

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

Inoyatov Abdullo Shodiyevich

**SPORT BAYRAMLARINI
TASHKIL ETISH VA
O‘TKAZISH METODIKASI**

**5112000 - Jismoniy madaniyat ta’lim yo’nalishi talabalari uchun
darslik**

**“Durdona” nashriyoti
Buxoro – 2023**

UO'K 796.093.41(075)

75.4ya7

I-52

Inoyatov, Abdullo Shodiyevich.

Sport bayramlarini tashkil etish va o'tkazish metodikasi [Matn] : darslik / A.Sh.

Inoyatov .-Buxoro: "Sadriddin Salim Buxoriy" Durdona, 2023.-232 b.

KBK 75.4ya7

Muallif:

BuxDU Sport nazariyasi kafedrasi dotsenti

Taqrizchilar:

B.B.Ma'murov, BuxDU jismoniy madniyat fakulteti dekani p.f.d..
professor

Ya.Z.Fayziyev, Buxoro davlat pedagogika instituti "Jismoniy
madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasi dotsenti

**Darslik O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim
vazirligining 2021-yil 31-maydagi 237-sonli buyrug'iga asosan
nashr etishga ruxsat berilgan. Ro'yxatga olish raqami 237-283.**

ISBN 978-9943-9674-6-5

MUNDARIJA

Kirish	5
1-mavzu. Sport bayramlarini tashkil qilish va o‘tkazish metodikasi	8
1. Kirish	8
2. O‘quv fanining maqsadi va vazifalari	8
3. Kun tartibida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazish metodikasi.....	23
4. Sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ssenariy tuzish metodikasi.....	29
3-mavzu. Sport bayramlarining jismoniy tarbiya fanalr tizimida tutgan o‘rni va ahamiyati.....	81
1. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport ishlarining rivoji.	81
2. O‘rta maxsus hamda Oliy o‘quv yortlarida sport bayramlarini tashkil etish va o‘tkazish	82
4-mavzu. Sport bayramlari, milliy bayramlar, sport ko‘ngilochar tadbirlarning rivojlanish tarixi	90
1. Bayramlarning kelib chiqish tarixi.....	90
2. O‘zbek xalqi bayramlarini o‘rganish.	90
3. Milliy va harakatli o‘yinlarning mazmuni, mohiyati va maqsadga oid tasnifi.....	91
4. Jismoniy tarbiya tizimida milliy harakatli o‘yinlarning o‘rni.	94
5-mavzu. Sport musobaqalarini bayramlarini tashkil qilish va o‘tkazish qonun-qoidalari	132
1. Tashkil qilish qonun-qoidalari.	132
2. Gimnastikadan ko‘rgazmali chiqishlar va bayramlar tashkil qilish uslubi.....	145
3. Sport bayramlar ssenariyasini tuzish metodikasi.....	149
4. Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika.	152
6-mavzu. Bollar bilan olib boriladigan sport ishlarining pedagogik asoslari.....	153
1. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining mazmuni va tuzilishi.....	153

2. Kun tartibida jismoniy tarbiya sog‘lomlashtirish ishlari ertalabki gimnastika	159
3. Bolalar muassasalaridagi jismoniy tarbiya bayramlari.....	161
4. Umumta’lim maktablarida sport bayramlarini tashkil etish va o‘tkazish to‘g‘risida tushunchaga ega bo‘ladi.	163
5. Maktabdan tashqari muassasalarda sport bayramlarini tashkil etish	178
6. Salomatligi zaiflashgan o‘quvchilar bilan sport bayramlarini tashkil etish.....	216
Adabiyotlar	229

KIRISH

Jismoniy tarbiya jamiyat tarixining barcha bosqichlarida xalq madaniyatining tarkibiy va muhim qismi bo'lib kelgan. Xususan, unga O'zbekiston hududida yashayotgan xalqlar ma'naviy va jismoniy barkamollik mezoni sifatida qarashgan. Jismoniy tarbiya va harbiy san'at XIV-XV asrlarda ham ancha rivoj topgan. Amir Temur olib borgan siyosat jamiyatning hamma sohalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiyaning mohiyatining yuqori bosqichga ko'targan. Temuriylar davrida harbiylarni jismoniy tarbiyalashga alohida e'tibor berilgan. Kurash, kamondan otish, ot sporti o'yinlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan.

Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish murakkab masalalaridan biri. Uni tashkil qilish bog'cha mudirining qarori asosida tashkiliy ko'mita tuziladi. Unga mudira muovuni, metodi yoki katta pedagog (rais), jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis-tarbiyachisi, boshqa tarbiyachilar, ota-onalar ko'mita a'zolari va boshqalar. Tashkiliy ko'mita ish rejasini tuzadi, maqsad va vazifalarini aniqlaydi, o'tkazish joyini va vaqtini belgilaydi.

Sport bayramlarini o'tkazish uchun tuzilgan ko'mitaga maktab direktorii jismoniy tarbiya o'kituvchilari, ota-onalar, jismoniy tarbiya bo'yicha aktivistlar va faol sportchilar kiradilar. Ular ayrim ssenariyasini va dasturni ishlab chiqadilar hamda xay'atlar guruxini tuzudilar.

Sport bayramlarini utkazish jarayonida turli-tuman estafeta uyinlari, sport uyinlari elementlarini va xar xil musobakalar bellashuvlar, konkurslardan foydalanish maksadga muvofikdir. Shu boisdan bir kator namunalar keltirilgan.

Mustaqil O'zbekistonning ravnaq topishi, taraqqiyoti yo'lida uni katta iqtisodiy va ijtimoiy to'siqlardan muvaffaqiyatli o'tishi va insoniy natijalarga erishishi yosh avlodu, mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, balki ularning salomatligi, jismoniy barkamolligiga ham bevosita bog'liqdir. Shuni ham aytish kerakki, odamzotning salomatligi, serg'ayrat bo'lishi, jismoniy kamolotga erishishi faqatgina uni turmush tarzi, mehnat va uy-ro'zg'or faoliyati bilan ta'minlaydi. Balki har bir xalqni o'z tarixiy, madaniy, ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyotiga xos bo'lgan mazkur xalq tomonidan kashf etilgan milliy

o'yinlar, sayllar, urf-odatlar va sport turlari vositalari yordamida ham amalga oshiriladi.

Ushbu va'znomada o'zbek xalq o'yinlari insonni jismoniy va ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga aloqadorligini yoritish asosiy maqsad qilib olingan. Darhaqiqat yuqorida qayd etilgan tushunchalar o'rtasida uzviy bog'lanish mavjuddir.

Oxirgi yillarda ommaviy axborot vositalari, ilmiy anjumanlarda muhokama qilinayotgan xalq o'yinlari mavzusiga oid masalalar o'z ichiga asosan mazkur o'yinlar mazmuni va qoidalarini takomillashtirishdagi o'rni haqidagi ma'lumotlarni olgan. Ma'lumki, inson o'z hayotida, o'qish, mehnat, dam olish kabi mashg'ulotlar bilan band bo'ladi. Inson hayotining dastlabki davrlarida o'yin asosiy faoliyat hisoblanadi, undan so'ng esa o'yin kamayib, uning o'rnini o'qish va mehnat egallaydi.

Insoniyat taraqqiyoti va ijtimoiy hayotining turli davrlarida o'yinlar muhim o'rin tutgan. O'yinlar yordamida insoniyat o'sgan, ulg'aygan, chiniqqan, jismonan baquvvat bo'lgan, aqlan, ruhan rivojlangan, ma'naviy kamol topgan. Xullas, o'yin odamzod taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etgan. Buning sabablari quyidagicha:

Birinchidan, insonda o'yinga nisbatan tabiiy ehtiyoj bo'lib, u hayotdagi bo'shliqni to'ldirgan, inson tanidagi ortiqcha kuchni sarflashga, yetishmagan kuchni to'plashga yordam bergan.

Ikkinchidan, o'yinlar xalq tarixining ajralmas qismidir, in'inokosidir. O'yinlarda insonning turmushi, mehnati, tajribasi, tashvishi, kurashi, yutuqlari aksini topadi. O'yinlar orqali biz insoniyat tarixi, orzu-o'yi muammolari, niyatlarini o'rgansak bo'ladi.

Uchinchidan, o'yin inson madaniyatining eng qadimgi ko'rinishi, ko'pgina ma'naviy soha (raqs, tomosha-teatr, musiqa, sport, marosim kabi)larning chashmasi sifatida xizmat qilgan.

To'rtinchidan, o'yinlar avlod-ajdodlarimizning sog'lomlash-tiruvchi vositasi hisoblangan. Ota-bobolarimiz xalq o'yinlari va musobaqalari yordamida aqlan raso, ruhan tetik, jismonan baquvvat bo'lib kelgan. Sog'lom avlodlarni shakllantirishda o'yinlar asosiy omilga aylangan.

Beshinchidan, o'yinlar eng samarali tarbiya vositasi. Bolalar o'yinlar orqali hayotga tayyorgarlik ko'rgan, turmushdagi

qiyinchiliklarni yengishni mashq qilgan, ish va kurashda g'alaba qilishni o'rgangan.

Oltinchidan, o'yinlar ajdodlarimizning tajribasini o'zida uyg'unlashtiruvchi madaniy meros va zamondoshlarimizni, ayniqsa yosh avlodni aqliy, ruhiy va jismoniy barkamol bo'lishga xizmat qiluvchi bebaho manbaadir.

Demak, o'yinlar – xalqning tabiiy va tarixiy ehtiyoji asosida shakllangan, ajdodlar turmushi, mehnati, tajribasi, kurashi, yutuqlarini boshqa shaklda aks ettiradigan, inson madaniyatining eng ko'hna shakllari, ko'pgina ma'naviy sohalar chashmasi, sog'lom avlodni shakllantiruvchi tarbiya vositasi va zamondoshlarimizning jismoniy, ruhiy, aqliy rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim omildir. Madaniy merosimizning uzviy va ajralmas qismi bo'lgan, avlod-ajdodlarimizga asrlar mobaynida ruh, jon va sog'liq ato etib kelgan xalq o'yinlarini tiklash va ulardan samarali foydalanish – milliy qiyofamiz, ma'naviyatimiz va qadriyatimizni yuksaltirish demakdir. Xalq o'yinlari yangi sog'lom avlodni shakllantirishda ham o'ta muhim o'rin tutgani ularni biz ko'z qorachig'idek asrashimiz, e'zozlashimiz va ulardan oqilona foydalanishimiz zarur.

1-MAVZU. SPORT BAYRAMLARINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH METODIKASI

REJA:

1. Kirish
2. O‘quv fanining maqsad va vazifalari
3. Kun tartibida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazish metodikasi
4. Sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ssenariy tuzish metodikasi

1. Kirish

Sport bayramlarini tashkil etish kursi bo‘lajak bakalavrlarni tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi. mazkur fanni o‘qish davomida talabalar O‘zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi" Qonun talablaridan kelib chiqqan holda sport bayramlari ularning kelib chiqishi tarixi ommaviy sport tadbirlarini va sog‘lomlashtirish tadbirlarini o‘tkazishning asoslari, ularning turlari, ularni tayyorlashda pedagogning roli bilan tanishadi. SHuningdek, talabalar bu tadbirlarni amalga oshirishda moddiy baza va sport inshootlarining o‘rni va zaruriyati haqida bilimlarini mustaxkamlaydi.

2. O‘quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanning maqsadi - bo‘lajak bakalavrlarga Sport bayramlarini tashkil etish bo‘yicha atroflicha kasbiy bilimlar berish, shuningdek talabalarda zarur kasbiy - pedagogik malaka va maxoratni shakllantirish.

Fanning vazifalari bo‘lajak mutaxassislariga Sport bayramlarini tashkil etish faning maqsad va vazifalari, ahamiyati; maktabgacha yoshdagi bolalar, o‘quvchi yoshlar bilan musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish, jismoniy madaniyat va sport bayramlarining turlari, ularning kelib chiqish tarixi, tasnifi haqida bilim berish hamda axolii turar joylari va maxalllarda bolalar va o‘smirlar o‘rtasida sog‘lomlashtirish sport musoboqalarini tashkil qilish zarur malaka va ko‘nikmalarini shakllantirish. Maktab, akademik litsey va kasb - hunar kollejlarda sport to‘garaklarini, musobaqalarini, turli sog‘lomlashtirish

turlarini tashkil qilish va o'tkazish shakl va metodlarini egallashga ko'maklashishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

Sport bayramlarini tashkil etish fanini o'zlashtirish (o'rganish) natijasida bakalavr:

- Sport bayramlarini tashkil etish faning maqsadi, vazifalari va ahamiyatini, sport bayramlarining kelib chiqish tarixi turlari, sport va sog'lomlashtirish bayramlarini tashkil qilish qonun - qoidalarini bilishi;

- umumta'lim maktabi, akademik litsey, kasb-hunar kollejlari, maxallalar va axolii turar joylarida sog'lomlashtirish tadbir, guruhlarini tashkil qilish;

- maktabdan tashqari muassasalarda sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish;

- BO'SM larida salomatlik kunlarini tashkil qilish va o'tkazish va talabalar tomonidan o'tkaziladigan sport musoboqa va bayramlarida xakamlik malakalarini egallashi.

- Sport bayramlarini tashkil etish hujjatlarini tuzish.

- aholi turar joylarida sog'lom hayot tarzini tarqib qilish, ommaviy sport tadbirlarini tashkillashtirish;

- mahallalarda sport to'garaklarini tashkil qilish;

- aholining turli qatlamlari orasida sog'lomlashtirish guruhlarini tashkil qilish va ular bilan mashg'ulotlarni o'tkazish ko'nikma va malakalarini egallashi kerak.

Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma - ketligi

Sport bayramlarini tashkil etish fani talabalarning Anatomiya, Yosh fiziologiyasi, Jismoniy tarbiya gigienasi, Pedagogika, Umumiy psixologiya, Jismoniy tarbiya va sport tarixi, Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish, Jismoniy mashqlar tibbiyoti fanlari bilan aloqadorlikda o'qitiladi. Sport bayramlarini tashkil etish fani Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan olingan bilim, malaka va ko'nikmalarni amaliy jihatdan takomillashtiruvchi fan bo'lib hisoblanadi.

Fanning ta'limdagi o'rni

Sport bayramlarini tashkil etish fani jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavrini tayyorlashda muhim hisoblanib,

bo'lajak bakalavrni kasbiy - pedagogik faoliyatining muhim yo'nalishi - Sport bayramlarini tashkil etishga oid bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantiradi. Kelgusida jismoniy madaniyat o'qituvchisi bu fan bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalaridan aholi, jumladan yosh avlodni sog'lomlashtirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, sportni ommalashtirish, o'quvchi yoshlarning sport natijalarini yuksaltirish maqsadida foydalanadi.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Sport bayramlarini tashkil etish fanini o'zlashtirishda o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi innovatsion - pedagogik texnologiyalarni tatbiq qilish muhim ahamiyatga ega.

Fanni o'qitishda "Aqliy xujum", "Echim daraxti", "Klaster", "Bumerang", "Zanjir", "Elpi g'ich", "Agarda men" pedagogik texnologiyalaridan hamda ko'rgazmali vositalar: plakatlar, tarqatma materiallardan jadvallardan, foydalaniladi. Bunda har bir mavzuning o'ziga xosligi hisobga olinadi.

SHuningdek, audio-, video-, komp'yuter texnikasidan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Sport bayramlarini tashkil etish - pedagogik fan

Sport bayramlarini tashkil etish, fani sport bayramlari tarixi, sport bayramlarini tashkil etilishi xalqaro sport musoboqalari, aholi turar joylarida ommaviy sog'lomlashtirish va xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish, gimnastikadan ko'rgazmali chiqishlar va bayramlar tashkil qilish uslubiyoti, fanning maqsadi, vazifasi va mundarijasi. Uning O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rnini. Fanning boshqa fanlar bilan bog'liqligi.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunda sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tutgan o'rnini.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida Sport bayramlarini tashkil etish.

Maktabgacha yoshdagi bolalar sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining vositalari, o'rgatish usullari, shakllari, o'rgatish metodlari.

Bolalar organizmini chiniqtirish, sog'lomlashtirish, ko'nikma va malakalarni shakllantirish.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida sport va sog'lomlashtirish mashqlarini, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishning o'ziga xosligi.

