi mumkin. Aylanadigan o'yinchilar soni 10–12 kishidan oshmasligi kerak. O'yinchilar ko'p bo'lsa, bir necha aylanalar hosil qilib turish kerak.

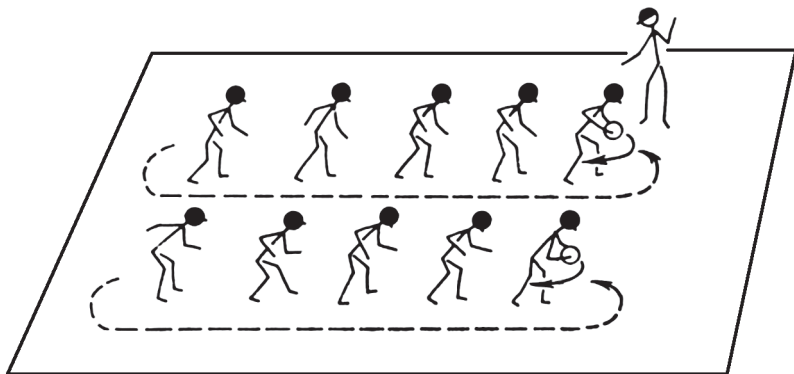
«Sinf, rostlan!» o'yini. O'quvchilar oralarini ochib, bitta qatorga saflanadilar. O'qituvchi «sinf» so'zini qo'llasa, hamma o'quvchilar mashqni bajarishlari lozimligini, agar «sinf» so'zi aytilmasa, mashqni bajarmaslik kerakligini uqtiradi. Masalan, o'qituvchi sinf, qo'llarni yuqoriga ko'taring» desa hamma shu mashqni bajaradi. Keyingi jamoada, o'qituvchi «sinf» so'zini aytmasdan «oyoqni tushiring» deydi. Kimki bu signalni bajarib qo'ysa yoki uni bajarishga harakat qilsa, u xatoga yo'l qo'ygan deb, davrani tark etadi. Oldinga eng ko'p qadam qo'ygan o'quvchilar yengilgan hisoblanadi. O'yin tugaguncha o'z o'rnida qolgan o'quvchilar eng faol o'yinchilar hisoblanadi.

«Kim uzoqqa otadi» o'yini. O'quvchilar har birida 8–10 tadan o'yinchi bo'lgan 4 ta jamoaga bo'linadilar. Devordan 2–3 m uzoqlikda start chizig'i chiziladi. Shunga parallel qilib 10 m uzoqlikda, keyinchalik ketma-ket har 1,5–2 m oraliqda 4–5 ta chiziq chiziladi. Qo'lida to'p tutgan o'yinchilar (4 kishi) start chizig'iga kelib, to'p otishga shaylanib turadi. O'qituvchi signal berishi bilan ular to'pni iloji boricha

uzoqroqdagi chiziqqa tushirishga harakat qilib uloqtiradi. Hakamlar boshqalardan uzoqqa otgan o'yinchini, shuningdek, uzoqdagi chiziqqa ko'proq to'p tushirgan jamoani aniqlab, ularni mukofotlaydi.

«Bayroqchangni top» o'yini. O'quvchilar 4–5 jamoaga bo'linib, bir qator bo'lib saflanadilar. Jamoalarda turgan birinchi o'quvchilar sardorlar hisoblanib, ularga har xil rangda bayroqchalar beriladi. Har bir jamoada alohida-alohida aylana hosil qilib, aylanalarning o'rtasida sardorlar turadi. «Tarqal» komandasi berilganda hamma o'quvchilar maydoncha bo'ylab tarqalib, turli xil harakatlarni bajarib o'ynab yuradilar. «To'xta!» komandasida esa hamma to'xtaydi, ko'zlarini yumib oladi. U payt o'qituvchining ko'rsatmasi bilan jamoa sardorlari o'z o'rinlarini almashib, bayroqchalarni yuqoriga ko'taradilar, «Bayroqchangni top!» komandasi berilgach, hamma o'yinchilar ko'zlarini ochib, o'z kapitanlari atrofida saf tortadilar. Birinchi bo'lib saflanib olgan jamoa g'olib chiqadi. Undan keyin yangi sardorlar tayinlanib, o'yin davom ettiriladi.

«To'pni oyoqlar orasidan uzatish» o'yini (18-rasm). Start chizig'i ro'parasida 3–4 ta jamoa saf tortadi. Barcha jamoalar bir-biridan 2–3 m masofada bittadan qator bo'lib turadilar. O'yinchilar orasidagi masofa 1–2 qadam, ular oyoqlarini bukmagan holda yelka kengligida kerib turishlari lozim. Qatorlarda birinchi turgan o'yinchilarda basketbol to'plari bo'ladi. Ular engashib, to'pni yerga tekkizib ushlab



18-rasm. «To'pni oyoqlar orasidan uzatish» o'yini.

turadilar. Signal berilishi bilan birinchi o'yinchi to'pni oyoqlari orasidan dumalatadi. Ikkinchi o'yinchi ham to'pga faqat barmoqlarini tekkizgan holda uni orqaga yo'naltiradi. Ikkinchi o'yinchi ham to'pga faqat barmoqlarini tekkizgan holda uni orqaga yo'naltiradi; uchinchi, to'rtinchi va boshqalar ham shunday qiladi. Eng keyin turgan o'yinchi to'pni olishi bilan turadi va darhol oyoqlarini kerib, to'pni ilib yugurib o'z joyiga keladi va uni yuqoriga ko'taradi. O'yinni birinchi tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi. Agar o'yin vaqtida to'p tashqariga chiqib ketsa, aybdor o'quvchi to'pni ilib olib o'z joyiga keladi va qoidani buzmay to'pni yo'naltirishda davom etadi. Qator oxirida turgan o'yinchilar oyoqlari orasidan orqaga o'tib ketmasligi uchun qo'llari bilan to'p yo'lini to'sib turishlari lozim.

«**Chavandoz sportchilar**» o'yini. Yerda bir-biridan 1–2 m narida doira va to'rtburchaklar chiziladi. Ular o'quvchilarning soniga qaraganda 3–4 ta kam bo'lishi lozim. O'yinchilar chap yonlari bilan markaz tomon turganlari holda aylana bo'ylab sportchi otlarining yurishiga o'xshatib yuradilar. O'qituvchi komandalarni berib boradi.

«*Otning qadami*» – o'yinchilar qo'llarini tirsakdan bukib, kaftlarini pastga qaratib, tizzalarini baland ko'tarib yuradilar. Tizzalar kaftlarga tekkizilishi lozim.

«*Burilish*» – o'yinchilar orqaga burilib, shu harakatni davom ettiradilar.

«*Yeldirish*» – o'yinchilar oyoqlar uchida, bir-birlaridan o'zib ketmasdan yuguradilar.

«*Otning qadami*» – yuqoridagi harakat qayta takrorlanadi.

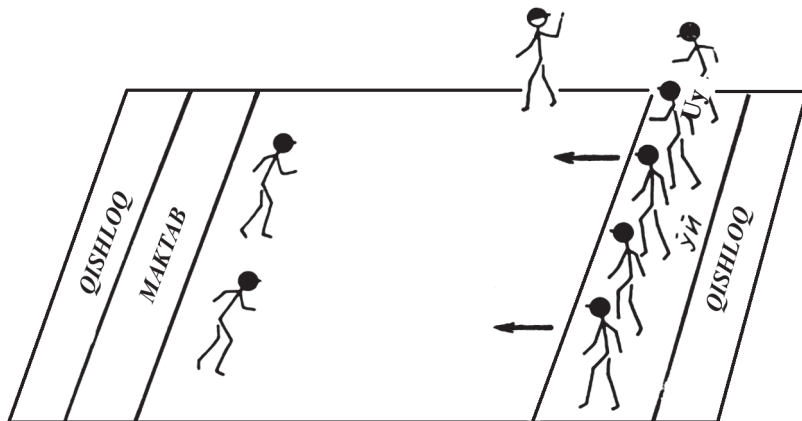
«*O'z joyiga*» – hamma tezda tarqalib, doira yoki to'rtburchak ichiga turib olishga harakat qiladi. Joysiz qolganlar yutqazgan hisoblanadilar, ularga jarima ochkosi beriladi. O'yin shu tariqa davom ettiriladi.

«**Joyga tez qaytish**» o'yini. O'qituvchining «Tez tarqal!» deb bergan komandasiga binoan hamma o'yinchilar maydoncha bo'ylab tarqalib ketadilar. «Tez joy-joyingizga!» komandasida esa har bir o'yinchi imkoni boricha tezroq qatordagi o'z joyiga tez turib olgan o'yinchilar g'olib chiqadilar. O'yin 3–4 qatorda ham o'tkazilishi mumkin. Bunda musobaqa qatorlararo o'tkaziladi.

«**Quyonglar, qorovul va ovchi**» o‘yini. Maydonchanning bir tomoniga to‘rtta kvadrat — quyong uyasi, qarama-qarshi tomonda esa yarimaylana — qorovulxonaga chiziladi. Chiziqning shu tomonida poliz ajratiladi. Maydonchanning o‘rtasidan 25–30 sm balandlikda arqon-devor tortiladi. To‘rt guruhga bo‘lingan quyonglar to‘rtta kvadrat uyalarda joylashadilar, qorovulxonada esa boshqaruvchilar — qorovul va ovchi turadi.

O‘qituvchi signal berishi bilan «quyonglar» o‘z uyalaridan chiqib, devordan oshib, polizga yopiriladilar. O‘qituvchining ishorasi bilan qorovul uch marta chapak chaladi — «o‘q otadi». O‘q otilgandan so‘ng qorovul bilan ovchi birgalikda «quyonglar»ni uyalarigacha quvlab boradilar. Qo‘lga tushganlar sanab chiqilgach, «quyonglar» o‘z uyalariga, qorovul va ovchi esa qorovulxonaga qaytadi. Shundan keyin boshqaruvchilar almashtirilib, o‘yin davom ettiriladi.

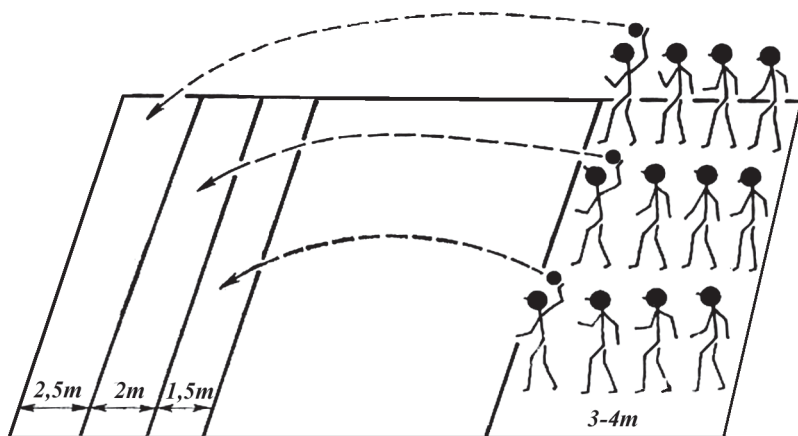
«**Ikki ayoz**» o‘yini (19-rasm). Zalning qarama-qarshi tomonlarida devordan 2–3 m berida chiziq bilan qishloq uchun joy ajratiladi. Biri bolalarning yashashi uchun, ikkinchisi esa o‘qishi uchun xizmat qiladi. Qishloqlar orasida dala joylashgan. Boshqaruvchi — ikki ayozdan boshqa hamma o‘yinchilar bir qishloq chizig‘i orqasida turadi.



19-rasm. «Ikki ayoz» o‘yini.

«**Kim uzoqqa otadi?**» o‘yini (20-rasm). O‘quvchilar har birida 8–10 tadan o‘yinchi bo‘lgan 4 ta jamoaga bo‘linadi.

Devordan 2–3 m uzoqlikda start chizig‘i chiziladi. Shunga parallel qilib 10 m uzoqlikda, keyinchalik ketma-ket 1,5–2 m oraliq qoldirib 4–5 ta chiziq chiziladi. Har birida to‘p bo‘lgan o‘yinchi (4 kishi) start chizig‘iga kelib, to‘p otishga shaylanib turadilar. O‘qituvchining signalidan so‘ng har bir o‘yinchi to‘pni uzoqroq chiziqqa tushirishga harakat qilib otadi. Hakamlar boshqalardan uzoqqa otgan o‘yinchini, shuningdek, uzoqdagi chiziqqa ko‘proq to‘p tushirgan jamoani aniqlab ularni taqdirlaydi.



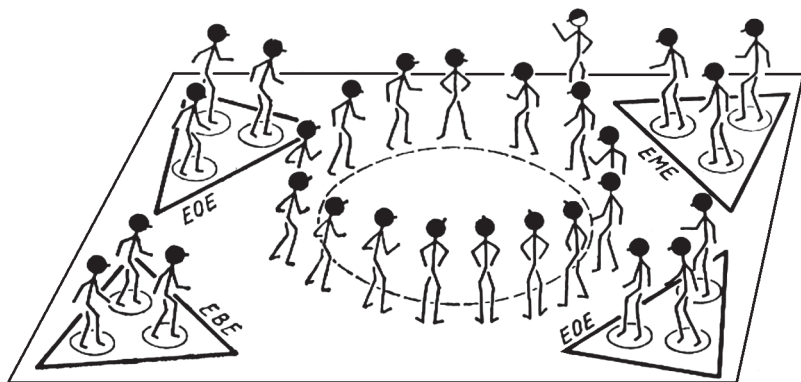
20-rasm. «Kim uzoqqa otadi?» o‘yini.

«**Signalni eshit!**» o‘yini. Sinf o‘quvchilari qator bo‘lib maydon bo‘ylab harakat qiladilar. O‘qituvchi bitta chapak chalganda hamma o‘quvchilar qo‘llarini bellariga qo‘yadilar, ikkita chapak chalganida qo‘llarini oldinga uzatadilar. Yanglishgan o‘quvchilar qator oxiriga o‘tib, o‘yinda yana qatnasha boshlaydilar. Endi mashqlar o‘zgartirib boriladi. Qatorda o‘z o‘rnini tark etmagan o‘quvchi g‘olib hisoblanadi.

«**Kosmonavtlar**» o‘yini (21-rasm). Maydonchanning bir necha joyiga kichik-kichik aylanalar va to‘rtburchaklar chiziladi. Har bir kichik aylana raketani, uchburchaklar undagi o‘rinlarni anglatadi. Har bir raketaning yoniga quyidagi so‘zlar yoziladi: EME–Yer–Mars–Yer, EBE–Yer–Venera–Yer, EOE–Yer–Oy–Yer. Bolalar bir-birlarining qo‘llarini ushlab turadilar:

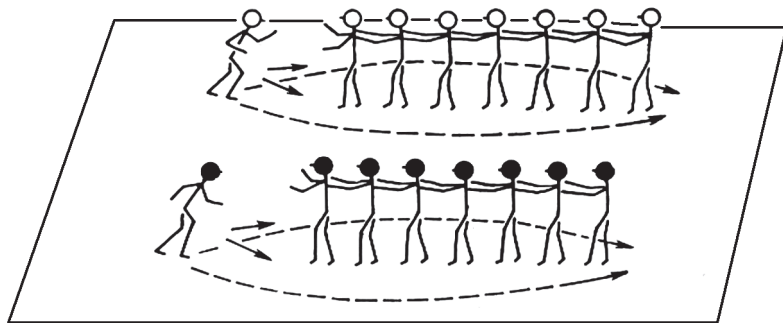
*Bizni ko‘tar, tezkor raketa,
Mo‘ljalimiz ko‘p planeta.
Qay birini xohlasak,
Xalq ishonchini oqlasak.
Biz o‘shanga qarab uchamiz.
So‘ngra zafar quchamiz.
O‘yinda bir sir bor, uq,
Kechikkanga o‘rin yo‘q.*

She‘rni aytib bo‘lish bilan tarqalib, raketaldagi o‘z o‘rinlariga tezroq joylashib olishga harakat qiladilar. Doiradan joy olganlar ovozlarni chiqarib qaysi tomonga uchi-shini aytib, qo‘llarni yonga ochib yuguradilar. Kechikib qolganlar maydon markaziga to‘planadilar. O‘qituvchi natijani e‘lon qiladi. Ko‘proq «parvoz» qilganlar g‘olib hisoblanadi.



21-rasm. «Kosmonavtlar» o‘yini.

«Burgut va jo‘jalar» o‘yini (22-rasm). O‘yinchi-lardan ikkitasi onaboshi: biri «burgut», ikkinchisi «ona tovuq» etib tayinlanadi. «Burgut»dan boshqa hamma o‘yinchi-lar «ona tovuq» orqasiga, bir-birlarining belidan ushlab ketma-ket turadilar. «Burgut» safning oxirida turgan jo‘jani ushlagan holda, ya‘ni unga qo‘lini tekkizishga urinadi. «Ona tovuq» qo‘llarni ikki yonga uzatib «burgut»ning yo‘lini to‘sib, u yoq-bu yoqqa tez-tez yuguradi. «Jo‘jalar» saflarini buzmay, «ona tovuq» orqasidan burgutdan qochib yuradilar.



22-rasm. «Burgut va jo'jalar» o'yini.

Agar belgilangan vaqtda «burgut» «jo'jalar»ni tutolmasa, unda «burgut»ning ovi yurishmagan bo'ladi. Unda ular o'rinlarini almashtirishadi. Tarbiyachi «burgut»ning ayyor bo'lib, jo'jalarning goh o'ng tomonidan, goh chap tomonidan yugurib aldab ushlashi kerakligini uqtiradi. Agar bolalar bu o'yinni birinchi marta o'ynayotgan bo'lsalar, unda tarbiyachining o'zi yoki uning o'rinbosarlaridan biri birikki marta «burgut» bo'lib o'ynab berishi mumkin. Agar o'yinda 10 dan ortiq bolalar qatnashayotgan bo'lsa, u holat 2–3 qatorga bo'linishi mumkin.

«Mergan ovchi» o'yini. O'quvchilar to'rt qator bo'lib saf lanadilar. Har bir qator qarshisida 6–8 m narida sher, ayiq bo'ri, tulki yoki boshqa yovvoyi hayvon rasmi solingan yoki shunga o'xshash suratlar yopishtirilgan 1x1m baner qo'yilgan bo'ladi. Har bir qatordagilar navbatma-navbat shu banerga to'p otadi. Har bir o'yinchi uchtdan to'p otishi zarur. Qaysi qatordagi o'quvchilar yovvoyi hayvonga to'pni ko'p marta tekkizsa, shu qator o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi.

O'yinni boshlashdan oldin yovvoyi hayvonlar haqida, ularni nima uchun ovlashlari haqida o'quvchilarga so'zlab berish lozim. O'yinni obrazli qilib so'zlab berish, shuningdek, o'quvchilarni aniq mo'ljalga otishga, jamoa a'zolari orasida uyushqoqlikni saqlashga o'rgatish ham juda zarur.

«To'pni ilib ol» o'yini. O'quvchilar ikki jamoaga bo'linib, qo'llarida katta to'pni ushlab doira hosil qiladilar. O'qituvchining signalidan keyin ular to'pni yuqoriga otib, ilib olishga harakat qiladilar. Havoda ushlab olingan to'p uchun

jamoaga 5 ochko, yerga urilgandan keyin ilib olingan to'p uchun 2 ochko beriladi. O'yin bir necha marta takrorlanadi.

«Tulki bilan na'matak» o'yini. O'quvchilar ikki jamoaga bo'linadilar. Birinchi jamoa o'yinchilari — «na'mataklar» ko'zlarini yumib, qo'llarini yon tomonga uzatgan holda ikkinchi jamoaga orqalarini o'girib zalning o'rtasidagi chiziqqa turadilar. Ikkinchi jamoa o'yinchilari — «tulkilar» esa chiziqning tashqarisida, zalning bir tomonida turadilar.

«Tulkilar» zalning narigi tomoniga «na'matak» tikanlariga tegib ketmaslik uchun ovoz chiqarmasdan sekingina o'tishlari kerak. «Na'matak»ka tegib o'tgan «tulki» zalning bir chekkasiga chizilgan doiraga — g'orga kirib ketadi. So'ngra o'yinchilar o'z o'rinlarini almashtiradilar. Qaysi jamoa o'yinchilari zalning narigi tomoniga tinch va ehtiyotkorlik bilan o'tsa, shu jamoa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi.

«Na'mataklar» o'yinida oxirigacha ko'zlarini ochib yubormasliklari lozim. «Tulkilar» «na'mataklar»ning orasidan o'tadilar, chetlab o'tish mumkin emas. Zalning bir chekkasida turgan o'qituvchining bayroq ko'tarishi zalning u tomoniga o'tishi uchun signal hisoblanadi.

«Bo'ron» o'yini. o'quvchilar to'rt qatordan qator bo'lib saflanadilar. Start chizig'i qarshisida undan 10 m narida har bir qator ro'parasida bittadan bayroqcha o'rnatiladi. Barcha o'yinchilar bir xil harakatni bajaradilar. «Shamol» deyilganda qo'llarini yuqoriga ko'taradilar. «Chaqmoq» deyilganda o'tiradilar, «yomg'ir» deyilganda chapak chaldilar. «Bo'ron» deyilganda, yugurib borib bayroq atrofidan (o'ngdan chapga) aylanib yana o'z joylariga kelib turadilar. Shartni to'g'ri va tez bajargan qator o'yinchilari o'yinda g'olib hisoblanadi.

O'quvchilar bayroq atrofida aylanib kelganlaridan so'ng yana chiziq orqasiga o'tib sarflanadilar.

«Ovchilar» o'yini. O'yinni olib borish uchun 2–3 o'yinboshi — ovchilar tayinlanadi. Har bir o'yinboshining qo'lida bittadan to'p bo'ladi. Qolgan hamma bolalar — «tulkilar» maydonchanning turli yerlarida erkin yugurib yuradilar.

O'qituvchi signal berishi bilan «tulkilar» to'xtaydi, ovchilar esa turgan yerlarida istagan «tulki»ga qarab to'p otadilar. Agar to'p «tulki»ga tegsa, ovchi bitta ochko oladi. To'p

otish natijasi hisoblab chiqilgandan so'ng, yangi ovchilar tayinlanib, o'yin yana davom ettiriladi.

Bir marta ham to'p tegmagan yoki boshqalarga qaraganda to'p kam tekkan «tulki» eng yaxshi o'yinchi hisoblanadi.

Otilgan to'pni ilib olgan «tulki»ga to'p tekkan deb hisoblanadi. «Tulkilar» o'zlariga to'p tekkizmaslik uchun turgan joylarida erkin harakatlar qilishlari mumkin.

«Qutqarib ol» o'yini. To'rt o'yinchidan boshqa hamma o'yinchilar doira hosil qilib turadilar. To'rt o'yinchi esa doiradan tashqarida turadi, ulardan ikkitasining qo'lida tasmachalar bo'ladi. Tasma ushlagan o'yinchilar doira bo'ylab yuguradilar. Qolgan ikki o'yinchi esa ularni quvlaydi. Qochib ketayotgan o'yinchi doirada turganlardan birining oldiga turib olib, uning qo'lga tasmani tutqazsa, uning orqasida turgan o'yinchi yugurib ketishi lozim. Agar unga yetib olishsa, u tasmachani quvlab kelayotgan o'yinchiga beradi va o'rin almashadilar.

Yugurib boruvchi hamda quvlovchi o'yinchi doirada turganlarga tegib ketmasligi lozim. Doira bo'ylab ikki martadan ortiq yugurmaslik kerak. Quvlovchi ikki-uch kishini quvib yetib olmasa, uni almashtirish mumkin.

2.3. 7–9-SINF O'QUVCHILARI UCHUN HARAKATLI O'YINLAR

7–8-sinfning jismoniy tarbiya darsida o'tiladigan harakatli o'yinlarning soni o'qituvchi tomonidan qo'yilgan vazifaga, shug'ullanuvchilarning tarkibiga va ish sharoitiga bog'liq bo'ladi.

Jismoniy tarbiya darsida o'smirlarning o'yin bilan shug'ullanish jarayonida asosiy vazifalar quyidagilardan iborat: o'yin vaziyatida gimnastika mashqlari (umbaloq oshishlar, tayanib sakrashlar, tirmashib chiqish mashq va muvozanat saqlash), yengil atletika mashqlari (past va yuqori start, tez yurish, yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash, kichik va katta koptoklarni uloqtirish), to'pni egallash malakalarini (basketbol, futbol, voleybol o'yini uchun) mustahkamlash va takomillashtirish; o'z jamoasining javobgarligini his

qilish, o‘zaro yordamlashish malakalarini, jamoa manfaati uchun oqilona tavakkal qila bilishni tarbiyalash; o‘yin qoidalari buzilganiga chiday olmaslik harakatni aniq bir maqsadga qaratilganligini, o‘zini tuta bilishligini, diqqatini taqsimlamoqlikni, harakatda mo‘ljalinini tez ola bilishni tarbiyalash; jamoa o‘yinlarida tashkilotchilik malakalarini, sport o‘yiniga birmuncha yaqin bo‘lgan murakkab harakatli o‘yinlarda hakamlik malakalarini rivojlantirish.

Bu vazifalarning barchasini o‘smirlarning bilim, malaka, ko‘nikmalarini o‘zlashtirishga va gimnastika, yengil atletika, kross tayyorgarligi mashg‘ulotlarida ularni orttirgan malakalariga bog‘liq, shuningdek, kichik sinflarda o‘tilgan o‘yinlar ketma-ket hal etiladi.

O‘yin kichkina sinfdagilar bilan taqqoslaganda birmuncha murakkablashib boradi.

Shuni hisobga olish kerakki, o‘smirlik yoshidagi qiziqish va jismoniy imkoniyati ko‘proq o‘ziga xos bo‘lib boradi. Qizlarni raqs elementlari bilan o‘ynaladigan o‘yinlar, harakat koordinatsiyasini rivojlanishiga (bo‘yi tez o‘sib borishi bilan bog‘liq) yordam beradigan o‘yinlar qiziqitira boshlaydi; bolalarda esa mushak kuchi tez rivojlana boshlaydi va shuning uchun ularni qarshilik ko‘rsatish bilan kuch ishlatiladigan o‘yinlar qiziqitiradi. Gohida guruhga oid usul bilan o‘yin o‘tkazilishi kerak: o‘g‘il bolalarga bir vaqtda bo‘lish mumkin bo‘lgan kuch ishlatiladigan o‘yin; qiz bolalarga akrobatika raqs elementlari bilan o‘ynaladigan o‘yin bir vaqtning o‘zida taklif qilinadi. Guruh uslibiyotida o‘tkaziladigan o‘yinni tashkil qilish va o‘tkazilishida o‘quvchilarni jalb qilish zarur, chunki ularda tashkilotchilik malakalarini rivojlantiriladi. Shu bilan birga o‘qituvchilar va o‘quvchilar orasida ajratilgan rahbarlarni o‘yinda harakatini bajarishini kuzatish yengil bo‘ladi va o‘yin texnika va taktikasini to‘g‘ri egallashni kuzatadi.

Kuch ishlatiladigan o‘yinlarni o‘g‘il bolalar uchun alohida-alohida o‘tkazish zarur va qiz bolalar uchun yoki musobaqa uyushtirishda juftliklar o‘g‘il bolalardan yoki qiz bolalardan tashkil etilgan bo‘ladi.

O‘smirlar katta qiziqish bilan o‘yinda harakat texnikasiga tegishli bo‘lgan o‘yinlarni va uni takomilashtirishni yaxshi

ko'radilar, ayniqsa to'pni egallash texnikasini basketbol, futbol va voleybol (o'g'il bolalar uchun) elementlari bo'lgan o'yinlar juda foydalidir.

O'smirlar bilan o'yinni kengroq qilib o'tkazish tavsiya qilinadi, unda nafaqat tezlikni, shuningdek, topshiriqni bajarish sifati ham hisobga olinadi. Masalan, sport o'yinlari, yengil atletika elementlari bilan o'tkaziladigan estafetalar nafaqat tezlikni, balki vazifani sifatli bajarishini ham hisobga olinadi va bu esa g'alabani aniqlaydi (to'pni uzatishni, halqaga tashlashni, to'pni olib yurishni, estafeta tayoqchasini uzatishni, balandlikka va uzunlikka sakrashni to'g'ri bajar-ganligini).

Bu yoshdagi o'quvchilar sport o'yinlarini o'ynashni yaxshi ko'radilar, shuning uchun ko'pchilik harakatli o'yinlar bu yo'nalishdagi ahamiyatga ega bo'lib boradi.

O'yinda yugurish masofasi, sakrash balandligi va o'yindagi har xil qiyinchiliklar 7–9-sinf o'quvchilari uchun nazorat me'yorlari chegarasida bo'lishi shart. O'quvchilarni topshirishga mos keladigan me'yorlarga tayyorlash uchun o'yinchi «Alpomish» va «Barchinoy» test me'yorlariga kiruvchi mashqlarni kiritish juda zarurdir.

7–9-sinflarda harakatli o'yinlarni o'tkazishda faqatgina asbob-anjom va jihozlardan foydalaniladi. O'yin yaxshi tashkil qilinganda unda rezinali, to'ldirma to'pdan nafaqat uzatish uchun, balki bir-biriga otishda ham foydalanish mumkin.

O'quvchilar o'qituvchining topshirig'i bo'yicha asbob-anjom va o'yin uchun maydonchani mustaqil ravishda tayyorlashlari kerak.

O'yinboshi va sardorlar roliga alohida o'quvchilarni tavsiya qilish mumkin, lekin asosan o'quvchilarni o'zlari saylashlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Jamoalarga bo'lishda va shular qatorida sardorlarni saylashda barcha usullardan foydalaniladi, biroq uni oxiriga yetkazmaslik, o'smirlarni nafsoniyatiga tegmaslik uchun qolgan 6, 8 kishini bir-ikkiga sanashi kerak.

Shu bilan birga o'smirlarda qo'zg'alish va to'xtash jarayoni ham qaror topmagan, shuning uchun qo'zg'alish tez-tez tormozlanishdan ustunlik qiladi, hayot faoliyatining jo'shqinligi esa o'yinda juda baland bo'ladi. O'smirlarga xos

bo'lgan ortiq qizishib ketish oxirgi maqsadga tez erishishga harakat qilishi bilan bog'liq bo'ladi.

Bunday vaziyatda ularning diqqati o'yin jarayoniga qaratilishi kerak, asboblari o'yinni texnika va taktikasini tushintirib boradi, o'ynovchilarning noto'g'ri xatti-harakatini ishonitirishga mos keladigan jarima berib to'sib qo'yadi va ayrim vaziyatlarda o'yin qoidalarini buzganligi uchun o'yindan chiqariladi. Haddan tashqari asablari buzilgan o'yinchilarni rahbar yoki hakamning yordamchisi qilib tayinlash mumkin.

O'smirlarning ko'ngli nozik bo'ladi, shuning uchun rahbar ayrim o'yinchilarning muvaffaqiyatsizliklariga umumiy diqqatni jalb qilmaslik kerak. Eng yaxshisi boshqalarga sezdirmasdan ularga xatolarni to'g'rilashga, o'yinning texnika va taktikasini egallashga yordam berishi kerak. Ayniqsa, qiz bolalar o'g'il bolalar oldida tanqidiy mulohazani o'zlariga og'ir oladilar.

O'smirlar mustaqil tashabbuskorlik bilan harakat qilishni yaxshi ko'radilar. Bu mustaqil harakat qilishdan o'yinda foydalanish kerak: o'quvchilarga o'yinda harakat qilish rejasi tuzish vazifasi topshiriladi. Ayniqsa bu munosabat bilan joylarda o'tkaziladigan o'yinlar muhim ahamiyatga egadir, unda o'smirlarning ijodiy tashabbuslaridan keng foydalanish mumkin. Shuning uchun o'quvchilarga yangi qoidalar va o'yin variantlarini (ayniqsa «Quvnoq startlar» uchun) tuzish taklif qilinadi, ularga o'yinni mustaqil ravishda o'tkazish topshirig'i tavsiya qilinadi.