Umumta'lim maktablarda Sport bayramlarini tashkil etish

Umumta'lim maktab o'quvchilari bilan sinfdan tashqari olib boriladigan sog'lomlashtirish tadbirlariga tavsif.

Sport va sog'lomlashtirish tadbirlari vositalari, shakllari, o'rgatish metodlari, o'rgatish metodlari, sport mashg'ulotining metodlari.

Maktabdan tashqari muassasalarda Sport bayramlarini tashkil etish

Bolalar va o'smirlar sport maktablari.

BO'SMda sport ishlarining vazifalari, vasitalari, musobaqa o'tkazish shakllari.

BO'SM larda shug'ullanuvchilar bilan sog'lomlashtirish kunlarini tashkil qilish va o'tkazish usullari. Sog'lomlashtirish kunining stsenariysini tuzish metodikasi.

BO'SM da shug'ullanuvchi bolalar bilan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test majmuasi me'yorini qabul qilish metodikasi. BO'SM dagi sport mashg'ulotlari.

Axolii turar joylarida va maxallalarda bolalar va o'smirlar o'rtasida sog'lomlashtirish sport musoboqalarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi.

Umumta'lim maktab sog'lomlashtirish tadbirlarida tibbiy - pedagogik nazoratini tashkil qilish

O'quvchilarni tibbiy guruhlariga ajratish metodikasi. Mashg'ulotgacha bo'lgan gimnastikani tashkil qilish.

Katta turnikdagi o'yinlar jarayonida pul'sometriyani olib borish. Sport to'garaklarida shug'ullanuvchi o'quvchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish.

Sport to'garaklarida o'quvchilarga beriladigan yuklamalarni nazorat qilish va boshqarish.

An'anaviy bayramlarda Sport bayramlarini tashkil etish

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda Sport bayramlarini tashkil etish

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda sport va sog'lomlashtirish shakllari.

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda tibbiy guruhlarda sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarini tashkil qilish. Bir kunlik sayrni tashkil qilish va oʻtkazish. Anʻanaviy bayramlarga bagʻishlab sport musobaqalari va koʻrgazmali chiqishlarni tashkil qilish.

Akademik litsey va kasb-hunar kollej talabalarini "Barkamol avlod" sport musobaqalariga tayyorlash.

Salomatligi zaiflashgan oʻquvchilar bilan Sport bayramlarini tashkil etish

"Sogʻlom avlod" dasturi. Salomatligi zaiflashgan oʻquvchilar, talabalar bilan olib borilayotgan sogʻlomlashtirish tadbirlar rejasini tuzish.

Sogʻligi zaiflashgan oʻquvchilar bilan sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarini tashkil qilish va oʻtkazish.

Maxsus trenajerlardan foydalanish. Sogʻlomlashtirish yoʻlaklarini, sharqona sogʻlomlashtiruvchi sport turlarini tashkil qilish. Kunlik harakat rejimga rioya qilish.

Sogʻligi zaiflashgan oʻquvchilardan sport tadbirlariga xakam va yoʻriqchilar tayyorlash.

Oliy oʻquv yurtlaridagi talabalar Sport bayramlarini tashkil etish

Oliy oʻquv yurtlari talabalari Sport bayramlarini tashkil etishning maqsadi va vazifalari, vositalari va muammolari.

Sogʻlomlashtirish jismoniy mashgʻulotlarda qoʻyiladigan pedagogik -gigienik talablar.

Sogʻlomlashtirish mashgʻulotlari yoʻnalishi (gigienik, sogʻlomlashtiruvchi, tiklovchi, umumtayyorgarlik, amaliy - kasbiy).

Ommaviy sogʻlomlashtirish tadbirlari.

Sogʻlomlashtirish jismoniy mashqlarni amaliy kasbga yoʻnaltirilgan printsiplari (jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bogʻliqligi printsiplari).

Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasi va oʻz oʻzini tarbiyalash metodlari.

Oliy oʻquv yurtlari talabalarini "Universiada" sport musobaqalariga tayyorlash.

Sogʻlomlashtiruvchi jismoniy mashgʻulot talabalarning sogʻlom turmush tarzida

Talabalar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish shakllari. Boʻlajak mutaxassislarni tayyorlashda sogʻlomlashtirish

majmualari (trenajerlar, suv havzalari, salomatlik, yugurish yo‘laklari)dan foydalanish.

Talabalar oromgohida sog‘lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gigenik gimnastika, cho‘milish bir-ikki kunlik sayrga chiqish, salomatlik kundaligini yuritish).

Talabalar bilan an’anaviy sport musobaqalarini tashkil qilish va o‘tkazish, talabalar oyida sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish.

Sog‘lomlashtirish guruhlarini tashkil qilish ular bilan umumjismoniy mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazish.

Aholi turar joylarda ommaviy Sport bayramlarini tashkil etish

Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonunning 12, 17 va 20-moddalarning ahamiyati.

Aholi turar joylarida, mahalla, mavzelarda Sport bayramlarini tashkil etish

Salomatlik guruhlarini (o‘rta, katta va keksa yoshdagi kishilar bilan) "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlarini tashkil qilish.

Sog‘lomlashtirish yo‘laklarini, cho‘milish joylarini, shaxmat va shashka o‘yinxonalarini tashkil qilish.

Mehnat jamolarida ommaviy sog‘lomlashtirish (yugurish, yurish, engil atletika, gimnastika, suzish) guruhlarini tashkil qilish.

Yoshlarni chaqiriqqacha sport sog‘lomlashtirish tadbirlari shakllari, umumjismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarini tashkil qilish. Turistik sayrlarni tashkil qilish sharqona sport turlari bilan shug‘ullantirish (qo‘l jangi, turon, taekvando va hakazo).

Sog‘lomlashtirish tadbirlari bilan shug‘ullanuvchilar va mutaxassislarning huquq va burchlari himoyalaniishi.

Aholi turar-joylarida ommaviy sog‘lomlashtirish va xalq milliy o‘yinlarini tashkil qilish.

Buyuk kelajak avlodlarini aqlan yetuk, jismonan barkamol qilib tarbiyalash muammolari barcha lavlat va jamoat idoralari zimmasiga yuklatilgan. Bunday keng qamrovli va mas’uliyatli tarbiyaviy jarasnlarni amalga oshirishda mahalla oqsoqollari kengashlari, ularning tarkibidagi turli komissiyalar, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport faollarining uyushmalari /jamoalari/ ham katta rol o‘ynaydi. Bularning zahirila «Sog‘lom avlod uchun» davlat dastu’ri mazmuni muhim a ha mnyat ga egadir.

Aholining jismoniy baquvvat bo'lishi va uzoq umr ko'rishini sog'lom turmush madaniyati bilan belgilanadi. Bu borada O'zbekiston Prezidentining «O'zbekistonning chinakam mustaqillikka erishishidan iborat o'z yo'li respublikani rivojlantirishning quyidagi asosiy o'ziga xos xususiyatlari va shart-sharoitlarini har tomonlama hisobga olishga asoslanadi. Avvalo, u aholining milliy tarixiy turmushi va tafakkuri tarzidan, xalq an'analari va urf-odatlaridan kelib chiqadi» degan mulohazalari e'tiborga loyiqdir. Ayniqsa, «Sog'lom avlod uchun» ordenining ta'sis etilishi, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun, «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturi, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarining ishlab chiqilishi hamda ularning hayotga tatbiq qilinishi jismoniy tarbiya va sport xodimlari zimmasiga aholi o'rtasida sog'lomlashtirish va sport tadbirlarini yanada rivojlantirish mas'uliyatlarini yuklaydi.

O'zbekistonning mustaqillikka erishishi sharofati tufayli mahallalar, dahalar, mavzalar, yirik qishloqqurg'onlarida /posyolkalar/ aholini jismoniy tarbiya, sport, sayohat, xalq milliy o'yinlari hamda ommaviy sog'lomlashtirish ishlariga jalb qilish ancha rivojlandi.

Mamlakatda milliy qadriyatlarning qayta tiklanishi, uni yanada boyitishda ma'naviy-ma'rifiy tadbirlarning olib borilishi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Aholining ijtimoiy turmush darajasi tobora yaxshilanmoqda. Bunda o'tkazilayotgan turli sport musobaqalari, xalq milliy o'yinlari festivallari katta xissa qo'shmoqda. Bu aholining jismoniy tarbiya va sportga ehtiyoji oshayotganidan dalolatdir. Har yilgi mustaqillik kuni hamda «Navro'z» bayramlaridagi ommaviy sayllar, sport musobaqalari buning isbotidir. Respublika hukumatining qarorlari, turli kursatmalar asosida mahallalar va boshqa aholi istiqomat joylarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ishlarida mahalla kengashlari, sport tashkilotlarni xodimlari, sport faollari bilan hamkorlikda ish tutmoqda.

Mahalla oqsoqollari kengashlari qoshidagi jismoniy tarbiya Jamoasi kengashi yoki sport klub majlislari rejasi namuna sifatida.

Yanvar.

1. Jismoniy madaniyat jamoasi kengashining majlislar rejasini tasdiqlash.
2. «Salomatlik» sport klubini tashkil etish.
3. 2000 yilgi sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlari kalendar rejasini tasdiqlash.

4. Pod'ezdlar, ko'chalar va uylarning jismoniy tarbiya komandalarini tasdiqlash.

Fevral.

1. Sport inshootlarini yozgi mavsumga tayyorlashning borishi to'g'risida.

2. Jamoatchi kadrlar tayyorlashning borishi, shu maqsadda seminarlar o'tkazish hamda bunday kadrlardan amaliy foydalanish xususida.

3. Har xil masalalar.

Mart.

1. Sport turlari bo'yicha to'garaklar, jamoalar ishini tashkil etish hamda ularga jamoatchi faollarni biriktirib qo'yish to'g'risida.

2. Homiylikka olgan korxona jismoniy tarbiya jamoasining aholi turar-joylaridagi ishlarda ishtiroki va amaliy yordam ko'rsatish to'g'risida.

3. Har xil masalalar.

Aprel.

1. Milliy o'yinlar bo'yicha musobaqa o'tkazish to'g'risida.

2. «Charm to'p» klubi sovrini uchun futbol musobaqalariga tayyorgarlik rejasi to'g'risida.

3. Har xil masalalar.

May.

1. Aholini jismoniy tarbiyalash, «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturi hamda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari asosida musobaqalar o'tkazish tartib qoidalarini tasdiqlash.

2. Jismoniy tarbiya va sport ishlarini eng yaxshi yo'lga qo'ygan mavzelar, ko'cha va uylarning ko'rik-tanlovlarini o'tkazish Nizomini tasdiqlash.

Iyun.

1. Suzish va sog'lomlashtirish gimnastikasi bo'yicha pulli guruh tashkil etish.

2. O'quvchilar, o'smir va yoshlar spartakiadalarini o'tkazish.

3. Voleybol va tennis maydonchalari qurilishida aholi va mahalla faollarining qatnashuvini ta'miilash.

Iyul.

1. Sog'lomlashtirish markazlaridagi salomatlik guruhlariga aholini jalb etish.

2. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport bayrami o'gkazish.

Uy-joydan foydalanuvchi shirkatlar terma jamoalarining shahar /tuman/ birinchiligi musobaqalarigahamda mahallalar, dahalar bilan uchrashuvlariga tayyorgarlik.

3. Har xil masalalar.

Avgust

1. Mahalla oqsoqollari kengashlari ish faoliyatini muhokama qilish.

2. Mustaqillik kuni bayramiga bag'ishlab sport musobaqalarini o'tkazish.

Sentyabr.

1. Sport bilan shug'ullanuvchilar va faollarning sport zali, o'yin maydonlari qurilishida qatnashuvini ta'minlash.

2. O'rta va katta yoshdagi kishilar o'rtasida spartakiada o'tkazishga tayyorgarlik.

Oktabr.

1. Yozgi sport mavsumi yakunlari to'g'risida axborot berish.

2. Tarbiyasi og'ir bolalarni jismoniy tarbiya va sport bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga jalb etish to'g'risidagi axborotlarini zshitish.

3. Maylonchalarni qishki mavsumda ishlatishga tayyorlash.

Noyabr.

1. Sog'lomlashtirish va sport ishlarini engyaxshi yo'lga quyish yuzasidan mavzelar, kucha va uylar o'rtasidagi o'zaro musobaqa va ko'rik-tanlovlarning yakunlarini eshitish.

2. Mahalladagi o'zaro musobaqa yakunlariga ko'ra faol jamoatchilarni rag'batlantirish.

Dekabr.

1. Bir yilgi ish yakunlari to'g'risidagi axborot va mahalla oqsoqollari kengashi qoshida jismoniy faollari uyushmasini tashkil qilish, ularning kelgusi yil ish rejalarini ishlab chiqish va tasdiqlash.

Shuni eslatish zarurki, bu namunaviy reja mahalla oqsoqollari kengashlari, ularning qoshidagi jismoniy tarbiya va sport faollari uyushmasi jamoa uchun mo'ljallangan. Shu asosda yangidan tashkil qilinadigan mahalla jismoniy tarbiya jamoalarn kengashlari yoki uyushma ham o'z rejalarini tuzib olishlari maqsadga muvofiqdir.

Mahallalar, qishloqlarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar va sportchi faollarga tayangan holda kichik guruhlar,

jamoalar komandalar, uyushmalar tuzib, mashg'ulotlar, musobaqalar o'tkazib turish lozim.

Turar-joylardagi o'rta va katta yoshdagi kishilar orasida stol tennisi, shaxmat va shashka, milliy o'yinlar, yengil atletika to'garaklari, guruhlar va jamoalarni ommalashtirish ularda sog'lomlashtirish tadbirlarining turli shakllaridan, shu jumladan, ertalabki gimnastika, yurish, sayohat va boshqa turlardan keng foydalaniladi.

Aholi turar-joylarida ommaviy sport ishlarini muvaffaqiyatli o'tkazishda sport inshootlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu inshootlar belgilangan qurilish me'yorlari talablariga mos, bolalar hamda kattalarning ehtiyojlarini qondiradigan, shu turar-joy qurilishiga munosib, hamohang bo'lishi kerak.

Sport maydonchalari, sog'lomlashtirish shaharchalari, yugurish va chigal yozish yo'lakchalari, o'yin maydonchalaridan iborat hovli o'yingohlari shinam bo'lishi kerak. Bunday o'yingohlarda usti yopiq joylar bo'lishi, yaxshi yoritilishi ham kerakki, bu narsa ulardan foydalanish muddatini uzaytiradi.

Sport inshootlarini maxsus moslamalar, trenajyorlar bilan jihozlashga alohida e'tibor berish zarur. Chunki shu yo'l bilan avvalo ulardan yoz va qish fasllarida foydalanish imkoniyatini, qolaversa, ko'pchilik bo'lib yoki yakka tartibda o'tkaziladigan mashg'ulotlar samaradorligini oshirish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, aholi turar-joylarida sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish mahalla oqsoqollari kengashlari hamda mutaxassislar ishtirokida o'tkazilishi lozim. "Navro'z", "Mustaqillik kuni" va boshqa bayramlarga tayyorgarlik jarayonlarida futbol, kurash, voleybol, yugurish va xalq milliy o'yinlarini mu'sobaqa shaklida o'tkazish lozim. Tuman, shahar hokimiyatlari, sport qo'mitalari hamda homiylarning faol ishtiroklarini ko'proq jalb qilish lozim bo'ladi.

1994 yil 23 aprelda O'zbekiston Prezidentining «Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markazini tashkil etish to'g'risida farmoyi e'lon qilindi. shu asosda O'zbekiston Respublikasni Vazirlar Mahkamasi Respublikada «Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markaznning faoliyatnii tashkil egish to'g'risida /1994 yil iyun/ qaror qabul qildi.

Ushbu qarorda ta'kidlanganidek, «Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markazi keng omma bilan hamkorlikda ishlovchi, davlat byudjetidan mablag bilan ta'minlanishi va shu bilan bir qatorda xo'jalik hisobyda ham ish yurituvchi ijtimoiy tashkilotdir. Bu tashkilot zimmasiga bir qator muhim vazifalar yuklatilgan. Ular qatorida «Sotsiologik tadqiqotlar, surovlar o'tkazish orqali uzbek xalqining boy ma'naviy merosi, sharqona va umuminsoniy qadriyatlar asosida mamlakat, millat kelajagini belgilaydigan ilg'or g'oyalarni yuzaga chiqarish hamda hayotga tatbiq etish, ma'naviy-ma'rifiy ishlarni tashkil etish yuzasidan tavsiyalar ishlab chiqish»dek o'ta muhim vazifa ham belgilangan.

«Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markazining o'z nashri, ya'ni «Tafakkur» jurnal i mamlakatimizda kechayotgan iqtisodiy, siyosiy, madaniy islohotlarning mohiyatini ksng yoritib, ularni hayotga singdirishda yetarli darajada faoliyat ko'rsatib kelmokda.

Yuqoridagi qaror asosan, ta'lim-tarbiya ishlariga mas'ul idoralar, tashkilotlar, muassasalar hamda teleradio kompaniyasi, ommaviy axborot vositalari, milliy qadriyatlar mazmuni, ma'naviy-ma'rifiy meroslar, ulug' adiblar hayoti va ilmiy meroslarini aholi ongiga chuqur singdirish yo'lida keng targ'ibotchilik ishlarini olib bormoqda.

Yuqorida boshqa bo'limlarda qayd etilganidek, «Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatchilik markazi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi, Xalq ta'limi, Oliy ta'lim hamda Sog'liqni saqtash vazirliklari, shuningdek, Kasaba uyushmalari federatsiyaei, «Kamolot» yoshlar ijtimoiy xarakati kabi tashkilotlar bilan hamkorlikda «Sog'lom avlaod uchun» davlat dasturini amalga oshirmokda, jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq bo'lgan Respublika ilmiy-nazariy anjumanlarini o'tkazishda faol qatnashmoqda.

Mahalla oqsoqollarn kengashlarining faoliyatida jismoniy tarbiya va sport ishlarshshpg mazmuni hamda vazifalari.

Mahalla oqsoqollari kengashlarining faoliyatlari keng qal'rovli va fidokorona mehnat qilyshni talab etuvchi sohalardam hisoblanadi. Mahallada jismoniy tarbiya va ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish faoliyatlari yil sayin kengayib va ularga bo'lgan e'tibor kuchaymoqda.

Xalq iborasi bilan aytganda, Vatan ostonadan, oiladan, mahalladan boshlanadi. Vatan tushunchasi har bir insonning yuksak darajadagi his-tuyg'ulari, sadoqati, fidoiy mehnati, o'zaro izzat-

hurmat kabi insoniy fazilatlarida namoyon bo'ladi. Bu o'rinda respublika sportchilarining Xalqaro sport maydonlaridagi, ayniqsa, Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki, g'alabasi ana shu xislatlar tufayli ustuvor ekanligini aytib o'tish kerak. Ayniqsa, yurtimiz bayrog'ining uzoq o'lkalarda viqor bilan ko'tarilishi, madhiyamizning baland yangrashi sportchilarning ona-Vatan sharafiga uchun kurashgan va hissa qo'shganligining timsolidir. Buning boisi shundaki, o'shanday g'olib sportchilar, ularning murabbiylari, qolaversa, sport tashkilotlar», jamiyatlari xodimlari hamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar ham u yoki bu mahallada istiqomat qiladi. Mahalla oqsoqollari kengashlari faoliyatida ular ham ishtirok etib, sportni targ'ib qilish, yoshlarni sportga jalb etish, an'anaviy bayramlarda qatnashib, ma'ruzalar o'qish, o'z taassurotlari bilan o'rtoqlashish kabi tadbirlarni birgalikda olib boradilar. Bunday tadbirlar mahalla oqsoqollari kengashi tarkibidagi faollar, sportsevarlar, mutaxassislar tomonidan uyushtirib borilmoqda. Bunday xayrli ishlarni qishloq sharoitlarida ham doimiy o'tkazib turilishi lozim.

Mahalla oqsoqollari kengashi qoshida sport klublarini tashkil qilish amalga oshirilmokda. Bunday tashabbuslarni ommalashtirish zarur bo'ladi. Ba'zi bir ilg'or tajribaga ega bo'lgan mahallalar sport yo'riqchisi shtatini tashkil qilmoqda. Ular bevosita tuman-shahar sport qo'mitalariga itoat etib, aholi o'rtasida sportni ommalashtirish, bolalar va o'smirlar orasida sport musobaqalarini tashkil qilish bilan faoliyat ko'rsatmoqda. Mahalla oqsoqollari kengashlari va ularning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faollari oldida mahalla ahli salomatligini yaxshilash, yoshlarni sportga jalb etish, sport va xalq milliy o'yinlari orqali aholining dam olishi, ruhiy oziqlanishi, jismonan barkamol bo'lishlariga erishtirish kabi vazifalar mavjuddir.

Ba'zi milliy urf-odatlarimiz va diniy dunyoqarashlar xotin-qizlarning erkin ravishda jismoniy mashqlar, xalq milliy o'yinlari yoki biron sport turi bilan shug'ullanishlariga salbiy ta'sir qilishi jarayonlari davom etmoqda. «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturida belgilanganidek, sog'lom avlodni yetishtirish uchun eng avvalo onalar sog'lom bo'lishi va o'z farzandlarining sog'lom o'sishi uchun barcha shart-sharoig va imkoniyatlardan foydalanishi zarurdir. Bunda bolalarni eng kichik yoshdan boshlab oila, bog'cha va maktablarda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga odatlantirish alohida ko'zda tutilgan. Bu jihatlarni amalga oshirishda mahalla oqsoqollari kengashi,

uning faollari va jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari astoydil ish olib borishlari lozim.

Aholi o'rtasida ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilish, «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturini amalga oshirish hamda «Aapomish» va «Barchinoy» maxsus gestlari talablarining mohiyatlarini kishilar ongiga singdirish hozirgi kunning dolzarb muammolaridandir. SHu sababdan mahalla oqsoqollari kengashi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun-hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» gi /1999 yil 27 may/ qarorini chuqur o'rganishlari, unda ko'zda tutilgan eng zarur tadbirlarni mahallalarda ishlab chiqish, aholini sportga jalb etish yo'llarini topishlari lozim.

Xulosa shundaki, aholi turar-joylarida eng avvalo sport inshootlari, oddiy o'yin maydonlaridan maqsadli foydalanish zarur. Sport ixlosmandlari, sportsevarlar, mutaxassis xodimlar yoshlar o'rtasida ko'chalararo, mavzelar, dahalar va mahalla birinchiligi uchun ular sevgan sport musobaqalarini tashkil qilishlari kerak.

«Sog' tanda sog'lom aql» naqtiga rioya etgan holda jismoniy tarbiya va sportni kengtarg'ib qilish, uning salomatlikni mustahkamlash, ish faoliyati va umuman umrni uzaytirishdagi muhim omillardan biri ekanligiga aholini iqror etish kerak bo'ladi.

«Navro'z», «Mustaqillik xuli» bayramlari va boshqa milliy an'analarda xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish

«Navro'z» bayrami, hosil bayrami, to'ylar qadimgi milliy an'analardan hisoblanadi. Ularning safiga milliy bayram sifatida «Mustaqillik kuni» bayrami ham qo'shildi. Bu an'anaviy bayramlar. xalq sayillari va to'ylarda kurash, ko'pkari /uloq/, poyga, otdan ag'darish, «qiz quvmoq», dorbozlik, tosh ko'tarish, bilak kuchini sinash va boshqa o'nlab o'yinlar doimiy ravishda qo'llanib kelingan. Ular haqida «Achpomish», «Go'ro'g'li», «Qirqqiz», «To'maris» afsonasi, «SHohnoma», «Manas» kabi juda kup dostonlar guvohlik beradi.

O'zbekiston istiqlol sari dadil borar ekan, xalq milliy o'yinlari milliy qadriyatlar sifatida yanada e'zozlanmoqda. O'lar «Navro'z», «Mustaqillik kuni», «Hosilbayrami», kasb-hunar bayramlari, to'ylar va ulug' sanalarni nishonlash jarayonlarida yangi shakl va mazmunda keng qo'llanilmoqda.

O'zbek kurashi xalqaro sport maydoniga chiqdi. Sportning bu turi bo'yicha jahon chempionatlari muvaffaqiyatli o'tkazildi. SHu tufayli kurash shahar va qishloq yoshlarining sevimli sporti sifatida ommalashmokda.

Qishloqlardagi katta to'ylar kurashsiz va ko'pkarisiz o'tkazidmaydi. Otlarning zotini ko'paytirish, chavandozlar sonini oshrish borasida qishloq, qo'rg'on faollari jiddiy ish yuritmoqtsa. Barcha milliy bayramlarimizda faqat chavandoz polvonlargina emas, hatto yoshlar ham poyga, ko'pkari va boshqa xalq miliy o'yinlarida faol qatnashmoqdalar.

1991 yil aperldan buyon respublika miqyosida xalq milliy o'yinlari, musobaqalari, «Alpomish» o'yinlari festivallari o'tkazilayotgani haqida yuqorida bayon etilgan edi. Ayollar yiliga bag'ishlab o'gkazilgan xalq milliy o'yinlari «To'maris» festivali xalq milliy o'yinlarining mazmun va shakl jihatdan boyligi, ularning ijtimoiy pedagogik mohiyatlari qenchalik ustun ekanligini namoyish qildi.

Ta'kidlash lozimki, markaziy shaharlar miqyosida va ba'zi qo'rg'on, qishloq hamda mahallalarda o'tkazilayotgan Navro'z, Mustaqillik kuni, Hosil bayramlari hamda to'ylarda xalq milliy o'yinlari namoyish shaklidagina olib borilmokda. Bu esa yoshlarning o'zaro bellashuvi va o'yinlarning ommalashuviga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Mahallalar va qishloqlarda o'tkazilayotgan an'anaviy bayramlarda halq milliy o'yinlarini tashkil qilishda mahalla oqsoqollari kengashi faollari, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari yaqindan turib o'zaro hamkorlik qilishlari zarur. SHunga asosan ko'pchilik ishtirok etadigan xalq milliy o'yinlarini mazmun va qoidalarini ixchamlashtirgan holda tashkil qilish lozim bo'ladi.

Bunday tadbirlarda mahalliy xotin-qizlarining ishtirokini ta'minlash xalq milliy o'yinlarining turlaridan keng foydalanishga olib keladi.

Xalq milliy o'yinlari shug'ullanuvchilarshshg insoniy fazilatlarini va jismoniy sifatlarini maqsad yo'lida tarbiyalashda milliy qadriyatlarga tayanadi va ma'naviyjismoniy kamolotni o'stirishga xizmat qiladi. Ana shu jihatlar e'tiborga olinsa, mahalla oqsoqollari kengashi faoliyatlash kuchaytirish va xalq milliy o'yinlaridan foydalanishni ta'minlashda ijobiy tomonlarga siljish bo'lishi mumkin.

Sport turlari va xalq milliy o'yinlari bo'yicha turli jamoalar, to'garaklar tashkil qilish

IV. Sport turlari va xalq milliy o'yinlari bo'yicha jamoalar /komanda/ tashkil qilish.

Mahallalar, mavzalar, ko'chalarda bolalar va o'smirlarning guruh /5-10 kishi/ bo'lib futbol, tennis, badminton va turli harakatli o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishlari odatiy bir holdir. Gohi ular ichyda taklif va tashabbuslar chiqib, ko'chalararo, mavzelarda esa uylararo /dom/ musobaqalar o'tkazib turiledi. Bunday hollarda tashkiliy va hakamlik ishlari bolalarning o'zidan chiqadi, ya'ni sport mutaxassisleri bundan chetda qoladi. Natijada ba'zan turli baxslar, shartlarni bajarmaganliklari uchun mojarolar bo'lib turadi. Bu esa yoshlar orasida g'arazgo'ylik kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Oqibatda otaonalar orasida norozilik, xasadgo'ylik vujudga keladi va ularga mahalla oqsoqollari kengashi xodimlari aralashishga to'g'ri keladi. Bunday holatlarning oldini olish uchun sport turlari va xalq milliy o'yinlari bo'yicha komandalar tuzish, ularga sport ishqibozlari, mutaxassislar boshchilik qilishlari lozim.

Buning uchun esa quyidagi tadbirlarni amalga oshirish zarur.

1. Mahalla oqsoqollari kengashi idorasi oldida komanda tuzish to'g'risida afisha osib qo'yish, faollar orqali bolalarga og'zaki e'lon qilish, radiouzel tarmoqlari, telefonlardan foydalanish.

2. Murabbiylar va hakamlar tarkibini tuzish, ularning vazifalarini belgilash.

3. Yig'ilgan bolalarni ro'yxatga olish va ularning xohishlari bo'yicha jamoalar tuzish.

4. Sport mashg'ulotlarini tashkil qilish uchun maktabning o'yin va sport zallari yoki ishlab chiqarish korxonalarining sport inshootlaridan foydalanish.

V. To'garaklar tashkil qilish

Sport turlari va xalq milliy o'yinlari bilan shug'ullanuvchilarni bir joyga to'plab, komandalar mashg'ulotlarini to'garak sifatida tan olish, ularning barchasini uyushgan holda jismoniy tarbiya jamoasi yoki uyushmasini ta'sis etish. Barcha faoliyatlarni yuritish uchun kengash saylash /har bir sport turi komandasining sardori (kapitan) kengash a'zosi etib saylanadi hamda uning raisi /prezidenti/ni ham saylash lozim bo'ladi.

Jamoa /uyushma/ kengashi raisi va a'zolari mahalla oqsoqollari kengashi bilan doimiy aloqada bo'lishi va hal qilinishi zarur bo'lgan masalalarni moslashtirib turishi kerak.

Mahalla oqsoqollari kengashi, o'z navbatida, mahallada tashkil etilgan sport jamoasi /uyushmasi/ haqida tuman-shahar hokimiyati, sport qo'mitasi va boshqa mas'ul idoralarga ma'lum qilishi lozim. SHu tariqa mahalladagi komandalar, to'garaklar va sport jamoasining tashkiliy-tarkibiy, uning Nizomi va boshqa zarur tomonlari huquqiy hujjatlar bilan rasmiylashtirilishi shart.

Dam olish masxanlarida /sport lagerlari, istirohat va ko'ngil ochnsh bog'lari va hokazo/ sog'lomlashtirish ishlari

Aholi istiqomat joylarida dam olish va sog'lomlashtirish maskanlari shakli quyidagicha bo'lishi mumkin:

1. Istirohat va ko'ngil ochish bog'lari /park/.
2. Anhor, ko'l, suv ombori va katta ariq yoqalari /plyaj/.
3. O'quvchilarning dam olish oromgohlari /lager/.
4. Sport oromgohlari /sport lageri/.
5. Mahalla va uylar oldidagi bolalarning o'yin maydonlari.

Bu shakllardagi dam olish maskanlarining qurilish, shart-sharoitlari, imkoniyatlari har xil bo'lishi tabiiydir. SHu sababdan ularda tashkil qilinadigan komandalar, sog'lomlashtiruvchi guruhlar, ularning mashg'ulotlari hamda musobaqalari ham shundan kelib chiqqan holda har xil bo'ladi. Bunday turli-tuman joylarda o'yinlar, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil etish mutasaddi tashkilotlar, jamoat tashkilotlari. mahalla-qishloq oqsoqollari kengashi hamda faollari tomonidan olib boriladi. Bu faoliyatlarda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari, tibbiy xodimlar, qutqaruvchi /suv/ za nazorat xizmatlari bo'lishi kerak.

Umumiy xulosa shundan iboratki, mamlakatda olib borilayotgan turli ommaviy tadbirlarda sport turlari va xalq milliy o'yinlari mazmun topmoqtsa

3. Kun tartibida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar sport bayramlarini kelib chiqish tarixi, o'zbek xalq bayramlarini tashkil etish va o'tkazish,

sport bayramlarini tashkil etish bo'yicha eng qadimgi odat va bayramlar, O'zbekiston miqyosida o'tkaziladigan sport bayramlari, o'quvchi talabalar o'rtasida o'tkaziladigan sport musoboqalari, xalqaro sport musoboqalari, axoli turar joylarida bolalar va usmirlar urtasida sog'lomlashtirish sport musobokalarini tashkil qilish, axoli turar joylarida ommaviy sog'lomlashtirish va xalk miliy uyinlarini tashkil qilish, sport musobaqalarini tashkil etish, bayramlarda sog'lomlashtirish guruhlarida gimnastika, yurish, yugurish mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishni amaliyotda o'rganadilar.