Ular o'zlarining imkoniyatlariga ortiqcha baho berib yuboradilar, shuning uchun o'yinda kuchni to'g'ri taqsimlash va tushadigan yuklamani kuzatib borish muhimdir.

7–9-sinflar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqani maktab ichida qanday o'tkazilsa, xuddi shunday sinfdan tashqari vaqtda maktablar orasida o'tkazilishi tavsiya qilinadi.

O'smirlarning harakatli o'yinlarda hakamlik qilishlari oldingilarga qaraganda, yanada ham ko'proq qat'iy bo'lishi shart. O'quvchilarni hakamlikka ko'proq jalb qilish kerak.

Harakatli o'yinlardan asosan darsning asosiy qismida, ayrim paytlarda yakuniy qismida foydalaniladi.

Sport gimnastikasi, yengil atletika va boshqalarga bag'ishlangan darslarda o'yinlarning kiritilishi kam uchraydi.

Gohida ular shug'ullanuvchilarning organizmiga tushayotgan yuklamani oshirishga va egallagan malakalarini mustahkamlash uchun darsning asosiy qismi oxirida o'tkaziladi.

7–9-sinflarda ko'p darslar sport gimnastikasiga ajratilgan (ayniqsa, o'quv yilining uchinchi choragida). Harakatli o'yinlar bu darslarga qariyb kiritilmaydi. Ayrim holatlarda o'yinni shug'ullanuvchilar navbatlarini uzoq vaqt kutib qolganlarida, sport asbob-anjomlarida mashqlarni bajarib bo'lgandan keyin o'tkazish mumkin. Bunday vaziyatda o'yin yuklamasi yuklamani oshirishga imkoniyat beradi. Shuningdek, tayanib sakrash yoki akrobatika elementlarini mustahkamlashga yordam beradigan o'yinlarni (tayanib sakrash, umbaloq oshishlar bilan estafeta) o'tkazish mumkin.

Gohida o'yin darsning tayyorlov qismida chigal yozdi sifatida o'tkaziladi, uning maqsadi – darsning asosiy qismini mazmunli o'zlashtirishga ularni tayyorlash va shug'ullanuvchilarni qiziqtirishdir.

Belgilangan jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishda o'qituvchi shug'ullanuvchilarning holatini hisobga olishga majburdir. O'qituvchi bo'lib o'tgan jismoniy tarbiya darslarini va sinfdagi mashg'ulotning xarakterini hisobga olishi kerak. Hammadan ko'ra o'yin dars jadvali bo'yicha oxirgisi bo'lsa yoki o'quvchilarni tinch holatiga keltirish mumkin bo'lganida darsning yakuniy qismida o'tkaziladi. Agarda darsning vazifasi boshqa sport o'yinlarini o'rgatishga bag'ishlangan bo'lsa, ya'ni unga tayyorlovchi barcha harakatli o'yinlardan darsning hamma qismlaridan foydalanish mumkin. «Juft bo'lib estafeta», «Oldinga yur», «Doiradan chiqarish», «Kim kuchli», «Arqon tortish», «Kim tezroq», «To'siq qo'yib o'ynaladigan lpta», «Doira bo'ylab kross».

2.4. KASB-HUNAR KOLLEJ O'QUVCHILARI UCHUN HARAKATLI O'YINLAR

Jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha kasb-hunar kollejlarda harakatli o'yinlar kiritilmagan, biroq darslarda, oldingi sinflarda o'tilgan harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin.

Uning vazifasi shundan iboratki, turli-tuman o‘yin vaziyatlarida o‘quvchilarni harakat qilishga o‘rgatish ko‘proq maqsadga muvofiq bo‘ladi va turli-tuman sport turlari bilan shug‘ullanganda egallagan malakalarni mustahkamlaydi va takomillashtiradi.

Kasb-hunar kollejlari harakatli o‘yinlar yorqin ifoda qilingan yordamchi xarakterdadir. O‘quvchilar kutilmaganda o‘yin sharoitida ijod qilingan yoki egallagan malakasini to‘g‘ri qo‘llashga odatlanadi.

O‘quvchilarning sport o‘yinlariga bo‘lgan katta qiziqishni hisobga olingan holda, shug‘ullanuvchilar sonining ko‘pligi sababli jismoniy tarbiya darsida o‘tkazish qiyin, shuning uchun sport o‘yinlariga yaqin bo‘lgani sababli sinfning barchasiga harakatli o‘yinlarni tavsiya qilish mumkin. Muhimi, bu o‘yindagi texnika va taktikasi sport o‘yinlaridek bir xil bo‘lishi kerak. Bundaylarga quyidagi o‘yinlarni kiritish mumkin: «To‘p sardorga», «To‘p uchun kurash» (basketbol o‘yiniga tayyorlovchi), «Voleybolchining to‘p uzatishi», «To‘pni uzatdimgi o‘tir» voleybol elementlari bilan estafeta, (voleybol o‘yiniga tayyorlaydigan) «Doirada oyoq bilan to‘p tepish», «Raqibning himoyachilari o‘rtasida» (futbol o‘yiniga tayyorlaydigan) va boshqalar.

2.5. BASKETBOL O‘YINIDA FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISH

O‘smirlar o‘yin maydonida fikr yuritishi, o‘ylashi, mulohaza qilishi, ko‘ra bilishi nafaqat sheriklari xatti-harakatini, shuningdek, raqiblari xatti-harakatini ilg‘ay olish malakasini shakllantirishda, o‘yin taktikasi va strategiyasini hal etishda asosiy mezon hisoblanadi.

Har qanday o‘yinda bajariladigan harakatni oldindan ko‘ra bilish qobiliyati katta ahamiyatga egadir. O‘yinlarga maydonda bo‘ladigan o‘zgarishlarni, yuz berishi mumkin bo‘lgan holatlarni aniqlash, maydonda o‘yinchini, to‘pni ko‘rish, joyini va vaqtini oldindan aniqlash kabi elementlar doimiy ravishda o‘rgatib boriladi.

Bu qobiliyat maxsus mashqlarda takomillashtiriladi. O‘yin jarayonida fikrlashni rivojlantirish uchun biz quyidagi maxsus

harakatli o‘yinlardan foydalanishni tavsiya qilamiz. Bunday trenirovka modeli 8–9-sinf o‘quvchilari uchun basketbol darslarida qo‘llaniladi.

2.6. O‘YIN TANLASH MEZONI

- Jamoali;
- fikrlarni rivojlantiruvchi;
- darsning ma’lum talablariga javob beradigan.

2.7. DARSNING TAYYORLOV QISMI

Mashq qilish jarayonida charchash yoki topshiriqni ortib borishi bilan fikrlash qobilyati susayadi. Harakatga sarflanadigan vaqt cho‘ziladi, fikr sifati pasayadi.

Darsning tayyorlov qismida qon tomirining bir daqiqada urishi 130–140 martadan oshmasligi kerak. Shuning uchun aynan darsning tayyorlov qismida holatni bilish, to‘p bilan qilinadigan xatti-harakatni tushunib yetish, o‘yinda aniq lah-zalar xususiyatini ko‘ra bilish, qizg‘in jarayonga kirishib bo‘sh o‘ringa chiqish, hujum chizig‘ini cho‘zishga yo‘naltirilgan holatning shakllanishini tahlil qilishni bilish zarurdir. Darsning tayyorlov qismida foydalaniladigan o‘yinlar quyidagicha bo‘lish kerak:

- 1) jamoali;
- 2) o‘yin tezligi o‘rtacha bo‘lgan (qon-tomir urishi bir daqiqada 130–140 marta);
- 3) fikrlashni (ulash) rivojlantiruvchi;
- 4) darsning asosiy qismiga barcha a‘zolari tayyorlovchi;
- 5) darsning tayyorlov qismida tavsiya qilingan o‘yinlardan foydalanish mumkin. Bitta darsda, odatda, ikkita o‘yin va variantlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

2.8. DARSNING ASOSIY QISMI

Dars aylanma tayyorgarlik metodi bo‘yicha bekatlarga bo‘lingan holda o‘tkaziladi. O‘yinga fikrlash qobilyati va harakat malakalari bir xil bo‘lgan bolalardan 4 va 5 kishilik

guruhlar jalb etiladi. Shunday o‘yinlarni tanlash kerakki, ular o‘quvchilarning fikrlash qobiliyatini rivojlantirishdan tashqari harakat malakasi, jismoniy sifatlarini tarbiyalashga, juft-juft va uchtadan bo‘lib harakat qilishni takomillash-tirishga yordam beradigan bo‘lsin.

Darsning aylanma trenirovka metodi bo‘yicha tashkil etilishi guruhlarda bolalarning haddan tashqari ko‘pligi va to‘plarning yetishmasligi bilan bog‘liq bo‘lgan muam-molarni hal etishda va darsning motor zichligini yuqori darajada oshirishga imkon beradi. Darsning bu qismida tomir urishi bir daqiqada 160 dan pastga tushmasligi kerak.

2.9. DARSNING YAKUNLOVCHI QISMI

Darsning yakuniy qismida o‘yinning asosiy yo‘nalishi – o‘yin vaqtida olingan malaka va ko‘nikmalar, taktik vazifalar yaxshi tahlil qilinib, hujumni tashkil qilish va yakunlash, jamoaning hujumdan hujumga o‘tishi, himoyada harakat-lanishni amalga oshirish, himoyadan-hujumga o‘tishdan olingan malakalar mustahkamlanadi.

2.10. BASKETBOL DARSLARINING TAYYORLOV QISMIDA O‘TILADIGAN HARAKATLI O‘YINLAR.

CHAVANDOZ

O‘yinchilar ikki guruhga teng bo‘linadilar. Jamoa a‘zolari bir-ikki deb sanaydilar. Birinchi nomerli o‘yinchilar «otlar», ikkinchi nomerli o‘yinchilar «chavandozlar» bo‘ladi. Chavan-dozlar otlarning yelkasiga o‘tiradilar. O‘yin o‘qituvchi signalidan keyin basketbol qoidasi bo‘yicha o‘tkaziladi. Jamoalar barcha texnik usullarni qo‘llagan holda to‘pni raqib halqasiga tashlaydilar.

O‘yin qoidasi. 1. «Otlar» faqat maydon bo‘yab chopishlari va to‘p olib yurishlari mumkin.

2. «Chavandozlar» to‘pni bir-biriga oshirib, halqaga tash-laydilar.

HARAKATSIZ NISHON

Ikki jamoa to‘rt, yetti o‘yinchi bilan kichraytirilgan maydonchada o‘ynaydilar. Maydon chizig‘i tashqarisidagi yerga to‘ldirma to‘p qo‘yilgan, hujum qiluvchi jamoaning vazifasi to‘ldirma to‘pga basketbol to‘pini tekkizishdan iborat.

To‘p aniq nishonga tekkandan so‘ng jamoalar almashadilar. Nishonga aniq to‘p tekkizib, ko‘proq ochko to‘plagan jamoa g‘olib bo‘ladi.

Varianti

1. Hujum uchun 20–25 sekund beriladi.
2. To‘pni nishonga aniq tekkizgan jamoa o‘z joyida qoladi.
3. Har bir jamoa o‘z to‘ldirma to‘piga ega bo‘ladi va uni o‘z navbatida himoya qiladi (bir vaqtning o‘zida ikkita to‘pga hujum qilishga ruxsat etiladi).
4. Hujum, ya‘ni to‘pni nishonga uloqtirish to‘pni olib yurmasdan bajariladi.
5. To‘ldirma to‘pga 6 m va undan uzoqroq masofadan to‘p tekkizgan jamoaga 2 ochko beriladi.

HARAKATLANUVCHI NISHON

O‘yinda ikkita jamoa 4–7 ta o‘yinchi va darvozabonlari bilan qatnashadi. Darvozabonga faqat darvoza chizig‘ida turishga ruxsat beriladi.

Hujumchi jamoaning vazifasi «qarshi kurashuvchi» yoki «himoyalanuvchi» jamoaning chap berib qutulib qolmoqchi bo‘lgan darvozabonga to‘p tekkizishidir. Agar darvozabonga to‘p tegsa, uning o‘rnini o‘sha jamoaning o‘yinchisi egallaydi.

So‘ngra jamoalar o‘rin almashadilar. Boshqa jamoa darvozabonlarini aniq nishonga olib, ko‘p to‘p tekkizgan jamoa o‘yinda g‘olib hisoblanadi.

Varianti

1. Darvozabonga to‘p tekkandan keyin uning o‘rnini boshqa jamoaning darvozaboni egallashi mumkin.
2. O‘yinda ikkita to‘pdan foydalaniladi.

RAQIB TO'PINI ILIB OL

O'yinda ikki jamoa qatnashadi. Har bir jamoa 6–8 o'yinchidan iborat bo'ladi. Maydonning birinchi yarmida birinchi jamoa, ikkinchi yarimida ikkinchi jamoa turadi. Har bir jamoa o'z sardori orqasida bir qator bo'lib turadi.

O'qituvchi signalidan keyin qator boshida turgan o'yinchilar o'z maydonlari bo'ylab harakatlanib, to'pni yuqoriga irg'itadilar. Uchinchi o'yinchi to'pni ilib oladi va hokazo. Jamoalar maydon bo'ylab harakat qilib, to'pni polga tekkizmaslikka harakat qiladilar. Belgilangan vaqtda kam xatoga yo'l qo'ygan jamoa (polga to'pni kamroq tekkizgan) g'olib chiqadi.

Varianti

O'yinni yugurish, ikki oyoqda yuqoriga sakrash, orqa bilan oldinga siljish yoki harakatlanish bilan bajarish mumkin.

DARVOZAGA TO'PNI DUMALATIB KIRITISH

O'yinda ikkita jamoa 5–8 kishidan bo'lib o'ynaydi. Maydoncha chegaralanmaydi. O'yinning sharti raqib darvozasiga to'pni dumalatib kiritishdan iboratdir.

O'yinchilar to'pni dumalatgan holda bir-birlariga uzatadilar. To'pni olib yurish va to'p bilan yugirish taqiqlanadi. Agar o'yinchi o'yin qoidasini buzsa, o'sha joydan to'p uzatish belgilanadi. Belgilangan vaqt ichida ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqadi.

BASKETBOL REGBI

Maydonchaga chegara qo'yilmaydi. O'yinning sharti raqib maydonchasining oldi chizig'iga to'pni olib borib qo'yishdir. O'yinda to'pni olib yurish, oldinga uzatish, raqibni polga yiqitishga ruxsat etilmaydi. o'yinchiga to'p olib yugurishga, to'pni yonga va orqaga uzatishga, to'pni egalab olgan o'yinchini ushlab va ushlab turishga ruxsat etiladi. Agar qoida buzilsa, shu joydan jarima to'pini uzatish (futbol o'yiniga o'xshab) belgilanadi. Jamoa chizig'iga o'tkazib

qo'yilgan to'pga ochko beriladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqadi.

2.11. DARSNING ASOSIY QISMIDA BERILADIGAN HARAKATLI O'YINLAR

O'yin 2x2 yoki 3x3 ta o'yinchi bilan bitta shitga qarab o'ynaladi. O'qituvchining signalidan keyin to'pni egallab turgan jamoa qarama-qarshi tomondagi shitga tezlik bilan yugurib o'tadi, qaytadan signal bo'lguncha shu shit oldida o'yin davom etadi.

Varianti

To'p olib yurilmaydi, o'yin faqat bir-biriga uzatish hisobiga o'tkaziladi.

JUFT-JUFT BO'LIB PETNA (RAQIBGA QO'L TEKKIZISH) QILISH

O'yinchilar juft-juft bo'lib qo'llarini ushlab turadilar. Bitta juftlik to'pni qo'lida ushlab turadi, bu juftlik o'yinboshi hisoblanadi. O'yinboshilar to'pni olib yurish bilan birga qolgan juftliklarni kuzatib boradi va o'yinchilardan birini «petna» qilishga harakat qiladi. «Petna» qilingan juftlik esa o'yinboshi bo'ladi. Biror marta o'yinboshi bo'lmagan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

Varianti

1. O'yin chegaralangan maydonchada (9x3) o'tkaziladi. O'yinda ikkita juftlik qatnashadi (o'yinboshilar, qochuvchilar).

2. Petna qilish faqatgina to'p bilan amalga oshiriladi (to'p uloqtirilib istalgan o'yinchi tekiziladi).

3. Qochib ketayotgan juftlik uloqtirilgan to'pni ilib olsa, unda petna qilingan hisoblanmaydi.

TO'PNI QO'LDA USHLAB TURMASDAN UZATISH

3x3 metrli to'rtburchak ichida to'rtta o'yinchi turadi. O'yinchining tayanch oyog'i to'rtburchakning burchagida turadi. O'qituvchining signali bo'yicha o'yinchilar to'pni

bir-birlariga oshiradilar. O'qituvchining signali bo'yicha to'p uzatish yo'nalishini bir necha martada o'zgartirish mumkin.

Agar to'p noto'g'ri yo'naltirilgan bo'lsa yoki o'yinchi uni ilib ololmasa, xatoga yo'l qo'yilgan bo'ladi. Belgilangan vaqt tugashi bilan keyingi to'rtlik o'yinni boshlaydi va hokazo. O'yinda kam xato qilgan jamoa g'olib bo'ladi.

Varianti

1. Polga urilib qaytgan to'pni ushlab uzatish bilan bajarish.
2. To'pni bir qo'lda yoki orqa tomonga uzatish bilan bajarish.

TO'RTBURCHAK

3x6 metrli to'g'ri to'rtburchak burchaklarida to'rtta o'yinchi qo'lida to'p bilan turadi. To'g'ri to'rt burchakning o'rtasida to'pni ushlab qoluvchi o'yinboshi turadi. To'pni ushlab qoluvchi o'yinchining vazifasi qo'l tekkiza olishdir. Agar u to'pga qo'lini tekkizsa, unda to'pni uzatgan o'yinchi bilan joy almashadi va hokazo. 5 martagacha to'p uzatganda kam xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi g'olib bo'ladi.

Varianti

1. Ma'lum yo'nalishda uzatish usullari belgilanib, o'yin shu asosda o'tkaziladi.
2. To'p uzatuvchi va to'pni ushlab oluvchi o'rtasidagi masofa qisqartiriladi.
3. O'yinchilar to'g'ri to'rtburchak bo'ylab harakatlanadilar, ikkita to'pni ushlovchi o'yinboshlari to'rtburchak o'rtasida turadilar.

HIMOYACHI

O'yinda ikkita jamoa ikkitadan o'yinchi qo'llarida to'p bilan qatnashadilar. Jamoa o'yinchilari to'pni polga urib olib yurish bilan birga polga o'rnatilgan bayroqchalar yoki to'ldirma to'pni himoya qiladilar.

Boshqa jamoa o'yinchilari ham to'pni to'xtatmasdan tinimsiz olib yurib, bo'sh qo'llarini bayroqchaga, to'ldirma to'pga qo'l tegizilsa bir ochko beriladi. Belgilangan hisobga ko'ra jamoalar joylarini almashadilar. Kam vaqt sarflab belgilangan ochkoni to'plagan jamoada g'olib bo'ladi.

Varianti

Himoyachi polda yotgan chambarak atrofida to'pni olib yurish bilan birga boshqa jamoa o'yinchilarining chambarakka to'p tekkizishlariga qarshilik ko'rsatadi. Boshqa jamoa a'zolari o'z navbatida to'pni olib yurish bilan birga himoyachilarni aldab o'tib, to'pni chambarak ichiga tashlaydilar. Himoyachilarga bo'sh qo'llari bilan to'pni urib qaytarishga ruxsat etiladi.

TO'PNI NOMERLAR BO'YICHA UZATISH

O'yinda bir necha jamoa qatnashadi, har bir jamoada to'rttadan o'yinchi bo'ladi. Jamoa o'yinchilar tartib bilan sanaydilar. Birinchi nomerli o'yinchilar to'pni ushlab turadilar. O'qituvchining signalidan so'ng o'yinchilar maydoncha bo'ylab har xil yo'nalishda harakat qilib qat'iy holda va tartib nomeri asosida to'pni uzatadilar. Har bir jamoaning to'p uzatishi va olib olishini kuzatib boruvchi rahbar yoki o'qituvchi ajratiladi.

IKKITADAN BO'SH O'YINCHI ORQALI BITTA O'YNASH

Uch sekundli zona maydonchasida ikkita jamoa o'ynaydi. Jamoa tarkibida ikkitadan o'yinchi bo'ladi. O'yinchilarning vazifasi to'pni halqaga tashlashdan iborat. Sheriklar to'pni bir-birlariga o'rtada bo'sh turgan o'yinchi orqali oshirganlaridan keyin to'p halqaga tashlanadi, shitga urilib qaytgan yoki halqaga tushgan to'pni olib olgan jamoa o'yinchisi bo'sh turgan o'yinchiga to'pni berishi kerak. Shitga urilib qaytgan to'pni olib olib, halqaga tashlash taqiqlanadi.

Bo'sh turgan o'yinchi besh sekundli zona maydonchasining tashqarisida turadi. Belgilangan vaqt ichida ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi.

IKKI KISHIDAN BO'LIB BITTA HALQAGA O'YNASH

O'yin basketbol qoidasi bo'yicha bitta halqaga o'ynaladi. O'yinchining asosiy vazifasi halqaga to'p tashlashdan iborat. Himoyalalanuvchi jamoa o'yinchilariga faqatgina uch sekund-

da zonada qarshilik ko'rsatish yoki qarshi kurashishga ruxsat etiladi. Hujum qilayotgan jamoa o'yinchilarga uch sekundli zona va uning tashqarisidan hamda ikki qadam tashlangandan so'ng halqaga to'p tashlashga ruxsat etiladi. Shitga urilib qaytgan to'pni ilib olib halqaga tashlash man etiladi. To'pni egallab olgan o'yinchi tezda uch sekundli zonadan chiqib ketishi shart. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

SHITGA URILIB QAYTGAN TO'PNI OLIB, HALQAGA TASHLASH

Jamoada ikkitadan o'yinchi bo'ladi. Birinchi jamoa o'yinchilari jarima to'pini tashlash chizig'ida turadilar. Ularning har biri halqaga 5 tadan to'p tashlashni bajaradi. Ikkinchi jamoada o'yinchilari halqa tagida turadilar.

Ularning asosiy vazifasi shitga urilib qaytgan yoki halqaga tushgan to'pni ilib olib, sakrab halqaga tashlashdan iborat. Har bir tushirilgan to'p uchun bir ochko beriladi.

To'p 10 marta halqaga tashlangandan keyin jamoalar o'rin almashadilar. Birinchi bo'lib 21 ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqadi.

ORTIQCHA BESH OCHKO TO'PLASH O'YINI

Jamoalarda 2 tadan o'yinchi bo'ladi. Jamoa o'yinchilari 3 sekundli zona trapetsiyasi yon chizig'i bo'ylab bir-birlariga o'girib turadilar. O'yinchilar o'qituvchining signalidan keyin o'girilib halqaga to'p tashlashlari kerak. Har bir tushirilgan to'p uchun qarama-qarshi jamoadan bitta to'p kamaytirilib boriladi. Qaysi jamoaning zaxiradagi ochkosi «5»taga yetsa, o'sha jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi. Birinchi jamoa o'yinchisi to'pni halqaga tashlagandan keyin bu holatni ikkinchi jamoa o'yinchisi bajaradi va hokazo.

TO'PNI TUSHIRIB YUBORMA

Jihozlar basketbol to'plari, oyoq tebrangichlar (4 juft, uni xodadan 15–20 sm qalinlikda dumaloq bo'lakchalar qirqib, teng ikkiga bo'lib tayyorlanadi).

O'yinda 2 kishiga 2 kishi o'ynaydi. O'yinchilar bir-birlarining qarshisida tebrangichlar o'rtasida 3 qadam masofada turadilar. O'qituvchining signali bo'yicha to'pni bir-birlariga oshira boshlaydilar. To'pni oshirish vaqtida kim tushirib yuborsa, bitta jarima ochko beriladi. Qaysi jamoa kam jarima ochko to'plasa, o'sha jamoa o'yinda g'olib chiqadi.

Varianti

Belgilangan vaqtda to'pni uzatish soni hisobiga olib boriladi.

2.12. DARSNING YAKUNIY QISMIDA O'TKAZILADIGAN HARAKATLI O'YINLAR. OMMAVIY BASKETBOL

O'quvchilar ikki jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoada 5 tadan o'yinchi maydonchada joylashib turadi, qolganlari yon chiziq tashqarisida zal bo'ylab bir tekis joylashadilar. Maydonda odatdagi basketbol o'ynaladi, lekin maydonda o'yinchilar bilan o'zaro harakatlanishi mumkin, ya'ni to'pni ularga uzatish va ulardan qabul qilib olish mumkin. O'yinda ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. O'yinda uch jamoa besh kishidan bo'lib o'ynaydi. Ikkinchi beshlik maydon markazida turib, u yoki bu halqaga hujum qiladi. To'p halqaga tushganidan yoki ushlab olinganidan keyin birinchi beshlik qarama-qarshi tomondan halqaga hujum qiladi. Birinchi beshlik uchunchi beshlik qarama-qarshi tomonidagi halqaga hujum qiladi. Birinchi beshlik uchunchi beshlik o'rnida zona hosil qiladi va hokazo.

Varianti

To'pni halqaga tushurganidan yoki oldirib qo'yganidan keyin ikkinchi jamoa o'z maydonchasining yarmida raqibi qo'lidan to'pni olib egallagan bo'lsa, bunday holatda u yana birinchi beshlikning halqasiga hujum uyushtirishi mumkin.

GANDIKAP BILAN O'YNASH

O'yinda ikkita jamoa qatnashadi. Birinchi jamoa kuchli o'yinchilardan, ikkinchisi esa kuchsiz o'yinchilardan tuzilgan bo'ladi. Gandikap bilan o'ynash imkoniyati kuchsiz jamoaga

bo‘linadi. Ya’ni, hisobni 10:10 deb kuchsiz jamoasiga belgilagan holda o‘yin boshlanadi. O‘yin basketbol qoidasi bo‘yicha har xil o‘zgarishlar bilan o‘tkaziladi (aralash yoki o‘yinchilar soni chegaralanmagan holda bitta halqaga kuchaytirilgan maydonchada qisqartirilgan vaqt bo‘yicha).

Belgilangan vaqt ichida ko‘proq to‘p tashlagan jamoa o‘yinda g‘olib hisoblanadi.

ZONALI BASKETBOL O‘YINI

O‘yinda ikkita jamoa — biri hujumchi ikkinchisi himoyachi vazifasida o‘ynaydi. Basketbol maydonchasi 8 ta zonaga bo‘linadi. Har bir zonada jamoalardan bittadan o‘yinchi harakat qiladi. Zonadan yugurib chiqish man etiladi, koptokni esa faqat o‘z jamoasi yonida turgan zonadagi o‘yinchiga uzatish mumkin. Zonadagi o‘yin basketbol qoidasi bo‘yicha olib boriladi.

Varianti

Har bir zonada jamoalardan ikkitadan o‘yinchi harakat qiladi. O‘yinda asosiy diqqat-e’tibor sheriklar bilan o‘zaro harakat qilishga qaratiladi. O‘yinga quyidagi qoidani kiritish mumkin. Bitta zonadagi o‘yinchilar to‘pni bir-birlariga oshirganlaridan keyingina to‘pni keyingi zonaga yo‘naltirish mumkin.

IKKITA TO‘P BILAN BASKETBOL O‘YNASH

O‘yin basketbol maydonchasida o‘tkaziladi. O‘yinda ikkita jamoa har birida 8–10 tadan o‘yinchi bilan qatnashadi. O‘yin ikkita to‘p bilan basketbol qoidasi bo‘yicha o‘tkaziladi. Har bir o‘ynovchi xohlagan to‘p uchun kurash olib borishi mumkin, to‘pni olib raqib halqasiga tashlashga harakat qiladi. To‘p halqaga tushirilgandan so‘ng o‘yinga halqa tagidan kiritiladi. Ko‘proq to‘p tashlagan jamoa o‘yinda g‘olib deb topiladi.

Hakamlikni ikki kishi olib boradi, ularning har biri o‘z to‘plari atrofidagi o‘yin holatlarini baholaydilar (shuning uchun to‘plar ranglari bilan bir-biridan farq qiladi).

«TO'PGA QARAMASDAN» O'YINI

Har bir shug'ullanuvchining qo'lida basketbol to'pi bo'ladi. Barcha to'pga raqamlar qo'yib chiqiladi. To'pga qo'yib chiqilgan raqamlar katta ahamiyatga ega bo'ladi. Har bir shug'ullanuvchi o'zlarining to'plaridagi raqamlarni bilishlari shart. Birdaniga birinchi shug'ullanuvchilar mashg'ulot vaqtida to'pni yo'qotganda yoki bir xil katta-kichiklikdagi va bir xil rangda bo'lgan to'pni halqaga yoki shitga tegib, sapchib qaytgandan keyin ilib olishda, shug'ullanuvchilarning har biri o'z to'plarini olishlari kerak. O'qituvchi har xil narsalarga chalg'imasligi, to'p uchun o'quvchilar o'rtasida bahslashmasliklari, shug'ullanuvchilarning kayfiyatini buzmasligi, ish vaqtini yo'qotmasligi kerak.

1-variant

O'ynovchilar basketbol maydonchasining yon tomonidagi chiziq bo'ylab joylashib turadilar. O'qituvchi jamoasi bo'yicha o'qituvchilardan ko'z uzmasdan butun maydoncha bo'ylab erkin to'p oshirishni amalga oshiradi. O'qituvchi dastlab o'quvchilarga topshiriqni tushuntirgandan so'ng, qo'l bilan ma'lum harakat qiladi. Masalan, u qo'lini yuqoriga ko'tarishi mumkin; qo'llarni tirsagidan bukib, kaft bosh ustiga qo'yiladi; qo'llar belga qo'yiladi; barmoqlarni bukib musht qilinadi; to'pni olib yurishda har xil turish holatlarini namoyish qilib, panjalar to'g'rilanadi. O'quvchilar to'pni olib yurishni to'xtatmasdan, o'qituvchining u yoki bu qo'l harakatini takrorlashi shart, shundan so'ng basketbolchining turish holatini o'zgartiradi.

2-variant

Shug'ullanuvchilarning har birini qo'lida bittadan to'p bo'ladi. O'ynovchilar basketbol maydonchasining yon tomonidagi chiziq belgisi bo'ylab yengil yugurib, qadam tashlab yurib to'pni o'ng va chap qo'lda olib yurishni bajaradi. So'ngra ular ikkita guruhga bo'linadilar. Birinchi guruh qatnashchilari xuddi o'sha yo'nalish bo'yicha harakatni davom ettiradi, ikkinchi guruh esa ularga qarama-qarshi to'pni olib yurishni amalga oshiradi. Shug'ullanuvchilarning vazifasi — bir-biri tomon siljib kelayotgan o'yinchilar bilan to'qnashib ketmaslik va o'z to'pini tushirib yubormasligi kerak.