Amaliy mashg'ulotlarni o'qituvchi talabalarning yoshi, jinsi, jismoniy va psixologik tayyorgarligini hisobga olgan holda individual tabaqalashgan yondashuv asosida Sport bayramlarini tashkil etish

jarayonida gigenik talablariga rioya qilish, musobaqalarni qonun-qoidalarini boshqarishga alohida e'tibor qaratiladi.

Sport musobaqalarini, bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish qonun-qoidalari

Jismoniy tarbiya jamiyat tarixining barcha bosqichlarida xalq madaniyatining tarkibiy va muhim qismi bo'lib kelgan. Xususan, unga O'zbekiston hududida yashayotgan xalqlar ma'naviy va jismoniy barkamollik mezoni sifatida qarashgan. Jismoniy tarbiya va harbiy san'at XIV-XV asrlarda ham ancha rivoj topgan. Amir Temur olib borgan siyosat jamiyatning hamma sohalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiya mohiyatini ham yuqori bosqichga ko'targan. Temuriylar davrida harbiylarni jismoniy tarbiyalashga alohida e'tibor berilgan. Kurash, kamondan otish, ot sporti o'yinlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan.

Sobiq ittifoq davrida jismoniy tarbiya O'zbekiston Respublikasida katta yo'qotishlarga uchradi. Kuch, tezkorlik, chiniqish maktabi bo'lgan milliy o'yinlarga e'tibor susaydi. Bu mahalliy aholining jismoniy tarbiyadan uzoqlashishiga olib keldi. Bu esa mahalliy aholining jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligiga hamda salomatligiga putur yetkazdi. Ayniqsa, yosh bolalarda bu holat ancha sezilarli bo'ladi.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligi ancha pasaydi. Biz olib borgan ilmiy tadqiqot ishlari buni isbotladi.

Mustaqil O'zbekiston davrida bu masalaga katta e'tibor berilmoqda. Masalan, jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Prezident qarorlari, farmonlari bunga isbot bo'la oladi.

"O'zbekiston Respublikasida bolalar sportini rivojlantirish to'g'risida"gi qaror hamda "Boshlang'ich ta'lim va sport tarbiyaviy ish" hamda "Maktabgacha tarbiya va bolalar sporti" fakultetlarida qo'shimcha ikkinchi mutaxassislikning kiritilishi (boshlang'ich sinf o'qituvchisi va jismoniy tarbiya o'qituvchisi), - bolalar sportini rivojlantirishda ilgari tashlangan qadam boidi. Lekin jismoniy tayyorgarlik, musobaqalarda qatnashish ko'nikma va malakalarini shakllanti-rishni eng kichik bog'cha yoshidan boshlash kerak. Afsuski, bog'chalar-da bunga yetarlicha e'tibor berilmaydi.

Bog'chalarda qanday sport musobaqalarini o'tkazish mumkin va unga qanday tayyorgarlik ko'rish kerak? Nimalarni e'tiborga olish lozim?

Tuman va shahar birinchiligida: futbol, 10-20 m. ga tez yugurish, estafetalar, velosipedda yurish, sport konkurslari, quvnoq startlar, 4x10 m. makkisimon yugurish va turli musobaqalar dasturga kiritilgan. Shu musobaqalar yuqoridan (tuman, shahar, respublika) kelgan musobaqalar kalendariga asosan yoki o'qituvchilar-tarbiyachilarning o'z tayyorgarligi asosida boshlanadi.

Bunday tayyorgarliklar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, kun tartibida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya jarayonida olib boriladi hamda o'yinlar orqali musobaqaga oid harakatlar hisobida o'tkaziladi. Masalan estafeta o'yini, yoki "Kim uzoqqa sakraydi?", "Eng mergan", "Makkisimon yugurish" va boshqalar.

3-4 yoshdagi bolalar uch g'ildirakli velosipedda uchishni juda yoqtiradilar, 5 yoshdan yuqori ikki g'ildirakli velosipedda uchishni o'rgatish mumkin. Velosipedda uchishning ahamiyati shundaki, bola ko'p vaqt havoda bo'ladi hamda muskullarini, ayniqsa, oyoq muskul-larini mustahkamlaydi. Bulardan tashqari, muvozanat saqlash qobiliya-tini rivojlantiradi, koordinatsion qobiliyatlarini, jasurlik va dovyuraklik fazilatlarini tarbiyalaydi.

Bog'cha bolalariga va boshlang'ich sinf o'quvchilariga sayr qilish ham yoqadi. Sayr orqali bolalarda tabiatga, atrof-muhitga qiziqish oshib boradi, organizm chiniqtiriladi, qiziquvchanligi rivojlanadi. Bunday sayrlar 3-4 yoshli bolalarda 15-20 daqiqa davom etadi, 5-6 yoshli bolalar kattaroq masofani charchamay bosib o'tadilar va 30-40 daqiqagacha

davom etadi shu jumladan boshlang'ich sinf o'quvchilarini 60-90 daqiqagacha.

Xalq ta'lim tizimini takomillashtirish masalalari, pedagog kadrlarni tayyorlash, tarbiyalash va o'qitish-o'rgatish metodlari davlat ahamiyatidagi masala bo'lib pkelgan va shunday bo'lib qoladi, chunki u milliy davlat dasturining vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan hamda shaxsni har tomonlama garmonik rivoj lantirishga qaratilgan.

Hozirgi texnikaning rivojlanishi islohotlar o'zgarishi, zamon talabiga binoan har bir odam o'z bilimlarini mustaqil boyitishga ega bo'lishlari kerak. Bunday ko'nikma, malakalarni eng kichik yoshdan boshlash lozim. Shu boisdan kichkintoy bolalarning salomatligi, jismonan tayyorgarligi, o'qishga bo'lgan ehtiyoji, uning dunyoqarashi va boshqalar bog'cha tarbiyachilarning ish mahoratiga bog'liq. Shulardan biri bolalar kun tartibini har xil harakatlar bilan boyitish. Masalan, maktabgacha ta'lim va boshlang'ich ta'lim muassasalarida sport bayramlarini o'tkazish bolalarda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish, sport bilan oshno bo'lish, do'stlashish va boshqa ko'nikma, malakalarni shakllantirish, harakat faoliyatini oshiradi. Maqsad ham shulardan iborat. Lekin bu maqsadni amalga oshirish uchun sport bayramlarini tashkil qilish, uning samaradorligini oshirish va o'tkazishga katta tayyorgarlik kerak.

Misol tariqasida (bog'chada) maktabda sport bayramini tashkil qilish va o'tkazish tajriba asosida bayon etiladi. Eng avvalo har bir o'tkaziladigan sport tadbirlari rejaga kiritilgan bo'lishi kerak, reja pedagogik kengashda tasdiqlanadi, so'ng olib boriladigan sport bayramiga ssenariy yoziladi. Ssenariya ham pedagogik kengashda muhokama qilinadi va tasdiqlanadi. Bu bayramga tayyorgarlik ko'rish ishchi guruhi tuziladi. Chunki o'tkazilayotgan sport bayramining samarali ta'sirini oshirish maqsadida bolalarning safda yurish turlari (chiziqlar bo'ylab yurish, o'rtadan 2-3-4 tadan bo'lib yurish, diagonal bo'ylab yurish, 2 tomondan diagonal bo'ylab qarama-qarshi yurish, hosil qilib yurish va h.k.), yurish turlarini ko'rsatish (oyoq uchlarida, tovonlarda, kaftning ichki va tashqi tomonlarida yurish, askarcha yurish, katta qadam tashlab yurish, oyoqlarni chalkashtirib yurish, tizzalarni baland ko'tarib yurish va h.k.).

Bolalarning jismoniy tayyorgarligini hamda mashg'ulotlarda o'tilgan materiallarni o'zlashtirish darajasini aniqlash va nazorat qilish maqsadida yakkama-yakka bellashuv tarzida yugurishlar, estafetalar,

sakrashlar, to'plar bilan mashqlar bajarish, turli o'yinlarni o'rganish va bajarish amalga oshiriladi. Shular qatorida aralash mashqlarni ham musobaqa tarzida bajarish maqsadga muvofiq.

Bunday tayyorgarliklar albatta ssenariy-reja asosida olib boriladi. Ushbu bayramlarni o'tkazishda hakamlar xizmatini ham yoddan chiqarmaslik kerak va ularni alohida tayyorlash lozim. Hakamlar sifatida tarbiyachilar, o'quvchilar va ota-onalarni jalb qilish mumkin.

Sport bayramlari musiqasiz o'tmaydi. Shuning uchun eng kichik bolalarga tanish va yoqimli musiqalarni tanlash kerak. Bulardan keyin sport bayramlarida qo'llaniladigan sport uskunolari, inshootlarni tayyorlash lozim. Ularning rang-barang bo'lishi bolalar kayfiyatini, qiziqishini, emotsional holatini oshiradi. So'ng sport bayramini o'tish joyini bezatish va ular sanitariya-gigiyena talabalariga javob berishi kerak. Sport bayramlariga ota-onalarni taklif qilish lozim. Yuqorida qayd etilgan tayyorgarliklar ko'p vaqt talab qiladi.

Tashkil qilish qonun-qoidolari

Har xil bayramlar, shu jumladan sport bayramlari ham bolalar hayotida mustahkam o'rin egallagan. Bu bayramni bolalar yuqori darajali kayfiyat bilan kutadilar va unda ishtirok etadilar. Ma'lumki, har bir bayram jismoniy mashqlar va sport musobaqalarisiz yoki sportchilarsiz o'tmaydi. Albatta sportchilar ham ishtirok etadilar. Ommaviy sport chiqishlari bayram sanalariga to'g'ri keladi. Masalan, xotin-qizlar bayrami, askarlar kuni, Navro'z bayrami, O'zbekiston Respublikasining mustaqillik kuni va shu kabilar. Ushbu bayramlarda gimnastika chiqishlari an'anaga aylangan. Jismoniy tarbiya va sport bayramlarini maktabgacha tarbiya muas-sasalaridan boshlab, boshlang'ich sinflarda o'tkazilishi katta ahamiyatga ega: targ'ibot qilish hamda sport bayramlari orqali bolalarni ommaviy jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga jalb qilish va ularda qiziqish uyg'otish masalalarini hal qiladi.

Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish murakkab masalalardan biri. Uni tashkil qilishda bog'cha mudirining qarori asosida tashkiliy qo'mita tuziladi. Unga mudira muovini, metodist yoki katta pedagog (rais), jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis-tarbiyachisi, boshqa tarbiyachilar, ota-onalar qo'mita a'zolari va boshqalar kiritiladi. Tashkiliy qo'mita ish rejasini tuzadi, maqsad va vazifalarini aniqlaydi, o'tkazish joyini va vaqtini belgilaydi.

Tayyorgarlik ko'rish ishi jarayonida ota-onalardan, homiy tashkilotlardan yoki sport maktablaridan yordamchilar so'rash mumkin. Bajariladigan har bir ishga mas'uliyat bilan qarash kerak.

Eng asosiy vazifalardan biri-bu bayramli chiqishlar dasturi, jismoniy mashqlar majmuasini tuzish, har bitta guruh bilan chiqish mashqlarini o'rganish, ayrim sport elementlarini o'rganish, raqs mashqlarini tanlash va o'rganish, repititsiya o'tkazish chiqishlarni musiqaviy bezatish, sport anjomlari, uskunalar (to'plar, gardishlar, gimnastik tayoqchalar, sharlar, arqonchalar) va sport formalarini ta'minlash hamda emblemalar tanlash. Bulardan tashqari sport bayrami o'tkaziladigan joyni bayramona bezatish, har xil ko'rgazmalar bilan boyitish, fotomontajlar va hokazo.

Tashkiliy qo'mita o'z ishini sport bayramini o'tkazishga oid muhokama bilan yakunlaydi.

Sport bayramini muvaffaqiyatli o'tishi dasturning aniq, tushunarligi va tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Dasturning ishlab chiqilishi bayramning g'oyasi, mavzusi va mazmunidan kelib chiqishi lozim. Shu jumladan bog'chaning moddiy tomonlarini, ishtirok etuvchilarning jismoniy va sport tayyorgarligi, sport tadbirining katta-kichikligi, o'tkazish joyi va vaqtlarini hisobga olish zarur.

Sport bayram dasturini shunday tuzish kerakki, hamma chiqishlar bir-biri bilan bog'langan bo'lishi kerak, orada uzilish bo'lmasligi, takror hamda zerikarli bo'lmasligi lozim, har xil yurishlar, saf mashqlari, gimnastika, akrobatika, turli bellashuvlar, ashula va raqs mashqlari, savol-javoblar va shu kabilar dasturga kiritilgan bo'lishi lozim. Shular qatorida mashqlarni va chiqishlarni juda ko'paytirib yuborish yaxshi natijaga olib kelmaydi, bolalarda qiziqish pasayadi.

O'tkazilgan sport bayramlaridan bir shingil.

Gimnastik chiqishlarni, mashqlarni, kombinatsiyalarni yoshga, tayyorgarlikga nisbatan to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Sport musobaqasi yoki bayramlarni yutug'i ko'pincha musiqani to'g'ri tanlashda bo'lib, u mashq mazmunini ochib beradigan, uning xarakteri va shakllariga javob beradigan bo'lishi kerak. Musiqa nafaqat sport bayramini to'laqonli o'tishiga, balki har xil chiqishlarga, turli mashqlarni samarali bajarishda ta'sir ko'rsatadi. Musiqa ijro etuvchilarga va taklif qilingan mehmonlarga yoqimli bo'lishi uchun bolalarga va kattalarga tanish bo'lgan musiqa tanlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

4. Sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ssenariy tuzish metodikasi

Sport bayramlar ssenariysini tuzish metodikasi

Jismoniy tarbiyaning ahamiyati, uning qiymati bolalar salomatligi bilan chambarchas bog'liq hamda boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshiruvchi vosita sifatida ko'riladi. Jismoniy tarbiyaning rivojlanishi ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish bilan bog'liq. Ular sport musobaqalari, estafetalar, harakatli o'yinlar va h.k. Shuni ham aytish kerakki, bunday o'yinlar bayramlar qadim zamondan o'tkazilib kelingan. Masalan har yili Forishda o'tkaziladigan milliy sport bayramlari. Ayniqsa bunday sport bayramlari O'zbekiston Respublikasi mustaqillik davrida tiklana boshlandi va yildan yilga uning keng ommaviyligi oshib bormoqda. Lekin bu sport bayramlari viloyat miqyosida o'tkazilmoqda. Maktablarda, boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan-chi? Yuqorida ko'rsatilgandek, jismoniy tarbiya darslaridan tashqari o'tkaziladigan sport tadbirlari va bayramlar o'quvchilarning harakat faolligini oshiradi, bolalar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda ularning yetarlicha dam olishiga imkoniyat yaratadi.

"Sport bayramlari ssenariysini tuzish metodikasi" - bugungi kunda jismoniy tarbiyaning eng dolzarb masalalaridan biridir. Chunki bu o'tkaziladigan tadbirlar bolalarda harakat faolligini oshirishga imkoniyat yaratadi, boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya mashg'ulot-lariga qiziqish uyg'otadi, sport to'garaklariga jalb qilinadi va shu kabilar. Oddiyroq gapirganda, turli sport bayramlari ssenariysini tuzish uchun bolalar jismoniy tarbiyasini to'g'ri tasavvur qilishimiz lozim. Undan tashqari qayerda, qachon, kimlar bilan o'tkazilishini hamda mavjud sharoitni, imkoniyatlarni hisobga olgan holda rejalashtirilsa va o'tkazilsa yaxshi bo'ladi.

Sport bayramlari o'quv yili davomida tarixiy sanalarga (vaqtlarga) bog'langan holda o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Masalan: "Xotin-qizlar kuniga", "Navro'z bayramiga", "Bolalarni himoya qilish xalqaro kuni"ga, "Konstitutsiya kuni"ga, "Jismoniy tarbiya va sport kuni"ga, "Salomatlik kuni"ga va h.k. bag'ishlangan sport bayramlarini o'tkazish mumkin. Demak, har bir chorakda bunday bayramlarni rejalashtirish maktabda jismoniy tarbiya va sport masalalarini ko'tarish hamda yaxshi yo'lga qo'yishga imkoniyat yaratadi.

Ushbu sport bayramlarini samarali o'tkazish uchun birinchi navbatda tashkiliy qo'mita tuziladi. U bayram dasturini ishlab chiqadi hamda reja ssenariysini tuzadi va shu mo'ljallangan bayramga butun tayyorgarlik uchun kerak bo'lgan ishlar bo'yicha rahbarlik qiladi.

Ishlab chiqilgan sport bayrami dasturi asosida hay'at guruhleri o'z ishlariga jiddiy tayyorgarlik ko'radilar. Maxsus tuzilgan ishchi guruh bayram o'tkazish joyini bezatishga katta e'tibor qaratadi. Ayniqsa, maydonchalar, sport xonasi, kerakli sport anjomlari, sport buyumlari, kasbiy materiallar va boshqalar oldindan tayyorlangan bo'lishi zarur.

Sport bayramlarini o'tkazish uchun tuzilgan qo'mitaga maktab direktori, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, ota-onalar, jismoniy tarbiya bo'yicha faollar va sportchilar kiradilar. Ular ssenariyni va dasturni ishlab chiqadilar hamda hay'at guruhini tuzadilar. Undan tashqari har bir qo'mita a'zosi bajaradigan ishlarni hamda vazifalarni taqsimlaydi.

Sport bayramini yuqori saviyada o'tkazish uchun maxsus vakolatli shaxslar guruhi (komissiya) tuziladi: texnik-moddiy ta'minlash guruhi bayramni ochilish joyi; musobaqa o'tkazish joyi; kerakli buyumlar va sport anjomlar bilan ta'minlaydi. Bellashuvlar o'tkazish joyini bezatish uchun maxsus madaniy guruh tuziladi - ular turli plakatlar, rasmlar, albom, atributlar, emblema, bayroqchalar, raketalar, koptoklar va boshqalarni tayyorlaydilar; musiqaviy badiiy rahbar she'r, ashula, musiqalarni tanlaydi va kerak bo'lsa tuzatadi, tikadi va shu kabilar; yana bir guruh - bu jismoniy tarbiya o'qituvchilari - ular bellashuv dasturi, hay'at a'zolariga musobaqa bayoni bilan ta'minlaydi va shu kabilar.

Yuqorida qayd etilgan maxsus vakolatli shaxslar guruhi "Bolalarni himoya qilish xalqaro kuni"ga bag'ishlangan "Ona Vatanim - go'zal yurtim" mavzusi bo'yicha sport bayrami ssenariysini tuzadilar, aniq o'tkazilish vaqti, mashqlar, musobaqalar, o'yinlar ketma-ketligi hamda har bir javobgar shaxs ko'rsatiladi.

Yuqorida qisman jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi, ayrim atamalarning o'zaro farqlanishi, jismoniy tarbiyaning rivojlanishi, sport musobaqalari va bayramlarining qadimdan o'tkazib kelinishi hamda hozirgi kunlarda bu ommaviy sport tadbirlari va bayramlarning tashkil qilinishi va o'tkazilishi ko'rsatib o'tilgan edi.

O'quv rejasidagi jismoniy mashqlarga oid maxsus mashg'ulotlar bolalarni harakatga o'rgatish uchun asosiy vosita hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida dastur materiallari o'zlashtiriladi,

o'rgatish jarayonida sog'lomlashtirish, tarbiyalash va ta'limiy vazifalar hal etiladi.

Mashg'ulotlar o'z mazmuniga ko'ra jismoniy tarbiya dasturiga mos ravishda uch qismdan iborat bo'lib-tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar bo'yicha tashkil qilinadi va o'tkaziladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan bu mashg'ulotlar yoshiga binoan 10 daqiqadan 35 daqiqagacha davom etadi. Haftada 3 marta o'tkaziladigan bunday mashg'ulotlar bolalarning yuqori jismoniy tayyorgarlik darajasini, jismonan baquvvat, sog'lom barkamol avlodni tarbiyalashni ta'minlab bera olmaydi. Bolalarning harakatga bo'lgan talablarini qoniqtirish maqsadida jismoniy tarbiya shakllarini kompleks holda olib borish lozim. Ayniqsa ommaviy sport tadbirlari va bayramlarini muntazam olib borishga katta e'tibor bilan qarash kerak.

Maktabda sport bayramining ahamiyati va uning maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasidagi o'rni

Vatan uchun ham, har bir oila uchun ham eng avvalo sog'lom farzand tarbiyalanishi kerak. Hozirgi paytda statistika bo'yicha respublikamiz aholisining taxminan 30 % li salomatlik garovi bo'lgan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadi. Achinarlisi, xotin-qizlarning bu boradagi ko'rsatkichi 6 % ni tashkil etarkan, xolos. Sog'lom avlodni dunyoga keltirish, tarbiyalash, jamiyatga mos tarzda tayyorlash - bugungi kun onalariga ko'p jihatdan bog'liq. Demak onalar, ayollar salomatligi, ularning jismonan sog'lom, ma'nan yetukligi farzandlarimiz kamoloti va jamiyatimiz rivojining bosh omillaridir.

Boy qo'lyozmalar turli xil manbalar, ajdodlarimiz uzoq o'tmishda ham jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanib kelganligidan ogoh etadi. "Alpomish", "Barchinoy", "Qirqqiz", "To'maris" eposlarida tasvirlanishicha, o'sha davrda ayollar jismoniy tarbiyaga nafaqat qiziqishgan, balki erkaklar bilan tengma-teng musobaqalashishgan. Kezi kelganda yelkama-yelka turib dushmanlarga qarshi jangga kirishgan... Barchinoy, Qaldirg'och, Guloyim va Qirq go'zal timsollari sharq ayolining jismoniy kamoloti va benazir layoqati borligidan darak berib turibdi. Albatta, jismonan kuchli inson ruxan sog'lom ham bo'ladi.

Insonning e'tiqodi kuchli, mustahkam bo'lishi bilan birga badani ham sog', chiniqqan, har qanday mashaqqatlarga dosh bera oladigan bo'lmog'i lozim. Payg'ambarimiz (S.A.V): "Kuchli mo'min kishi

Oллоҳ xuzurida kuchsiz mo‘mindan yaxshiroq va mahbubroqdir" degandilar.

Salomatlikni tiklashga xizmat qiladigan mashqlar Islom dinida ham qadrlanadi. "... Haj safari ham kishidan har tomonlama sog‘lom bo‘lishlikni taqozo etadi. Mo‘min yashayotgan yeridan to ka‘batullogacha piyoda yurib borishi va u yerda uzluksiz ka‘batulloh atrofida aylanishi, Arofattog‘iga chiqishi va ka‘baga qaytishi zarur bo‘larkan. Bu birinchidan, kishidan mustahkam sog‘liq talab etsa, ikkinchidan jismoniy chiniqqan, sabr-bardoshli, irodali va chidamli bo‘lishga undaydi. Ayollar ham yuqoridagi barcha riyozatlarni Haj safari davomida erkaklar barobarida tortishlari shart bo‘ladi. Bir so‘z bilan aytganda, Islom sog‘liq uchun nimaki zarur bo‘lsa, musulmonlarga buyurgan".

Ona bo‘lish - buyuk baxt. Ayniqsa baquvvat, sog‘lom har tomonlama yetuk farzandga ona bo‘lish yana katta sharafdir. Bunga erishish uchun bo‘lajak onalar awalo sog‘lom va ma‘lum ta‘lim-tarbiya jarayonlari bilan tanishishlari lozim.

Xotin-qizlar, yosh onalarga turli xil jismoniy mashqlarni o‘rgatish, mahallalarda, oilalarda sog‘lomlashtirishga doir tadbirlar tashkil qilish, tushuntirish va maslahatlar berish lozimdek ko‘rinadi. Maktablar o‘rta maxsus va oliy o‘quv yurtlari hamda ishlab chiqarish korxonalarida sog‘lomlashtirish ishlarini olib boradigan mutaxassis xodimlar tayyorlashni kengaytirish zarur. Shu bois ham maktabda o‘quvchi qizlar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarining ahamiyati juda katta. Maktabda olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllariga jismoniy tarbiya darsi, darsdan tashqari olib boriladigan sog‘lomlashtirish tadbirlari kiradi. Bola maktabga kelguncha 80 % harakatda bo‘lar ekan. Faqat 20 % uxlash, dam olish, ovqatlanish va shu kabilarga sarflanar ekan. Mana shu haftalik harakatga bo‘lgan talabning 80 %ini butun 11 yil davomida o‘quvchilarda (aqlab qolishimiz lozim. Ma‘lumki, maktabda jadval asosida o‘tkaziladigan haftada 2 soat jismoniy tarbiya darsi o‘quvchilarda harakatga bo‘lgan talablarning 11 %iga javob berar ekan, darsdan tashqari hamma jismoniy tarbiya tadbirlari hattaint naranaiga DO igan uuauiauung uu %igacha qoniqtirar ekan. Demak, darsdan tashqari olib boriladigan tadbirlarga katta e‘tibor berilishi lozim. Bu tadbirlardan bin turli - tuman sport bayramlaridir, ayniqsa "Balli qizlar!" bayrami juda qiziqarli o‘tadi. Bunday bayramlarni o‘tkazishdan maqsad va vazifalar:

- qizlarda harakat faolligini oshirish;
- hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirish;
- o'zaro hurmat va do'stlik fazilatlarini tarbiyalashdir.

Sport bayramini o'tkazish jarayonida pedagogik talablar

Bu qiziqarli sport bayrami samarali o'tishi uchun juda katta tayyorgarlik kerak va jiddiy qarash lozim. Bayram bellashuvida o'rta va yuqori sinflar qatnashishi mumkin. Masalan, 10-11 sinflar yoki 8-9 sinflar o'zaro bellashishlari mumkin. Bu masala oldindan tayyorlanib pedagogik kengashda ko'rib chiqiladi va tasdiqlanadi. "Balli qizlar" bayramida pedagogik jamoa qatnashishi maqsadga muvofiqdir, sinf rahbarlari nazorati ostida o'quvchilar bayramga, musobaqalashishga tayyorgarlik ko'radilar. Har bir beriladigan vazifalar ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirishni bayon etishi lozim.

Sport bayramlari o'quv yili davomida tarixiy sanalarga (vaqtlarga) bog'langan holda o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Masalan, "Xotin-qizlar kuni"ga, "Navro'z" bayramiga, "Bolalarni himoya qilish xalqaro kuni"ga, "Konstitutsiya kuni"ga, "Jismoniy tarbiya va sport kuni"ga, "Salomatlik kuni"ga va h.k. bag'ishlangan sport bayramlarini o'tkazish mumkin. Demak, har bir chorakda bayramlarni rejalashtirish maktabda jismoniy tarbiya va sport masalalarini ko'tarish hamda yaxshi yo'lga qo'yishga imkoniyat yaratadi.

Ushbu bayramlarni samarali o'tkazish uchun birinchi navbatda tashkiliy qo'mita tuziladi. U bayram dasturini ishlab chiqadi hamda reja ssenariysini tuzadi va shu mo'ljallangan bayramga butun tayyorgarlik uchun kerak boigan ishlar bo'yicha rahbarlik qiladi. Ishlab chiqilgan sport bayram dasturi asosida hay'at guruhlar o'z ishlariga jiddiy tayyorgarlik ko'radilar. Maxsus tuzilgan ishchi guruh bayram o'tkazish joyida bezatishga katta e'tibor bilan qaraydilar. Ayniqsa maydonchalar, sport xonasi va boshqalar kerakli sport anjomlari, buyumlar, kasbiy materiallar va boshqalar oldindan tayyorlangan bo'lishi zarur. Sport bayramini o'tkazish uchun tuzilgan qo'mitaga maktab direktori, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, ota-onalar, jismoniy tarbiya bo'yicha aktivistlar va aktiv sportchilari kiradilar. Ular bayram ssenariysini va dasturini ishlab chiqadilar hamda hay'atlar guruhini tuzadilar. Undan tashqari har bir qo'mita a'zolari orasida qilinadigan ishlarni hamda vazifalarni yuklaydi.

Sport bayramini yuqori saviyada o'tkazish uchun maxsus vakolatli shaxslar guruhi (komissiya) tuziladi: texnik-moddiy ta'minlash guruhlar bayramning ochilish joyi, musobaqa o'tkazish joyi, kerakli buyumlar va sport anjomlari bilan ta'minlaydi; bellashuvlar o'tkazish joyini bezatish uchun maxsus madaniy guruh - ular turli plakatlari, rasmlar, albom, atributlar, emblema, bayroqchalar, raketalar, koptoklar va boshqalarni tayyorlaydilar; musiqaviy badiiy rahbar she'r, ashula, musiqalarni tanlaydi va kerak bo'lsa, tuzatadi, tikadi va shu kabilar; yana bir guruh-bu jismoniy tarbiya o'quvchilari - ular bellashuvi dasturi, hay'at a'zolariga musobaqa bayoni bilan ta'minlaydi va shu kabilar.

Yuqorida qayd etilgan maxsus vakolatli shaxslar guruhi "Balli qizlar" bellashuvini o'tkazish ssenariysi tuziladi, aniq o'tkazish vaqti, mashqlar, musobaqalar, o'yinlar ketma-ketligi hamda har bir o'yinda javobgar shaxslar ko'rsatiladi (tajriba yuzasidan).

Litsey maktabida "Navro'z" kuniga bag'ishlangan "Balli qizlar" bayramini tashkil qilish va o'tkazish dasturi tuzildi. Bu dastur asosida ssenariy yozildi. Shu borada birinchi navbatda ishchi guruhi tuzildi. Ular 5 kishidan iborat ishchi guruhni tashkiliy ishlari quyidagilardan iborat: bayram o'tish joyini bezatish (plakatlari, devoriy gazetalar, she'rlar, turli bayroqchalar, pufaklar va h.k.lar).

Bulardan tashqari sport bayramida kerak narsalarni hamda samarali o'tkazish uchun zarur buyumlarni ham ishchi guruh a'zolari ta'minlaydilar. Ishchi guruh ishlarini nazorat qilish maktab direktori, harbiy rahbar va jismoniy tarbiya o'qituvchisi boshqarib bordilar.

"Balli qizlar" bayramini jismoniy tarbiya o'qituvchisi olib boradi. Musobaqa jarayonida vazifalarni qizlar tomonidan bajrilishini va g'oliblarni aniqlash uchun hakamlar hay'ati ishlaydi.

Musiqalar jo'rlaydi. Mehmonlar to'la. Marsh musiqalar ostida birin-ketin 10^a, 11^b, 10^v, 10^g, 11^a, 11^b-sinf jamoasi chiqadilar va belgilangan joyda saflanadilar.

O'qishda, shaxsiy hayotida omad hamda baxt tilaydi. Tantanali kecha-sport bayramini ochilishiga ruxsat beradi.

Birinchi bellashuv. Qizlar komandasi 5 kishidan iborat bo'lib basketbol to'pini qo'yilgan 8 buyumlararo olib o'tib, to'pni korzinaga tashlash (tushirish shart) lozim, so'ng to'pni yerga urib bir to'p bilan o'z komandasi tomon olib yuradi va keyingi dugonasiga topshiradi. Shu

tarzda o'yin o'tadi va hakamlar hay'ati o'yinni baholaydi, g'oliblarni aniqlaydi.

Ikkinchi bellashuv. Murakkab estafeta. Komanda 3 qizdan iborat. Qoida 10 m. masofani sakrab o'tish. Bu chaqqonlar o'yini ham baholanadi va g'oliblar aniqlanadi. Umumiy hisob e'lon qilinadi.

Musiqali tanaffus. Kichkintoy qizlar gardishlar bilan raqs mashqlarini bajaradilar. Bu juda chiroyli go'zal jajji qizlar o'yini hammaga yoqadi va qarsaklar uzoq davom etadi.

Uchinchi bellashuv. Eng chaqqonlar estafetasi. Qoshiqda tuxumni 10 m masofadagi chiziqqacha tez olib o'tish va orqaga qayitish. Bu o'yinda ham komandalardan 3 tadan qizlar qatnashadilar va g'oliblar aniqlanadi. Hakamlar hay'ati mashqni baholaydilar.