Topshiriqni murakkablashtirish: bir-biriga qarshi harakat qilayotgan o'yinchilar nafaqat ulardan qochadilar, tuqnashib kemasliklari uchun, bir-birlari bilan balki o'ynovchilar shug'ullanuvchilarga qarama-qarshi harakatlanishga xalaqit beradi. Shug'ullanuvchilar zaxiradagi barcha bilimlarini, to'p olib yurish malakalarining barchasini ishga solib, unga qarshi harakat taktikasini tanlashi shart. Bunday holatda o'yinchi doimiy ravishda o'ylashi, tayyor turishi zarur, chunki o'yin holati tez-tez o'zgarib turadi. Shug'ullanuvchilar to'pni olib yurishni to'xtatmasdan, goh o'ngga, goh chapga harakat qilib, turgan joyida to'pni olib yurishni bajaradi; agarda kerak bo'lib qolganda orqaga chekinishi, to'pni olib yuruvchi, qo'lni yoki basketbolchining turish holatini almashtirishi mumkin bo'lgan burilishlarni bajaradi. O'yin borgan sari jonlanib boradi va shug'ullanuvchilar ko'proq harakat qila boshlaydilar. Qarama-qarshi siljish takrorlanganda u yoki bu o'yin holatida tanlab yondashishni amalga oshiradi. Ayrim o'yin qatnashchilari bir-birining asabini buza boshlaydilar (bu so'z yaxshi ma'noda), qat'iy harakat qilishi kerak; ular doimiy ravishda har tomonga qarab tayyor turishlari kerak.

To'pni chap qo'lda olib yurish (chapaqaylar uchun — o'ng qo'lda) keyinchalik yana ham o'yinni murakkablashtiradi. Bunda o'qituvchi bolalarga alohida-alohida aytishi kerak. Kim yaxshi tayyorgarchilik ko'rgan bo'lsa, boshqalarga nisbatan koptokni olib yuruvchilarning orqasidan yurishi mumkin.

2. «TO'P BILAN PETNA QILISH» O'YINI

Har bir shug'ullanuvchining qo'lida bittadan to'p bo'lib, faqatgina o'yinboshida to'p bo'lmaydi. Uning bo'yniga yelka orqali halqa shaklida qizil lenta osib qo'yiladi, u sport zalining xohlagan nuqtasidan barcha o'yinchilarga yaxshi ko'rinadigan bo'lishi lozim. Shug'ullanuvchilar (ular 20–30 ta kishi bo'lishi mumkin). Xohlagan basketbolchini turish holatidan butun zal bo'ylab o'ng va chap qo'lda to'pni olib yurish bilan erkin harakatlanishlari mumkin. O'qituvchining signalidan so'ng, o'yinboshi o'yinga kirishadi va u zal bo'ylab

yugurib yurib, bo'sh o'yinchilarni qidirib topib, qoida chegarasidan chiqmagan holda ularning qo'llaridan to'pni urib tushurib, to'pni egallashga harakat qiladi.

To'pni yo'qotgan o'yinchi, ajralib turuvchi lenta halqani bo'yniga osib oladi va o'yinboshi bo'ladi. O'yinboshi yana oldiga o'yinbosidan to'pni olib qo'yishga harakat qilmasligi kerak, chunki unga o'yinchi kirishib ketishga va dam olishga imkoniyat berilishi zarur. Qolgan o'yin qatnashchilariga hammavaqt qarab kuzatib borish lozim, chunki u o'yinbosiga chap beribgina ulgurish, boshqa o'yinchilar bilan to'qnashib ketmaslikka, qo'ldan to'pni tushirib yubormaslikka ulgurishi kerak. To'pni olib yurish malakasini yaxshi egallaganlar o'yinboshining «jahlini chiqara» boshlaydilar, yaxshi unga yaqinlashganda, to'pni urib olishning o'zi bo'lmaydi: ular to'pni past holatda olib yurishga o'tadilar, bu to'pni yo'qotishni birmuncha kamaytiradi.

O'yinni o'yinboshlarining sonini ikkita, uchta, to'rttaga yetkazib murakkablashtirish mumkin. Bunday katta o'yin holatini yana ham ko'proq ko'rish bilan nazorat qilish talab qilinadi. O'qituvchi o'yinboshiga kuchlilarga o'yinni murakkablashtirish, zaiflarga esa o'sha talabni bo'shshatirishga topshiriq berishi mumkin, chunki ularning barchasi o'zini birday his qilishlari kerak.

O'yin o'yin qatnashchilarida katta jismoniy va emotsional zo'riqishni keltirib chiqaradi, ular kuchlarini taqsimlashni, kuchaytirilgan yuklamani to'satdan yuklamani pasaytirish bilan almashlab borishga o'rgatadi. Biroq o'yin jarayonida to'pni qo'lga olish mumkin emas, to'pni olib yuruvchi o'yinovchilar dam olish uchun qo'llarini almashtirishlari lozim, turish holatini, to'pni sapchib qaytgan balandlikni o'zgartirish va bularning barchasi diqqatni bir daqiqa ham bo'shshatirmasdan, maydonchadagi vaziyatni nazorat qilish bilan birga qo'shib olib borishlari kerak.

«OVCHILAR» O'YINI

O'yinchilarning har birida bittadan to'p bo'ladi, barcha zaxiradagi mos keladigan bilim va malakalaridan foydalanish bilan tinimsiz to'pni olib yurishni amalga oshirish bilan o'yin

qatnashchilari maydon bo‘ylab erkin harakatlanadilar. To‘pni olib yurish uzulmasligi uchun to‘pni qo‘lga olishga haqqi yo‘q.

O‘yinning maqsadi: «xayol surib turuvchi» o‘yinchini qidirib topish va to‘pni uning qo‘lidan qoida bo‘yicha tortib olish, lekin bunda o‘z to‘pini qo‘lga olmasligi kerak. Har bir o‘yinchi kuchli, yaxshi kayfiyatda bo‘lishni, o‘yin vaziyatini tez o‘zgartirib turishiga bog‘liq holda harakat qilishni saqlay bilishi kerak, biroq o‘ynovchilarning soni bir vaqtning o‘zida 15 ta va 30 tagacha bo‘lishi mumkin. Lekin «erkin ov qilish» zarur, chunki «ovchilar» o‘zlarini, ovlarining orqasidan kuzatib yurish natijasida o‘zlari qo‘lga tushib qolishlari mumkin.

O‘yin oxirida o‘yinchilardan nechta to‘pni tortib olganligi hisoblab chiqiladi. Qo‘pol usullarni qo‘llash bilan qoidani buzib tortib olingan, to‘p ham hisoblanadi. Kam miqdorda to‘p yo‘qotgan va ko‘p miqdordagi to‘pni o‘rab olgan o‘yinchilar aniqlanadi. Bundan tashqari, g‘oliblarni aniqlashning boshqa usullari ham bo‘lishi mumkin. Biroq o‘yin qoidasini buzgan, boshqa o‘yin qatnashchilariga nisbatan, qo‘pol harakatlarni qo‘llagan o‘yinchilarga natijasidan qat‘iy nazar, g‘oliblar safiga kirishi mumkin emas.

«**Ovchilar**» o‘yini juda emotsional bo‘lganligi uchun barcha yoshdagi o‘quvchilar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotda chigil yozdi elementi sifatida foydalanish mumkin (ayniqsa, agarda guruh o‘ynovchilar o‘g‘il va qiz bolalardan tashkil topgan bo‘lsa).

Varianti

Shug‘ullanuvchilar ikki guruhga bo‘linadi: bitta guruh o‘g‘il bolalar, ikkinchisi – qiz bolalardan iborat bo‘ladi. Sport zali to‘r bilan o‘rtasidan ikkiga bo‘linadi. O‘g‘il bolalardan hali to‘p bilan ishlash texnikasini bo‘sh egallaganlarni qizlar guruhiga. Qiz bolalar o‘rtasida kuchlillarni o‘g‘il bolalar guruhiga qo‘shib o‘ynatiladi. Ma‘lum vaqtdan keyin o‘yin boshlanishi bilan to‘r-to‘siq olib tashlanadi va barcha o‘yinchilar bitta guruhda o‘ynaydilar. To‘r-to‘siq o‘rnida voleybol to‘ri yoki gimnastika skameykasidan foydalanish mumkin. O‘yinni murakkablashtirish mumkin: to‘pni faqat chap qo‘lda olib yurish (chapaqaylar uchun – o‘ng qo‘lda).

Alohida topshiriq: kuchlining orqasidan kuchsiz yuradi, yaxshi ishlash uchun bo'sh kuchlining orqasidan yuradi.

«BIRGA-BIR» O'YINI (IKKITA O'YINCHIGA BITTA TO'P)

Sport zalining har bir tomonida uch va to'rtta juftliklar o'ynaydilar. Har bir juftlikdan bitta o'yinchi (o'yinchilar o'rtasida kelishilgandan keyin) o'yinboshi bo'ladi. O'yinboshi to'pni egallashda o'zining barcha bilimini qo'llash bilan to'pni olib yurishni amalga oshiradi. Bunda to'pni olib yurishni to'xtatib va aldamchi harakatni bajarishi mumkin, so'ngra yana to'pni olib yurishni va aldamchi harakatni bajarishni davom ettirish, ya'ni qaytadan to'pni olib yurishni to'xtatishni va aldamchi harakatni bajaradi va boshqalar. Shu juftlikning ikkinchi o'yinchisi basketbol o'yini qoidasidan tashqariga chiqmagan holda to'pni egallashga harakat qiladi. Ma'lum vaqt o'tgandan keyin o'yin qatnashchilari joylarini almashishlari mumkin.

«TO'PNI HALQAGA TUSHIRISH» O'YINI

Maydon bo'ylab 5–6 ta juftlik o'ynaydi. Har bir juftlikda o'ynovchilar kelishib olinganligi bo'yicha, ulardan qaysi birlari qaysi halqaga hujum qilishlari aniqlanadi. O'yinchilar xuddi oldingi o'yindagidek harakat qiladilar, biroq o'yinchilar raqib halqasiga to'p tashlashga harakat qiladilar. O'yin maydonchanning o'rtasidagi chiziqdan o'yinchilarning o'zlari to'pni yuqoriga otish bilan boshlaydilar. O'yinchi nafaqat boshqa juftlik o'yinchilari bilan urilib ketmasliklari, maydonni yaxshi ko'rishlari ham kerak, lekin to'pni halqaga tashlash uchun qulay fursatdan foydalanishi zarur, biroq to'pni halqaga otishga qadar, uni olib yurish va aldamchi harakatni bajarib ushlab turadi. Har bir juftlikning o'yinchilari halqaga tushira olmagandan keyin to'pni egallab olishga harakat qiladilar va o'yin yana davom etadi, agarda hujum qilgan o'yinchi to'pni halqaga tushirsa, unda maydon o'rtasidagi chiziqqa borib, to'pni olib yurishni bajaryotgan sherigini kutib turadi. O'zining halqasidan to'pni o'tkazib

yuborgan o'yinchi, raqib halqasi tomon to'pni olib yurishni boshlaydi, o'yin davom etadi. Ma'lum vaqt o'tgandan keyin o'ynovchi juftliklar joylarini almashadilar.

«DIQQAT, RAQAMLAR!» O'YINI

Har bir o'yin qatnashchisining qo'lida bittadan to'p bo'ladi. O'yinchilarda ikki tomonlama ko'krak (ko'krakda, orqada) raqamlari kiygizilgan bo'ladi. O'ynovchilar to'pni olib yurish va halqaga tashlashni bajarib, maydon bo'ylab erkin harakat qilib siljib yuradilar. O'yinchilarning vazifasi — shu mashg'ulotda o'qituvchining signalini eshitmasligi mumkin emas. O'qituvchi qo'lida namoyish etadigan jadvalni ushlab turadi. Jadvaldan foydalanib, o'qituvchi bir sekundda jadvalda xohlagan ikkita raqamni belgilashi mumkin, u barcha shug'ullanuvchilarga sport zalining xohlagan nuqtasidan ko'rinishi kerak. O'qituvchi o'ynovchilarning barcha raqamlarini belgilangan holda o'qituvchi bir zumda jadvalda son raqamini ko'rsatadi, u esa u yoki bu o'yinchining raqamiga mos kelishi kerak, u esa buni sezib qoladigan bo'lsa, o'qituvchining signalidan keyin unga dastlab yaqinlashadi, agarda kerak bo'lsa, to'pni halqaga tashlashni bajaradi. O'yinchilar to'pni tashlaganlaridan keyin hech qachon bo'shshmasliklari kerak, chunki o'qituvchi bitta va yana shu o'yinchining o'ziga to'pni halqaga tashlashga, ya'ni bir marta va qayta-qayta tashlashga signal berishi mumkin.

Bu o'yin qatnashchilari maydonda, barcha o'ynaydigan sherigini yaxshi ko'rishga, harakatni va boshqa o'yinchilarning harakatini aniqlashni mo'ljallaydi, shuningdek, u yoki bu o'yinchining harakatida bir maqsadga yo'naltirilganlik yaxshi samara beradi.

III bob

MAKTABDA DARSDAN TASHQARI VAQTDA HARAKATLI O'YIN O'TKAZISH METODIKASI

Harakatli o'yinlar o'quvchilar bilan darsdan tashqari vaqtda tarbiyaviy-sog'lomlashtirish ishlarini olib borishda, ayniqsa, kichik va o'rta yoshdagi maktab o'quvchilari orasida katta o'rin egallaydi. Ular tanaffuslarda maktab jismoniy tarbiya jamoasida, maktab bayramlarida, «Salomatlik kunlarida», yig'ilishlarida, ekskursiyaga, sayrga chiqqanda o'tkaziladi. Bundan tashqari, sinflar va maktablar o'rtasida o'yin bo'yicha maxsus musobaqalar tashkil etiladi va o'tkaziladi.

Darsdan tashqari vaqtda o'quvchilar bilan o'tkaziladigan harakatli o'yinlar sog'lomlashtirish vazifasini bajarishga yordam berishi kerak. Salomatlik holati bo'yicha 1 va 2 tibbiy guruhlariga kiritilgan, o'quvchilar o'yinni barcha turlari bilan shug'ullanishga qo'yiladi. Yurak bilan kasallangan asab sistemasi buzilgan o'quvchilar uzoq davom etadigan uzluksiz yugurish, kuchli taranglashish, uzluksiz sakrashlar va boshqa tez harakatlanishlarga chegara qo'yish bilan qatnashishlari mumkin.

Darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan o'yinlarga o'quvchilar ixtiyoriy ravishda jalb qilinadi. O'qituvchilar, tarbiyachilar, yetakchilar va katta sinf o'quvchilari o'yinni tayyorlashga va o'tkazishga rahbarlik qiladilar.

Harakatli o'yinlarni sinfdan tashqari mashg'ulotlarda o'quvchilarning rivojlanishi, jismoniy tarbiya darslarida materiallarini mustahkamlash va takomilashtirishda, shuningdek, «Alpomish» va «Barchinoy» test me'yoriy normativlarini topshirishga tayyorlash va egallash uchun zarur bo'lgan sifat malakalarini tarbiyalashga yordam beradi. Bundan tashqari, ular umumiy tarbiyaviy vazifalarga yordam beradi: o'qituvchiga, yetakchiga o'zlarining bolalarini yaxshi bilib olishiga imkoniyat beradi, bolalarda jasurlikni, epchillikni, uyush-

qoqlikni tashkilotchiligi va boshqa axloqiy irodaviy xarakterdagi sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

3.1. TANAFFUS VAQTIDA O‘TKAZILADIGAN O‘YINLAR

Tanaffus vaqtlarda o‘yinlar o‘tkazish tarbiyaviy va gigiyenik jihatdan katta ahamiyatga egadir. Uzoq davom etgan statik holatdan va sinfda qizg‘in ishdan yoki darsdan keyin (ayniqsa, kichik maktab yoshidagi bolalar uchun) o‘quvchilar faol dam olishlari zarur.

Bolalarda harakatli o‘yin ijobiy ruhiy kechinmalarni keltirib chiqaradi, ularning harakat faolligini kuchaytiradi. O‘yinchilarda shunday asab markazlarini qo‘zg‘atadiki, ular sinfda o‘tkazilgan mashg‘ulotda tormozlanib qolganligi hisobga olinadi. Bunday asab markazlarini ishlashga o‘tishi, o‘quvchilarni yaxshi dam olishga va keyingi darslarda o‘quv materiallarini yengilgina qabul qilishiga imkon beradi.

O‘yinni tashkil qilish va o‘tkazish uchun kamida 8–10 daqiqa vaqt talab qilinadi. Shuning uchun, odatda, katta tanaffusda o‘tkaziladi.

O‘quvchilar o‘yinni mustaqil ravishda, shuningdek, o‘qituvchilar, yetakchilar, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari rahbarligida o‘tkazadilar. O‘quvchilarning mustaqil ravishda o‘tkazayotgan o‘yinlarini kattalar kuzatib turishlari shart.

Tanaffus vaqtlarida o‘tkazilishi tavsiya qilingan o‘yinlar bilan jismoniy tarbiya o‘qituvchisi o‘qituvchilarni, yetakchilarni o‘quvchilarga tanishtiradi.

O‘yinlar yozda maktab yonidagi maydonchada, qishda esa yaxshilab shamollatilgan sport zalida va keng koridorlarda o‘tkaziladi. Chunki tanaffus paytida har xil sinflardan o‘quvchilar yig‘iladilar shuning uchun tanaffusda o‘tkaziladigan o‘yinlar mazmuni jihatidan juda sodda va har xil yoshdagi o‘quvchilarning qo‘lidan keladigan hamda qisqa muddatli bo‘lishi shart.

Tanaffus vaqtida o‘tkaziladigan o‘yinlar o‘quvchilarni zoriqtiradigan yoki charchatadigan bo‘lmasligi kerak. Xuddi shunday o‘yin qatnashchilarini jamoalarga bo‘lib, musobaqa tarzida o‘ynaladigan o‘yinlar xush ko‘rilmaydi, chunki ularni

tashkil qilish juda murakkab bo'lib, keyingi darslarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bunday o'yinlarga quyidagilar kiradi: «Xo'rozlar jangi», «Qorovul va izlovchilar» va boshqalar.

Guruhga oid o'yinlarning shundaylaridan foydalanish kerakki, unda xohlagan paytda o'yin qoidasini buzmasdan, o'yindan chiqishi va kirishi mumkin («Bo'sh o'rin», «Kim keldi?», «Bo'ri zovurda» va boshqalar).

Tanaffus vaqtlarida o'yin-atraksionlarini o'tkazish mumkin. Bu o'yinda 1–2 kishi qatnashadi, qolgani faol kuza-tadilar. Har bir atraksionli o'yin qatnashchilari tez-tez alma-shadilar, natijada 8–12 daqiqa davomida bir necha 10 kishi qatnashishi mumkin bo'ladi. O'yin-atraksionlar mazmuni jihatidan turli-tuman bo'lishi shart, chunki u tezlikni va chaqqonlikni, merganlikni, fazoda mo'ljalni ola bilishni talab qiladi va hokazo.

Tanaffus vaqtlarida 1–2-sinf o'quvchilari bilan kuy chalib, ashula aytib, kuy sadosi ostida ritmik yurish bilan o'yinlar o'tkazish mumkin. Bunday vaqtda kam harakatli o'yinlar o'tkaziladi.

Tanaffus vaqtlarida harakat qilish vaqtida navbat bilan qatnashadigan, kam harakatli o'yinlarni tashkil qilish mumkin: «Bo'sh o'rin», «Hamma o'z bayroqchasiga», «Kim keldi?», «Ikkinchisi yoki uchinchisi ortiqcha» va boshqalar. To'p bilan o'ynaladigan o'yinlar tavsiya qilinmaydi, chunki ular tartibsizlikni kelib chiqaradi.

O'yinni navbatchi o'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha darsga qo'ng'iroq chalinguncha tamomlash kerak, chunki o'qituvchilar sinfga tashkiliy ravishda kiradilar va bo'lajak darsga tayyorgarlik ko'radilar.

TANAFFUS VAQTIDA O'YNASH UCHUN TAXMINIY O'YINLAR

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilar o'rganib olgan ko'proq harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. 1–2-sinf o'quvchilari uchun quyidagi o'yinlarni kiritish mumkin: «O'ylab top, bu kimning ovozi?», «Kim yaqin-lashdi?», «Hamma o'z bayroqchasiga», «Bo'sh o'rin»,

«Sakrab odom chumchuqlar», «Polizdagi quyonlar», «Taqiqlangan harakat» va boshqalar.

3–4-sinf o‘quvchilari uchun: «Guruh, tik tur!», «Xo‘rozlar jangi», «Qorovul va izlovchilar», «Chiqib ketish bilan qar-moqchi» o‘yini.

5–9-sinf o‘quvchilari uchun: «Juft-juft bo‘lib tortishish», «Doiraga tort», «Taqiqlangan harakat» va hokazo.

3.2. MAKTAB KECHALARI VA BAYRAMLARDA O‘TKAZILADIGAN O‘YINLAR

Maktabda o‘tkaziladigan sport kechalari va bayramlari o‘quvchilarda tetik hamda quvnoq kayfiyat yaratish uchun eng ta’sirli tadbir bo‘lib hisoblanadi.

Maktab sport kechalari va bayramlarida foydalaniladigan harakatli o‘yinlar bolalarni tezda tashkil qiladi, ular yengil ruh va quvnoq kayfiyatni vujudga keltiradi.

Bayramda, odatda, juda ko‘p bolalar bo‘ladi, shuning uchun ommaviy o‘yinlardan foydalanish tavsiya qilinadi, musiqa jo‘rligida bajarilsa yana ham maqsadga muvofiq bo‘ladi. Musiqa sadolari ostida o‘tkaziladigan o‘yinlar qiziqarli, ularni tashkil qilish va o‘tkazish yengil bo‘ladi.

Ommaviy o‘yinlardan tashqari o‘yin-atraksionlarni ham, shu bilan birga yaxshisi, asosiy tadbirlarni boshlashdan oldin o‘tkazish mumkin (konsert, spektakl). O‘yin-atraksionlar bayramda maktab o‘quvchilarini tashkil qilishga yordam beradi. Lekin ommaviy o‘yinlar va raqslarni asosiy tadbirlardan keyin o‘tkazish tavsiya qilinadi. Ular bilan bir vaqtda sinf hakamlarida va koridorlarda o‘yin-atraksionlarni tashkil qilish mumkin, chunki ommaviy o‘yinlar va raqsga qiziqmaydigan bolalar, o‘zlarini kuchli, ephillik, merganliklarini u yoki bu atraksionda sinab ko‘rishlari mumkin.

O‘yin-atraksionlari katta sinf o‘quvchilari uchun eng yaxshi «Uch kurashchi» yoki «Besh kurashchi» musobaqasini tashkil qilish mumkin. Bunday maqsad uchun mazmunan har xil bo‘lgan kuch yoki merganlikni, ephillikni, muvozanat saqlash yoki fazoda mo‘ljal olishni bilishni namoyon qilishini talab qiladigan, 3 yoki 5 atraksion tanlab olinadi: «Uch kurashchi» yoki «Besh kurashchi» bo‘lishni xohlaganlar

barcha attraksion musobaqalarida qatnashishlari majbur g'oliblarni eng yaxshi 3 kurashchi yoki 5 kurashchi deb e'lon qiladilar va mukofotlaydilar.

O'rta yoki yuqori sinf o'quvchilari uchun bayramda yakka-yakka olishuv o'yini (xohlagan ikki kishi epchillik, merganlikda kuch sinashadilar) musobaqalarini tashkil qilish mumkin. Bunday musobaqalarni ommaviy o'yin va raqslar o'rtasidagi tanaffuslarda tashkil qilishni tavsiya qilinadi.

Bayramda harakatli o'yinlar o'tkaziladigan musobaqalarga bag'ishlangan bo'lishi mumkin hozirgi vaqtda juda ham ommaviylashib ketgan o'yinlar «Quvnoq startlar», «Bizlar bilan bajar», «Bizga o'xshab bajar», «Hammadan yaxshi bajar» va boshqalar.

Musobaqalarda to'g'ridan-to'g'ri uncha ko'p bo'lmagan o'yin qatnashchilarining sonini hisobga olgan holda hech qanday tayyorgarlikni talab qilmaydigan ommaviy o'yin yoki o'yin attraksionlardan foydalanib harakatli o'yinlar bo'yicha ommaviy musobaqalar tashkil qilish mumkin.

Maktab kechalari va bayramlari eng yaxshisi dastlabki tayyorgarlikni ko'rishni talab qiladigan o'yinlarni o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi, ularda qatnashish uchun barcha bolalar jalb qilinishi shart.

O'yin qatnashchilarining biri attraksion uchun o'yinchoqlar tayyorlaydilar (qum solingan xaltacha, misli rasmlar) boshqalari esa attraksion o'yinining g'oliblarini mukofotlaydilar, 3-chilari esa o'yinni o'tkazishga tayyorgarlik ko'radilar.

3.3. MAKTAB SEKSIYALARIDA SPORT TURLARI BO'YICHA O'TKAZILADIGAN O'YINLAR

Harakatli o'yinlar, estafeta o'yinlari va maktab sport seksiyasida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi.

Harakatli o'yinlar basketbol, futbol, voleybol, qo'l to'pi, yengil atletika va boshqa seksiyalarda ko'proq qo'llaniladi. Shuningdek, gimnastika, yengil atletika va suzish seksiyalarida ham harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Seksiyalarda har xil o'yinlardan muntazam ravishda o'rinli foydalanish o'quvchilarning jismoniy jihatdan o'smir-

larga orttirgan malakalarning takomillashuviga anchagina yordam beradi.

O'quvchilarda zaruriy xislatlarni taraqqiy ettirish uchun jismoniy tarbiya darslarida ilgari o'tilgan o'yinlarni qaytarib turish mumkin. Bunda ilgari o'tqazilgan o'yinni yangi qoidalar asosida yangi variantlarda o'tkazish lozim. Ko'proq tayyorgarlik ko'rgan guruhlarda o'yinlar kamroq o'tkaziladi. Bizning respublikamizda bahor, yoz, kuz fasllarida ayniqsa voleybol, basketbol, futbol, qo'l to'pi, tennis va yengil atletika seksiyalari ishlab turishi lozim. Bunday vaqtlarda «Chillak» o'yini, «Qoziq» o'yini, «Oqtosh» o'yini singari milliy xalq o'yinlaridan foydalanish mumkin.

Turli harakatli o'yinlar va sport harakatlaridagi o'yinlardan, shuningdek, har xil yengil atletika mashqlaridan foydalanish paytida o'quvchilarda musobaqalarga qiziqish uyg'otish lozim. Bunda eng muhimi, yaxshi yutuqlarga erishishga yordam beradi.

O'quvchilar ko'pincha o'yinga berilib ketib, uni o'zgartiradilar, eski qoidalarni yig'ishtirib qo'yib, yangilarini o'ylab chiqaradilar, maqsadga erishish yo'lini qiyinlashtiradilar va shu tariqa yangi o'yinni vujudga keltiradilar. Ana shuning uchun ham o'yinni qaytarishdan (ayniqsa bu qaytarish bolalarning istagi bilan bog'liq bo'lgan hollarda) sira ham qo'rqmaslik kerak.

«FUTBOLCHILAR ESTAFETASI» O'YINI

O'yin tavsifi. O'ynovchilar bab-baravar ikki -uch jamoaga bo'linadilar. Jamoalar 1—2 m oraliqda bittadan bo'lib qatorda saflanadilar. Qator bir-biriga parallel holda turadi. Qatorlar oldidan bitta uzun chiziq o'tkaziladi. O'ynovchilar yugurishni shu chiziqdan boshlaydilar. Har bir jamoa ro'parasiga bir metr uzoqlikda beshtadan g'o'lacha terib qo'yiladi. Oldinda birinchi bo'lib turgan o'yinchilarga bittadan futbol to'pi beriladi. Ular to'pni tepib-tepib g'o'lachalar orasidan olib o'tadilar va yana tepib-tepib gulachalar yonidan o'z jamoalariga qaytib keladilar. O'yinchilarning hammasi ana shu ishni bajaradilar. To'pni tepib g'o'lachalar atrofidan aylantirib olib, yurishning sifatinigina emas, balki yugurish tezligi

ham hisobga olinadi. Bunda o'yinchilarning hammasi to'pni g'olachalar orasidan olib yurishni oldin tugatgan va shu bilan birga kamroq xatoga yo'l qo'ygan jamoa g'alaba qozonadi.

O'yin qoidalari. 1. To'pni tepib har bir g'olachaning birini o'ng tomondan, ikkinchisini chap tomondan aylanib o'tish kerak. 2. Atrofidan aylanib o'tilmasdan, qoldirib ketilgan har qanday g'olacha o'ynovchi tomonidan yiqitilgan hisoblanadi. 3. Yiqitilgan g'olacha o'z joyiga (rahbarning kursatmasi, buyrug'i) qo'llanadi. Pedagogik ahamiyati futbol elementlari bilan o'tkaziladigan estafetalar futbol uyini uchun zarur bo'lgan malakani mustahkamlash va takomillashtirishga yordam beradi. Shuningdek, bu o'yinda harakat tezligini, chaqqonlikni, ziyraklikni rivojlantiradi. Ular jamoa, o'rtoqlik hissiyotini tarbiyalashga yordam beradi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari to'pni tepib-tepib tez yugurish va to'pni olib yurishdir.

Metodik ko'rsatmalar. Futbol estafetasi, bu o'yinning bir turi hisoblanadi. Bunda o'yinchilar rezina to'pni dumalatib, g'olachalar oralig'idan olib o'tadilar.

«QO'L TO'PI MUSOBAQASI» O'YINI

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 3–4 ta jamoaga bo'linib, bir qatordan saflanib, chiziq orasida yonma-yon turadilar. Maydonchanning bir tomonidagi start chizig'idan 10–15 metr oraliqda parallel chiziq o'tkaziladi, shu chiziqda har bir jamoa qarshisiga diametri 1–1,5 metrli aylanalard chiziladi. Bu aylanalarda har bir jamoaning bittadan o'yinboshilari turadi, qatorlar oldida turgan birinchi o'yinchilar bittadan to'p oladilar.

O'yin tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin ular to'pni belgilangan chiziqqacha yerga urib-urib olib borib, bir qo'llab o'yinboshiga uzatadilar va oldinga yugurib borib, aylanadan joy oladilar. Keyin to'pni olib, o'zlarining jamoalarigacha olib boradilar va navbatdagi o'yinchilarga uzatib, o'zlari qatorning oxiriga borib turadilar va hamma o'yinchilar ana shu ishni bajaradilar. O'yin qatorda birinchi turgan o'yinchilar yana o'z joylariga kelib turganlaridan keyin tugaydi.

Berilgan vazifani tez va aniq bajargan jamoa g'olib hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. Bu o'yinda qo'l to'pi o'yini uchun zarur bo'lgan ayrim malakalarni mustahkamlaydi, takomillashtiradi, masalan, uloqtirish, to'pni olib yurish, to'pni uzatish, darvozaga aniq uloqtirishni, bundan tashqari, bu o'yinda o'yinchilarning harakat tezligini, yugurish, epchillikni va diqqatni rivojlantiradi.

«JONGLYORLAR» O'YINI

O'yinchilarga galma-galdan voleybol yoki futbol to'pini bosh ustida irg'itib, bosh va gavdani orqaga engashtirib, belni egib, orqa va bo'yin muskullarini tarang qiladilar. Ular gavdani oldinga keskin harakat qildirib, bosh bilan to'pning o'rtasiga uradilar. Shu paytgacha yarim bukilgan tizzalar, to'pni bosh bilan urish vaqtida to'g'rilanadi. To'p yerga tushishi bilan, o'yinchi mashqni tomomlagan bo'ladi. Har bir o'yinchiga uchtadan imkoniyat beriladi. Uchta imkoniyatdan to'pni ko'proq urgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. Bu o'yinchida koordinatsiyani, muvozanat saqlashni, aniq epchillikni, tezkorlik reaksiyasini tarbiyalashga yordam beradi. Har bir o'yinchi topshirilgan vazifani jamoa oldida bajarish javobgarligini his qilishga o'rgatadi. Futbol o'yini uchun to'pni boshda o'ynash texnikasini egallashga o'rgatadi.