To'rtinchi bellashuv. Har bir komandadan 3 tadan qizlar qatnashadilar. Signal bo'yicha har komandadan bittadan ko'zlari boylangan holda qarama-qarshi tomon yuguradilar va 3-4 m devordan berida chiziq chizilgan joyda 3 ta lattadan yasalgan koptoklarni topib yig'ib oladilar va orqaga koptoklar bilan yuguradilar. O'yin baholanadi va natijalar e'lon qilinadi.

Musiqali tanaffus. Karatechi qizlar va akrobatika guruhi mashq qiladilar.

Beshinchi bellashuv. "O'z urf-odatlaringizni bilasizmi?" mavzusi bo'yicha uy vazifasini ko'rsatadilar. Bu o'yinda milliy kiyim, mehmon kutish va dasturxon bezatish ko'nikmalari bilan har bir komanda o'z tayyorgarliklarini ko'rsatadilar. Bu juda qiziqarli va yoqimli ko'rsatuvlar hammaga yoqdi hamda uni bajaruvchilar yuqori bahoga ega boidilar.

Oltinchi bellashuv. Bu "Bo'lajak ona" mavzusi bo'yicha har bir komanda (uch kishidan iborat) o'z chevarliklarini ko'rsatishlari lozim. Qizlarning hammasida bunga mo'ljallangan materiallar va qo'ng'iroqlar bor. Qizlar shu qo'ng'iroqlarga o'lchab ko'ylak tikishlari lozim. Hakam a'zolari har stol oldiga borib qizlar ishini, chevarli ko'nikma va malakalarini kuzatib boradilar so'ng baholaydilar. G'oliblar aniqlanadi hamda natijalar e'lon qilinadi.

Musiqali tanaffus. BO'SMning badiiy gimnastikaga qatnashuvchi kichkintoy qizlar o'z mahoratini ko'rsatadilar. Ular tasma va to'p bilan crkin mashqlarni bajaradilar.

Yettinchi bellashuv. Sardorlar konkursi. Ular navbatma-navbat savollar va javoblardan iborat. To'g'ri hisobga olinadi. Savollar "Amir

Tcmur" yili mavzusi asosida. Bu konkursda qizlarning bilim sathi, dunyo qarashi kengligi, bilimga bo'lgan intilishi va boshqalarni ko'rish mumkin. Hakamlar hay'ati baholarni e'lon qiladilar.

Sakkizinchi bellashuv. Bu ham sardorlar konkursi. Har bir sardor bir qo'lida pufak ikkinchi qo'lida igna. Kimning pufagi butun qoladi. Bu o'yinda to'rtta komanda sardorlari bo'lganlari uchun 10-"A" sinf 10-"B" sinf hamda 11-"A" sinf 11-"B" sinf sardorlari bilan bellashadilar. 10-sinf g'olib 11 sinf g'olibi bilan uchrashadi. Eng chaqqon sardor aniqlanadi va umumiy to'plangan ochkolar aytiladi.

"Balli qizlar" bellashuvi yakunlanadi, so'z hakamlar hay'atiga.

Hakamlar hay'ati o'z baholarini hamda natijalari bo'yicha yig'ilgan ballar jamini ko'rsatdilar.

Bayramni olib boruvchi jismoniy tarbiya o'qituvchisi so'zni maktab direktoriga beradi.

Direktor "Balli qizlar" bellashuvida qatnashganlarni tabriklab hamma taklif qilingan mehmonlarga, ota-onalarga qarab shunday deydi: Aziz tomoshabinlar, hammamiz birgalikda "Balli qizlar" bellashuvining guvohi bo'ldik. Qizlarning ustabilarmonligi, topag'onligi, tezkor va chaqqonligi, mehnatsevarligi va irodasi, do'stlik, hurmat va izzat qizlarning salomatligi va go'zalligi hamda boshqa chiroyli, yoqimli fazilatlarini ko'ramiz. Ular bizni juda xursand qildilar, hatto ayrim onalarimizning xursandlik ko'z yoshi ham ko'rindi. Albatta hamma musobaqalarda g'oliblar va yutqazganlar boiadi. Hakamlar hay'ati natijalarni e'lon qiladilar. Lekin, mening fikrimcha, bugungi qiziqarli bellashuvlarda hamma qizlar g'olib chiqdilar, chunki ular "Salomatlik" dori-darmonlari bilan ta'minlandilar. Kuchga-kuch, quvvatga-quvvat, yuzlariga tabassum qo'shildi. "Balli qizlar" sport bayramining maqsad va vazifalari ham shunda. Bunday sport bayramlarini tez-tez o'tkazib turish zarur. Yana bir bor sizlarni ushbu bayram bilan tabriklayman!

Sizlarga sihat-salomatlik, o'qishlaringizda muvaffaqiyatlar tilayman, sizlarga baxt va omad yor bo'lsin.

Direktor so'zlaridan so'ng "Balli qizlar" bellashuvida qatnashgan barcha qizlarga qimmatbaho sovrinlar berildi. Musiqa yangraydi, hamma o'quvchilar, o'qituvchilar, onalar raqsga tushadilar. O'ylaymiz-ki, bu sport bayramini o'quvchilar ko'p vaqt eslab yuradilar.

Sport bayrami yakunlandi. Lekin o'quvchilar ketmadilar. Musiqaga o'quvchilar o'ynaydilar, mashqlarni muhokama qiladilar, talashadilar, ya'ni bellashuv ematsional tarzda davom etmoqda. Bunday baynimlar bo'lmaganda har bir chorakda bir marta o'tkazilsa, maqsadga muvofiq bo'lar edi. To'g'ri, bunga katta tayyorgarlik, vaqt kerak. Lekin bozor iqtisodiyoti o'z ta'sirini ko'rsalmoqda. O'quvchilarga sinfdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya ishlariga juda kam to'lanadi. Shu boisdan bo'lsa kerak, o'quvchilar tashabbuskorligi, bolalar salomatligi uchun qo'shimcha ishlarni bajarishga qarashlari sust.

Lekin bunday bayramlardan keyin o'quvchilar uzoq vaqt eslab yuradilar, yaxshi kayfiyatda bo'ladilar, kuchga kucli, g'ayratga-g'ayrat qo'shiladi, jismoniy tayyorgarliklari, harakat miqdori oshadi, salomatligi inustahkamlanadi.

Bu esa "Soglom avlod uchun" istiqbol dasturini amalga oshirish uchun o'ziga yarasha omildir.

2-mavzu. O'zbekistonda xalq bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish.

REJA:

1. An'ana odat va marosim tushunchalari
2. O'zbek xalq bayramlarini o'rganish
3. Milliy va harakatli o'yinlarni tiklash va rivojlantirish

1. An'ana odat va marosim tushunchalari

O'zbek xalqining bayram-marosim madaniyati shu qadar boy va rang-barangki, ularni tabiat, mehnat, diniy e'tiqod, oilaviy hayot, ijtimoiy-siyosiy, madaniy-ma'rifiy, san'at va sport kabi ko'plab turlarga bo'lib tadbiq etish mumkin.

Shu bilan birga o'zbek bayramlarining e'tibor berish lozim bo'lgan bir qator muhim tomonlari bor.

1. Eng avvalo O'zbek xalqi bayramlari tarixini o'rganish juda zarur. Chunki, shu paytgacha uzoq, tarixga ega bo'lgan O'zbek xalqi bayramlari maxsus tadqiqot ob'ekta qilib olingan emas. Ma'lumki, Markaziy Osiyo insoniyat madaniyatining eng qadimiy uchoqlaridan

biri hisoblanadi. Olib borilgan arxeologik tadqiqotlar bu hududda 1 million yildan buyon odatlar yashayotganligidan dalolat bermoqda. Demak, mahalliy aholi madaniyati, jumladan, o'zbek xalq odatlarining paydo bo'lishi va shaqilanish jarayonini nafaqat asrlar, nafaqat ming yilliqar, balki yuz ming yilliqiarni qamrab olgan holda o'rganish kerak. O'zbek bayramlari tarixini eng qadimgi davr, antik davr, o'rta asrlar, yangi asrlar va XX asrlarga bo'lib alohida o'rganish har bir davrga xos tajribalarni umumlashtirishga katta foyda beradi.

2. O'zbek xalqi odat-bayramlarini o'rganishda geomadaniyatni hisobga olish ham foydalidir. Bu Markaziy Osiyo, jumladan, O'zbekiston xududidagi madaniyat va odatlarimiz tarixiy o'zagini topish uchun muhim ahamiyatga ega. "Geomadaniyat" yordamida Vatanimizda 1 million yildan buyon odatlarning yashash jarayonida, ularning shu yerga, shu tabiatga, shu hududda paydo bo'lgan turmush tarzi va mashg'ulotlariga mos madaniyati, odatlari, marosimlari va bayramlarini o'rganish mumkin.

3. O'zbek bayramlariga elshunoslik, etnik madaniyat nuqtai nazaridan yondashmay turib ularni o'rganish kiyin. Ma'lumki, O'zbek millati ko'plab etnik urug'lar asosida vujudga kelgan va unga turli etnoslarning ta'siri bo'lgan. Biroq, "Iskandar ham, Chingizxon, General Chernyaevlar ham, ...yurtimizga bir necha o'n ming yo bir necha yuz ming lashkarlari bilan kelgan, ishqol qilgan va bu yerda siyosiy hokimiyatni qo'lga olgan. Biroq, shu erda asrlar davomida yashab kelayotgan mahalliy aholini, uning ko'p ming yillik madaniyatini yo'q qila olmagan, qila olmaydilar ham" (I. Karimov. Tarixiy xotirasiz kelajak yo'q.. - T., 1998, 18-bet).

O'zbekistonda ko'plab millat va elatlar yashaydi, Biroq, ular ichida O'zbeklar tub, asosiy aholini va son jihatdan ko'pchilikni tashkil qiladigan millat hisoblanadi. Shu sababli xalq bayramlarini o'rganayotganda o'zbek bayramlariga asosiy urg'u berilishi kerak. Bundan kelib chiqib, o'zbek etnik odatlar genezisiga va evolyutsiyasiga alohida ahamiyat berish zarur. Jumladan, O'zbek xalqi bayramlarini:

- a) xalq ehtiyoji asosida vujudga kelishi;
- b) hayotning tarkibiy qismiga aylanishi;
- v) avloddan-avlodga meros bo'lib o'tishi;

g) zamonga mos boyib, kamol topishi va hokazo jarayonlarni maxsus o'rganish kerak. Bunday yondashuvsiz O'zbek etnik odatlarining boy va muhim qirralarini ochish mumkin emas.

4. O'zbek bayramlarini diniy e'tiqodlardan xoli holda o'rganib bo'lmaydi. Chunki e'tiqodlar xalqimizda qadimdan shaqilangan va rivoj topgan. Odatlarning hayot, tabiat sirlarini tushunishga intilishi natijasida fetishistik, totemistik, animistik, politeistik, magik kabi diniy e'tiqodlar bilan birga qadimgi odatlar (chunonchi, "yomg'ir tilash", "shamol chaqirish", "quyoshga siginish", "qurbonlik kilish" marosimlari) vujudga kelgan. Bu odatlar ajdodlarimizning tarixiy ildizlari sifatida qadrlidir. Zardushtiylik diniga e'tiqod qilish davrida ajdodlarimizning bayramlar tizimi shaqilandi. Bunda Navro'z, Mehrjon, Sada, Angom kabi bayramlari ayniqsa muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Ularda yaxshilik va yomonlik, yorug'lik va qorong'ulik, issiqlik va sovuqlik, o'lim va ehtiyoj o'rtasidagi ziddiyatlar aks etib, bu davr odatlarida ezgulik, mehribonlik, muruvvatlilik, qadr-kimmat, insoniylik kabi ma'naviy-insoniy fazilatlar qadrlana boshlandi. Islomga e'tiqod qilish davrida diniy bayramlar – Ro'za hayiti, qurbon hayiti kabilar ma'naviy hayotga katta ta'sir o'tkazgan.

Xullas, diniy e'tiqodlar an'anaviy mahalliy bayramlar bilan chambarchas bog'lanib ketgan. Ularsiz O'zbek bayramlarini ham tasavvur qilish qiyin.

5. O'zbek xalqi bayramlarining eng diqqatga sazovor tomonlaridan biri ularning tabiat va mehnat bilan bog'liqligidir. Chunki O'zbek xalqi va uning ajdodlari istiqomat qilgan hududning geografik o'рни, tabiati, yil fasllari kabilarning o'ziga xos xususiyatlari asosida mavsumiy odat, bayram va marosimlar vujudga kelib, ular mahalliy aholining tafakkuri, xarakteri, idroki, his-to'yg'ulari, irodasi, qobiliyatlarining shaqilanishida muhim o'rin tutadi. Mavsumiy an'analarning shaqilanishida mahalliy aholi istiqomat qiladigan hududning tabiiy sharoiti, iqlimi bilan bog'liq, bo'lgan moddiy madaniyati mehnat tajribalari, shuningdek, ekologik ongi, xalq e'tiqodlari, xalq ijodi, turmush madaniyati kabi ma'naviy sohalar muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbek xalqi odatlarining bir qator qadriyatlari mavsumiy mehnat faoliyati bilan bog'liq, ekanligini ham nazarda tutish kerak. Qadimdan ajdodlarimizning har bir faslga xos an'analar tizimi (sistemi) shaqilanib kelgan. Ular orasida erta bahorda - mehnat mavsumiga

kirishdan oldin, yozda - hosil yiqishtirishdan avval, kuzda - gosil to'plangandan so'ng va qishda - dalalar "uyquga ketib", meqnatkashlarning bo'sh vaqti ko'payib, madaniy dam olish ehtiyoji tufayli uyushtiriladigan odat, marosim, bayramlari xalq hayotida muhim hodisa hisoblangan. Asrlar davomida avloddan-avlodga o'tib, an'anaga aylangan: bahorgi - qurultoy, Gul bayramlari, Navro'z; yozgi - Suv sayli, Choymomo; kuzgi - Uzum sayli, qovun sayli, Paxta to'yi, Anor sayli, Anjir sayli; qishki - Yasyusun, Tan gashtak kabi marosim va bayramlar dehqonlar hayoti, turmushi, mavsumiy mehnat jarayonida va ma'naviy olamida samarali shaqi kasb etib, ularning mazmuni yoshlarning ekologik ongini ravnak toptirish, tabiat boyliqlarini qadrlash, yil fasllarida vujudga keladigan go'zalliqiardan zavqlanish, mehnatning qadriga etish, insoniylikni ulug'lash kabi funksiyalarni bajarishda yaxshi xizmat qilgan.

Hozirgi davrda O'zbekiston bayramlariga oid eng muhim muammolardan biri - bu o'lkamiz tabiati, iqlimi, ajdodlarimiz tarixi, an'analari kabi ko'plab xususiyatlar asosida vujudga kelgan, ming yilliq orasida avloddan-avlodga o'tib nishonlanib kelingan bayramlarni tiqiyash va taraqqiy ettirishdir.

6. O'zbek an'alarining muhim qismini oilaviy marosimlar tashkil qilgani uchun ularni alohida tadqiq ketish ehtiyoji yuzaga keladi. O'zbek oilalarida chaqaloq tuqilgandan to u ulg'ayib, yangi oila qurguniga qadar sodir bo'ladigan muhim voqealarni qayd qiladigan marosimlar tizimi vujudga kelgan. Mazkur tizimga kirgan Chaqaloqning dunyoga kelishi, Ism berish, Chaqalok, chilla, Beshik to'y, Soch to'y, Tish to'y, Birinchi qadam, Sunnat to'y, Muchal yosh, Nikoh to'y kabilar yosh avlodning rivojlanishi va ma'naviy kamol topishi, hayotda o'z o'rnini topishi uchun o'ziga xos ma'naviy "zina" sifatida xizmat qiladi. Bu odatlar O'zbek Umentalitetini shaqilanishida muhim tadbirlar bo'lgan.

7. Xalq bayramlarining axloqiy-tarbiyaviy tomonlariga alohida e'tibor berish lozim. Chunki xalq bayramlarida qadimiy va islomiy odatlar chatishib ketib, ular odatlar o'rtasida mehr-oqibat, izzat-qurmat, qadr qimmat, muruvvat kabi insoniy fazilatlarning ravnaq topishida katta xizmat qiladi. Bayramlarning mazmuniga insoniylik, olijanoblik, saxiylik, raxmdillik, mehr-muruvvatlilik kabi g'oyalar singib ketgan.