«IKKITA TO'PNI UZATISH» O'YINI

O'yinga tayyorlanish. O'yinda o'yinchilar juft-juft bo'lib qatnashadilar. Ular 4 metr kenglikdagi yo'lakchani qarama-qarshi tomonida bir-biridan 5–7 metr oraliqda joylashadilar. Yo'lakcha arqoncha yoki bayroqchalar bilan belgilanadi. Har bir juftlikdagi ikkala o'yinchida bittadan to'p bo'ladi.

O'yin tavsifi. Rahbarning signali bo'yicha ular bir vaqtning o'zida bir-birlariga to'pni yo'naltiradilar, keyin dumalab kelayotgan to'pni tepib, orqaga qaytaradilar. Agar to'p bir-biriga tegsa yoki ulardan biri yo'lakchadan tashqariga chiqib ketsa, unda juftlik musobaqani tugatgan bo'ladi. Boshqalarga

nisbatan ko'proq mashqlarni xatosiz bajargan jamoa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi. O'yin qatnashchilarining jismoniy tayyorgarligiga qarab, o'yin shartini soddalashtirish, yo'lakchanning chegarasini kengaytirish, to'pni oldin to'xtatib, so'ngra uzatish shartini qo'yish mumkin.

Pedagogik ahamiyati. O'yin to'pga oyoq bilan zarba berish malakasini rivojlantiradi, bu futbol o'ynash uchun to'p bilan ishlash texnikasini egallashga yordam beradi. O'yin oyoq kuchini rivojlantirishga yordam beradi, aniq va tez harakat qilishga o'rgatadi.

«EPCHIL DARVOZABON» O'YINI

O'yinga tayyorlanish. 3–4 kishidan iborat jamoa galma-galdan musobaqalashadi. O'yinni boshlaydigan jamoa bir kishidan saflanib turadi. Oldinda 5 metr oraliqda uzunasiga 2 ta to'shak qo'yilgan bo'ladi. To'shakdan 3 metr oraliqda rahbar turadi.

O'yin tavsifi. Rahbarning signalidan keyin o'ynovchilar galma-galdan rahbar otgan to'pni oldinga umbaloq oshib o'rnidan turib, ilib olishlari kerak. Agar o'yinchi to'pni ilib olsa, jamoasiga bir ochko keltiradi. Jamoaning har bir o'yinchisi mashqni 3 marta bajarganidan keyin o'yin tugaydi. Raqib ham shunday harakat qiladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa o'yinda yutgan hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. O'yin darvozabonda diqqatni aniq, epchil va harakat tezligini va o'z-o'zini to'pga bo'lgan qobilyatini tarbiyalaydi. O'yin darvozabonning oldinga umbaloq oshib otilgan to'pni ilib olish malakasini tarbiyalaydi. O'yindagi asosiy harakat oldinga umbaloq oshib to'pni ilib olishdir.

«SAVATGA TO'P TUSHIRISH» O'YINI

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar bittadan bo'lib, 3–4 qatorga saflanadilar. Qatorlar soni qancha bo'lsa, shuncha savat (diametri 50 sm) o'rnatiladi. Savatlar qatordan 3–4 metr naridagi ustunlarga yoki daraxtlarga o'rnatiladi. Qatorlar boshida birinchi bo'lib turganlarning oyoqlari uchidan

chiziq o'tkaziladi. Qator boshida turganlarga bittadan to'p beriladi.

O'yin tavsifi. O'qituvchi signal berish bilan qator boshida turganlar to'plarini uloqtirib, savatga tushirishga harakat qiladilar. Qator oxirida turganlar esa yerga tushgan to'pni olib kelib navbatdagi o'ynovchilarga topshiradilar, to'p irg'itganlar to'pni olib keluvchilar o'rniga borib turadilar. Savatga ko'proq to'p tushirgan jamoa g'olib chiqqan hisoblanadi.

O'yin qoidalari . 1. To'pni savatga irg'itganda chiziqdan nariga o'tish mumkin emas. Chiziqdan chiqib turgan holda savatga tushirilgan to'p hisobga olinmaydi. 2. Hamma o'ynovchilar navbat bilan savatga to'p irg'itishlari lozim.

Pedagogik ahamiyati. O'yinda bolalarda o'yin elementlarining ayrim malakalari, ayniqsa, to'pni tashlash qobiliyati mustahkamlanadi va takomillashtiriladi. Bundan tashqari, o'yinda bolalarda o'z kuchiga ishonishini, diqqatni va tezlik reaksiyasini rivojlantirishga yordam beradi. O'yinning o'ziga xosligi to'pni savatga tashlash hisoblanadi.

«TO'P UCHUN KURASH» O'YINI

O'yinga tayyorlanish. O'quvchilar kuchlari teng ikki jamoaga bo'linadi. Jamoalarni bir-biridan ajratish uchun ikki xil rangli kiyim bo'lishi kerak. Har bir jamoaning onaboshilari saylanadi, ular chek tashlashib, qaysi jamoa o'yinni boshlashini aniqlaydilar. O'yinni boshlaydigan jamoa basketbol to'pini oladi. O'yin qatnashchilari butun maydon bo'ylab ikkitadan bo'lib joylashadilar, ya'ni har bir o'yinchining yonida qarshi jamoaning o'yinchisi ham bo'ladi, ular butun o'yin davomida bir-birini «ushlashi» kerak.

O'yin tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin to'pni olgan jamoa o'yinchilari oldindan kelishilgan usulda to'pni bir-birlariga oshira boshlaydilar. Har bir oshirilgan (5–10 marta) to'p uchun jamoaga bir ochko beriladi. Ochko olingandan keyin, o'yinni yutqazgan jamoa boshlash huquqiga ega bo'ladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O‘yin qoidalari. 1. O‘yinda basketbol o‘yini qoidalarini qo‘llash mumkin. 2. O‘yinni boshlashda to‘pni olib yurish mumkin emas.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin basketbol va qo‘l to‘pi o‘yinlariga tayyorlash hisoblanadi. O‘yin basketbol va qo‘l to‘pi uchun zarur bo‘lgan, to‘pni egallash malakalarini egallashga va takomillashtirishga yordam beradi. Bundan tashqari, o‘yin tashkiliy o‘yinlarni rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinni o‘ziga xos harakatiga, darvozaga yoki halqaga tashlashdan tashqari, qo‘l to‘pini va basketbolni barcha elementlari kiradi.

«VOLEYBOLCHILARNING TO‘P UZATISHI» O‘YINI

O‘yinga tayyorlanish. O‘quvchilar 4–5 jamoaga bo‘linadi, har bir jamoada aylana hosil qilib turadi, uning o‘yinchilari tartib bilan sanaydilar. Har bir jamoaning birinchi sonli o‘yinchilari voleybol to‘pini olib, aylana o‘rtasida turadilar. Har bir jamoaga bittadan hakam biriktirib qo‘yiladi, ular ochkolarni hisoblaydilar.

O‘yin tavsifi. O‘qituvchining signalidan keyin har bir jamoaning o‘yinchilari to‘pni bir-birlariga yuqoridan xohlagan tomonlariga ko‘p marta uzatishga harakat qiladilar. Hakamlar esa ovozini chiqarib hisoblaydilar. Agarda xatoga yo‘l qo‘yilsa, (bir o‘yinchi to‘pni ikki marta, bir qo‘l yoki ikki qo‘llab yerga ursa), ikkinchi sonli o‘yinchi o‘rtaga chiqadi va o‘yinboshidan boshlanadi, hisoblash oldingi hisobda davom ettiriladi. Yana xatoga yo‘l qo‘yilsa, o‘rtaga uchinchi sonli o‘yinchi chiqadi va hokazo. Jamoalardagi hamma o‘yinchilar o‘rtaga chiqib bo‘lganlaridan keyin o‘yin tamom bo‘ladi. Kim to‘pni ko‘p oshirgan bo‘lsa, o‘sha jamoa yutgan hisoblanadi.

O‘yin qoidalari. 1. To‘pni yerga tushirish mumkin emas. 2. To‘pni ikki marta bir qo‘llab, ikki qo‘llab pastdan urish man etiladi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin turli usullarda to‘pni uzatish va ilib olish malakalarini takomillashtirishga yordam beradi. O‘yin qatnashchilardan diqqatni, kuzatuvchilikni, harakat

tezligi reaksiyasini, harakat koordinatsiyasining to'g'ri bo'lishni talab qiladi. O'yinning o'ziga xos harakati turli usullarda to'pni uzatish va ilib olishdir.

«TO'XTATIB URISH» O'YINI

O'yin tavsifi. O'ynovchilar aylana bo'lib saflanib, voleybol to'pini doirada yurgan o'yinboshining ushlashiga yo'l qo'ymay, turli yo'nalishda bir-biriga uzatib turadilar. O'yinboshi to'pni urib yerga tushirishga harakat qiladi. To'p yerga tushishi bilan o'yinchilarning hammasi har tomonga qochadi, onaboshi to'pni yerdan olib, «To'xta!» – deydi. Shu so'z aytilgach, hech kim qimirlamasligi kerak. O'yinboshi to'pni o'zi istagan o'yinchiga otadi. To'p kimga tegsa, o'sha o'yinboshi bo'ladi va o'yin takrorlanadi, agar to'p hech kimga tegmagan bo'lsa, o'yinboshining o'zi takroran o'yinboshi bo'ladi. Bir marta ham ona boshi bo'lmagan (yoki boshqalarga qaraganda kamroq o'yinboshi bo'lgan) o'yinchilar g'olib chiqqan hisoblanadi. O'yinning natijalarini aniqlashda birinchi onaboshining roli hisobga olinmaydi.

O'yin qoidalari. 1. To'p yerga tushishi bilan qochgan o'yinchilar joylaridan qo'zg'almay, to'pga chap berishlari mumkin. 2. To'p uchib kelib tegsagina hisobga olinadi.

Pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda ko'ptokni otish va ilib olish malakalarini mustahkamlashga va takomillash-tirishga yordam beradi hamda shu bilan birga u qo'l to'pi va basketbol o'yinlariga tayyorlashdan biri bo'lib hisoblanadi. O'yin bolalarda aniq mo'ljalga olishni rivojlantiradi.

«QO'SHALOQ TO'P» O'YINI

O'yinga tayyorlanish. O'yin maydonchada o'tkaziladi. O'yinni o'tkazish uchun arqon va ikkita voleybol to'pi bo'lishi kerak. O'ynovchilar o'zaro teng ikki jamoaga bo'linib, maydonchani ikki tomoniga xohlaganlaricha joylashib turadilar.

O'yin tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan birinchi jamoa o'yinchilari to'pni qo'l bilan urib ikkinchi jamoaga uzatadilar. Hamma o'ynovchilar ham to'pni qarshi tomonga

oshirib yuborishga va ikkala to'pning bir vaqtda raqiblari tomonidan bo'lishiga erishish uchun intiladilar. O'yinning natijasi ochko bilan hisoblanadi. O'yin jamoalardan birida 10 ta jarima ochkosi to'plagunicha davom ettiriladi. Agar: a) jamoa uzatgan to'p qarshi jamoa o'ynovchilarining birontasiga tegmasdan maydoncha chizig'idan tashqariga tushsa; b) ikkala to'p ham bir vaqtning o'zida shu jamoa tomoniga o'tib qolsa; v) uzatilgan to'p arqonga tegsa yoki uning tagidan o'tib ketsa; g) uchib kelayotgan to'pni qo'l bilan urib yuborilmay ilib olib uzatilsa, xato qilingan hisoblanadi va har bir xato uchun jamoaga bittadan jarima ochkosi beriladi.

O'yin qoidalari. 1. O'yin boshlanishida va ikkala to'p ham bir tomonda bo'lib qolgan hollarda to'p markazdan urib uzatiladi. 2. Agar to'pning biri borib ikkinchisiga tegsa, o'yin to'xtatiladi va boshqatdan boshlanadi.

Pedagogik ahamiyati. Bunda o'yin qatnashchilaridan diqqat-etiborni, tezlik reaksiyasini va epchillikni talab etadi. O'yinda harakatni tez bajarish jarayonida ko'ptokni otish va ilib olishni, urib qaytarishni takomillashtiradi. O'yinda o'ziga xos harakat to'pni otish va ilib olish hisoblanadi.

«TO'RT TOMONLAMA TO'P IRG'ITISH» O'YINI

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 4 jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa o'zi uchun o'yinboshi tayinlab, kvadrat chizig'i orqasida turadi. Kvadratning o'rtasida diametri 2–3 metr bo'lgan aylana chiziladi. To'rtala o'yinboshi ana shu aylana ichida turadi. O'yinboshilarga bittadan voleybol to'pi yoki to'ldirma to'p beriladi.

O'yin tavsif. O'qituvchi signal berishi bilan o'yinboshilar qo'llaridagi to'pni bir qatorga saflangan o'z jamoalari boshidagi o'yinchiga uzatadilar. Bu o'yinchilar to'pni ilib olib, yana qaytarib o'yinboshiga o'rgatadilar. Shundan keyin o'yinboshilar to'pni o'z jamoalarida ikkinchi bo'lib turgan o'ynovchilarga uzatadilar va hokazo. Qator oxiridagi o'ynovchi to'pni olishi bilanoq yugurib borib, o'yinboshi bo'lib turadi. Bunda qatordagilar chap tomonga bir qadam

suradilar. Hamma o'ynovchilar navbatma-navbat o'yinboshi bo'lib turishlari lozim. Dastlabki o'yinboshi yana qaytib doiraga kelgach, o'yin tugaydi. O'yinni oldin tamomlagan jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari. 1. Qatorning chap qanotidagi o'yinchi to'pni ilib olganidan keyingina doiraga yuguradi.
2. Qatordagi o'ynovchilar chiziqdan o'tkazmasliklari lozim.
3. Agar o'yinboshi yoki qatorda turgan o'ynovchi to'pni ushlab ololmasa, to'p qaytadan uzatiladi.

Pedagogik ahamiyati. Bunda o'yin qatnashchilarida epcillik, tezkorlik, chidamlilik, to'pni turli o'yinlarda otish va ilib olish malakalarini takomillastiradi. O'yin bolalardan diqqatni, kuzatuvchanlikni, harakat tezligi reaksiyasini, harakat koordinatsiyasi to'g'ri bajarilishini talab qiladi. O'yinning o'ziga xos harakati — to'pni turli o'yinlarda uzatish va ilib olishdir.

«AYLANADAGI OVCHILAR» O'YINI

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar. Yerga diametri 8 metr bo'lgan aylana chiziladi. Birinchi jamoa o'yinchilari aylana atrofida, ikkinchi jamoa o'yinchilari aylana ichida turadilar. Aylana atrofida turgan o'yinchilarning birida voleybol to'pi bo'ladi.

O'yin tavsifi. Tarbiyachining signalidan keyin aylana atrofida turgan o'yinchilar to'pni otib, o'rtadagi o'yinchilarga tekkizishga harakat qiladilar. Agar to'p biror o'yinchiga tegsa, u aylana tashqarisiga chiqib turadi. To'p otilganida ichkaridagilardan birortasi to'pni ilib olsa, to'pni otgan o'yinchi o'rtaga tushadi. O'yin 3—4 daqiqa davom etgandan so'ng jamoalar o'rin almashadilar. Ko'proq o'yinchini aylana ichidan tashqariga chiqargan jamoa yutgan hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. Bu o'yinda barcha o'yinchilar faol qatnashadilar. O'yinchilarda harakat paytida epcillik, tezlikni, reaksiya tezligini, jasurlikni, topqirlikni tarbiyalashga yordam beradi. O'yinda voleybol o'yini kabi to'pni uzatish va ilib olish malakasini mustahkamlaydi va takomillastiradi.

«TO‘P TASHLASH» O‘YINI

O‘yinga tayyorlanish. O‘yinchilar guruhlarga bo‘linib, uch yoki turtta davra hosil qiladilar. Har bir davradagilar o‘z oralarida yozilgan qo‘l sig‘adigan joy qoldiradilar. O‘yinchilar oyoqlarining uchi oldidan aylana chiziq o‘tkaziladi. Har bir davra o‘rtasiga kichik aylana chizilib, unda o‘yinboshi voleybol yoki to‘ldirma to‘pni ushlab turadi.

O‘yin tavsifi. U rahbarning ishorasi bilan o‘z atrofida-gilarga, ya‘ni o‘yinchilarga to‘pni navbat bilan irg‘itadi va ular qaytargan to‘pni ilib ola boshlaydi. O‘yinboshi davradagi oxirgi o‘yinchi qaytargan to‘pni ilib olganidan keyin uni baland ko‘taradi. Bu bilan u to‘p tashlashish tugaganligini bildiradi.

O‘yin qoidalari. 1. To‘p tashlash paytida o‘yinboshi o‘zining doirachasidan chiqmasligi, davra bo‘ylab turgan o‘yinchilar esa aylana chizig‘ini bosmasliklari kerak. 2. To‘pni ilib olish va qaytarishda davrada turgan barcha o‘yinchilar navbat bilan qatnashishlari lozim. 3. To‘pni tushirib yuborgan o‘yinchi uni borib olishi va o‘yinda belgi-langan tartib bo‘yicha davradagi o‘rtog‘iga irg‘itib tashlashi kerak.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda basketbol element-larining ayrim malakalarini mustahkamlaydi va takomil-lashtiradi. O‘yinda bolalarda o‘z kuchiga ishonish, diqqatni va tezlik reaksiyasini rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinda o‘ziga xos harakat — to‘pni uzatish.

«TO‘PNI ALMASHTIRISH» O‘YINI

O‘yinga tayyorlanish. O‘yinchilar ikkita jamoaga bo‘linib va ikki qator bo‘lib start chizig‘ining orqasida turadilar. Qatorlar boshida turgan birinchi o‘yinchilar to‘ldirma to‘pni oladilar. Ikkala jamoaning qarshisiga 15–20 metr masofada diametri 1 metrli ikkita aylana chizilib, o‘rtasiga bittadan to‘p qo‘yiladi.

O‘yin tavsifi. O‘qituvchining signalidan keyin birinchi turgan o‘yinchilar to‘pni olib oldinga qarab yuguradilar, aylanaga yetib borib, to‘plarni almashtirib orqaga qaytib

keladilar va to'pni ikkinchi o'yinchiga berib, qatorning oxiriga borib turadilar. O'yin shu tarzda davom etadi. Yugurish va to'p almashtirishni hamma o'yinchilar bajarishlari kerak. Ana shu harakatni oldin tamomlagan jamoa g'olib hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. O'yin estafeta tegishli topshiriqqa mos ravishda harakat qilishda ephillikni, tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Bu o'yinda o'ynovchilar o'zlarining jamoalarining obro'sini saqlab qolish uchun o'zlarini (2) harakatini kelishgan holda bajarishga o'rgatiladi. O'yinning o'ziga xos harakati – koptokni olib borib qo'yish, burilish, tez yugurishdir.

«HAVOYI TO'P» O'YINI

O'yinga tayyorlanish. O'yin uchun voleybol to'pi bo'lishi kerak. O'yinchilar quloch yozib aylana hosil qilib turadilar. Ulardan biri o'yinboshi bo'ladi va qo'lga to'p olib aylana ichida turadi.

O'yin tavsifi. O'yinboshi to'pni kafti bilan urib, o'yinchilardan biriga uzatadi. To'p qaysi o'yinchiga uzatilsa, o'sha o'yinchi ham to'pni kafti bilan urib o'yinboshiga yoki aylanada turganlardan biriga yo'naltiradi. To'pni yerga tushirmaslik lozim. Agar to'p yerga tushsa, to'pni eng keyin urib yuborgan o'yinchi o'yinboshi bilan joy almashadi. O'yin oxirigacha o'yinboshi bo'lmagan o'ynovchi yutgan hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. Bu o'yin voleybol o'ynashga tayyorlash o'yini hisoblanadi, chunki voleybol o'yini uchun xarakterli bo'lgan to'pni egallash malakalarini rivojlantirishga yordam beradi: o'yinda voleybol to'pini aniq uzatish malakasi rivojlantiriladi. Keyinchalik bu o'yinda voleybol o'yinda hujumkor zarba berishni mashq qilish mumkin.

«YUKLAR BILAN YUGURISH» O'YINI

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, ikki qatorga saflanadilar (jamoalarda o'g'il va qiz bolalar soni teng bo'lishi kerak). Har bir jamoaning ro'parasiga

2–2,5 metr narida 4–5 ta g‘o‘lacha, bulava va to‘plar qo‘yiladi. Har bir jamoaning birinchi o‘yinchilaridan 1–1,5 kg og‘irlikdagi ryukzak yoki xaltacha bo‘ladi.

O‘yin tavsifi. O‘qituvchining signalidan keyin birinchi bo‘lib turgan o‘yinchilar g‘o‘lachalar yoki to‘plar orasidan yugurib o‘tib, orqa tomonga ham shu usulda qaytib kelib, ryukzak yoki xaltachani ikkinchi o‘yinchiga beradilar va qatorning oxiriga borib turadilar. Ana shu harakatni hamma o‘yinchilar takrorlaydi. Bu ishni birinchi bo‘lib tugatgan jamoa g‘olib hisoblanadi. O‘yinning boshqa variantlaridan ryukzak o‘rniga ikki yoki uch oyoqli velosipedni haydab yoki basketbol to‘pini yerga urib yugurish ham mumkin.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin o‘yin qatnashchilaridan diqqat-etiborni va tezkorlik reaksiyasini talab qiladi. O‘yinda bolalarni to‘g‘ri koordinatsiyasi va harakat tezligi rivojlanadi. O‘yinning o‘ziga xos harakati – g‘o‘lachalar orasidan aylanib tez yugurish.

«KES-KES» O‘YINI

Bu o‘yin boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga mo‘ljallangan. Kengligi 4 qadamdan iborat doira chiziladi. Boshlovchi uchun chaqqon o‘quvchi tanlanadi. Boshlovchi doira ichida turadi. Qolgan o‘quvchilar doira tashqarisida turadilar. O‘qituvchi «boshla», deyishi bilan o‘yinchilar doirani kesib o‘ta boshlaydilar. O‘yinchilar har tomonda «kes-kес», deb yugurib o‘tadilar. Boshlovchi o‘yinchilarga qo‘l tekkizadi. Qo‘l tekkan o‘yinchi o‘yindan chiqib turadi. O‘yin 2–3 daqiqa davom etadi. O‘qituvchi o‘yinni to‘xtatib, nechta o‘quvchi «o‘ldirilgan»ligini aniqlaydi.

«KO‘RPA YOPINDI» O‘YINI

Bu o‘yin o‘quvchilarni botirlikka va qo‘rqmaslikka yo‘llaydi. O‘yinga har jamoadan 5–6 o‘quvchi qatnashadi. O‘yinchilar ikki jamoaga bo‘linadi. Himoyachilar va hujumchilar aniqlanadi. Himoyaga turgan o‘quvchining qo‘lida 1–1,5 metr uzunlikda bo‘sh qilib to‘qilgan arqon bo‘ladi. Qolgan himoyachilar chopon yopinib bir-birlariga yaqin

turishlari kerak. Chopon yopinganlar qimirlamaydilar. Hujumchilar ko'ra yopinganlarni qo'li bilan urib ketishga harakat qiladilar. Himoyachining qo'lida arqon bilan hujumchilarni urib chopon yoping'ichlarini himoya qiladi. Himoyachi 2–3 daqiqa o'z o'yinchilarini himoya qilib tura bilsa, yutgan hisoblanadi. Himoyachi qo'lida arqon bilan o'z o'yinchisini har tomondan himoya qiladi. Chopon yopinganlar ustidan sakrab o'tish ham mumkin.

«OLIB QOCHAR» O'YINI

O'yin uchun 13 ta rangli toshlar yig'iladi. Kengligi 3 qadamli doira chiziladi. Rangli toshlar doira o'rtasiga tashlab qo'yiladi. Boshlovchi aniqlanib, u doira ichidagi toshlarni olib qochishga yo'l qo'ymaydi. Doira tashqarisida turgan o'yinchilar doira ichidagi toshlarni olib qochadilar. Boshlovchi o'yinchilarga qo'l tekkizadi. Qo'l tekkan «tutilgan» hisoblanadi. O'yin davomida kim ko'p tosh yig'sa, shu o'yinchi yutgan hisoblanadi. Yutgan o'yinchi keyingi o'yinga boshlovchi bo'ladi. Boshlovchi kam tosh oldirsa, bu ham yutuq hisoblanadi. O'yin boshlang'ich sinf o'quvchilariga va bog'cha bolalariga mo'ljallangan.

«QO'RIQCHI» O'YINI

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

*Omon yor, aylasang-chi yo, omon yor,
Belingni boylasangchi yo, omon yor,
Dadang ishdan kelsa-chi yo, omon yor,
Ko'k choyni damlasang-chi yo, omon yor.*

Ashula tugaganda doira ichidagilar chiqib ketishlari kerak. Ikki o'quvchi toshlarni terib ikki yerga tezlik bilan tikishga

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

«CHAVANDOZ» O'YINI

Har bir o'zbek farzandi ot minishi va otga minib chopishni bilishi kerak. Chavandozlar o'yiniga turli yoshdagi o'quvchilar qatnashishi mumkin. O'yin ishtirokchilari 2–3 jamoaga bo'linadi. Kuchli, baquvvat o'quvchi ot vazifasini, yengil vaznli o'quvchi esa chavandoz vazifasini bajaradi. Chavandoz otni minib oladi va o'yinga tayyor holda turadilar. O'qituvchi qo'lida «uloq» bo'sh teri yoki lattadan tayyorlangan narsani o'zidan 10–15 metr uzoqqa otib yuboradi. Chavandozlar terini olib o'qituvchiga olib kelishi kerak. Chavandozlar o'yin davomida bir-birlarini itarib yubor-masliklari kerak. «Chavandozlar» o'yinini sport bayramlarida o'tkazish mumkin.

«DURRA» O'YINI

O'yinni boshlang'ich sinf o'quvchilari o'ynaydilar. O'yinchilar doira hosil qilib cho'nqayib o'tiradilar. Bir o'yinchi (boshlovchi) qo'lga durrani o'ralgan holda ushlab turadi. Signal berilishi bilan o'yinchilar boshlarini tizzaga qo'yib, ko'zlarini yumadilar. Shunda durrani o'yinchi qo'lidagi durrani doira chetida aylanib yurib, bildirmasdan birorta o'quvchining orqa tomoniga qo'yadi va yugura boshlaydi. O'yinchilar darrov orqalariga qaraydilar, durra qo'yilgan o'quvchi darhol durrani oladi va boshlovchini doira cheti bo'ylab quva boshlaydi. Boshlovchi doira bo'ylab aylanib qochib quvayotgan o'quvchining o'rniga tez o'tirishi kerak. Agar boshlovchi o'tirishga ulgurmay quvayotgan o'yinchi durrasi

bilan boshlovchini ursa, boshlovchi durrali o'yinchini quvadi. U ham o'zining joyiga o'tirib olishga harakat qiladi.

«SOQQA» O'YINI

O'yinda 2 ta yoki 3 ta o'yinchi qatnashishi mumkin. Har bir o'yinchi 1 kg yuk og'irligidagi toshni olib turadilar. Bir o'yinchi soqqani (tosh) o'zidan uzoqqa dumalatib tashlaydi. Ikkinchi o'yinchi qo'lidagi soqqa bilan tashlangan soqqani mo'ljalga olib tekkizadi. O'yinda marra belgilanadi. Misol uchun, o'yinchi 7 hisobigacha sherigining soqqasiga tekkizmasa, u o'quvchining eng yaxshi soqqasini sherigiga beradi. Yoki uni o'zi tanlab oladi. O'yinchi soqqa turgan joydan o'tmasligi, ikkinchi o'yinchining soqqasini mo'ljalga olishi kerak. Soqqani soqqaga tekkizsa, o'yinchi soqqani tekkizgan o'yinchiga yana tashlab beradi. O'yinning shartlaridan biri yutgan o'quvchi, mag'lub bo'lgan o'yinchiga shart qo'yadi. Masalan: it bo'lib vovullash, xo'rozdek qich-qirish va boshqalar.

«YELKADA KURASH» O'YINI

O'yin tekis mayssa bilan qoplangan yerda o'tkaziladi. Chavandoz otiga nisbatan yengil bo'lishi kerak. Chavandozlar bir-birlarini yerga yiqitadilar. Yiqilmagan chavandoz g'alabaga erishadi.

O'quvchilar bir-birlarining yelkasiga chiqib kurashadi. Sakkiz qadamli doira ichida o'yin olib boriladi. Chiziqdan chiqqan ham mag'lub bo'lgan hisoblanadi. O'yinni yuqori sinf o'quvchilari o'ynaydi.

«MINDI» O'YINI

O'yinda ikki jamoa qatnashadi. Har jamoada 5–7 o'yinchi bo'ladi. Qo'lga tosh yashirib topiladi. Toshni topolmagan o'yinchilar qator bo'lib engashib turadilar. Boshni iloji boricha pastroq tutib bir-birini qo'yib yubormasliklari kerak. Toshni topgan o'yinchilar yugurib kelib engashib turgan o'yinchilarning ustiga minadilar. Hamma o'yinchi minishi

shart. Mina olmasa, minib yiqilsa yoki ko'tara olmay yiqilsalar mag'lub bo'lgan hisoblanadi. A'zolarning hammasi minib yiqilmasa, g'olib bo'ladi.

«TEPISH» O'YINI

O'yinda bir nechta o'yinchi qatnashadi. Har bir o'quvchi mustaqil harakatlanadi. O'quvchilar navbatma-navbat qo'li bilan yerga tiralib 10–20 marta tez aylanib 10 metr uzoqlikda turgan o'quvchini borib tepadi. To'g'ri yurib borib tepsa g'olib hisoblanadi. Qolgan o'yinchilar shu zaylda davom ettiradilar. Tepishga kelayotgan o'yinchidan o'zini himoya qilish mumkin.

«TAQIYA TEPAR» O'YINI

Bu o'yin o'quvchilardan juda katta epchillik va mahoratni talab qiladi. Bir yo'la bir necha harakatlarni bajarishga to'g'ri keladi. O'yin ochiq joylarda, sport zalida o'tkazilishi mumkin. O'yin yakkama-yakka, bir-birining boshidagi bosh kiyimini qo'l bilan ham tushirishlari mumkin. Tepishning turli aldamchi harakatlari qo'llaniladi.

Tushirilgan bosh kiyim o'zlaridagi o'yin qoidasiga muvofiq uzoqqa tepiladi. Boshdan tushgan bosh kiyimni o'yinchi teptirishga yo'l qo'ymaydi. O'yinni ehtiyot bo'lib o'ynaydilar.

«OQ SUYAK» O'YINI

Bu o'yin o'g'il bolalar bilan birgalikda oy yorug'ida o'tkaziladi. O'yin qoidasi «quloq cho'zma» o'yiniga o'xshash bo'ladi. O'yin asosan tunda o'ynaladi. Boshlovchi suyakni, biror narsaga o'rab uzoqqa otadi. O'yin ishtirokchilari suyakni izlab topadi. Topgan o'yinchi suyakni boshqalarga bildirmay boshlovchiga olib kelishga harakat qiladi. Lekin shu vaqtda bilgan o'yinchi undan suyakni olib qolishga harakat qiladi.

Bu o'yinda har bir suyak uchun sovrin beriladi. «Oq suyak» o'yini to'ylarda, sayllarda va hosil bayramlarida o'ynaladi.