Xalq bayramlari ajdodlarimizning eng yaxshi fazilatlarini, fikrlari, tajribalari, yutuqlari, qadriyatlarini mujassamlashtirgani uchun jamiyatimizni axloqiy sog'lomlashtiruvchi, insonparvarlikni barqaror etuvchi va aholining ma'naviy kamol topishiga xizmat qiladigan muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Shuningdek bayramlar odatlar orasida odob-axloq imon-e'tiqod, insonparvarlik, mehr-muruvvat, saxovat, odillik, xalollik, birodarlik, vatanparvarlik, mehmon-do'stlik kabi xislatlarni ravnak toptirishda muhim omil hisoblanadi.

8. O'zbek xalqi bayramlarini siyosiy nuqtai nazardan o'rganish eng muhim masaladir. Chunki siyosiy jarayonda ham bayramlar muhim ahamiyatga ega bo'lgan. Xukmronlar har doim bayramlar orqali o'z siyosiy g'oyalarini targ'ib etishga intilganlar. Tarixda odil hukmronlar xalq bayramlari orqali adolat, insonparvarlik, inoqlik va mehr-oqibatni targ'ib etishga aloxida e'tibor berganlar. Bosqinchilar esa aksincha, bayramlarga o'z siyosatini singdirib, ular orqali o'z hokimiyatini mustahkamlamoqchi va obro'ini ko'tarmoqchi bo'lganlar. Buni eplay olmaganlarida esa, bayramlarni taqiqlashga harakat qilganlar. Masalan, sho'rolar azaliy, milliy bayramlarni o'ziga xizmat qildirgan olmaganligi sababli, ularni inkor va taqiq. etish yo'lidan bordi. O'z siyosatini targ'ib qilish uchun yangi sovet bayramlarini o'ylab topishdi va hayotga joriy etishga intilishdi. Xalq esa o'z ehtiyojlarini qondiradigan bayramlarni nishonlashga intilgan, sun'iy o'ylab topilgan siyosiy bayramlarga befarq. qaragan.

Mustaqilligimizning dastlabki kunlaridanoq ajdodlarimiz yaratgan bebaho merosi va xalq an'alarini tiqiyash davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan nihoyatda muhim vazifa bo'lib qoldi.

9. O'zbekiston bayramlari xalqaro ahamiyat kasb etmoqda. Chunki 19 yildan ortiq vaqt davomida respublikamizda bayramlarni O'zbekona tashkil qilish borasida diqqatga sazovor tajribalar vujudga keldi. Birinchidan, milliy ("Navro'z" kabi) bayramlarimiz jahon hamjamiyatini qiziqitira boshladi, ikkinchidan, mamlakatimizda xalqaro ("Sharq. taronalari" kabi) Anjumanlar uyushtirish tajribasi vujudga keldi.

Ajdodlarimiz merosini tiqiyash bo'yicha qilinayotgan ishlarimizni nafakat o'zimiz, balki butun jahon tan olmoqda. Bu boradagi olamshumul ishlarimizni o'rganish uchun dunyoning ko'pgina mamlakatlari (chunonchi, Amerika, Norvegiya, Gollandiya, Frantsiya, Germaniya, Turkiya)dan tashrif buyurgan mutaxassis olimlar

an'anaviy madaniyatimiz, jumladan, bayramlarimizni tiqiash bo'yicha qilinayotgan harakatlarimizga qoyil qolishmoqda.

Faxr bilan shuni aytish lozimki, O'zbekiston bayramlarini tashkil qilish tajribasi MDX da eng ilg'or deb tan olinmokda. Shuning uchun bo'lsa kerak, dunyoning ko'pgina mamlakatlaridan kelgan mutaxassis olimlar O'zbekiston bayramlari saviyasiga tan berish bilan bir qatorda bu yerdagi tajribalarni o'rganish bo'yicha tadqiqotlar olib borishmoqda. "Oldingdan oqdan suvning qadri yo'q." deganlaridek, O'zbek bayramlarini ko'prok, chet el olimlari tadqiq. etishmokda. Balki o'z muvaffaqiyatimizga o'rganib qolgandirmiz. Balki xorijliqiar bizning tajribamizni uzoqdan yaxshi ko'rsalar kerak. Evropa va Amerikadan kelgan olimlar bayram bo'yicha bizlarning tajribalarimizni qiziqib o'rganishmoqda. Xususan, amerikalik sotsiolog olim Lora Adame Vatanimizga kelib, O'zbekiston bayramlariga oid doktorlik dissertatsiyasini yozdi va uni Amerikada yoqladi.

2. O'zbek xalq bayramlarini o'rganish

O'zbekiston bayramlarining asosiy amaliy yutuq shundaki, jahonda anologiya yo'q, an'anaviy-tarixiy va zamonaviy tajribalarni uyg'unlashtirgan bayramning yangi bosh tomoshasi - teatrlashgan musiqali - xoreografik kompozitsiya vujudga keldi. Aynan shu shaqidagi tomosha ko'pchilikka manzur bo'lmoqda.

Bu ko'hna zamin yaralibdiqi unda turli xil millat va elatlar qatorida ularning dini etiqodi, qadiryatlari barobarida bayramlar ham ular hayotida muhim ahamiyatga ega bo'lgan. Chunki bayramlar xalq hayotining eng yaxshi va go'zal tomonlarini aks ettiruvchi ko'zgudir. Bayramlarni nishonlamaydigan shaxs, oila yoki jamoani topish qiyin. Har bir millat va davlatni ham o'z bayramlari bo'ladi.

Bugungi kunga kelib xalqaro darajada nishonlanadigan umuminsoniy bayramlar tobora ko'paymoqda. Jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida bayramlarni sport bilan uxviy bog'liqligi o'sib kelayotgan yosh avlodni sportga bo'lgan qiziqishini ortirmoqda. Mustaqillik elon qilinishining dastlabki kunlaridan boshlab Respublikamiz birinchi prezidenti I.A. Karimov va Respublika hukumati o'sib kelayotgan yosh avlodni so'g'lom,

baquvvat, barkamol, vatanparvar bo'lib yetishishi uchun jismoniy tarbiya va sportga juda katta yetibor bermoqdalar. Hozirgi kunda O'zbekiston ko'pgina xalqaro musobaqalar o'tkaziladigan joyga aylammoqda. Bunday yirik sport tadbirlari eng avvalo millat sog'ligi mustaqamlanayotganligining sportchilarimiz maxorati oshayotganini, O'zbekistonning jahonga obro'si oshib borayotganlini namoyish qilmoqda. Bularning zamirida eng avvalo mustaqil respublikamizning oqilona siyosati hisoblanadi. O'zbekiston respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport haqida" gi qonuni (yangi tahriri 2000 y) "So'g'lom avlob uchun" prezidenti farmoni (28.10.1993 y) "Talim to'g'risidagi qonun" va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" (29.08.1997 y) O'zbekiston respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 y 27- may 271 sonli "O'zbekiston respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishda chora tadbirlari to'g'risida" gi qarorlarini hamda 2002 yil 24-oktyabrda qabul qilgan "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida" gi O'zbekiston respublikasi prizidentining farmoni fikrimizning yaqqol isbotidir. Azaldan vatanimizda bayram va musobaqalar bir-biri bilan chambarchas bog'liq hodisalar bo'lib kelgan. Ko'pgina bayram kunlari yirik, musobaqalar o'tkazilgan va alohida o'tkazilgan musobaqalar ham bayramlarga aylanib ketgan. Hozirgi kunda milliy bayramlarimiz mustaqillik, navro'z, hayit kunlarini uloq, kurash, arqon tortish, charim to'p, xalq o'yinlari, sport o'yinlarisiz tasavur qilib bo'lmaydi.

Bu tadbirlarning zamirida aholining turmush darajasini yaxshilash, sog'ligini mustahkamlash ayniqsa, yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishdan iborat. Har qanday ta'limning asosini tarbiya tashkil etadi. Xo'sh jismoniy tarbiya salomatlik uchun qachon asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi. Agar u bilan inson yoshligidan muntazam shug'ullansa ko'proq tabiat qo'ynida bo'lib toza havo, suv va quyosh nuridan aniq kun tartibi asosida foydalansa maktabgacha ta'lim muasasalarida boshlang'ich sinf o'quvchilari hamda umumtalim maktablari bilan jismoniy so'g'lomlashtirish tadbirlari va sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish yosh avlodni so'g'lom baquvvat, aqlan barkamol bo'lib o'sishiga xizmat qiladi.

Har bir xalqning ijtimoiy-madaniy hayotida azaliy an'ana, urfodat, marosim, bayramlar alohida o'rin tutadi. Ular kishilar turmush tarzining O'ziga xos hodisasi sifatida namoyon bo'ladi.

"An'ana", "odat", "marosim" bevosita "bayram" tushunchasi bilan boqliq.

An'ana - tarixiy taraqqiyot jarayonida tabiiy va ijtimoiy ehtiyojlar asosida vujudga keladigan, avloddan-avlodga meros bo'lib o'tadigan, kishilar ma'naviy hayotiga ta'sir ko'rsatadigan madaniy hodisadir. An'ana o'ziga xos ijtimoiy hodisa sifatida, kishilar ongiga singgan (umum yoki ma'lum guruh tomonidan), qabul qilingan tartib va qoidalar majmuasi hisoblanadi.

O'tkazgan tadqiqotlar natijasida "xalq an'analari" tushunchasining ijtimoiy-ma'naviy mohiyatini quyidagicha izohlash mumkin: xalq, an'analari - uzoq, taraqqiyot jarayonida etnoslarning ijtimoiy-ma'naviy ehtiyojlari asosida vujudga kelib, ularning aqliy-ijodiy faoliyati asosida, atrof-muhit, tabiat, mehnat jarayoniga bog'liq holda avloddan-avlodga o'tib, taraqqiy etgan va asrlararo ajdodlar fikri, orzu-o'ylari, tajribalari, yutuqlari va boshqa qadriyatlarini mujassamlashtirgan bebaho ijtimoiy-madaniy merosga aylangan.

Odat (urf-odat) - kishilarning turmushiga singib ketgan, ma'lum muddatda takrorlanib turuvchi hatti-harakat, ko'pchilik tomonidan qabul qilingan xulq atvor qoidalari, ko'nikmasidir.

"**Odat**" degan tushuncha psixologiyada ham mavjud bo'lib, u ma'lum sharoit ta'sirida vujudga kelib, kishining fe'l atvorida mustahkamlanib qolgan va keyinchalik o'z-o'zidan beixtiyor bajariladigan harakat ma'nosini bildiradi.

An'ana ijtimoiy hayot, mehnat, madaniyatning barcha soxalariga xos hodisa sifatida juda keng doirani qamrab oladi. Odat esa muayyan bir kishining turmush tarzi, hatti-harakati, xulq-atvori, muloqoti va oilaviy munosabatlarida namoyon bo'ladi.

Marosim - inson hayotidagi muhim voqealarni nishonlashga qaratilgan, rasmiy va ruhiy ko'tarinkilik vaziyatlarda o'tadigan, umum qabul qilingan tartib-qoidalariga amal qilinadigan tadbir sanaladi.

Inson hayotida bo'lib o'tayotgan muhim voqeani nishonlash jarayonida an'ana ham, odat ham, marosim ham mujassamlashadi.

"An'ana", "odat", "marosim" bir-biri bilan bevosita bog'liq hodisa hisoblanadi. Shu bois an'analarning tarkibiy qismi odat, odatning tarkibiy qismi esa marosim ham bo'lishi mumkin. Masalan, bilim

yurtini bitirgan yosh mutaxassislarning ishlab chiqarishga borib ish boshlashi odat tusiga kirib qolgan. Bu muhim voqea munosabati bilan an'anaviy tadbirlar tashkil qilish mumkin. Bu odatning tarkibiy qismi - yoshlarni tantanali ravishda mehnat jamoasiga qabul qilish o'z-o'zidan marosimga aylanadi.

Ba'zi holatlarda "an'ana", "odat" va "marosim" tushunchalari alohida ishlatilsa, ular mavxum ma'noni anglatishi ham mumkin. Bunday paytda ularga aniqlovchi so'zlar qo'shib, masalan, "an'anaviy bayram", "an'anaviy festival", "an'anaviy kecha" yoki "mukofotlash marosimi", "to'y marosimi", "nafaqaga kuzatish marosimi" tarzida qo'llanadi. **"Marosim"** so'zi jamoatchilik ishtirokida o'tkaziladigan katta tadbir ma'nosini bildiradi.

Ba'zi marosimlar, bayramlarning tarkibiy qismi sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Ba'zi marosimlar bayram kunidan boshqa paytlarda tashkil qilinsa ham, u bayram tusini oladi. Masalan, "diplom topshirish" marosimlari o'z-o'zidan bayramga aylanadi. Tantanal ravishda attestat topshirish marosimi ham har bir o'spirin uchun katta bayram sanaladi. Bular marosim bayramlarining tarkibiy (yoki asosiy) qismi ekanligini bildiradi.

"An'ana", "marosim", "bayram" atamalari o'zgarmas tushunchalar emas. Zamona taraqqiyoti va turmushdagi o'zgarishlar ta'sirida tushunchalar mazmuni ham kengayib boradi.

Ijtimoiy hayotdagi o'zgarishlar ta'sirida talabga javob bermay qolgan an'ana va bayramlar asta-sekin unutila boshlaydi. Mohiyatan xalqchil, ijtimoiy salmoqda ega bo'lgan an'analarga taraqqiy etadi. Masalan, Navro'z, qovun sayli, Lola sayli va hokazo bayramlar zamonaviy talablarga javob bergani uchun asrlar davomida yashab kelmoqda. Xalq turmushining o'zgarishi unga mos an'analarni vujudga keltiradi. O'zbek xalqi hayotida ham yaqin yillar ichida avvallari mavjud bo'lmagan ko'plab ijtimoiy va shaxsiy-oilaviy an'ana, marosim va bayramlar paydo bo'ldi.

Keyingi paytlarda ilmiy adabiyotlarda, davriy nashrlarda "an'anaviy bayramlar", "yangi an'analarga" so'zlari ishlatila boshladi.

"An'anaviy bayramlar" deganda ma'lum vaqtda muntazam o'tkazib turiladigan azaliy madaniy-ommaviy tadbirlar - Gul bayrami, Lola sayli, qovun sayli, Xirmon to'yi (hozirgi Paxta bayrami) nazarda tutiladi. Chunki ular qadim zamonlardan buyon mavjud bo'lgan xalq bayramlaridir.

"Yangi an'analar" hayotimizga endi kirib kelayotgan va joylarda endigina boshlangan tadbirlardir.

Odatda, bayram deganda biror-bir muhim hodisa, voqea, sanani ko'pchilik bo'lib, ko'tarinki ruhda, xursandchilik bilan nishonlash tushuniladi. Shu boisdan Beruniy bayramlarni hayotdagi "eng muhim kunlar" desa, Maxmud Qoshg'ariy "shodlik va xursandchilik kuni" deb ta'riflaydi (Maxmud Qoshg'ariy. "Devonu lug'otit turk", 1-tom. - T.: "Fan", 19b3 yil, 447-bet).

Darhaqiqat, bayram odatdagidan ko'ra ko'tarinkirok, kayfiyatni vujudga keltiradi. Bayram chog'ida hamma boshqa kunlarga qaraganda xursand, shod va baxtiyor bo'ladi.

Bayram kunlarida odamlar "qisqa vaqtga bo'lsa-da, o'zlarini kundalik mehnatdan, tashvishdan, g'am-g'ussadan, qaramlikdan, qarzdin xoli, erkin sezadilar, - deydi M. Qodirov. Zotan, bayram kunlari hamma teng, hur va ozoddir, istaganicha yayrash, kunglidagini aytishi, xoxlaganicha o'ynashi, kulishi, maynavozchilik qilishi, kimningdir ustidan kulishi mumkin. Hech kim buni man etmaydi" (M. Qodirov. Tomosha san'ati o'tmishidan lavhalar. - Toshkent: "Fan", 1993, 81-bet).

Bayram hayotning davomi, muhim qismidir. Bayram shaxs, oila, jamiyat, millat, davlat, xalqaro hayotdagi eng muhim hodisa, voqea, sanalarni qayd etadi, ularni nishonlashga imkoniyat yaratadi. U kishilarning hayoti, faoliyatida erishgan yutuqlarini ifodalaydigan hodisadir.