«OTISHMA» O'YINI

Bu o'yinda o'quvchilar mo'ljalga olish, kichik to'plarni ilish va to'p zarbidan o'zini himoya qilish harakatlarini bajaradilar. O'yin sport zalida ham o'tkazilishi mumkin. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linadilar. O'yin uchun 15–16 metr oraliqda parallel chiziq chiziladi. Chiziqning uzunligi o'quvchilar soniga qarab uzun yoki qisqa bo'lishi mumkin. O'yinda boshlovchi jamoa aniqlanib, qarshi tomonda turgan jamoa o'yinchilariga shunday koptokni otishlari kerakki, ular kelayotgan koptokni ilib olishlari kerak yoki zarbidan saqlanishi lozim. Koptok tekkan o'yinchi safdan chiqib ketadi. Koptokni ilmoqchi bo'lgan o'yinchi 1–2 qadam oldinga chiqib, koptokni ilib olishi mumkin. Koptokni otayotgan o'yinchi mo'ljalga urish vaqtida chiziqdan otishi shart. Qaysi jamoada o'yinchilar oz qolsa, yutqazgan hisoblanadi. Jamoalar navbatma-navbat otishadi.

«CHAQQONLAR VA MERGANLAR» O'YINI

Bu o'yin uchun sport o'yinlari maydonidan foydalaniladi. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib 16 metr oralig'ida bir-biriga qarab turishadi. O'rtaga 2 qadam kengligida aylana chiziladi. Har bir jamoadan bittadan eng chaqqon o'quvchilar tanlanib, aylana ichiga turadi. Ikki tomondagi o'quvchilar to'p bilan aylana ichidagi o'yinchilarni uradilar. To'pga tekkan o'yinchi o'sha o'yinchining o'rniga kirib o'yinni davom ettiradi. Umuman, ikkovi o'rin almashadi. Merganlar va chaqqonlar taqdirlanadi. Oraliq masofa o'qituvchi tomonidan o'zgartirilishi mumkin.

«CHIRGIZAK» O'YINI

Bu o'yinda ikki yoki undan ortiq o'quvchi ishtirok etadi. Har bir o'yinchi yalpoq tosh tanlaydi. Toshning massasi 300 grammdan 1 kilogrammgacha bo'ladi. Undan tashqari, bir dona yong'oqdan katta dumaloq tosh olinadi va 5–6 metr masofaga tikiladi. O'quvchilar birma-bir tikilgan toshlarni qo'lidagi yalpoq toshlar bilan mo'ljallab tashlaydi.

Kimning toshi dumaloq toshga tegib dumalatib yuborsa, oyog‘i bilan 1-2-3-4 deb hisoblab sanaydi. Hech kimning toshi dumaloq toshga tegmasa tashlangan yalpoq toshlarning qay biri yaqin bo‘lsa, shu o‘yinchi boshlab beradi. Bu o‘yinda qatnashgan boshqa o‘yinchilarning hammasining toshini birma-bir 1-2-3-4-5 deb urib chiqib, dumaloq toshni kuch bilan uzoqqa uradi va uzoqdagi toshni odimlab sanab yana sheriklarining toshini urib davom ettirishga kirishadi. Bironta toshga tegmay qolsa o‘yinboshidan kimning toshi yaqin bo‘lsa, shular birin-ketin bajarib boradi. O‘yinda bolalar ehtiyot bo‘lishlari shart. O‘yinda marra belgilanadi.

«CHIRKASH» O‘YINI

Ikki qadamli kenglikda doira chiziladi. O‘yinda ikki jamoa ishtirok etadi. Qur‘a tashlash yo‘li bilan «himoyachi» va «hujumchi» jamoalari aniqlanadi. Doira chetida himoyachilar aylanib turishadi, hujumchilar esa ulardan 2–3 metr tashqarida aylana shaklida turadilar. Himoyachilar hujumchilarni doira tashqarisiga quvib, qo‘l tekkizib «o‘ldirish»ga harakat qiladilar. Himoyachilarning orqa tomonidan boshqa hujumchilar yugurib o‘tib ketsa, himoyachi o‘zi «o‘ladi». Hujumchilar doira ichiga kirsam yutgan hisoblanadi. O‘yin davomida bir marta bo‘lsa ham o‘yinchilar o‘rin almashadilar.

«KISSA KELAR» O‘YINI

Bu o‘yin qo‘l to‘pi maydoniga o‘xshash maydonda o‘tkaziladi. O‘yinchilar ikki jamoaga bo‘linib, maydonning turli joylariga joylashadilar. O‘qituvchi signalidan so‘ng birinchi jamoa o‘yinchilari qarama-qarshi tomonning orqa chizig‘idagi ikkinchi jamoa o‘yinchilarini aldab o‘tishga harakat qiladilar. O‘tish vaqtida ushlab olingan o‘yinchi yerga bosib turiladi. Orqadan kelayotgan jamoadoshi, do‘stlari, kuch ishlatib uni qutqarishlari mumkin. Qarshi jamoaning orqa tomonidagi chiziqqa ko‘p o‘tgan jamoa o‘yinchilari yutgan hisoblanadi. O‘yin jarayonida jamoaning hamma o‘yinchilari hujumga o‘tishi kerak.

O‘yin qoidalari. 1. Ikkala jamoa ham signal berilishi bilan o‘yinni bir vaqtda boshlaydi. 2. O‘yinchilar yon chiziq tomonidan o‘tib, orqa chiziqqa tursa hisobga olinmaydi.

«DULKI» O‘YINI

Bu o‘yinlar pishiqchilik paytida o‘ynalib kelingan. Bolalar nishonni aniq mo‘ljalga olishni o‘rgangan. Bu o‘yin bolalarning eng sevimli o‘yini hisoblanadi. O‘yinni boshlashdan oldin qiyaroq joydan chuqurcha o‘yiladi. Og‘zi katta bo‘lmay, oraliqlarini o‘yinchilarning o‘zlari belgilashadi.

Oraliq 4–5 metr bo‘lishi kerak. Bu o‘yin uchun yong‘oq, dumaloq toshchalardan hamda danaklardan foydalanish mumkin. Ikkala jamoa o‘yinchilari belgilangan chiziqqa turishib, chuqurchani mo‘ljalga oluvchi juftmi-toqmi, deb so‘raydi. Juft, deb javob bersa, so‘ragan o‘yinchi yong‘oqlarni chuqurchaga tashlaydi. Agar toq tushsa, so‘ragan o‘yinchi chuqurchadagi yong‘oqqa bittani qo‘shib beradi. O‘yin shu zaylda almashib o‘ynaladi. O‘yin qoidasi: tashlanayotganda cho‘zilmaydi, oyoqlarni ko‘tarib tashlamaydi.

«TEPKI» O‘YINI

Xalqimiz to‘y va sayillarda, kurash tushush, ko‘pkari chopish kabi har xil xalq o‘yinlarini o‘ynab kelganlar, bu o‘yinlar uzoq tarixga ega bo‘lib, afsuski, bizgacha juda oz qismi yetib kelgan. «Tepki» o‘yini uchun 8 qadam kenglikda doira chiziladi. O‘yinchilar yakkama-yakka yoki guruh-guruh bo‘lib, ya‘ni jamoa bo‘lib o‘tkaziladi. O‘yinchilar doira ichida tepadilar.

O‘yinga chidamagan o‘yinchi, doira ichidan chiqib ketadi va yengilgan hisoblanadi, bunga usul ishlatish vaqtida chiqib ketgan kirmaydi, o‘yinda oyoqdan ushlab qolib ag‘darib tashlash yoki burab yiqitish, chiziqdan chiqarib yuborish mumkin. O‘yinda taqiqlangan harakat, yuzga, qoringa, qorin pastiga tepish mumkin emas. O‘yinni hakam boshqaradi.

«OTIB QOCHAR» O‘YINI

Bu o‘yinda butun sinf o‘quvchilari qatnashishi mumkin. Otish joyi — chizig‘i chiziladi, chiziqda oldingi joyda 2 qadam kenglikda doira belgilanadi. Bu doira to‘pni uruvchi jamoa o‘yinchilarining himoya uyi bo‘ladi. To‘pni otish va urish chizig‘idan 25–30 metr uzoqlikdan marra belgilanadi. Ikki jamoa ishtirokchilari otish joyida qolish uchun qur‘a tashlaydilar. Otish joyida qolgan o‘yinchilarga qarshi jamoaning bir o‘yinchisi koptok tashlab beradi, o‘yinchi koptokni uzoqqa otishi lozim, agar koptok uzoqqa ketsa, marra chizig‘iga borib joyiga qaytishi shart. Koptok uzoqqa ketmasa o‘yinchi doira — uyi ichiga kirib dam olib turadi. Himoyachilar urilgan koptokni yerdan ilib olib, marraga urmoqchi bo‘lgan o‘yinchini uradi. Koptok tegsa, himoyachilar otish chizig‘iga yuguradilar. Koptok tekkan o‘yinchi darhol ushlab himoyachilarni uradi va otish chizig‘iga yuguradilar. Himoyachi koptokni ilib olsa, koptokni yerga qattiq uradi va otish chizig‘iga hamma yuguradi, ya‘ni o‘rinlarini almashtiradilar. To‘pni yerga urib o‘rin almashtirmoqchi bo‘lgan jamoani ular ham yana urishlari mumkin.

«PODACHI» O‘YINI

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

Taqiqlovchi harakatlar o‘yindan doiradan himoyachilar chiqib ketmaydi. Himoyadagi o‘yinchilar tayog‘i tegib ketsa,

himoyachi doira chizig'idan tashqariga chiqsa ham jarima belgilanadi.

O'yin vaqtida hujumdagi o'yinchilar tayog'i yuqori ko'tarilsa, o'yin boshlangan hisoblanadi, himoyachilar doira chizig'iga koptokni qo'yib zarb bilan tashqariga, uzoqroqqa urib chiqaradi, havfli harakat ko'p vaqt ichida takrorlanib turilsa, sanoq — sondan o'yindan chiqib turadi.

O'yin paytida jamoalarning qaysi biri nishonni tez vaqt ichida koptok bilan urib yiqitsa, shu jamoa g'olib hisoblanadi. O'yinchilarning roziligi bilan o'rinlarini almashtirib, o'yinni davom ettirishi mumkin.

O'yin rivoji uchun o'yin qoidasiga o'zgarishlar kiritilgan. O'yin o'quvchilarga moslashtiriladi. O'yinni sport zalida ham o'ynash mumkin.

«QIRQ TOSH» O'YINI

Bu o'yin tarixi uzoqlarga borib taqaladi. O'tmishda ham uzoq masofalarga yugurish bahsi bo'lib turgan. Shulardan biri «Qirq tosh» o'yinidir. Qirq qadam o'lchanib, har bir qadamga tosh qo'yilib chiqiladi.

Ikkala jamoa yuguruvchilari qirqinchi toshni olib kelgandan keyin boshqa yuguruvchlar ham shunday birma-bir olib kelishlari kerak.

Qadimda shuncha yo'lni bir kishi yugurib hamma toshlarni yig'ib chiqqan. Uzoq masofaga yugurishda o'yinchilarning yoshi hisobga olinishi lozim. Har ikki jamoada 3 tadan yoki 4 tadan o'yinchi qatnashishi mumkin. Ikkita parallel qilib 40 qadam o'lchanib chiziq chiziladi va chiziq bo'ylab toshlar qo'yib chiqiladi. Jamoa o'yinchilari musobaqa qilib yuguradilar.

«CHUNQA SHUVOQ» O'YINI

Bu o'yinda 50 sm uzunlikdagi doira o'rtasiga qoziq mahkamlab o'rnatiladi. Doira 3 qadam kenglikda chiziladi, qoziq atrofiga shuvoq bog'lanadi. Qoziqning yuqori qismiga 1,5 metr uzunlikda uzilmaydigan ip halqasimon qilib bog'lanadi, ip uchini esa boshlovchi ushlab oladi va

shuvoqdan yulib olmoqchi bo'lgan o'yinchidarni tepish bilan himoya qiladi. Ya'ni shuvoqni olishga yo'l bermaydi. Qaysi o'yinchi ko'p shuvoq sindirib olsa o'sha o'yinchi g'olib hisoblanadi. O'yinga boshlovchidan tashqari 4–5 kishi ishtirok etishi mumkin. Shuvoq to'pidan sindirishga yo'l qo'ymagan boshlovchi ham g'olib bo'lishi mumkin.

Boshlovchi qo'li bilan himoya qiladi. O'yin sport zalida ham o'tkazilishi mumkin bo'lib, doira chizilib biron narsaga mahkamlanib, 4–5 ta koptok qo'yiladi va o'yinni davom ettirish mumkin bo'ladi. Koptoklarni tepish mumkin emas. O'yin hakamlar tarafidan kuzatib turiladi.

«ESHAK MINDI» O'YINI

Bu o'yinda 2 ta guruh ishtirok etadi har bir guruhdagi o'yinchilar soni 3–4 tadan oshmasligi kerak. Qur'a tashlab kim oldin engashib turishi aniqlab olinadi. 1-guruh o'yinchilari bir-birini belidan ushlab engashgan holatda turishadi. 2-guruh o'yinchilari ularning ustiga sakrab chiqadi.

Agar bir guruh o'yinchilarini 2-guruh o'yinchilari ko'tara olmay qolishsa, ya'ni oldingiday engashib turishadi, mabodo ular ma'lum belgilangan vaqtgacha ko'tarib turishsa, 2-guruh o'yinchilari engashib turish navbatini oladi. Qaysi guruh o'yinchilari ko'p marta engashib turishsa, ular mag'lub bo'lgan hisoblanadi.

«TO'QQIZ TOSH» O'YINI

Bu o'yinda faqat qizlar ishtirok etadi. 9 ta kichik yumaloq tosh tanlab olinadi. Ular qo'l kaftiga olinib yuqoriga otiladi. So'ngra toshlar qo'lning ustki qismiga olinadi.

Agar toshlardan birortasi tushib ketsa, qo'lni ustiga toshlarni havoga otib, yerdagi toshlar bilan birgalikda ilib olinayotganda toshlarning birortasi tushib ketsa, keyingi o'yinchi o'yinni boshlaydi. Agar o'yinchi hamma toshni ilib olsa, o'sha o'yinchi g'olib hisoblanadi. O'yin shu zaylda davom etadi.

«PODSHO VA VAZIR» O‘YINI

Bunda 4 ta kichik qog‘ozga podsho, vazir, askar va o‘g‘ri deb yoziladi. Buklab yerga sochib yuuboriladi. Uni 4 ta o‘yinchi oladi. Kimga nima tushsa, sezdirmay o‘zi o‘qiydi. (Podsho) yozuvi tushgan o‘yinchi (vazir o‘g‘rini) topsin deb buyruq qiladi. Vazir o‘g‘rini topsa, askar o‘g‘riga jazo beradi. Agar topmasa, o‘g‘ri oladigan jazoni vazir oladi. Shu tariqa o‘yin davom etadi.

«DO‘PPI YASHIRAR» O‘YINI

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

«BUTA SOLDI» O‘YINI

Bu o‘yin qizlar o‘rtasida o‘ynaladi. Qizlar aylana bo‘lib o‘tirishadi. Ulardan biri qo‘liga ro‘mol olib, aylana orqasidan o‘tadi. Aylana turib, bittasining orqasiga ro‘molni sezdirmay tashlab o‘tib ketadi. Agar yana qaytib kelguncha sezmasa, uni ro‘moli bilan uradi. Agarda sezib qolsa, ro‘molni olib (qizlarni) aylantirib uning o‘zini quvadi. Yetib olsa uradi. Yeta olmasa uning o‘rniga kelib o‘tiradi. Ro‘molni olgan o‘yinchi o‘yinni davom ettiradi.

«ZUVLATAR» O‘YINI

Bu o‘yinda ham 2 guruh qatnashadi. O‘yinchi 2 soni 5 tadan 10 tagacha bo‘lishi mumkin. Yugurish boshlanadigan joyga to‘g‘ri chiziq chiziladi va har bir guruhdan bittadan

o'yinchi olinadi. Ular chuqur nafas olib, zuvlab yuguradi. Nafas yetmay qolganda to'xtaydi. Qaysi guruh o'yinchisi uzoq masofaga yugurgan bo'lsa, g'olib hisoblanadi. O'yin shu zaylda davom etadi. Qaysi guruh yutqazgan bo'lsa g'olib guruhni belgilangan masofaga opichib boradi.

«XO'ROZ-XO'ROZ» O'YINI

Bu o'yin asosan bayramlarda va to'ylarda o'ynaladi. O'yin qoidasi quyidagicha: 1,5–2 m yetarli aylana chizilib, 2-guruhdan bittadan o'yinchi chiqib, chap qo'li bilan ushlaydi va sakrab bir-birini to'g'ri kelgan yelkasi bilan turtadi. Qaysi biri raqibini aylanadan siqib chiqarsa, o'sha g'olib hisoblanadi. O'yin guruhdagi o'yinchilar tamom bo'lguncha davom etadi. Natijasi yig'ilib, qaysi guruh g'olibligi aniqlanadi.

«INOVUSH» O'YINI

Bu o'yin tekis maydonchada o'ynaladi. o'rtadan 15–20 santimetrli chuqurcha qaziladi. Undan 1,5–2 m masofada aylana (bo'yicha) shaklida bolalar saflanadi va ular ham nechta bo'lsa, har biriga bittadan kichikroq chuqurcha qaziladi. Har bir bola 1 m uzunlikdagi cho'p ushlab turadi. Bir o'yinchi cho'pon qilib tayinlanadi. Cho'pon o'yinchi kichkina suyak to'pchani yoki biror dumaloq narsani bolalar o'rtasidagi chuqurchaga tushurishi lozim. U tushurishga urinayotganda bolalar unga qarshilik ko'rsatishadi. O'rtaga to'pcha tushgandan keyin «inovish» bo'ladi, ya'ni bolalar tezlikda o'ng- chapga burilib, bir-birining iniga cho'p suqib qolishi kerak. Agar o'sha vaqtda cho'pon o'yinchi biron-bir o'yinchining iniga cho'pini tiqib olsa, inini oldirgan bola cho'pon bo'ladi va o'yin davom ettiriladi.

«SOPONQUL» O'YINI

Bu o'yinda 10–15 ta bola qatnashadi. Ular aylana bo'lib o'tiradilar. Ularni biri onaboshi bo'ladi. Ularda bitta taxlangan cho'pon bo'lib. Aylana bo'yicha qo'lma-qo'l uzatadilar

onaboshi esa doira bo‘lib yugurib cho‘pon uzatilayotganda ushlashi kerak ushlab olsa uzatayotgan bola aybdor bo‘ladi. Kim ko‘p aybdor bo‘lsa, yutqazgan bo‘ladi. Aybdorni kuzatuvchi aniqlaydi.

«OLOMAN POYGA» O‘YINI

Bu o‘yinda 3 juft o‘yinchi qatnashib o‘yin maydoniga chizilgan chiziqdan 10–15 m uzoqda turadi. O‘qituvchining ishorasi bilan o‘yinboshi ro‘molchani chiziqqa tashlaydi. Ular, ya’ni «chavandozlar» ro‘molchani olib o‘qituvchiga berish uchun kurashadilar. O‘yin davomida ular «vazifa»larini almashadilar.

«ULOQ» O‘YINI

Bu o‘yin asli otda o‘ynaladi, lekin bolalar ham o‘ynashlari mumkin. O‘yinchilar bir parcha echki terisi yopishtirilgan koptokni olish uchun kurashadilar. Diametri 12–15 metrli aylana chizilib, o‘yinchilar har bir guruhga 3 yoki 5 tadan bo‘linadi va davra tashqarisida o‘tiradi.

O‘qituvchi koptokni davra o‘rtasiga qo‘ygach, birinchi 3 yoki boshliq guruh davraga kirib to‘pni olib chiqib berishga intiladi va har beshlik yoki 3 guruhdan 1 tasi g‘olib bo‘ladi.

Keyin g‘oliblar musobaqasi boshlanadi. Ana shu musobaqada yutgan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.

«DORBOZ» O‘YINI

Bu o‘yinda xohlagancha o‘yinchi qatnashadi. Ularni o‘qituvchi boshqaradi.

Ularga boshga sig‘maydigan karton (qog‘oz) qalpoq beradi har bir o‘yinchi shuni maydonda kiyib, chizilgan uzunligi 6–10 m eni 70 sm bo‘lgan yulakchadan yugurib o‘tishi kerak.

Agar shu holatni biror o‘yinchi xatosiz bajarsa, u g‘olib demakdir.

«BESH TOSH» O‘YINI

(Qizlar uchun)

«Besh tosh» 4 toshdan yasalgan bo‘lib, yumaloq shaklda bo‘ladi.

O‘yin quyidagicha bo‘ladi:

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

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

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

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

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

6. Toshlarni yerga tashlaymiz. Bitta toshni qo‘limizga olib, yana bitta toshni oldingi olgan toshimizni osmonga otib ilib olamiz. 3 tasini ilib olayotganda qo‘limizdagi 1 ta toshni tushirib yuboramiz, toshni bir necha marta tushirib yuboramiz. Toshni necha marta tushirish kerak bo‘lsa tushirib, yana ilib olamiz.

7. 4-o‘yinni yana qaytaramiz.

8. Toshlarni yerga tashlab ikkita barmog‘imizni (chap qo‘lda) dumaloq shaklda qilamiz-da, bitta toshni ilib, qolgan to‘rtta dumaloqqa kiritamiz, hammasini kiritib bo‘lgach, dumaloqqa kirgan toshlarni ilib olamiz.

9. Beshta toshni o‘ng kaftimizga qo‘yib, toshlarni yuqoriga otamiz va o‘ng qo‘limizning ustiga toshlarni tushiramiz. Necha tosh tushsa, shuncha yutuq (ochko) hisoblanadi.

«CHILLAK» O‘YINI

O‘yin o‘tloq joyda yoki sport maydonchasida o‘tkaziladi. O‘yin uchun uchi yassilangan uzunligi 80–100 sm, eni 2–2,5 tayoq (dasta) va uzunligi 20 sm tayoqcha – chillak kerak bo‘ladi.

O‘yinda 2 tadan 10 tagacha o‘quvchi qatnashishi mumkin. O‘yinni yakkama-yakka yoki guruhlariga bo‘linib o‘ynasa ham bo‘ladi. Oldingi chiziqdan 2 m nariga dasta qo‘yiladi. O‘yinchilar chillakni yerda yotgan ana shu dastaning ustiga irg‘itadilar. Chillakni birinchi bo‘lib dastaga tekkizgan o‘yinchi o‘yinni boshlash huquqiga ega bo‘ladi. Buning uchun o‘yinchi chillakni dastaning uchiga qo‘yib turib, yengilgina ko‘tarib tashlashi va chillak qayta tushib dastaga tegishi va yana sakrab ko‘tarilib, qayta dasta ustiga tushishi kerak. Chillak dastgohi bir tekkani uchun bittadan ochko beriladi.

O‘yinchi shu tartibda nechta ochko to‘plasa, shuncha marta dasta bilan chillakni urib, uni to‘g‘riga otadi. Har otganda chillak 20–30 m nariga borib tushsa, 3–4 ochko olish uchun 90–100 metr masofaga yetkazilishi mumkin.

Yutqazgan o‘yinchi yoki raqib guruh o‘yinchisi ana shu masofani to‘liq yugurib o‘tishi kerak. Bunda u nafas olmay yugurishi lozim. Chopib ketayotganida nafas olsa, o‘sha joyda yana dasta bilan chillakni sakratib urib qaytadan yugurib o‘tadigan masofa belgilanadi.

O‘YIN TASVIRI

O‘yin boshlovchi kishi qo‘liga tayog‘ini va chillakni olib, uzoqqa urgich bilan chillakni uloqtiradi. Agar uloqtirgan chiziqni qaytaruvchilar tayoq bilan urib qaytarsa yoki ilib olsa o‘sha guruh o‘yinni boshlaydi. O‘yin shu tariqa yuqoridagi qoidalar asosida davom ettiriladi.

«QULOQ-CHAKKA» O‘YINI

Bu o‘yinda 4–5 o‘yinchi qatnashadi. O‘yinchilar kuchda teng bo‘lishi kerak. O‘yinni kim boshlashi aniqlab olinadi. Bu o‘yinchi tik turgan holda o‘ng qo‘lini o‘ng chakkasiga,

chap qo'lini esa o'ng qo'ltig'iga kafti ko'rinadigan qilib qo'yadi va o'yinchilarga qaramay turadi. Qolgan o'yinchilar ketma-ket bir vaqtda uning oldiga kelishadi va ulardan bittasi shu o'yinchining kaftiga kafti bilan uradi va hamma o'yinchi bosh barmog'ini kursatib turadi. Bu ishora «men urdim» degan ma'noni bildiradi.

Agar u urgan o'yinchini topsa, o'sha o'yinchi oldingi o'yinchidek chakkasini ushlab turadi. O'yin shu tariqa davom ettiriladi. Qaysi o'yinchi ko'p chakkasini ushlab tursa, o'sha o'yinchi yutqazgan hisoblanadi. O'yinchi chakkasini ushlab turgan vaqtda boshqa urayotgan o'yinchilarga qaramasligi shart hisoblanadi.

«PO'K» O'YINI

O'yinda 2 guruh qatnashadi. Qaysi guruh o'yinchilari oldin po'kka o'tirishi qur'a tashlab aniqlanadi. O'yinni avval boshlagan guruhning bir o'yinchisi po'kka o'tiradi.

O'sha guruhning yana bir o'yinchisi uni himoya qiladi. Narigi guruh o'yinchilari uning ustiga o'tirib ketishadi. Qo'riqlayotgan o'quvchi bunga yo'l qo'ymasligi kerak.

Agar u raqib tomon o'yinchilarining birortasi tutib olsa, o'sha o'yinchi po'kka o'tiradi va uni guruhdoshi qo'riqlaydi. O'yin shu tarzda davom etadi va qaysi guruh o'yinchilari po'kka ko'p o'tirsa, ular yutqazgan hisoblanadi.

«ARALASH» O'YINI

Bu o'yinda 2 o'yinchi ishtirok etadi. Ular yerga ikkitadan yong'oq tashlashadi va cho'ntagidagi yong'oq bilan uni urishadi. Kim oldin boshlashi belgilab olinadi. Yong'oqni 5–6 metrdan mo'ljalga olish kerak.

1-o'yinchi yong'oqni ura olmasa, otish navbati 2-o'yinchiga o'tadi. Yerdagi yong'oq qolmagandan so'ng yana avvalgiday yerga yong'oq qo'yiladi. Qaysi o'yinchida yong'oq qolmasa, o'sha o'yinchi yutqazgan hisoblanadi.

«CHERKAS» O'YINI

Bu o'yinning mazmuni quyidagicha: bir o'yinchi yerda o'tiradi.

Boshqa bir o'yinchi esa uni qo'riqlaydi. Qolgan o'yinchilar yerda o'tirgan o'yinchini tepmoqchi bo'lganlarni tepishi kerak. Qo'riqchi qaysi o'yinchini tepishga muvofiq bo'lsa, o'sha o'yinchi yerga o'tirishga majbur bo'ladi. O'yin esa shu tariqa davom etaveradi.

«TO'P QOCHAR» O'YINI

Bu o'yinda 8 tadan 12 tagacha o'yinchi ishtirok etishi mumkin. O'yinchilar 2 guruhga bo'linadi. Qur'a tashlab qaysi jamoa o'yinni boshlashi aniqlanadi. O'ynaladigan maydonning bir tomoniga marra chizig'i, ikkinchi tomoniga start chizig'i chiziladi o'yinni birinchi bo'lib boshlagan guruh start chizig'ida saflanadi 2-guruhdan ham 1-o'yinchi shu chiziqda turadi va u tashlab turuvchi deyiladi. 2-guruhning qolgan o'yinchilari maydon o'rtasida tarqalgan holda turadi. Tashlab beruvchi to'pni 1-guruh o'yinchilariga tashlab beradi. U esa to'pni 2-guruh o'yinchilari tomon urib yuboradi va o'zi marra chizig'i tomon yuguradi. Marra chizig'iga yetguncha uni to'p bilan urish kerak. Qaysi guruhdan ko'p o'yinchi marraga yetib kelsa, o'sha guruh yutgan hisoblanadi.

«PINGVINGLAR» O'YINI

Jamoalar start chizig'i oldida bir qatorga saflanadilar. Birinchi turgan o'yinchilar oyoqlari orasida voleybol yoki to'ldirma to'pni (tizzadan yuqorida) ushlab turadilar. Ular shu holatda start chizig'idan 10–12 metr masofada turgan bayroqchani aylanib o'tib, orqaga qaytadilar va to'pni jamoadosh o'rtog'iga uzatadi, o'zi esa qator oxiriga borib turadi. Agar to'p tushib ketsa, uni yana qaytadan ikki oyoq orasida ushlab turib, o'yin davom ettiriladi.

O'yinni xatosiz va birinchi bo'lib tugatgan jamoa g'olib deb e'lon qilinadi.

«TAYOQCHADAN SAKRASH» O‘YINI

O‘yinchilar bir-biridan bir qadam oraliqda qator bo‘lib turadilar. Qatorlar orasidagi masofa 4–5 metr. Qatorlardan 10–12 metr masofada bayroqchalar qo‘yiladi. Birinchi turgan o‘yinchilar qo‘lida 90–100 sm gimnastika tayoqchasi bo‘ladi. «Diqqat, marsh!» komandasidan so‘ng birinchi turgan o‘yinchilar oldinga yuguradilar. Bayroqchadan aylanib o‘tib, orqaga qaytadilar va tayoqchani bir uchini ikkinchi raqamli o‘yinchiga uzatadi. So‘ngra ikkalasi tayoqchani hamma o‘yinchilar oyog‘i ostidan olib o‘tishlari kerak. Boshqa o‘yinchilar tayoqcha ustidan sakrab, uni o‘tkazib yuborishlari kerak.

Birinchi raqamli o‘yinchi qator oxirida qoladi, ikkinchi raqamli o‘yinchi davom ettiradi. Hamma o‘yinchilar mashqni bajarganlaridan keyin tayoqcha yana birinchi o‘yinchining qo‘liga tegadi, so‘ng o‘yin yakunlanadi. Agar o‘yinchi tayoqchadan sakramasdan hatlab o‘tsa yoki tayoqchani bir uchi baland, bir uchi past bo‘lsa yoki tushirib yuborsa, shu jamoaga jarima ochko beriladi. Estafetani birinchi bo‘lib tugatgan va ozgina xatolarga yo‘l qo‘ygan jamoa g‘olib hisoblanadi.

«BIR-BIRIGA PESHVOZ CHIQISH» O‘YINI

(Peshvoz estafeta)

O‘yinda 16 kishi ishtirok etadi. Bunda 8 kishidan iborat ikki jamoa tuzilib, har bir jamoa teng yarmiga bo‘linadi. O‘yinchilar bir-biriga qarama-qarshi saflanadilar. Maydonning bir tomonida jamoa boshida turgan o‘yinchilarga bittadan estafeta tayoqchasi beriladi (yoki tennis koptogi) «marsh» komandasidan keyin o‘yinchi yugurib ketadi. Yuguruvchilar qarshi tomonga qator boshida turgan o‘yinchiga tayoqchani berib, o‘zi qatorning oxiriga borib turadi. Tayoqchani olgan o‘yinchi oldinga yuguradi va tayoqchani qarshi tomonda turgan o‘yinchiga uzatadi va o‘yin shu tariqa davom etadi. O‘yinchilar maydonchada o‘rinlarini almashtirib bo‘lganlaridan keyin estafeta o‘yini to‘xtatiladi. O‘yinni birinchi bo‘lib tugatgan jamoa g‘olib hisoblanadi.

Variant

O'yinchilar maydonchada o'rinlarini almashtirib bo'lgandan keyin ham o'yin to'xtamasdan davom etadi. Bunda o'yinchilar yana qaytadan yugurib, estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, oldingi o'z joylariga qaytib kelishlari kerak.

«AYLANMA ESTAFETA» O'YINI

Hamma o'quvchilar 4–5 jamoaga bo'linadilar va doira markazidan boshlab yonma-yon (g'ildirak simlarga o'xshab) turadilar. Doira markazidan chetda turgan o'yinchilarning qo'lida estafeta tayoqchasi bor o'quvchilar doira atrofida yuguradilar va doirani aylanib kelib, estafeta tayoqchasini jamoadosh o'rtog'iga uzatib, sherigi oxirgi, ya'ni doira markazi tomonga turadilar.

Estafetani qabul qilib olgan ikkinchi o'quvchi doirani aylanib kelib, tayoqchani ikkinchi o'quvchiga uzatadi va shu tariqa o'yin davom etib keladi. O'yinni birinchi bo'lib boshlagan o'quvchi doiraning chetiga, ya'ni o'z o'rniga qaytib tursa va unga estafeta tayoqchasini olib kelib bersa, u tayoqchani yuqoriga ko'tarib, o'yin tugaganligini bildiradi.

O'yinni tayoqchadan tashqari basketbol to'pida ham o'ynasa bo'ladi. Bunda basketbol to'pini olib yurish mashqi beriladi.

«SHAYBANI URIB CHIQRAR» O'YINI

Uncha katta bo'lmagan 80 santimetrli 2 ta doira chiziladi. Doiralar orasidagi masofa bir metri har bir doira markaziga shayba yoki gorodok qo'yiladi.

Ikkala jamoadan bittadan o'yinchi qo'yiladi, chovgon yoki gimnastika tayoqchasi bilan raqib jamoasi doirasidan shaybani himoya qilish va shu bilan doirani ichiga kirmasligi kerak.

Bu bellashuvga 2 daqiqa vaqt beriladi, agar 2 daqiqa vaqt ichida o'yinchilardan biri shaybani urib chiqarmasa yana bir daqiqa qo'shimcha vaqt beriladi.

3.4. 1–2–3–4-SINFLAR UCHUN HARAKATLI O‘YINLAR

«HARFLAR BILAN ESTAFETA» O‘YINI

Uncha katta bo‘lmagan kartonlarga harflar yozib qo‘yiladi. O‘yin boshlanishidan oldin o‘yin boshi yoki o‘qituvchi har bir jamoa uchun biror-bir so‘zni ifodalovchi harflarni ajratadi, harflar start chizig‘idan 10–15 metr oldinga taxlab qo‘yiladi. Start chizig‘i oldida saflanib turgan o‘yinchilarning birinchisi bo‘lib turgan o‘yinchilar yugurib borib, harflardan bittasini olib kelib, start chizig‘i ichkarisiga orqasi bilan qo‘yib qo‘yadi. Birinchi o‘yinchi harfni qo‘yganidan keyin ikkinchi o‘yinchi yugurib ketadi va u ham boshqa bir harfni olib ketadi, undan so‘ng boshqa o‘yinchilar. Oxirgi harfni olib kelib qo‘ygandan so‘ng, navbatdagi o‘yinchi harflarni o‘ngiga ag‘darib, harflardan so‘z yasab, ovozini chiqarib o‘qiydi va uni butun jamoa qaytaradi.

«USTUNLARNI AYLANIB O‘TISH ESTAFETASI» O‘YINI

(To‘ldirma to‘p, bayroqcha va boshqa predmetlardan ham foydalanish mumkin)

O‘yinchilar start chizig‘ining orqasiga ikki (uch, to‘rt) qatorga saflanadilar. O‘yinboshining signali bo‘yicha birinchi sonli o‘yinchilar ustunni aylanib o‘tadilar va iloji boricha tezroq orqaga qaytadilar va jamoadosh o‘rtoqlariga qo‘llarini cho‘zib keladilar. O‘z navbatida u yugurib kelayotgan o‘rtog‘ining qo‘liga uradi va yugurib ketadi va ustunni aylanib o‘tib, yugurib qaytadi, shunday harakatni boshqalar ham takrorlashadi. Birinchi yugurib kelgan o‘yinchi bir ochko oladi. Birmuncha vaqt o‘tgandan so‘ng ochkolar hisoblab chiqiladi va g‘olib jamoa aniqlanadi (har bir jamoaga biror nom berilsa, o‘yinga bo‘lgan qiziqish ortadi).

1-variant

Birinchi sonli o‘yinchilarga tayoqlar beriladi, ular ustunni aylanib o‘tgandan so‘ng polni yoki ustunni 3 marta uradilar va qaytib kelib tayoqchani sherigiga uzatadi. 1-variant yon

tomon bilan yugurib ustunni aylanib o‘tib, qaytib keladilar yoki chalishtirma qadam bilan yuguradilar.

«DOIRADAN DOIRAGA» O‘YINI

O‘yinchilar bir necha jamoaga bo‘linadilar va start chizig‘i oldiga saflanadilar. Har bir jamoa oldida start chizig‘idan finishgacha (10–15m) diametri 25–30 sm bo‘lgan 10–12 ta doira chiziladi. O‘yinboshining signali bilan birinchi turgan o‘yinchilar doiradan-doiraga sakray boshlaydilar va finishga yetgach, orqaga yugurib qaytadilar. Birinchi bo‘lib yugurib kelganlarga va uning jamoasiga ochko beriladi. O‘yin bir necha marta takrorlangandan so‘ng ochkolar hisoblab chiqiladi, ko‘proq ochko jamg‘argan jamoa g‘olib hisoblanadi.

«TO‘XTA» O‘YINI

O‘yinchilar doira bo‘lib turadilar va tartib raqami bilan sanaydilar. Ulardan biri o‘yinboshi bo‘ladi. U kichkina to‘p olib o‘rtaga chiqadi. U to‘pni yerga qattiq urib, biror-bir raqamni chaqiradi. Chaqirilgan raqam to‘pga qarab yuguradi, boshqalar maydoncha bo‘ylab tarqalib ketadilar. Chaqirilgan raqam to‘pni tutib olgandan so‘ng «To‘xta!» deb qichqiradi va boshqalar shu zahoti to‘xtashlari shart, o‘yinchi to‘pni o‘ziga yaqin turgan o‘yinchiga tashlashi kerak. U esa joyidan qimirlamasdan turib to‘pni o‘ziga tekkizmaslikka harakat qiladi. Agar to‘pni tashlagan o‘yinchi to‘pni tekkiza olmasa, to‘pga qarab yuguradi, qolganlari esa uzoqroqqa yugurib ketishadi. O‘yinboshi to‘pni tutgandan so‘ng yana «To‘xta!» deb qichqiradi va birorta o‘yinchiga to‘pni tek-kizishga harakat qiladi. To‘p tekkan o‘yinchi o‘yinboshi bo‘ladi va o‘yin yana boshqatdan boshlanadi.

«HAYVONLAR TILI» O‘YINI

Karton yoki fanerga bo‘ri, ayiq, tulki, quyon kabilarning rasmini chizib biror yerga osib qo‘yiladi. Har bir rasm qarshisida 4–3 m masofada jamoalar qator bo‘lib turadi.

Har qaysi bola to'pni 12–16 martadan shu hayvonlar rasmiga otib tekkizishga harakat qiladi. Kim to'pni nishonga (rasmga) ko'p tekkizsa, shu jamoa g'olib hisoblanadi.

«QUSHCHALAR, INLARINGIZGA KIRINGIZ» O'YINI

O'yinchilarning qo'llarida bittadan turli rangga bo'yalgan faner doirachalar bo'ladi. Bular qushchalarning inlari. Safda turgan har bir o'quvchi o'ziga bittadan «in» tanlab oladi. Rahbarning birinchi signali bilan (chapak chalish) hamma o'z «inidan» «uchib chiqadi» va yugurib yuradi. Ikkinchi signal bilan: «Kalxat kelyapti» ishorasi berilgach, hamma o'z «in»i atrofiga tez «yugurib» keladi. Kechikib qolganlar jarima ochko oladi. Boshqalarning «ini»ga kirishga ruxsat etilmaydi.

«AYIQ QARAG'AYZORDA» O'YINI

Maydonchanning bir tomoniga doira chizib, ayiq ini yasaladi. Uning ikkinchi tomonida bolalar o'ynaydigan uychalar bo'ladi. Bolalar uychalaridan chiqib ayiq ini tomon borayotib, quyidagi so'zlarni aytadilar: «Biz ayiqning uyidan qo'ziqorin, asal, mevalar olamiz».

Ayiq ularga qarab o'kiradi va inidan yugurib chiqib, bolalarni tuta boshlaydi. Bolalar esa o'z uychalariga kirib olishga harakat qiladilar. Ushlangan bolalarni o'z inining oldiga olib borib qo'yadi. Ularning soni 4–5 taga yetgandan so'ng boshqa ayiq (onaboshi) saylanadi. Qo'lga tushgan bolalar ayiq ini oldida yangi ayiq – o'yinboshi saylanguncha turishi shart.

«KALTAKESAK» O'YINI

O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar. Jamoalardan biri qo'llarida to'p bilan aylana tashqarisida joylashadi, ikkinchisi «kaltakesaklar» aylana ichida bir qatorli qatorda turadi (ular oldinda turgan o'rtoqlarining tirsaklaridan ushlab turadi).

Doira tashqarisida turgan o'yinchilar to'pni bir-birlariga uzata boshlaydilar, qatorning oxirida turgan o'yinchiga tekizishga harakat qiladilar. Qatorda turgan o'yinchilar bir-birlarini ushlab, qator oxiridagi o'yinchini himoya qilib yuradilar. To'p tekkan o'yinchi o'yindan chiqadi. So'ngra qator oxirida turgan o'yinchiga to'p tekizish mumkin bo'ladi va hokazo.

O'yin hamma o'yinchilar qo'lga tushmaguncha davom etadi. Keyin esa jamoalar o'rin almashadilar. Qisqa vaqt ichida hamma o'yinchilarni tutib olgan jamoa g'olib hisoblanadi. To'pni beldan pastga urish kerak bo'ladi. Beldan yuqoriga ursa, o'yindan chiqmaydi.

«ARG'AMCHI OYOQLAR TAGIDAN ESTAFETA» O'YINI

O'yinchilar bir safdan ikkita qator bo'lib turadilar. Qatorlarning o'rtasidagi masofa 2 m. Qator boshida turgan birinchi o'yinchining qo'lida kichkina arg'amchi bo'ladi. O'qituvchining signalidan keyin birinchi o'yinchi arg'amchining bir uchini orqada turgan ikkinchi o'yinchiga berib, o'zi boshqa uchidan ushlab turadi va birgalashib qatorda turgan o'yinchilarning oyoqlari tagidan olib o'tadilar.

Qatorda turganlar arg'amchi ustidan sakrab o'tadilar. Birinchi o'yinchi kolonna orqasida qoladi, ikkinchisi oldinga yugurib borib arg'amchining bo'sh uchini uchinchi o'yinchiga beradi, qatorda turgan o'yinchilar arg'amchini oyoqlari tagidan o'tkazadilar.

Ikkinchi o'yinchi qator orqasida qoladi, uchinchi o'yinchi oldinga yugurib boradi va arg'amchi uchini to'rtinchi o'yinchiga beradi va hokazo. O'yin hamma o'yinchilar arg'amchini qator oxirigacha oyog'i tagidan o'tkazib bo'lmaganlaricha davom etadi.

Birinchi o'yinchi yana o'z joyiga — qatorning boshiga kelib, qo'lidagi arg'amchini olib yuqoriga ko'targandan keyin o'yinning g'olibi hisoblanadi.

Arg'amchi ustidan sakragandan keyin har bir o'yinchi bir qadam oldinga o'tadi.

«SAKRASH ELEMENTLARI BILAN ESTAFETA» O‘YINI

O‘yinchilar 2–3 jamoaga bo‘linadilar. Har bir jamoa o‘yinchilari bir kishilik qatorlarda turadi. O‘qituvchining signali bilan birinchi turgan o‘yinchilar belgilab qo‘yilgan joyga bir oyoqlab sakrab boradilar va orqaga qaytib kelib, estafeta tayoqchasini ikkinchi o‘yinchilar birinchi o‘yinchilarning bajargan ishlarini qaytaradilar va hokazo. Estafetani birinchi bo‘lib tugatgan jamoa g‘olib hisoblanadi.

«XO‘ROZLAR JANGI» O‘YINI

Maydoncha yoki zalning o‘rtasiga diametri 3–4 m keladigan doira chiziladi. O‘yinchilar ikki jamoaga bo‘linib, doira atrofida bir-biriga qarama-qarshi ikki qatorli safda turadilar. Har bir jamoadan bittadan sardor saylanadi va ularning har qaysisidan bittadan «xo‘roz»ni doira o‘rtasiga taklif qilishadi. «Xo‘rozlar» bir oyoqda qo‘llarini orqasiga qo‘yib turadilar. O‘qituvchining signalidan so‘ng «xo‘rozlar» bir oyoqlab sakrab, yelka bilan bir-birlarini doiradan chiqarib yuborishga yoki safni ikki oyoqda turishga majbur qilishga urinadilar.

G‘olib chiqqan o‘yinchi o‘z jamoasiga bir ochko keltiradi. So‘ng doira o‘rtasiga keyingi juft «xo‘rozlar» chiqadi va hokazo. Hamma o‘yinchilar «xo‘roz» rolida o‘rtaga tushib bo‘lgunlaricha o‘yin davom etadi. Ko‘proq ochko olgan jamoa o‘yinda g‘olib chiqadi.

«YO‘LDAN SAKRASH» O‘YINI

Maydonchaga har birining kengligi 50 sm keladigan 7–8 ta yo‘llar chiziladi. Start chizig‘i bilan birinchi yo‘l orasidagi masofa 40 sm, birinchi yo‘l bilan ikkinchi yo‘l oralig‘i 50 sm, ikkinchi bilan uchinchi yo‘l orasidagi masofa 60 sm. O‘yinchilar to‘rtta jamoaga bo‘linib, bir qatorli jamoa start chizig‘ining orqasida turadilar.

O‘qituvchining signalidan keyin jamoalarning birinchi o‘yinchilari yo‘ldan ikkinchisiga, ikkinchidan uchinchisiga

chiziqlarni bosmasdan sakrab o‘tadilar. Vazifani aniq, xatosiz bajargan o‘yinchi 1 ochko oladi. Ko‘p ochko to‘plagan jamoa g‘olib hisoblanadi.

«ANIQ NISHONGA» O‘YINI

Basketbol maydonchasida otish uchun ikkita chiziq chiziladi: birinchisi shitdan 10 m narida – qizlar uchun, ikkinchisi 15 m narida – o‘g‘il bolalar uchun.

O‘yinchilar ikki jamoaga bo‘linadilar. Tarbiyachining ko‘mandasidan keyin har bir jamoadan bittadan o‘yinchi chiqib otish chizig‘iga turadi.

Ular uchtadan to‘ldirilgan to‘p yoki tennis to‘pini olib, uni basketbol shitining chizilgan to‘rtburchagi o‘rtasiga tekkizishga harakat qiladi. To‘rtburchakning o‘rtasiga tekkizgan o‘yinchi 2 ochko, shitiga tekkizgan o‘yinchi 1 ochko oladi.

Keyingi o‘yinchilar to‘plarni olib, otish chizig‘iga turadilar va otishni davom ettiradilar. Ko‘proq ochko to‘plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

«MITTILAR VA NORG‘ULLAR» O‘YINI

Bolalar doira hosil qilib turadilar (o‘yinchilarning qancha bo‘lishi cheklanmaydi). O‘qituvchi o‘yinchilar bilan quyidagicha kelishib oladi: agar u «norg‘ullar» desa, hamma o‘yinchilar oyoq uchida turib, bo‘ylarini cho‘zishlari va qo‘llarini yuqoriga ko‘tarishlari kerak, agar u «mittilar» desa, hammalari cho‘qqayib, tizzalarini quchoqlab o‘tirishlari lozim.

O‘qituvchi bu o‘yinni avvalo bolalar bilan bir necha marta takrorlab mashq qiladi. Hamma o‘yinchilar «norg‘ullar» deganda, qanday harakatlarni bajarish, «mittilar» deganda, qanday harakatlar qilish kerakligini esda tutib qolishlari lozim. Yanglishgan o‘yinchi yutqazgan hisoblanadi. Yutqazgan o‘yinchi biror-bir topshiriqni bajarishi kerak bo‘ladi (topishmoq topish, ashula aytib berish, o‘yiniga tushish va hokazo). O‘yinda o‘qituvchining o‘zi o‘yinboshi rovida bo‘lishi kerak.

«DOIRAGA TORT» O‘YINI

Maydonchanning o‘rtasiga diametri 1 va 2 m keladigan ikkita doira chiziladi. Hamma o‘yinchilar qo‘llarini mahkam ushlab olib katta doira atrofida turadilar.

O‘qituvchi signal berishi bilan o‘yinchilar goh chap tomonga, goh o‘ng tomonga harakat qilishadi. Ikkinchi signal berilishi bilan o‘yinchilar joyida to‘xtab yonlaridagi o‘yinchini doira ichiga qo‘llarini qo‘yib yubormasdan tortib turishga harakat qiladilar.

O‘yinchilar qo‘llarini qo‘yib katta doiragacha sakrab o‘tadilar. Doira ichiga qadam qo‘ygan o‘yinchi o‘yindan chiqadi. So‘ng signal berib o‘yin takrorlanadi. Doira atrofida aylanayotganda qo‘llarini qo‘yib yuborgan o‘yinchilar ham ochko yutqazadilar. Biror marta ham ichiga tushmagan o‘yinchi o‘yinda g‘olib hisoblanadi.

«MUVOZANATNI YO‘QOTMA» O‘YINI

O‘yinchilar qarama-qarshi turib bir-birlariga qo‘llarini uzatgan, tovon juftlagan holda turadi. Qo‘llarni ko‘krak ro‘parasida cho‘zib, bir-birlarining kaftlariga bir qo‘llab yoki ikki qo‘llab uradilar. Qo‘llarini yon tomonga ochib raqibining turtishlariga yoki urishlariga chap berishga harakat qiladilar. Kimda-kim joyidan qo‘zg‘alsa o‘yinchi yutqazgan hisoblanadi.

«G‘OZLAR VA OQQUSHLAR» O‘YINI

Maydonchanning (zal) bir tomonida g‘ozlar bilan oqqushlarni qamash uchun qo‘ra bo‘ladi. Qarama-qarshi tomonda «tog‘», uning orqasida «bo‘ri» turibdi.

Maydonchanning qolgan qismi dala. O‘yin qatnashchilari orasidan «parrandachi» va «bo‘ri» tayinlanadi, qolganlar — «g‘ozlar» bilan «oqqushlar».

O‘yin boshlanishidan oldin «g‘ozlar» bilan «oqqushlar» qo‘rada joylashadilar, «bo‘ri» tog‘ ortida «parrandachi» dalaga ketadi. «Parrandachi» «g‘ozlar oqqushlar»ga murojaat qiladilar: «g‘ozlar» va «oqqushlar» javob qaytaradilar: «G‘a-g‘a-

g'a». «Parrandachi so'raydi: «Ovqat yegingiz keldimi?», — javob: «Ha-ha-ha», «Bo'lmasa hammangiz dalaga uchib kelinglar» — deydi «parrandachi». «G'ozlar oqqushlar» dalaga uchib kelishadi va maysalarni cho'qishadi. «Parrandachi» 20–30 sekunddan so'ng «g'ozlar va oqqushlar tog' ortida bo'ri turibdi»: — deydi. «G'ozlar va oqqushlar» so'raydi: «U nima qilyapti?», «G'ozlarni tutyapti»: — javob beradi, «parrandachi». «Qanaqa g'ozlarni?» — «Kulrang, oppoq har xilidan, tezroq uya uchinglar».

Bu gapni eshitgan «g'ozlar va oqqushlar» qo'raga uchib ketadilar, «bo'ri» esa tog' ortidan chopib chiqib «g'oz va oqqushlar»ni tutishga harakat qiladi. Tutilganlarni tog' ortiga olib ketadi.

O'yin 2–3 marta o'ynaladi, shundan so'ng «bo'ri» va «parrandachi» qaytadan tayinlanadi.

«IKKI AYOZ» O'YINI

Ikkita o'yinboshi — «ayozlar»dan tashqari hamma o'yinchilar maydonchanning (zal) bir tomonida turadilar «Ayozlar» maydon o'rtasida turib o'yinchilarga qarab shunday deydi:

*Bir-ikki yosh navqiron,
Aka-uka pahlavon.
Men qizilburun ayoz,
Men yashil burun ayoz,
Yo'ldan o'tuvchi chaqqon
Sizda bormi hech polvon?*

— deydilar.

Bolalar bunga javoban:

*Biz xatardan qo'rqmaymiz,
Ayozlardan qo'rqmaymiz.*

deb, — maydonchanning (zal) narigi tomoniga chopib o'tadilar. 2–3 yugurishdan so'ng «ayozlar» o'zgartiriladi.

«SIGNALNI ESHIT» O'YINI

Bolalar bir qatorda kolonna bo'lib yuradilar. O'qituvchi oldidan shartlashib olgan signallar: bayroqchalar siltash yoki hushtak, chapak chalish orqali ishora qiladi. Masalan, agar o'qituvchi yashil bayroqchani ko'tarsa, o'quvchilar yuradi, ko'k bayroqchani ko'tarsa, yuguradi, agarda qizil bayroqchani ko'tarsa, to'xtaydi. Xato qilgan o'quvchi qator oxiriga borib turadi. Agar o'yinda ko'rsatish signallaridan foydalanilsa, uni «signalga qara», deb atash lozim. Bunday holda o'qituvchi maydoncha yoki zalning shunday joyini tanlash kerakki, u barcha o'quvchilarga ko'rinib tursin.

Oldindan shartlashib olingan eshitish va ko'rish signallari yurishdan-yugurishga va yugurishdan-yurishga o'tish uchun-gina emas, balki o'quvchilar tomonidan boshqa turli harakatlar – qo'llar, oyoqlar, gavda bilan qilinadigan harakatlar, ikki, bir oyoqda tepsinish, cho'qqayishlar, tayanib cho'qqayish va boshqalarni bajarishda ham beriladi.

«FIGURALAR» O'YINI

O'yinchilardan biri o'yinboshi bo'ladi. U o'qituvchi ko'rsatgan yerda turadi. O'qituvchining signali bo'yicha barcha bolalar zal bo'ylab har tomonga chopib ketadilar va o'ynaydilar. Ikkinchi signal bo'yicha barcha o'yinchilar to'xtaydilar, u yoki bu holatga kiradilar va shu holatlarda qotib turadilar. Uchinchi signal bo'yicha o'yinboshi figuralar orasida yuradi va qimirlagan o'quvchiga qo'l tekkizadi.

Shundan so'ng o'yin qaytadan boshlanadi, o'yinboshi qo'l tekkizgan o'quvchi o'yinboshi bo'ladi. Sobiq o'yinboshi o'yinchilarga qo'shiladi. O'yin oxirida o'qituvchi qiyin holatda turgan va biror marta ham qimir etmagan bolaning harakatini qayd etadi.

«MUSIQA – ILONLAR» O'YINI

O'yinchilar uch jamoaga bo'linib, bir qatordan qatorga saflanadilar. Har bir qatorning o'z kuyi (marsh, vals, polkasi) bo'ladi kuy o'yin oldidan 1–2 marta takrorlanadi. So'ngra

o'qituvchining signaliga binoan kuylardan biri ijro etiladi. Tegishli kuyga ega bo'gan «ilon» (jamo) musiqa ostidan turli yo'nalishlarda turli xil hatti harakatlar qilib yuradi. So'ngra musiqa sadosi qayerdan uzilsa, «ilon» shu joyda qimir etmay turadi.

Ikkinchi va uchinchi «ilonlar» ham shunday qiladilar. Shu tariqa o'yinni takrorlash mumkin. O'qituvchining signali bo'yicha «ilonlar» tezda o'zlarining oldingi joylariga borib saflanadilar, birinchi bo'lib saflangan jamoa g'olib chiqadi.

«PARASHYUTCHILAR» O'YINI

O'yinchilar 2–3 «Parashyutchilar» jamoasiga bo'linadilar, jamoalar soniga qarab gimnastika skameykalar – samolyotlar bo'ladi, ular bir-biridan 1,5–2 m uzoqlikda joylashtiriladi. Har qaysi skameykaning uchida diametri 30–40 sm keladigan doira chiziladi, bu sakrab turish joyi bo'ladi.

«Samolyot»ning har bir qo'nish joyida hakam turadi (o'yinda ishtirok etmaydigan o'quvchilar). O'qituvchining birinchi signal berishi bilan jamoalar skameykaga chiqadilar, ya'ni samolyotga o'tiradilar.

Ikkinchi signal berilishi bilan «parashyutchilar» aniq qo'nishga harakat qilib, «samolyotdan» bittadan sakray boshlaydilar, hakamlar qo'nishning aniq va to'g'riligiga baho beradilar.

Agar «parashyutchi» belgilangan doiraga tushib muvozanatni saqlagan holda qaddini rostlab, doiradan chiqsa, «parashyut»dan tashlash aniq va to'g'ri bajarilgan hisoblanadi va bu jamoaga bir ochko beriladi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

«IKKINCHISI ORTIQCHA» O'YINI

Hamma o'yinchilar doira qurib markazga qarab turadilar. Doira ortida ikki o'yinboshi: biri qochadi, ikkinchisi quvadi. Qochayotgan o'quvchi doiradagi biror o'yinchining oldiga turib oladi.

Uning orqasida turib qolgan o'yinchi qochadi. Agar quvlovchi uni tuta olsa, ular o'rin almashadilar.

«TO'P – O'RTADAGI O'YINCHIGA» O'YINI

O'yinchilar bir necha doiralar hosil qiladilar va har birining o'rtasida o'yinchi turadi va to'pni navbati bilan jamoadagi o'rtoqlariga tashlaydi, ular to'pni unga qaytaradi. To'pni oxirgi o'yinchilar qabul qilib olgach, o'rtadagi o'yinchi to'pni yuqoriga ko'taradi. Birinchi bo'lib to'p uzatgan jamoa o'yinda g'olib chiqadi.

«O'RTOQ KOMANDIR» O'YINI

Barcha o'yinchilar safga saflanadilar, o'qituvchi signal bilan komanda beradi. Mashqlarni bajarishni taklif etadi, savollar beradi. Bolalar topshiriqni faqat o'qituvchi komandasi yoki signalini «o'rtoq komandir» so'zlari bilan boshlagandagina bajaradilar. Xato qilgan o'yinchi chap qanotga o'tib turadi.

«YUGURUVCHI KIYIK» O'YINI

O'quvchilar teng ikki guruhga bo'linadilar, ularning bir guruhi «kiyiklar», bir guruhi ovchilar bo'ladi. «Kiyiklar» qatorga saflanib, zalning o'ng tomoni pastidan o'ng burchakka yuz o'girib turadilar, ovchilar zalning yuqorisida o'ng tomondan o'rtaqarab turadilar. Har bir ovchining qo'lida bittadan tennis to'pi bo'ladi, «kiyiklar» zalning past tomonida turadi. «Kiyiklar» yo'lidan 2–3 m narida o'quvchilar yo'li belgilab qo'yiladi. Shu uyning o'rtasida ovchi turadi.

U «kiyiklar»ni kuzatadi. Ovchi o'z turar-joyini egalagandan so'ng «kiyiklar» past tomondan chap burchakka qarab chopa boshlaydi. Ovchi harakat yo'lida yurib, «kiyik» otishga, «kiyik» esa o'quvchidan qochib ketishga harakat qiladi. Ovchi yetib olgach, qisqa yo'l bilan o'z o'yinchilari tomon yuradi va safning chap tomoniga borib turadi. Uning o'rnini boshqa o'yinchi egallaydi.

«Kiyik» esa to'pni olib, o'z qatorining oxiriga borib turadi. Ovchiga chap bergan «kiyik» g'olib bo'lgan hisoblanadi. O'yin takrorlanganda o'yinchilar o'rinlarini almash-tiradilar.

«KIM MERGAN?» O'YINI

O'yinchilar 6–8 qatorli qatorlarga saflanadilar. Qatorlardan 2 m naridagi kursilarga voleybol to'plari qo'yilgan bo'ladi. Qatorlarda birinchi turgan o'yinchilarda kichik to'plar bo'ladi. O'qituvchi signal berishi («Qani, boshla», «O't ochilsin») bilan qatorlarning boshida turgan o'yinchilar katta to'pni urib tushirish uchun o'z to'plarni unga qarab otadilar va o'z to'plarini keyingi o'yinchiga beradilar va o'zlari qatorning oxiriga borib turadilar. Katta to'pni urib tushirgan o'yinchi g'olib hisoblanadi. So'ngra ikkinchi, keyin uchinchi va hokazo o'yinchilar to'p otishni davom ettiradilar.

«YOMG'IR» O'YINI

Maydonga yoki zalning qarama-qarshi tomoni orasida 12–15 m masofa qoldirilib, bir tomonda «uy», ikkinchi tomonda «maktab» chiziq bilan ajratiladi. «Uy» bilan «maktab» oralig'i «ko'cha» bo'ladi. O'yinboshi – «yomg'ir» ko'chada sayr qilib yuribdi. Qolgan barcha o'yinchilar «uy» chizig'ining ichida turadilar.

O'yinboshi – «yomg'ir» o'yinchilardan: «Yomg'irlardan qo'rqmaysizlarmi?» – deb so'raydi. Hamma o'yinchilar baravariga: «Yo'q, qo'rqmaymiz», deb javob beradilar-da «uy»dan «maktab»ga yuguradilar. O'yinboshi yugurib ketayotganlarni quvlaydi, hamma o'yinchilar «maktabga» borganlaridan keyin «yomg'ir» yana bolalarga murojaat qiladi. Ular yana javob berib, o'z «uy»lariga yugurib o'tadilar. 6–8 kishi ushlangandan keyin o'yin tamom bo'ladi, so'ngra qo'lga tushmaganlar orasidan yangi o'yinboshi saylanadi.

«TO'PLAR POYGASI» O'YINI

Hamma o'yinchilar doira hosil qilib turadilar. Doirada bir-biriga qarama-qarshi turgan ikki o'yinchiga voleybol to'pi beriladi. O'qituvchi signal bergach, to'p ushlab turgan o'yinchilar to'pni o'z yonlaridagi o'quvchiga uzatadilar. U to'pni olib o'z navbatida yonidagi o'quvchiga uzatadi va hokazo. Agar o'yinchilar ko'p bo'lsa, ular ikki doiraga

bo‘linadi. Bunda har qaysi doiradagi o‘yinchilar o‘zlari mustaqil o‘ynashlari mumkin.

«QOPQON» O‘YINI

O‘yinchilar oralarida ikki qadam qoldirib doira hosil qilib turadilar. Har qaysi 6 yoki 8-o‘yinchi (o‘yinchilarning soniga qarab) o‘zining o‘ng tomonidagi o‘rtog‘ining qo‘lini ushlab birgalikda yuqoriga ko‘tarib, darvoza – «qopqon» hosil qiladilar.

O‘qituvchining signalidan keyin o‘yinchilar o‘ng tomonga burilib, doira bo‘ylab turadilar va yo‘llaridagi hamma «qopqon»lardan yugurib o‘tadilar. Ikkinchi signal berilishi bilan «qopqon»lar bekiladi (qo‘l ushlab turgan juftlar qo‘llarini pastga tushiradilar), tutilgan o‘yinchilar («qopqon» ichida qolganlar) doira o‘rtasiga chiqadilar. Ulardan yangi juftlar tashkil qilinadi, yangi juftlar ham qo‘l ushlab, doiraning har xil joylarida turadilar. O‘yin 5–6-o‘yinchi qolguncha davom etadi. Mana shu qolganlar o‘yinda g‘olib chiqadilar.

«CHO‘PON» O‘YINI

Maydonchanning ikki qarama-qarshi tomoniga chiziq chiziladi. O‘yinchilar ikki jamoaga bo‘linib, har bir jamoa bir-biriga qarab maydonning ikki tomonidagi chiziq orqasida turadi. Birinchi (o‘yin boshlovchi) jamoaning har bir o‘yinchisida bir varaqdan qog‘oz va tasma bo‘ladi. Birinchi jamoaning onaboshisi ikkinchi jamoaning onaboshisiga qarab: «Cho‘pon, cho‘pon», deydi. Ikkinchi jamoa onaboshisi: «Sening podang ketib qolgan», deydi. «Mening podam oldiga yetib bordi», deb so‘raydi birinchi jamoa onaboshisi. Ikkinchi jamoa onaboshisi javob berayotib, birinchi jamoadan istagan bir bolaning ismini aytadi, masalan: «Sening podang Karimning oldiga yetib bordi», deydi. Ikkala jamoa o‘rin almashadilar, bu paytda ikkinchi jamoa o‘yinchilarni Karimni ushlab, ya‘ni unga qo‘l tegizishlari, birinchi jamoa o‘yinchilari esa Karimni qutqarishlari, ya‘ni yugurib o‘tish paytida unga tasma berishlari kerak. Har ikkala jamoa teng sonda o‘yinni boshlab berish uchun o‘yin 4–6–8 marta

takrorlanishi kerak. O'yinchilar soni ko'p bo'lib qolgan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

«SEMIR, PUFAGIM» O'YINI

Hamma o'yinchilar yonma-yon bo'lib, qo'l ushlab doira hosil qilib turadilar. Bolalar: «Semir, pufagim, kattaroq semir, yorilmasdan shunday tur», deb doiraning kengaytira boshlaydilar. Doira yetarlicha kengaygandan keyin o'qituvchi: «Pufak yorildi», deydi. Bolalar qarsak urib, o'tirib oladilar. O'qituvchi o'yinchilardan birini — «yamoqchi»ni «pufakni yamash» uchun yuboradi. U doira bo'lib yugurib har bir o'yinchiga qo'l tekkizadi. «Yamoqchi»ning qo'li tekkan bola o'rnidan turadi. «Yamoqchi» hamma o'yinchilarga qo'l tekkizib bo'lganidan keyin bolalar yana qo'l ushlab turadilar. O'qituvchi: «pufak yel chiqaryapti», deydi. Bolalar «p-s-s-s-s-s», degan tovush chiqarib old tomonga qarab yuradilar va shu bilan doirani (pufak) toraytiradilar. Bunda avvalo so'zlarni o'rganib, so'ng esa baravar aytish va baravar qarsak chalish zarurligi tushuntiriladi.

«QUVLASHMACHOQ» O'YINI

Maydon chiziq bilan chegaralanib chiqiladi. Bitta onaboshi — quvlovchi tayinlanadi. Boshqa o'yinchilar uning atrofida doira hosil qilib turadilar. Quvlovchi: «Bir, ikki, uch!» deydi. Hamma bolalar har tomonga yugurib ketadilar va xavf tug'ilgan paytda o'tirib olishlari mumkin, o'tirib olganlarni quvlovchi tutmaydi. Quvlovchi tutib olgan bola onaboshi bo'ladi. O'yinni istaganicha vaqt o'ynash mumkin. Bu o'yinning «Sakrash bilan quvlashmashoq» variantini ham o'ynash mumkin. Bu ham yuqorida ta'riflangandek o'ynaladi. Faqat farqi — bir oyoqda sakragan bola bunda tutilmaydi.

«QO'L USHLASHIB QUVLASHMACHOQ» O'YINI

O'yin uchun maydonning hamma tomoni chiziq bilan chegaralanadi va u maydonning o'rtasida turadi. Hamma o'yinchilar uning atrofida turadilar.

O'yinboshi baland ovoz bilan: «Men quvlovchi», deydi. O'yinchilarning hammasi maydon bo'ylab tarqalib yuradi. Quvlovchi bir o'ynovchini tutib olmoqchi bo'ladi. Xavf tug'ilgan paytda (quvlovchi unga yetib qolsa) u «qo'lingni ber», deb o'rtog'ini yordamga chaqirishi mumkin. Qo'l ushlab olganlar tutilmaydi. Agar qo'l ushlab olishidan oldin tutib olsa, onaboshi o'z rolini shu tutilgan bola bilan almashadi. Agar o'yinboshi ancha vaqtgacha hech kimni tuta olmasa, charchab qolmasligi uchun boshqa onaboshi tayinlanadi.

«KO'ZBOYLOG'ICH» O'YINI

O'yinchilar doira qurib o'tiradilar. Ulardan biri onaboshi qilib tayinlanadi, u davraning tashqarisida turadi.

Bolalar ko'zlarini yumib o'tiradilar, onaboshi esa doira atrofida aylanib yurib, sekingina bir bolaning orqasida to'xtaydi. Onaboshining yurishiga bolalar quloq solib o'tiradilar. Orqasiga onaboshi kelib to'xtaganini payqagan o'quvchi qo'lini ko'tarishi va buni o'qituvchiga aytishi kerak. Agar bola to'g'ri topsa onaboshi o'rin almashadi. Agar topolmasa, o'yin davom ettiriladi.

«XURMACHA BOG'I» O'YINI

O'yin maydoncha yoki zalda o'tkaziladi. O'yinchilar qo'l ushlab, bir-birlariga qarab ikki doiraga bo'linib, ikki qator bo'lib turadilar. Har bir doirada 12–13 o'quvchi bo'ladi.

Bolalar doira bo'lib, qarama-qarshi tomonga qarab aylanib turadilar va quyidagi so'zlarni qo'shiq qilib aytadilar.

*Xurmacha bog'i,
To'kilsa yog'i.
To'kilsa mayli
Xolamning iti bor,
Qulog'ida xoli bor,
Xoli, xoli, xash-tu-tu.*

O'yinchilar oxirgi so'zni aytib bo'lishlari bilan o'tirib olishlari kerak. Kim keyin qolsa (keyin o'tirsa), ichkaridagi

doira o'rtasiga tushib, birorta topshiriqni bajaradi: ashula aytadi, o'ynab beradi yoki biron-bir she'r aytib beradi. Yutqazgan bola topshiriqni bajarib bo'lganidan keyingina o'yin davom ettiriladi. Agar o'yinchilar soni ko'p bo'lsa, bir necha doira hosil qilib o'ynash mumkin.

«QUTQAR» O'YINI

Maydonchanning ikki qarama-qarshi tomoniga chiziq tortiladi. Hamma o'yinchilar maydonchanning bir tomonidagi chiziq orqasida turadilar. Maydonchanning ikki yon tomoniga – markaz to'g'risiga kichik doirachalar chiziladi. Har bir doirada ikkitadan tutuvchi o'yinchi turadi. O'qituvchi: «Bir, ikki, uch, yugurib!» – deyishi bilan hamma o'yinchilar yugurib, qarama-qarshi tomondagi chiziq orqasiga o'tib oladilar. Tutuvchilar doiradan chiqib, yugurib o'tayotganlarga qo'l tekkizishga harakat qiladi. Tutuvchining qo'li tekkan bola, u bilan doiraga borib turadi. Qaytib avvalgi joyiga yugurish vaqtida o'yinchilarni tutilgan o'rtoqlarini qutqarishga (qo'l tekkizishga) va tezda yugurib o'tirishga intiladilar. Ikki, uch, to'rt marta u yoqdan-bu yoqqa yugurib o'tilgandan keyin o'yin yakunlanadi: tutuvchilarning qaysi biri ko'proq o'yinchini tutgani, kim o'rtog'ini qutqargani, kim biror marta qo'lga tushmagani aniqlanadi. So'ng boshqa tutuvchilar tayinlanib, o'yin davom ettiriladi.

«QADAMA TAYOQ» O'YINI

O'yinga tayyorlanish. O'yinda merganlik, chaqqonlik, mo'ljalga olish, aniqlik bilan harakat qilish xislatlari tarbiyalanadi. Har bir o'yinchida tayoq bo'lishi kerak. Tayoq uzunligi o'quvchining yoshiga qarab belgilanadi. Uning diametri 3–5 sm, uzunligi 80 dan 110–120 sm gacha bo'lishi mumkin.

O'yin tavsifi. O'yinni boshlash uchun o'yinboshi hamma tayoqlarni yig'ib oladi va boshdan oshirib orqasiga tashlaydi. Kimning tayog'i eng yuqorida (tayoqning ustida) bo'lsa, shu tayoq egasi boshlovchi, eng tagidagi tayoq egasi esa 8–10 m masofaga borib tayog'ini yerga qadaydi. Tayoqlar

tashlanganidan soʻng boshlovchi aniqlanadi. Qolganlar ham kelishilgani kabi tayogʻini yerga qadaydilar. Oʻyinboshining koʻrsatmasi bilan boshlovchi belgilangan joyda turib tayoqni moʻljalga oladi va uni urib yiqitishga harakat qiladi. Agar yiqita olsa, navbatdagi oʻyinchi urinib koʻradi. Oʻyin tayoq yerga agʻanaguncha davom etadi. Kim tayoqni urib yiqitsa gʻolib hisoblanadi.

Oʻyin qoidalari. 1. Tayoq yerga qadalishi lozim. 2. Oʻyin oʻyinboshining doimiy va qatʻiy nazorati ostida boʻlishi kerak. 3. Tayoq uloqtirishda xavfsizlik choralari taʼminlanishi, yaʼni qolgan oʻyinchilar uloqtiruvchidan 4–5 m uzoqlikda boʻlishi kerak. 4. Faqat oʻyinboshining koʻrsatmasi bilan tayoqni uloqtirish va yigʻib kelish mumkin. Qadalgan tayoq egasi tayogʻidan 5–6 sm narida uloqtiruvchi harakatlarni kuzatib turishi shart.

Pedagogik ahamiyati. Oʻyinda merganlik, moʻljalga olish, aniq harakat qilish malakalari tarbiyalanadi. Oʻyinda sezgirlik, tezkorlik, chaqqonlik sifatleri rivojlantiriladi. Oʻyinning oʻziga xos harakati aniq nishonga olish.

«URIB QOCHDI» OʻYINI

Oʻyinga tayyorlanish. Oʻyin yoshlarni chaqqonlikka, tezkorlikka hamda oyoq va qoʻllarini oʻzaro muvofiq ishlashga oʻrgatadi. Oʻyin uchun bir dona koʻrpacha, 10 metrli arqon tayyorlanadi. Oʻyin guruh yoki jamoaga boʻlinish bilan boshlanadi. Oʻyinchilarning hammasida roʻmol boʻlishi lozim.

Oʻyin tavsifi. Bir kishi maysa yoki chimzor ichiga yotadi va uning ustiga koʻrpa yopilib, qoʻliga 10 m arqon tutqaziladi. Arqonning bir uchi qoʻriqchida boʻladi. Qoʻriqchida (hakam yoki oʻyinboshi vazifasini bajaradi) ham durra boʻladi. Jamoalar navbat bilan yotgan oʻyinchini durra bilan uradi yoki oyogʻi bilan tepadi. U kimni durra bilan ursa yoki oyogʻi bilan tepsa, shu oʻyinchi yotadi. Shuning uchun oʻyinchilar yotgan oʻyinchini urib qochishlari, tutqich bermasliklari va belgilangan chegaradan chiqib ketishlari kerak. Jamoa aʼzolaridan biri qoʻlga tushsa, jamoalar joylarini almashadilar.

O‘yin qoidalari. 1. Ko‘rpa ostidagi o‘yinchi yerga qarab yotadi. 2. Qo‘riqchi ham, ko‘rpa ostidagi o‘yinchi ham arqonni qo‘yib yubormasliklari kerak. 3. Yerga yotgan o‘yinchi u yoki bu yoqqa siljmaydi. 4. Qo‘riqchi faqat o‘zining chegarasi doirasida urishi va tepishi mumkin. 5. O‘yinчилarning kuchli zarb bilan urishi va tepishiga ruxsat berilmaydi.

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

«BEKINMACHOQ» O‘YINI

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin bolalarda kuzatuvchanlik, sezgirlik va topqirlik sifatlarini tarbiyalaydi. Bu o‘yin uchun butazor yoki o‘tlar bo‘lishi kerak. Marrada qoladigan aniqlanadi.

Bir to‘da bolalar baravariga: Bekinmashoq oshga pichoq, kim oyni ko‘rdi? — deb qo‘llarini baland ko‘taradilar. Oxirgi bo‘lib qo‘l ko‘targan bola marrada qoladi.

O‘yin tavsifi. O‘yinni boshlash navbati aniqlangandan keyin, qolgan bolalar yashirinishga ketadilar. Bo‘ldimi? Bo‘ldimi? — deb sanay boshlaydi. Bir, ikki, uch, to‘rt, besh, olti, yetti ketdim. Bo‘lsa ham bo‘ldi, — bola ko‘zini ochib, tevarak-atrofnı sinchiklab kuzatadi va bolalarnı topish uchun chor-atrofnı mo‘ljallab qidira boshlaydi. Birinchi bo‘lib:

— Ana, ana, Umidjonni topdim. Yoki berkilgan bolalarnı topsa:

— Bekinma, qoch, yuzingni och, to‘xta, topdim va h.k.

O‘yin qoidalari. 1. Yetti deb sanaguncha o‘yinчилar yashirınib bo‘lishi shart. 2. Yashiringan bolani topsa, uni tutilgan hisoblashib marrasiga olib kelinadi. 3. Qolgan o‘yinчилar yig‘ilib bo‘lguncha o‘yin davom etib, so‘ngra yangi tutuvchi aniqlanib, o‘yin qaytadan boshlanadi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda sezgirlik, diqqat, kuzatuvchanlik va topqirlik hislatlarini tarbiyalaydi. O‘yin chaqqonlik, kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinning o‘ziga xos harakati yugurishdir.

«QORA KO‘RDIM» O‘YINI

O‘yinga tayyorlanish. O‘yin bolalarni topqirlik, shijoat va dadilikka tarbiyalaydi. Diametri 5–8 m bo‘lgan doira chiziladi. Bir dona tugma yoki danak tayyorlab qo‘yiladi. Hakam yoki o‘yinboshi saylanadi. O‘yinchilarning bari qo‘l kaftini ko‘krak balandligida pastga qaratib turadi, o‘yinchilar ko‘rsatkich barmoqlarini hakamning kaftiga tagidan tekkizib turadi. Uning ishorasi bilan ular barmoqlarini tartib olishlari, hakam esa ulardan birini tutib olishi darkor, tutilgan bola doira o‘rtasida turadi.

O‘yin tavsifi. Doirada turgan o‘yinchilarning qo‘llari orasida biron buyum bo‘ladi. Bolalar o‘yinboshining ruxsati bilan buyum (tugma, tosh yoki danak)ni orqadan qo‘lmaqo‘l uzatadi yoki birontasida qoladi va yashiradi. O‘rtadagi o‘yinchilarni kuzatib turib, biror o‘yinchidan gumon qiladi. «Qora ko‘rdim» deydi va bolalarning birini ko‘rsatadi. Haligi bolada buyum bo‘lsa, ko‘rsatishi lozim.

O‘yin qoidalari. 1. O‘yin boshlashdan avval yashirilgan buyum ko‘rsatilishi shart. 2. O‘rtadagi o‘yinchi buyumni topa olmasa, buyumni yashirgan bola oldinga chiqib, uni ko‘rsatishi kerak, so‘ng u she‘r, qo‘shiq aytib beradi va o‘yin shu joydan boshlanadi. 3. Agar u buyumni topsa, o‘yinchilar o‘zaro o‘rin almashadilar.

«LANKA» O‘YINI

O‘yinga tayyorlanish. Qo‘y yoki echki terisidan bir parcha qirqib olib, tagiga og‘irroq narsa yoki qo‘rg‘oshin yopishtirib lanka yasash mumkin.

O‘yin tavsifi. O‘yinchilar juft-juft yoki guruh-guruh bo‘lib o‘ynashlari mumkin. 5–10 ta oddiy tepishdan so‘ng, 5–10 sach, 5–10 lurdan boshlash kerak. Bularning hammasini tushirmasdan bajarib bo‘lgandan so‘ng keyingi o‘yin boshlanadi. Agar qo‘yilgan vazifa oxirigacha yetkazilmasa, o‘yinni navbatdagi o‘yinchi davom ettiradi. Berilgan vazifalarni to‘liq va aniq bajargan o‘yinchi g‘olib chiqadi. Bu o‘yin orqali o‘quvchilarda epchillik, chaqqonlik, chidamlilik, sakrovchanlik sifatlari tarbiyalanadi.

O‘yin qoidalari. 1. Har bir harakat muayyan ketma-ketlikda bajariladi. 2. O‘yinni dam olib yoki ilib olib bajarish man etiladi. 3. Yutqazgan o‘yinchilar she‘r yoki ashula aytib berishlari, raqsga tushishlari nazarda tutiladi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga yordam beradi.

«KAPTAR» O‘YINI

O‘yinga tayyorlanish. Bu o‘yin bolalarning tezkorlik bilan harakatlanishlariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bolalar ikki guruhga bo‘linadi va har bir guruhga o‘yinboshi belgilanadi. Qur‘aga binoan qaysi guruh o‘yinboshisi «Kaptar» bo‘lishi aniqlanadi.

O‘yin tavsifi. Chek tushgan o‘yinboshi barmoqlarini musht qilib «kaptar»ni yashirgan bo‘ladi. Uning guruhida o‘yinchilar «kaptar»ga yaqin joylashib, jim turadilar. Boshqa guruh o‘yinchilari esa «kaptar»li o‘yinchini ushlashlari kerak. «Kaptar»li o‘yinchi raqib yaqinlashganini bilsa, yo‘ldoshlaridan biriga «kaptar» deb ko‘rsatadi va ovoz chiqarib «kaptar»ni uzatadi. Navbatdagi o‘yinchi «kaptar» bo‘lib qochadi. Quvlayotganlar endi bu «kaptar»ni quvib ketadilar. O‘yin «kaptar» qo‘lga tushguncha davom etadi.

O‘yin qoidalari. 1. Bir guruh «kaptar»ni bog‘lasa, guruhlar joylashadilar, ya‘ni «kaptar» boshqa guruh o‘yinchilariga beriladi. 2. O‘yinchi «kaptar»ni faqat yaqin masofadan ushlashi yoki bog‘lashi mumkin. 3. Uyinda chaqqon harakat qilgan guruh g‘olib bo‘ladi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda yengil harakat qilish malakalarini tarbiyalashga yordam beradi. O‘yin sezgirlik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinning o‘ziga xos harakati chaqqon yugurishdir.

«MOKISIMON» YUGURISH

O‘yinga tayyorgarlik. O‘quvchilar teng ikki jamoaga bo‘linib, bir-birlariga yuzma-yuz 10–30 sm masofada bir kishilik qatorda saf tortib turadilar (bu estafeta qat-

nashchilari yoshiga va maydonchanning katta-kichikligiga bogʻliq). Jamoa oldidagi oʻyinchilar qoʻlida estafeta tayoqchasi boʻladi.

Oʻyin tavsifi. Oʻqituvchi signalidan keyin birinchi raqamli oʻyinchilar qarama-qarshi tomonga yuguradi, ikkinchi guruhni aylanib oʻtib, estafeta tayoqchasini oʻz qatorlaridagi birinchi oʻyinchiga uzatadilar va qator oxirigacha borib turadilar. Shuning oʻzini ikkinchi oʻyinchi ham takrorlaydi va h.k. Oxirgi oʻyinchi esa qarama-qarshi jamoa qatorini aylanib oʻtib, uning oldiga borib turadi va estafeta tayoqchasini yuqoriga koʻtaradi. Shularning birinchisi boʻlgan jamoa gʻolib hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. Oʻyin oʻquvchilarda mokisimon yugurish malakasini mustahkamlashga va taʼminlashtirishga koʻmaklashadi. Oʻyinda bolalar diqqati, ziyrakligi, tirishqoqligi rivojlantiriladi. Oʻyin oʻyinchilardan jamolari manfaatini himoya qilish uchun safarbarlik talab qiladi. Oʻyinchiga asosiy harakat turi — yugurish.

«KARVON» OʻYINI

Oʻyinga tayyorlanish. Oʻyin bolalarning ogʻzaki nutq, topqirligi diqqati, tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini tarbiyalaydi. Oʻyin shartiga koʻra oʻyinboshi yoki karvonboshi hamda «qaroqchi» belgilanadi. Diametri 15 metrli boʻlgan doira chiziladi.

Oʻyin tavsifi. Oʻyinchilar bir qatorga turib, oldinda turganning belidan ushlaydilar. Ular doira boʻylab keng qadamlab, tuya kabi harakatlanadilar. Oʻyinchilardan biri doiraning bir chetida joylashib, yoʻldan oʻtayotgan karvonni talab «qaroqchilik» qiladi.

«Qaroqchi» soʻraydi:

— «Karvon» qayoqqa borayapti?

— Ey hurmatli zot, — «Hindistonga» deb javob beradi karvonboshi.

— Sizlar, doʻstlar uchun nima olib kelasizlar? — deydi «qaroqchi».

— Buyuring, «oliy hazratlari», — deydi karvonboshi.

«Qaroqchi» 5–8 ta buyumning nomini aytadi.

«Karvon» olg'a qarab ketaveradi. Doira bo'ylab aylanib kelgan «karvon» yana «qaroqchining oldidan o'tadi». «Qaroqchi» karvonboshidan «Sen menga nima olib kelishing kerak edi?» deb so'raydi. «Qaroqchi qanday buyurtma bergan bo'lsa «karvonboshi» ularning nomini takrorlashi shart. Agar biror narsani esdan chiqarsa, «qaroqchi», «karvon»ni asirga oladi va navbat bilan biron narsa olib kelishga majbur qiladi. Mabodo karvonboshi hech narsani esidan chiqarmay takrorlay olsa, «qaroqchi» undan «Qani mening buyumlarim?», deb so'raydi: karvonboshi o'yinchilardan birini ko'rsatib «navbatdagi sandiqda» deydi. Ko'rsatilgan o'yinchi esa «Amudaryoni kesib o'tayotganimizda sizning buyurtmangizni yo'qotdik» deyishi bilan «karvon» tarqalib qochadi. «Qaroqchi» ulardan birini tutishi kerak.

O'yin qoidalari. 1. Har bir buyumning nomi ravon, aniq talaffuz etilishi lozim. 2. «Qaroqchi» o'yinchilarni doiradan chiqquncha tutishi mumkin. 3. O'yinchilar doira ichidan chiqib, «qaroqchi»ga tutqich bermasalar, «karvon» qutqarilgan hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda topqirlik, ravon suzish qobiliyati, diqqat-e'tiborni tarbiyalaydi. Chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, kuchni rivojlantiradi. O'yinning o'ziga xos harakati tez yugurish, chap berishdan iborat.

«O'ZING O'YLAB TOP» O'YINI

O'yinga tayyorlanish. Ikki jamoa o'yinchilari zalning chekkasidan markazdan yuzini o'girib turadilar va tartib bilan sanaydilar.

O'yin tavsifi. O'yinboshi biron-bir raqamni aytadi. Raqami aytilgan o'yinchi tezda zal o'rtasiga chiqadi va uchta turli harakat ko'rsatadi. Keyin boshqa jamoa o'yinchisi chaqiriladi. U ham, oldingisiga o'xshamagan uch xil yangi harakat ko'rsatadi.

Agar mashqdan birontasi avval ko'rsatilgan bo'lsa, bu jamoaga jarima ochkosi beriladi. O'yin 5–6 daqiqa davom etadi. Eng kam jarima ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi. O'yinda xatoga yo'l qo'ygan o'yinchilarni chiqarish mumkin.

«KO‘PRIK VA MUSHUK» O‘YINI

O‘yinga tayyorlanish. Ikki jamoa o‘yinchilari start chizig‘i oldida tizilib turadilar. Ular oldida 5 va 10 m masofada 1,5 m diametrli katta doira chiziladi.

O‘yin tavsifi. Signal bo‘yicha birinchi raqamlilar oldinga yuguradilar va birinchi doiraga yetib kelib «ko‘prik» hosil qiladilar. So‘ng ikkinchi raqamli o‘yinchilar start oladilar. Ular ko‘prik tagidan emaklab o‘tib, uzoqdagi doiraga yugurib borib, u yerda oldinga engashib qo‘llariga tayanib turadilar (belni egib, mushukka o‘xshab turadi). Shundan so‘ng birinchi raqamlilar uzoqdagi doiraga yuguradilar va sheringining oyoq hamda qo‘llari tagidan emaklab o‘tadilar. Shundan so‘ng ikki juftlik qo‘l ushlab, o‘z jamoalari tomon yuguradilar.

Ular start chizig‘ini kesib o‘tishlari bilan, uchinchi, so‘ng to‘rtinchi raqamli o‘yinchilar yugurib ketadilar, qaytib kelganlar qator oxiridan joy oladilar. O‘yinni boshlagan juftlik, qator boshiga kelib turganidan keyin o‘yinchilar joylarini almashadilar, ya‘ni ikkinchi raqam ko‘prik, birinchi raqam esa turgan holda engashib tayanib turadi. O‘yinda estafetani boshlagan birinchi juftlik saf oldidagi o‘z o‘rnini egallaganida o‘yin tugaydi.

O‘yin qoidasi. Doirada mashq bajarish qoidasini buzgan yoki vaqtdan ilgari start olgan jamoaga jarima ochko beriladi.

«KON USTIDAN SAKRASH BILAN QUVLASHMACHOQ» O‘YINI

O‘yinga tayyorlanish. Gimnastlar ikkiga bo‘linib, konning o‘ng va chap tomonidagi skameykadan joy oladilar.

O‘yin tavsifi. Har bir jamoadan konga bittadan gimnast kelib biri o‘ng va ikkinchisi chap tomonida turadi (konning qarama-qarshi uchlarida yuzma-yuz joy egallaydilar).

O‘qituvchining signali bo‘yicha o‘yinchilar raqibini ta‘qib qilib, kon ustidan oyoqlarini bukib sakraydilar. Raqiblardan biri boshqasini tutmaguncha, sakrashni bajaradi. So‘ngra mashqni ikkinchi juftlik o‘yinchilari bajaradilar. Ko‘p ochko

to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqadi. G'oliblar o'rtasida final uchrashuvini tashkil etishi mumkin.

Kon ustidan sakrash talab etilgan estafeta gimnastlar uchun juda foydali. Hisob bo'yicha birinchi raqamli o'yinchi 10 m masofada jamoasi oldida (chizilgan aylana ichida) oyoqlarini oldinga qo'yib, unga qo'llari bilan tayanib, boshini pastga qaratgan holda turadilar.

O'qituvchi signali bo'yicha, uning ustidan jamoaning ikkinchi o'yinchisi sakraydi (qo'llari belda, oyoqlarini yonga kerib) va doiradan joy egallaydi. Bunda birinchi raqamli o'yinchi o'z qatori oxirigacha yugurib boradi. O'yin estafeta qoidalari bo'yicha o'tkaziladi, ya'ni har bir o'yinchi navbati bilan tayanib sakrab, so'ngra «jonli jihaz rolini bajaradi.

«GIMNASTIKA MARAFON» O'YINI

O'yinga tayyorlanish. Gimnastika asbob-anjomlari ma'lum tartibda kerakli joyga qo'yib chiqiladi, to'shak va akrobatik yo'lakchalar to'shaladi. O'yinda ikki jamoa o'yinchilari qatnashadilar.

O'yin tavsifi. O'qituvchi signali bo'yicha birinchi jamoa, oldindan bir-biriga bog'liq topshiriqlarini bajarib, barcha to'siqlardan oshib o'tishi shart.

Shunday topshiriqlarning taxminiy ro'yxati:

1) Bruslarga sakrab chiqish va qo'llarda tayanib yurib (yoki osilib turgan holda) bruslarning qarama-qarshi tomoniga o'tish;

2) Yo'lakchada yon tomonga aylanish;

3) Kon ostidan emaklab o'tish;

4) Yakka cho'p bo'ylab yugurish;

5) Turnikda tortilib aylanib tayanib turish;

6) Kozel ustidan oyoqni yonga kerib sakrash;

7) Gimnastik devorga chiqish va to'shak ustiga sakrab tushish;

8) To'shak ustida ikki marta oldinga umbaloq oshib finishga yetib borish.

Har bir keyingi o'yinchi, ulardan oldingi o'yinchi, ikkinchi jihazdan o'tgandan keyin, birinchi jihazga yugurib boradilar. Jamoalar navbat bilan musobaqalashadilar. Birinchi

o'yinchi startdan chiqib, to oxirgi o'yinchi finishga yetib kelgungacha o'tgan vaqt hisobga olinadi.

O'yin qoidasi. 1. Mashqni bajarishda qo'yilgan har bir xato uchun ikki soniyaga jarima vaqt qo'shib beriladi. 2. Mag'lub jamoa jihozlarni yig'ishtiradi.

«TO'P ORTIDAN YUGURISH» O'YINI

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar va maydonchaning bir tomonida saf tortadilar hamda har bir jamoa tartib bilan sanaydi. Jamoalar oldidan start chizig'i chiziladi. Rahbar qo'lida to'p bilan jamoalar o'rtasida turadi.

O'yin tavsifi. Rahbar istagan raqamni chaqirib, to'pni iloji boricha uzoqqa otadi. Shu raqamdagi o'yinchilar, to'p ortidan yuguradilar. Birinchi bo'lib qo'lini to'pga tekkizgan o'yinchi jamoasiga ochko keltiradi. Shundan so'ng to'p rahbarga qaytarilib, u yangi raqamni chaqirib, yana to'p otadi. O'yin belgilangan vaqt davom etadi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi. 1. Yugurishni (kelishilgan holda) yuqori yoki past startdan boshlash mumkin. 2. Agar ikki o'yinchi to'pga bir vaqtda tegsa, har bir jamoaga bittadan ochko beriladi.

«HUKUM» O'YINI

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki teng jamoaga bo'linib, maydonchaning qarama-qarshi tomonidagi old chiziq ortida markazga qarab turadilar.

O'yin tavsifi. O'qituvchi ko'rsatmasi bo'yicha bir jamoa o'yinchilari yuqori yoki pastda, ikkinchi jamoa o'yinchilari qo'l ushlab, safni to'g'rilab, oldinga yuradilar. Startda turganlarga ikki uch qadam qolganida o'qituvchi hushtak chaladi. «Hukumchilar» qo'llarini qo'yib yuborib, o'z «uy»lari ortidagi chiziq tomon yuguradilar. Boshqa jamoa o'yinchilari ularni quvib yetishga harakat qiladilar. Ushlaganlar hisoblab chiqilgach, boshqa jamoa «hukum» boshlaydi. Urinish uch-to'rt marotaba bajarilgach, umumiy tutilganlar soni

hisoblab chiqiladi va eng yaxshi yuguruvchilar e'lon qilinadi.

O'yin qoidasi. 1. Signal berilmay turib, harakatni boshlash taqiqlanadi. 2. Har bir o'yinchi qarama-qarshi jamoaning xohlagan o'yinchisining faqat «uy» chizig'iga qadar «tutib olishi» mumkin.

«O'YINDAN CHIQIB KETISH BILAN POYGA» O'YINI

O'yinga tayyorlanish. O'qituvchi signali bo'yicha barcha qatnashchilar bir vaqtda doira tashqarisidan soat mili bo'ylab yuguradilar. Har bir (yoki ikki) aylanadan keyin o'yin qatnashchisi, nazorat start chizig'ini so'nggi bo'lib kesib o'tsa, o'yindan chiqadi. Asta-sekin chidamsizlar o'yinni tark etadilar. Eng chidamli va tezkor o'yinchi g'olib deb e'lon qilinadi. O'qituvchi ixtiyoriga ko'ra o'yin qatnashchilari to'ldirma to'p, og'irlashtirilgan belbog' kiyib, yuk solingan xalta bilan yugurishlari ham mumkin.

Eslatma. Poygani to'g'ri chiziq bo'ylab oldinga va orqaga o'tqaziladi. Start chizig'idan oxirgi bo'lib kesib o'tgan qatnashchi, o'yindan chiqib ketadi.

«QUVLAB YETIB OL» O'YINI

O'yinga tayyorlanish. O'yinda yigirma o'quvchi o'ynashi mumkin. Qatnashchilar stadion yugurish yo'lakchasida bir-biridan bir xil masofada joylashadilar. Masalan, o'n olti kishi o'ynasa, unda 400 metrli yo'lakchada bir-biridan 25 m masofada turadilar.

O'yin tavsifi. O'qituvchining signali bo'yicha start beriladi. Har bir o'yinchi vazifasi – orqada yugurib kelayotgan uni quvib yetishiga yo'l qo'ymaslik, shuningdek, oldinda yuguruvchiga qo'lini tekkizishga harakat qilishdan iborat. Ushlaganlar o'yindan chiqib yugurish doirasining o'rtasidan joy egallaydilar. Qolganlar poygani davom ettiradi. Yugurish yo'lakchasida uchta eng chidamli sportchi qolganida o'yin tugatilib, yakka g'olibni aniqlash mumkin bo'ladi.

Eslatma. Agar o‘yin zalda o‘tkazilsa, burchaklarga yaqin joyda burilish ustunchalari qo‘yiladi va uni faqat tashqi tomonidan aylanib o‘tish mumkin. O‘yin qatnashchilari soni o‘ntagacha bo‘lishi mumkin. Bu o‘yinda o‘g‘il va qiz bolalar alohida musobaqalashadilar.

«JOY ALMASHISH» O‘YINI

O‘yinga tayyorlanish. O‘yinchilar o‘qituvchi signali bo‘yicha chuqurroq o‘tirgan holatdan, sakrab oldinga harakatlanib, qarama-qarshi tomondagi «uy» chizig‘ini kesib o‘tishga intiladilar. Sakrashni birinchi bo‘lib tugatib, qarama-qarshi chizig‘i orqasida yig‘ilgan jamoa o‘yinchilari g‘olab chiqadi. So‘ngra orqa yoki teskari tomonga sakrashni boshlaydilar.

Biroq, «uy» chizig‘ini oxirgi bo‘lib bosib o‘tgan o‘yinchi kelguncha davom etadi. Maydondagi o‘yinchilar soniga qarab, g‘olib jamoani aniqlash mumkin. Maydonda ko‘p o‘yinchi saqlab qolgan jamoa yetakchi hisoblanadi. Musobaqani davom ettirib, eng yaxshi sakrovchini aniqlash ham mumkin.

Eslatma. O‘yinga yadro uloqtiruvchilar uchun mashqlar kiritish yoki qo‘shish ham mumkin. Bunday holda o‘yinchilar tayanib yotgan holda qo‘llar bilan yoki orqada tayanib turgan holda qo‘l va oyoqlar bilan harakatlanadilar. Harakatlanish qoidasini buzgan o‘yinchi o‘yindan chetlatiladi.

«KIM BALAND SAKRAYDI?» O‘YINI

O‘yinga tayyorlanish. Ikkala jamoa o‘yinchilari uchun balandlikda planka o‘rnatiladi.

O‘yin tavsifi. Dastlab bir jamoa so‘ng boshqa jamoa o‘yinchilari oldinma-keyin sakraydilar. Agar birinchi imkoniyatda (jami ikkita) o‘yin qatnashchisi planka ustidan oshib o‘tsa, u musobaqani keyinga balandlikdan musobaqalashishni davom ettiradi. Ikkinchi imkoniyatda ham balandlikni ishg‘ol eta olmagan o‘yinchi musobaqadan chiqadi.

O‘yin qoidasi. 1. O‘qituvchi o‘yinchilarga to‘g‘ri sakraganligi uchun ochko beradi. 2. Bu ko‘rsatkich ular ko‘rsatgan natijalariga qo‘shib hisoblanadi.

«CHAMBARAK BILAN YUGURISH» O‘YINI

O‘yinga tayyorlanish. O‘yinchilar ikki jamoaga teng bo‘linib, bir-biriga parallel ikkita bir qatorda saflanib turadilar. Qatorlar bir-biridan 3–4 qadam narida turadi. Qatorlar oldidan start chizig‘i o‘tkaziladi. Start chizig‘idan 25–30 m uzunlikda kengligini 50 sm qilib ikkita to‘g‘ri chiziq chiziladi. Yo‘llar har biri 1 m dan chiziq bilan belgilab qo‘yiladi. Birinchi nomerli o‘yinchilar start chizig‘ida chambarak ushlab turadilar.

O‘yin tavsifi. O‘qituvchining «mumkin!» degan signalidan keyin oldingi kaleta tayoqcha bilan chambarakka urib yo‘lakchadan chetga chiqmasdan uni dumalatib yuguradi. Qancha metrga chambarakni o‘z yo‘lidan chiqarmay, xatoga yo‘l qo‘ymasdan olib borgan o‘yinchiga shuncha ochko beriladi. So‘ng chambarakni keyingi o‘yinchisiga beradi va hokazo. Qaysi jamoa ko‘p ochko to‘plasa, o‘sha jamoa g‘olib chiqadi.

«ARG‘AMCHI BILAN YUGURISH» O‘YINI

O‘yinga tayyorlanish. O‘yinchilar teng ikki jamoaga bo‘linib, ikkita bir qatorli qatorga saf tortadilar. Qatorlar oldidan start chizig‘i o‘tkaziladi. Start chizig‘idan 30–40 m uzunlikda ikkita yo‘lakcha chizib, har bir metr masofadan keyin chiziq chiziladi.

O‘yin tavsifi. Rahbarning signalidan keyin qatorda turgan birinchi o‘yinchilar arg‘amchini oldinga aylantirib sakrab boradilar (arqon bilan finishga bexato yetib borgan o‘yinchilarga 10 ochko beriladi). Arg‘amchi bilan orqaga yugurib borib qo‘lini ikkinchi o‘yinchining qo‘liga tekkizgandan keyin, bu o‘yinchilar qatorning oxiriga borib turadilar. Ikkinchi o‘yinchini yugurishni davom ettiradi va hokazo. Eng ko‘p ochko to‘plagan jamoa g‘olib chiqadi.

«QUSHLAR VA QAFAS» O‘YINI

O‘yinga tayyorlanish. O‘yinchilar ikki jamoaga bo‘linib, ikkita doiraga saflanib turadilar. Tashqaridagi katta aylanada «qushlar» turadi, ichki kichik aylana «qafas» rolini o‘taydi. Kichik aylana — «qafaslari» chap tomonga, katta aylana — «qushlar» o‘ng tomonga harakat qilib, yura boshlaydilar.

O‘yin tavsifi. O‘qituvchining signalidan keyin kichik aylanadagi «qafaslar» to‘xtab, hamma o‘yinchilar qo‘l ushlab yuqoriga ko‘tariladilar. «Qushlar» esa ular qo‘llarining tagidan doira ichiga kirib, qaytib chiqib yuradilar. O‘qituvchining ikkinchi signalidan keyin qafaslar yopiladi, ya‘ni kichik aylanadagi o‘yinchilar o‘tirib, qo‘llarini pastga tushiradilar. Qafas ichida qolgan yoki tutilgan «qushlar» kichik doirada turib, qolgan o‘yinchilarni tutishga yordam beradilar. O‘yin hamma «qushlarni» tutib bo‘lmaguncha davom etadi. Shundan keyin o‘yinchilar o‘rin almashadilar. O‘yinni yaxshi o‘zlashtirib olgandan keyin buni musobaqa tarzida ham o‘tkazish mumkin.

«OVCHILAR» O‘YINI

O‘yinga tayyorlanish. O‘yinchilar maydon bo‘ylab yugurib yuradilar. Uchta ovchi qo‘llarida tennis to‘pi ushlab, har xil joyda turadilar.

O‘yin tavsifi. O‘qituvchining signalidan keyin o‘yinchilar — «o‘rdaklar» joyida to‘xtaydilar, «ovchilar» esa turgan joyidan ularni to‘p bilan mo‘ljalga oladilar. O‘yinchilar joyidan qo‘zg‘olmay to‘pga chap beradilar. Ko‘p «o‘rdak» urib olgan ovchilar g‘olib chiqadi.

«NINA, IP VA TUGUNCHA» O‘YINI

O‘yinchilarning hammasi ikki doiraga bo‘linib, qo‘l ushlab turishadi. Har bir doirada uchtadan onaboshi saylanadi. Ular doiradan tashqarida turadilar, ularning biri «nina», ikkinchisi «ip», uchinchisi «tuguncha» bo‘ladi.

Doira hosil qilib turgan bolalar qo‘l ushlab, «bir-ikki-uch», deb sanab chap-o‘ng tomonga qadam tashlab yura-

dilar. «Nina» har tomonda: goh doira ichida, goh doira tashqarisida yugurib yuradi. «Ip» bilan «tuguncha» ninaning ketidan ketma-ket ergashib yurishadi. Agar «ip» chigalib qolsa (boshqa tomonga ketib qolsa) yoki uni «tuguncha» ushlab olsa, o‘yin qaytadan boshlanadi va yangi «nina», «ip» va «tuguncha» saylanadi.

Eng epchil va ziyrak o‘quvchilar «nina» qilib saylanadi. Agar «nina», «ip» va «tuguncha» hech bir xato qilmay, uzoq vaqt yuraversa, boshqa o‘yinchilarni ham o‘yinda faol qatnashtirish maqsadida ularni almashtirish kerak bo‘ladi.

«CHARXPALAK» O‘YINI

*O‘yinchilar doira hosil qilib turib,
Sekin-sekin aylanadi charxpalak,
Bora-bora tezlashadi charxpalak,
Aylanaru, aylanaru aylanar.
Sekinlashib to‘xtay boshlar charxpalak.
Bir-ikki, bir-ikki, moki o‘yin ham tugar.*

deb she‘rni deklamatsiya qiladilar.

Doira hosil qilib turgan bolalar o‘ng (chap) tomonga qarab, avval sekin-sekin, so‘ng esa: «Bora-bora tezlashadi charxpalak» so‘zlarini aytib, tezroq yura boshlaydilar, so‘ngra «Aylanar-u, aylanar-u aylanar» so‘zlarini ikki marta takrorlab yugura boshlaydilar. «Sekinlashib to‘xtay boshlar charxpalak» so‘zlarini aytib esa, qadamlarini sekinlatib borib to‘xtaydilar. To‘xtaganlaridan so‘ng doira ichiga qarab: «Bir-ikki, bir-ikki, mana o‘yin ham tugar» so‘zlarini aytib turib, unga monand chapak chaladilar. Bu tugagach qo‘llarini tushirib qimirlamasdan turadilar.

«KARNAYMI, SURNAY?» O‘YINI

O‘yin maydonchada yoki zalda o‘tkaziladi. O‘yinchilar qo‘l ushlab bir qatorga saflanib turadilar. O‘yinchilardan bitta sotuvchi va bitta xaridor saylanadi. Onaboshi safning boshida turadi. Xaridor sotuvchining oldiga kelib: «Mana shu oting uchun nima istaysan: karnaymi, surnay?» – deb

soʻraydi. Sotuvchi: «Bu otim uchun karnay», deydi. Shu soʻzlar aytib boʻlinganidan keyin oʻyinchilar doira boʻylab yura boshlaydilar. Safning boshi va oxirida turgan oʻyinchilar qoʻllarini zanjir qilib turishadi. Qolgan oʻyinchilar ularning qoʻli tagidan oʻta boshlaydilar. Yurib turib karnay, surnay yoki doʻmbira ovozigga, yaʼni qaysi cholgʻu asbobining nomi aytilgan boʻlsa, shu asbobning ovozigga taqlid qiladilar. Tanlangan oʻyinchi boshqa tomonga qarab turadi, uni xaridor «uy»iga (maxsus belgilangan joyga) olib ketadi, qaytib kelgandan soʻng oʻyin yana davom ettiriladi.

Uyga olib borib qoʻyilgan oʻyinchilar maʼlum topshiriqni bajarishlari, masalan, tez aytishni oʻrganib turishlari, topishmoq, rebus topishlari va oʻyinchilar oldiga qaytish uchun harakat qilishlari kerak. Lekin qaytishda ular bir qator toʻsiqlarni yengishlari lozim, masalan, shartli qilib belgilab qoʻyilgan ariqdan, koʻprikdan oʻtishlari, toʻpni nishonga irgʻitishlari lozim. Toʻsiqlardan oʻta olmagan oʻyinchi «uy»da qoladi.

Hamma oʻyinchilar qaytib kelganlaridan soʻng katta bayram boʻladi. Bolalar qoʻshiq aytadilar, raqsga tushadilar. Birdaniga ikkita cholgʻu asbobining nomini aytish mumkin.

«KONVERTNI TOP» OʻYINI

Mashgʻulot boshlanishidan oldin oʻqituvchi maydonning (zal) maʼlum yeriga (masalan, gimnastik narvoncha, xodacha va shu kabilar balandroqlarga) konvert qoʻyib qoʻyadi. Konvert ichida, shu konvertni topgan kishiga qarata quyidagi soʻzlar yozilgan boʻladi: «Diqqat! Bittadan boʻlib qatorga saflaning!» – degan komandani ber, soʻng oʻzing oʻqituvchining orqasiga borib tur».

Oʻqituvchi maydonchaga chiqqan oʻquvchilarga maydonchanning bir chekkasida ular uchun konvert qoʻyilganini, uni topish kerakligini aytadi. Konvertni topgan oʻquvchi: «Konvert topildi!» – deb maʼlum qilishi va uni ochib, ichida yozilgan buyruqni bajarishi kerak. Qolgan oʻyinchilar ham konvertning topilganini eshitgach, qimirlamasdan jamoani kutib turishlari kerak.

So'ng hammalari komandani tovush chiqarmay, tez va aniq bajaradilar. O'yinni takrorlash, kolonna, doira hosil qilishni o'rgatish lozim.

«TAKLIF» O'YINI

O'yinchilar doira hosil qilib turadilar. Onaboshi doiraning o'rtasida turadi. Onaboshi doira ichida musiqa ohangiga qarab yuradi yoki o'ynaydi va doira bo'lib turgan o'yinchilardan birining oldiga borib to'xtab, turli harakatlar qiladi. Undan boshqa bir o'yinchining oldiga borib, shu xilda harakatlar qiladi. Taklif qilingan ikkita o'yinchi uning ketidan ergashib yuradi. To'satdan o'qituvchining signali eshitiladi.

Taklif qilinganlar doira o'rtasidan chiqib, doiraning o'zlari istagan joyiga borib turadilar. Taklif qilinganlarning qay biri orqada qolsa, o'sha onaboshi bo'ladi. O'yin boshlashdan avval o'qituvchining o'zi onaboshi bo'ladi, so'ngra o'quvchilardan saylaydi. Agar o'yinchilar soni ko'p bo'lsa, bir necha onaboshi saylanib, ular bir yo'la bir necha o'yinchini taklif qilishi mumkin.

«MENI QUTQAR» O'YINI

Ikki o'yinchidan boshqa hamma o'yinchilar doira hosil qilib turadilar. Ana shu ikki o'yinchining har biri o'zi turgan joyga doira chizib oladi. To'rt o'yinchi esa doiradan tashqari turadi. Ulardan ikkitasining qo'lida lenta bo'ladi. Lenta ushlagan ana shu o'yinchilar doira bo'ylab yuguradilar.

Qolgan ikki o'yinchi ularni quvlaydi. Qochib ketayotgan o'yinchilar doirada turganlardan birining oldiga kelib, uning qo'lga lentani tutqazsa, quvlovchidan qutulgan bo'ladi. Uning orqasida turgan o'yinchi esa yugurib qochib ketishi lozim. Agar unga yetib olinsa, u lentani quvlovchiga beradi va ular o'rin almashadilar. Avvalo bir quvlovchi va bir yuguruvchi bilan o'yinni boshlash mumkin. O'yin takrorlanganda o'yin qoidasiga muvofiq ikki juft o'yinchi tayinlanadi. O'yin takrorlanganda o'quvchilarda atrof-tevarakni, uzoq-yaqinni chamalay bilish malakasini o'stirish maqsadida ularni

doira bo‘ylab joylamasdan, balki maydonchanning turli yerlariga joylash zarur bo‘ladi.

«TO‘PNI ILIB OL VA TEKKIZ» O‘YINI

O‘yinchilar (15–20 kishi) qo‘lni yon tomonga uzatgan holda doira bo‘lib turadilar. O‘yinchilardan bittasi voleybol to‘pini olib, o‘rtoqlariga oshiradi, ular boshqalarga oshiradi, to‘pni oshirish paytida ushlab ololmagan yoki noto‘g‘ri urib qaytargan o‘yinchi onaboshi bo‘ladi. Hamma o‘yinchilar maydon bo‘ylab yugurib yuradi.

O‘yimboshi to‘pni tezda yuqoriga ko‘tarib: «To‘xta!» – deb baqiradi. Hamma o‘yinchilar «To‘xta!» komandasini eshitgandan keyin to‘xtab turgan joyidan qo‘zg‘almasdan turishi kerak. Onaboshi to‘pni turgan joyidan biror o‘yinchini mo‘ljalga olib, unga otadi. Mo‘ljalga olingan o‘yinchi joyidan qo‘zg‘almasligi, chap va o‘ng tomonga egilmasligi hamda o‘tirib olishi mumkin emas.

Agar o‘yimboshi biror o‘yinchiga to‘pni tekkizsa, u g‘olib hisoblanadi. Hamma o‘yinchi joyiga qaytib turadi, o‘yin shu zaylda davom etadi. Agar onaboshi to‘pni o‘yinchiga tekkiza olmasa, o‘yinchilarning hammasi yugurib ketadi. O‘yimboshi to‘pni tutib olib, o‘yinchilardan birortasiga: «To‘xta!» – deb unga otadi. To‘p tekkan onaboshi bo‘ladi. O‘yin yana boshqatdan boshlanadi.

«TO‘P HAVODA» O‘YINI

O‘yinchilarning hammasi qo‘llarini yon tomonga ochib doira hosil qilib turadilar, onaboshi esa doira o‘rtasida turadi. O‘qituvchining signalidan keyin doirada turgan o‘yinchilar to‘pni yuqoridan, pastdan tekkizmasdan bir-birlariga uzata boshlaydilar. Onaboshi doira o‘rtasida yugurib to‘pni yuqoridan uzatilganda o‘ngga sakrab qo‘l tekkizishi, pastdan uzatilganda ushlab qolishi va o‘yinchi to‘pni qo‘lida ushlab turgan paytda unga qo‘l tekkizishga harakat qilishi kerak bo‘ladi. Onaboshi to‘pga qo‘lini tekkiza olsa, unda onaboshi to‘p ushlab turgan yoki uzatayotgan o‘yinchi bilan o‘rin almashadi. O‘yin shu zaylda davom ettiriladi.

«KEGLINI OLISHGA ULGUR» O'YINI

O'yinchilar bir-birlariga qaragan holda ikki safga saflanib turadilar. Ular orasidagi masofa 10 m. Har bir safning o'yinchilari tartib bilan sanaydilar. Ikki safning o'rtasiga kegli (bir xil masofada) qo'yiladi. O'qituvchi xohlagan sonlarini chaqiradi. Shu sondagi o'yinchilar safdan yugurib chiqib, o'rtadagi «kegli»ni birinchi bo'lib olishi kerak. Keglini olgan o'yinchi uning o'rniga turishi kerak. Ikkinchi safdagi o'yinchi uni petna qilishi kerak. Marraga yetib kelguncha petna qilinmasa, unda birinchi «saf» o'yinchisiga 2 ochko, penta qilsa, 1 ochko keltiradi. So'ng o'qituvchi keyingi sonni chaqiradi va hokazo. Qaysi jamoa ko'p ochko to'plagan bo'lsa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

«TO'PNI URIB TUSHIR» O'YINI

O'yinchilar bir-birlariga qarab 10–15 m masofada ikki qatorli safda saf tortib turadilar. Ikkala jamoa ham tartib bilan sanaydi. Har ikkala jamoada o'yinchilarning oyoqlari uchi oldidan to'g'ri chiziq tortilgan bo'ladi. Har bir jamoaning o'rtasida bir xil masofada stul va uning ustiga to'p qo'yilgan bo'ladi. O'qituvchining signalidan keyin o'sha sonli o'yinchilar qarama-qarshi tomonidagi safga yugurib borib, chizilgan chiziqni bosib, orqasiga qaytib stuldagi to'pni urib tushirish kerak. To'pni urib tushirgan jamoa o'yinchisiga bir ochko beriladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

«BAYROQCHALAR ORQASIDAN YUGURISH» O'YINI

O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linib, maydonchada bir-biriga qarama-qarshi tomonlarda saf tortib turadilar. Shu chiziq'larga parallel qilib, maydonchanning o'rtasidan 1,5–2 m kenglikda yo'l chizilib, o'ng tomonga bayroqchalar qo'yilgan bo'ladi.

Tarbiyachining signalidan keyin ikkala jamoaning o'yinchilari maydoncha o'rtasidagi yo'lakchalardan iloji

boricha ko‘proq bayroqchalar yig‘ib olib, o‘z qatoriga kelib turadi. Jamoa sardorlari o‘z o‘yinchilari olib kelgan bayroqchalarni olib sanaydilar. Olib kelingan har bir bayroqchaga bittadan ochko beriladi. Ko‘p ochko to‘plagan jamoa g‘olib hisoblanadi. Bayroqchalarni olayotgan paytda bir-birlarining qo‘llaridan tortib yulib olish mumkin emas. Kimda-kim tortib olsa, unda jamoaga bitta jarima ochko beriladi.

«OLTITA BULAVA» O‘YINI

O‘yinchilar ikki jamoaga bo‘linib, start chizig‘ida saf tortib turadilar. Har bir jamoaning oldida to‘g‘ri chiziq chizilgan bo‘lib, unga orasidagi masofa 1 m qilib bulavalar quyilgan bo‘ladi. Tarbiyachining signalidan so‘ng birinchi turgan o‘yinchilar yugurib borib bulavalarni yig‘ib olib keladilar. Bulavani birinchi bo‘lib hamda yerga tushirmasdan olib kelgan jamoa g‘olib hisoblanadi.

«DOIRAGA TORT» O‘YINI

O‘yinchilar ikkita teng jamoaga bo‘linib, birinchi jamoa aylananing tashqi tomonida, ikkinchi jamoa ichki tomonida bir-biriga qarab turadilar. Doiraning ichida turgan o‘yinchilar doiraning tashqarisida turganlarni, doiraning tashqarisida turganlar, doiraning ichida turganlarni tortadilar. O‘yin 1–2 daqiqa davomida o‘tkaziladi. Doiraning ichida yoki tashqarisiga tortilganlar o‘yindan chiqadilar. Raqibining qo‘lidan yoki belidan ushlab tortiladi. 4–6 marta olishuvdan keyin o‘yinchi ko‘proq qolgan jamoa g‘olib hisoblanadi.

«ARQONNI TORT» O‘YINI

Arqoncha uchiga qum solingan xaltacha boylab qo‘yiladi. Arqonchani uch tomonida bir-birlariga orqalarini o‘girib ikki o‘yinchi turadi. Har bir o‘yinchining oldida 5–6 qadam narida bayroqchalar qo‘yilgan. O‘qituvchi yoki tarbiyachining signalidan keyin o‘yinchilar o‘z bayroqchalariga yugurishadi va qaytib kelib arqonchani uchidan ushlab o‘z tomoniga tortadilar. Arqonchani birinchi bo‘lib o‘z tomoniga tortgan

o'yinchilar g'olib hisoblanadi. Musobaqa uch marta takrorlanadi.

«MUVOZANATNI YO'QOTMA» O'YINI

O'yinchilar qo'llarini oldinga uzatib, bir-birlariga qarab turadilar. Bunda tovonlar juftlangan bo'lishi kerak. O'yinchilar qo'llarini ko'krak balandligida ko'tarib, raqibning kaftiga kafti bilan turtadilar (goh bir qo'llab, goh ikki qo'llab). Turtish davrida turtishga chap berish, qo'llarini yonga ochishga ruxsat beriladi. Turgan joyidan oyog'ini qo'z-g'atgan yoki jilgan o'yinchi yutqizgan hisoblanadi.

«IP O'RASH» O'YINI

O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar. O'ynash uchun ikkita estafeta tayoqchasi, ikkita qum to'ldirilgan xaltacha va 7–8 m arqoncha bo'lishi kerak. Arqonchanning bir uchiga estafeta tayoqchasi, ikkinchi uchiga qum to'ldirilgan xaltacha boylab yonma-yon qo'yiladi.

Ikki o'yinchi yonma-yon o'tirib, estafeta tayoqchasini qo'lga oladilar. Tarbiyachining signalidan keyin arqonchani chillakka o'ray boshlaydi. Albatta, chillakni ikki qo'l bilan ushlab aylantiradi. Kimda-kim birinchi bo'lib arqonchani chillakka o'rab olsa, u ko'proq ochko oladi va shu jamoa g'olib hisoblanadi.

«FILDIRAK USTIDA NISHON» O'YINI

Sport zalida to'rt oyoqli yog'och aravacha yoki katta o'yinchoq mashinasi fanerdan yasalgan 20x20 sm keladigan ikkita nishon o'rnatilgan bo'ladi. Buni o'yinchilardan 3–4 m nariga qo'yiladi. Tarbiyachi signal berib o'yin boshlaydi. Har bir o'yinchi qo'lidagi to'pni nishonga qattiq urib tekkizishga harakat qiladi. Chunki to'p nishonga tekkanida nishon orqaga surilib ketishi kerak, 10–15 marta nishonga to'p tekkandan keyin qaysi jamoa nishonni ko'proq orqaga sursa, o'sha jamoa g'olib hisoblanadi. O'yinchilar to'pni nishonga tik turgan holda, stulda yoki skameykada o'tirib otishlari mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. *Usmonxoʻjayev T.S., Xoʻjayev F.* Harakatli oʻyinlar. Toshkent, 1992.
2. *Xoʻjayev F.* va boshqalar. Xalq milliy oʻyinlari. 1-qism. Toshkent, 2001.
3. *Normurodov A.N.* Oʻzbek milliy oʻyinlari. Toshkent, 1999.
4. *Usmonxoʻjayev T.S., Xoʻjayev F.* «1001» oʻyin. 1990.
5. *Былеева А. В., Коротков И.М.* Подвижные игры (пособия для инст. физ. культуре) 1982 г. Москва.
6. *Яковлев Т. С.* Подвижные игры. М, 1997.
7. *Xoʻjayev F., Usmonxoʻjayev T.S.* «Kuni uzaytirilgan maktablarda jismoniy tarbiya». — T.: «Медицина». 1987.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
-------------	---

I bob. HAKATLI O‘YINLARNING KELIB CHIQUISH TARIXI

1.1. Harakatli o‘yinlarning pedagogik ahamiyati.....	19
1.2. Harakatli o‘yinlarning gigiyenik va sog‘lomlashtirish ahamiyati.....	19
1.3. Harakatli o‘yinlarning ta’limiy ahamiyati.....	23
1.4. Harakatli o‘yinlarning tarbiyaviy ahamiyati.....	24
1.5. Kichik maktab yoshidagi bolalar uchun harakatli o‘yinlarning tasnifi.....	27
1.6. Kichik yoshdagi o‘smirlar uchun beriladigan harakatli o‘yinlarning tasnifi.....	30
1.7. O‘smirlar uchun beriladigan harakatli o‘yinlarning tasnifi.....	33
1.8. O‘spirin va qizlar uchun harakatli o‘yinlarning tasnifi.....	35
1.9. Harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazishga qo‘yiladigan pedagogik talablar.....	36
1.10. O‘yin rahbarlarining asosiy vazifalari.....	37
1.11. O‘yinni o‘tkazishga tayyorgarlik ko‘rish.....	42
1.12. O‘yinni o‘tkazish uchun joyni tayyorlash.....	44
1.13. O‘yinga asbob-anjomlarni tayyorlash.....	45
1.14. O‘yinlarning dastlabki tahlili.....	46
1.15. O‘yinlarni tashkil etish. O‘yinchilarni joylashtirish va o‘yinni tushuntirishda rahbarning o‘rni.....	47
1.16. O‘yinni tushuntirish.....	47
1.17. Sardorlarni tayinlash bo‘yicha bo‘lish usuli.....	52
1.18. Jamoa sardorlarini saylash.....	52
1.19. Yordamchilarni tayinlash.....	53
1.20. O‘yin jarayoniga rahbarlik qilish. O‘yinchilarning xulqini va o‘yin borishini kuzatish.....	54
1.21. Hakamlik qilish.....	57
1.22. O‘yin jarayonida yuklamani taqsimlash.....	58
1.23. O‘yinni tamomlash.....	60
1.24. O‘yin natijalariga yakun yasash.....	61
1.25. O‘yinni tahlil qilish.....	61

**II bob. HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL QILISH
SHAKLLARI, JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA
HARAKATLI O'YINLARNI O'TKAZISH METODIKASI**

2.1. 1–4-sinf o'quvchilari uchun harakatli o'yinlar.....	68
2.2. 5–6-sinf o'quvchilari uchun harakatli o'yinlar.....	72
2.3. 7–9-sinf o'quvchilari uchun harakatli o'yinlar.....	95
2.4. Kasb-hunar kollej o'quvchilari uchun harakatli o'yinlar.....	99
2.5. Basketbol o'yinida fikrlashni rivojlantirish.....	100
2.6. O'yinni tanlash mezonlari.....	101
2.7. Darsning tayyorlov qismi.....	101
2.8. Darsning asosiy qismi.....	101
2.9. Darsning yakunlovchi qismi.....	102
2.10. Basketbol darslarining tayyorlov qismida o'tiladigan harakatli o'yinlar.....	102
2.11. Darsning asosiy qismida beriladigan harakatli o'yinlar.....	105
2.12. Darsning yakuniy qismida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar. Ommaviy basketbol.....	109

**III bob. MAKTABDA DARSDAN TASHQARI VAQTD
HARAKATLI O'YINLARNI O'TKAZISH METODIKASI**

3.1. Tanaffus vaqtida o'tkaziladigan o'yinlar.....	118
3.2. Maktab kechalari va bayramlarida o'tkaziladigan o'yinlar.....	120
3.3. Maktab seksiyalarida sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar.....	121
3.4. 1–2–3–4-sinflar uchun harakatli o'yinlar.....	153
Foydalanilgan adabiyotlar.....	189

**Paxriddin Xo‘jayev,
Karim Datkayevich Rahimqulov,
Boriy Botirovich Nigmonov**

**HARAKATLI O‘YINLAR
VA UNI
O‘QITISH METODIKASI**

Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma

Uchinchi nashri

*Muharrir Davron Ulug‘murodov
Badiiy muharrir Jahongir Badalov
Texnik muharrir Yelena Tolochko
Musahhah Umida Rajabova
Kompyuterda teruvchi Gulchehra Azizova*

Litsenziya raqami № 163. 09.11.2009. Bosishga 2016-yil 16-avgustda ruxsat etildi. Bichimi 60×90¹/₁₆. Ofset qog‘ozi. Tayms TAD garniturasini. Shartli bosma tabog‘i 12,0. Nashr tabog‘i 10,31. Shartnoma № 125–2016. Adadi 1085 nusxada. Buyurtma № 183.

O‘zbekiston Matbuot va axborot agentligining Cho‘lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi tezkor matbaa bo‘limida chop etildi. 100129, Toshkent, Navoiy ko‘chasi, 30.
Telefon: (371) 244-10-45. Faks: (371) 244-58-55.