Bayramlar har bir xalqning o'ziga xos qadriyatlarini aks ettiradigan "ko'zgu" sanaladi. Chunonchi kishilar bayram chog'ida chiroyli kiyimlarini kiyishadi, lazzatli taomlar tayyorlashadi, o'z qobiliyatlarini namoyish etishadi. O'sha kuni hamma ko'tarinki kayfiyatda bo'ladi. Bayramlar erkinlik kuni hisoblanadi. Ayniqsa umumxalq bayram kunida hamma dam oladi. Bu kunda hamma o'z tashvishlari, dardu alamlarini bir zumga bo'lsa-da unutadi, o'zini shod-xursand ko'rsatishga harakat qiladi.

Bayram kunida kishilar o'rtasida boshqa kunlarga qaraganda muayyan darajada yaqinlik, hamkorlik vujudga keladi. qadimda bu kunda hamma bir qozondan ovqat yegan, bir xil tomosha ko'rgan, bitta joydagi sayilgoxda sayr qilishgan.

Bayram kuni azal-azaldan tinchlik kuni hisoblangan. O'sha kuni urushlar, nizo, mojarolar to'xtatilgan. Bu kunda kishilar o'rtasidagi

adovat, gina-quduratlar unutilgan, o'zaro arazlashganlar yarashgan. Bayramlarda shunday holat vujudga kelganki, unda hamma g'oyaviy-ma'naviy birlashgan, o'zaro hamjihatlik yuzaga kelgan.

Bayramlarda vujudga keladigan ko'tarinki kayfiyat kishilarni ertangi kunga umid bog'lashga, kelajakka ishonch bilan qarashga undaydi. Bayramlar ijtimoiy-madaniy hayot ko'zgusi sifatida har bir xalqning ijtimoiy-iqtisodiy yutuqlarini ham keng namoyish qiladi.

Albatta, bayram tadbirlarida hamma ham bir xil darajada faol qatnashmaydi. Buning imkoni ham yo'q. Bayram dasto'rini boshqaruvchilar, sportchilar, badiiy havaskorlik jamoalari a'zolari kabilar bayramning faol qatnashchilari bo'ladi. Bayram ishtirokchilarining diqqatini tadbirlarga jalb qilish, faollashtirish uchun ular o'rtasida ommaviy o'yinlar, qo'shiqar, viktorinalar, ko'rik-tanlovlar, sport musobaqalari uyushtiriladi.

Bayramlarning o'ziga xos yana bir xususiyati ularning bir necha (kompleks) tadbirlar sintezidan tashkil topishidir. Har bir bayram ko'plab tadbirlar asosida uyushtiriladi.

Bayramning tashkil qilinishi - uning mavzusi, g'oya, yo'nalishini maxsus shaqi, tadbir va marosimlar orqali namoyon etishdir. Odatda, har bir ommaviy (ayniqsa, ochiq. joylardagi) bayramning ochilish marosim-tadbiri bo'ladi. Undan so'ng, bir joyda - bayram ko'rgazmalari, ko'rik-tanlovlari; ikkinchi joyda - dor o'yini, polvonlar chiqishlari; uchinchi joyda - askiya va qiziqchilar chiqishlari, qo'g'irchoq. teatri tomoshalari; to'rtinchi joyda - badiiy havaskorlik jamoalari, fol'qior-etnografik ansambllari kontsertlari; beshinchi joyda - sport musobaqalari (kurash, poyga, chavandozlik) kabilar tashkil qilinadi.

An'analar, marosimlar, teatrlashtirilgan kontsert va tomoshalar, karnavallar, namoyishlar, xalq o'yinlari bayramlarning asosiy tarkibiy qismi sanaladi. Ommaviy bayramlar shu kabi tadbirlar asosida o'tkaziladi.

3. Milliy va harakatli o'yinlarni tiklash va rivojlantirish

Ming afsuslar bo'lsinki, XX asrda aniqrog'i, sho'rolar davridan boshlab xalq o'yinlari hayotdan siqib chiqarila boshlandi. Buning sabablari ko'p:

Birinchidan, xalq an'analarini ta'qiqlash totalitar tuzumning yashirin milliy siyosati natijasida edi. Bu siyosatning asosiy maqsadi mamlakatda umumsovet xalqni vujudga keltirish edi. Umumsovet xalqini vujudga keltirish uchun esa barcha millat va elatlarni bir-biridan ajratib turadigan xususiyatlarni, ya'ni milliy ong, milliy an'analar, milliy til va madaniyatni yo'q qilish lozim bo'ldi. Shuning bilan birga barcha uchun umumiy bo'lgan ong, til, odatlar, o'yinlar joriy qilina boshlanadi. Bu siyosat natijasida etnik madaniyatning muhim qismi bo'lgan xalq o'yinlariga ham "eskilik sarqiti" sifatida kurash olib borildi. Yuqorida berilgan ko'rsatmalarga asosan xalq o'yinlari namoyondalari ustidan kulindi. Ular eski hayotni qumsovchi, ongsiz, taraqqiyotni to'xtatuvchi deb ayblanganlar. Albatta, kim haq, kim nohaq ekanligiga tarix o'z bahosini bermoqda.

Ikkinchidan, qishloq hayoti shahar hayotiga yaqinlashdi, qiradirlar o'zlashtirildi, o'yingohlar va saylgohlar o'rniga paxta va boshqa ekinlar ekildi.

Uchinchidan, bolalarga xalq o'yinlari o'rniga ko'proq sport turlari o'rgatila boshlandi.

XX asr o'rtalarida xalq o'yinlarini avloddan-avlodga o'tish an'analari buzildi, ko'plab o'yinlar unutildi. Minglab o'yinlar ichida bir necha xalq o'yinlari va musobaqalari (kurash, uloq, qiz quvdi, ot poygasi) kabilar ma'lum ma'noda saqlanib qoldi, xolos.

Ilk bor Forishda bo'lib o'tgan "Xalq o'yinlari bayrami"ga mamlakatning turli joylaridan kelgan mutaxassis-olimlar qayta tiklangan o'zbek xalq o'yinlarining "shoxi" – "Uloq"- "Ko'pkari"ga taklif etildi. 1996 yil esa II Respublika "xalq o'yinlari" Olimpiyadasi ham Forishda bo'lib o'tdi. Anjumanlar 6 mayda qadimiy va navqiron Jizzax shahrida boshlanib, 7 may kuni go'zal va azaliy an'analarga boy Forish tumanida avjga chiqdi.

Har ikki yilda o'tadigan xalq o'yinlari anjumani 1998 yil "Alpomish" dostoni yaratilganining ming yilligiga bag'ishlanib, Termiz shahrida festival bo'lib o'tdi. Bu festival "Alpomish o'yinlari" deb nomlanadi. U ajdodlarimiz tarixida muhim o'rin tutgan Alpomishdek xalq qahramonlarini shakllantirishda katta ahamiyatga ega bo'lgan "Yoy otish", "Kamondan otish", "Nishonga urish", "Olishish", "Kurash" kabi o'yinlar – musobaqalardan tashkil topdi.

1999 yil – "Ayollar yili"ga bag'ishlanib, Jizzaxda "To'maris" qizlar o'yinlari festivali o'tkazildi. Agar To'maris jang maydonida –

gʻolib boʻlgan boʻlsa, bizning qizlarimiz sport maydonlarida gʻolib boʻlishiga intilishdi. “Toʻmaris” festivali – oʻzbek xotin-qizlarini sport sohasidagi “uyqusi”dan uygʻotdi, desak xato qilmagan boʻlamiz. Bu festival xalqimiz orasida Toʻmarisdek mard, jasur, kuchli, goʻzal qizlar borligidan dalolat beradi. Fargʻona viloyatida 2000 yilda boʻlib oʻtgan «Alpomish oʻyinlari” – II festivali xalq oʻyinlarining yana bir pogʻonaga koʻtarilganidan dalolat berdi. Festival tarkibiga kirgan (“Kurash”, “Qoʻl kurashi”, “Tepa kurash”, “Mindi”, “Yoydan otish” kabi) musobaqalar boʻyicha sportchilarning tajribasi oshganligi va bu oʻyinlarga qiziqishni oshganligi ham maʼlum boʻldi. Bunday festivallar 2001 yil – Jizzaxda, 2002 yil – Buxoroda, 2003 yil – Andijonda, 2004 yil – Samarqandda boʻlib oʻtdi va hozirgi kunga qadar davom etib kelmoqda.

Aytish mumkinki, Ittifoqimizda oʻtkazilgan xalq oʻyinlari, bayramlari oʻzbek maʼnaviy va jismoniy madaniyati tarixida yangi va oʻchmas sahifa boʻlib qoldi. Ilk bor Forishda oʻtkazilgan “Xalq oʻyinlari bayrami”da yongan “mashʼal” respublikamizning koʻplab joylaridagi azaliy oʻyin-tomosha anʼanalarini tiklashga imkoniyat yaratdi.

Agar 1990 yil “Xalq oʻyinlari” bayrami ikki qishloq – Sayyod va Birlashganda oʻtkazilgan boʻlsa, 1992 va 1993 yillar Jizzax viloyati darajasida – bu hudud barcha tumanlarining faol ishtirokida uyushtirildi. Bu yerda I Respublika “Xalq oʻyinlari” Olimpiyadasi oʻtkazilib, unda Vatanimizning barcha viloyatlari va Qoraqalpogʻiston Respublikasi vakillari qatnashdi.

Olimpiyadada azaliy xalq oʻyinlari “Boʻron”, “Chavandoz”, “Olib qochar”, “Choʻnqa shuvoq”, “Yelka kurashi”, “Qirq tosh”, “Mindi”, “Tortishmachoq” kabi turlari boʻyicha musobaqalar oʻtkazilib, gʻoliblar taqdirlandi.

Forish tumanining “Qizil pir” sayilgohida oʻtgan I Respublika “Xalq oʻyinlari” Olimpiyadasi dasturida: ochilish marosimi, tiklangan xalq oʻyinlarining namoyishi, koʻrgazmali chiqishlar, koʻrik tanlovlar, Respublika viloyatlari gʻoliblarining musobaqalari, gʻoliblarni taqdirlash va hokazo tadbirlar oʻz aksini topdi. Eng asosiysi, bu oʻyinlarga xalqda katta ehtiyoj bor edi. Zero eng yaxshi xalq oʻyinlari, oddiy, sodda, hamma oʻynay oladigan, qiziqarli, shu bilan birga kuchlilik, epchillik, mardlik, topqirlik, chidamlilik kabi qimmatli

insoniy sifatlarni rivojlantirishga katta yordam beradi. Shu sababli xalq o'yinlarining tiklanishi zarur edi.

O'zbekistonda tiklangan azaliy o'yinlar nafaqat mamlakat (Leningrad, Moskva, Maxachkala shaharlari)dan kelgan mutaxassislarni, balki dunyoni boshqa burchaklari – Amerika, Olmoniya, Turkiya, Eron, Yaponiya, Gollandiya kabi mamlakatlardan tashrif buyurgan mehmonlarni ham o'ziga maftun qilgan. 1996 yil Tayland poytaxti Bonkokda bo'lib o'tgan Butun dunyo xalq o'yinlari fetivalida O'zbekiston delegatsiyasining qatnashishi, o'zbek xalq o'yinlarining "jahon milliy o'yinlari" guldastasida o'zining munosib o'rin olishiga imkon yaratdi.

O'zbek xalqi hayotida kurash, uloq kabi xalqaro darajaga chiqadigan o'yinlar kam emas. Ularni chuqurroq o'rganishimiz va targ'ib qilishimiz zarur. Bu borada xalq o'yinlarining (ko'plab turlariga bag'ishlangan olimpiyada, festival, bayram)lar o'tkazish bilan bir qatorda, aniq bir turiga oid tuman, viloyat va respublika musobaqalarini o'tkazish lozim.

Ma'lumki, yosh bolalarni sport bilan muntazam shug'ullantirishga jalb qilish tanlov asosida olib boriladi. Tanlov dasturining talablari bolani bo'yi, og'irligi, gavdasini tuzilishi – qomati kabi belgilarni aniqlash va ularga baho berishdan iborat. Bundan tashqari, tanlov, psixologik va jismoniy qobiliyatlarni baholovchi sinov vositalari yordamida qilinadi. Mazkur sinov natijalari u yoki bu sport turiga mos kelsa, bola shu sport turiga shu sport bilan shug'ullanishga qabul qilinishi maqsadga muvofiq deb topiladi. Bu masalaga to'g'ri yondoshish demakdir.

Afsuski, kuzatish natijalariga ko'ra va tanlov dasturida, na tanlab olingan bolani boshlang'ich sport tayyorgarligi davrida xalq o'yinlari yoki ularni mazmunan shakllangan tarkibiy qismini sport amaliyotida qo'llash mumkinmi?

- Ha, - deb javob bersak yanglishmagan bo'lamiz. Buni quyidagi misolda ko'rish mumkin. Bolani sport malakasiga o'rgatishda, mazkur malakani texnik nuqtai nazaridan klassik namunasi, ya'ni nusxasi namoyish etiladi. Bolalardan ana shu nusxani o'xshatib bajarishni talab qilinadi. Lekin bunday talab texnik mahoratni ko'chirma shaklida takomillashishiga olib kelishi mumkin, jumladan o'ziga xos shaxsiy texnik mahorat shakllanmasligi ehtimoldan xoli emas. Shu o'rinda: "Texnika" o'zi nima, u qanday ma'noni bildiradi? – degan

savol tugʻiladi. Bu savolning javobi tafsil qilinayotgan masalaga toʻgʻri yondoshishga yordam beradi deb oʻylaymiz.

“Texnika” atamasi aslida yunoncha (texnus) soʻzi boʻlib, oʻzbek tilida “sanʼat” maʼnosini anglatadi. Miloddan avval 776 yildan boshlab har 4 yilda Olimp togʻida xudo Zevs sharafiga oʻtkazilgan umumyunon bayrami musobaqalarida ishtirokchilar 2 gʻildirakli aravada tez yurish, mushtlashish, beshkurash sport turlari boʻyicha oʻz sanʼatlarini namoyish etishgan. Demak, sport ham oʻziga xos qoidalari asosida bajariladigan sanʼatdir.

Sport malakalari faqat muntazam ravishda, maqsadga muvofiq takomillashtirilib borilsagina sanʼatga aylanadi. Mashgʻulotlarda harakat malakalariga yangi texnik uslublarni kashf etish shaxsiy texnik mahoratni oshishiga olib keladi, gʻalaba sari yetaklaydi. Texnik tomondan yangi harakat uslublari koʻproq vaziyatli oʻyinlarda sportchi yoki oʻyinlar tomonidan kashf etiladi. Masalan: voleybolda yaponcha usulda toʻpni oʻyinga kiritish yoki yapon voleybolchisi Morita kashf etgan, hujumda qoʻllaniladigan harakat finti. Yengil atletikada: “Flos-beri Flop” oʻzining balandlikka sakrash usulini kashf etib, uni butun jahonga tanitdi.

Demak, mashgʻulotlarda boʻlajak sportchilardan bajariladigan bir yoki bir necha harakat malakalarini nusxasini talab etmasdan maʼlum darajada ijodiy harakat ekanligini yaratadigan imkoniyat, vaziyat tugʻdirish kerak.

Shuni aytish muddaoki, ijodiy harakat erkinligi ayniqsa xalq oʻyinlarida, jumladan milliy sport turlarida, harakatli oʻyinlar jarayonida oʻz aksini topadi. Bunday oʻyinlar oʻz mazmuni va oʻyin harakatlarini bajarish shartiga qarab boʻlajak sportchiga zarur boʻlgan, yaʼni vaziyatga munosib malakalarni rivojlantirishga yoki harakatni yangi uslublarni kashf etishga imkon tugʻdirib beradi. Jismoniy sifatlarni, maxsus texnik malakalarni takomillashtirishda qoʻllaniladigan jismoniy mashqlar koʻpincha bolalar organizmiga keskinroq va “chuqurroq” taʼsir qilishi mumkin, natijada charchash holati tezroq vujudga keladi.

Bu borada xalq oʻyinlari va umuman harakatli oʻyinlar bolalarni charchashdan chalgʻituvchi tarbiyaviy va ijtimoiy mazmunga ega boʻlgani uchun organizmga ancha yengilroq taʼsir etadi. Shunday ekan, bu oʻyinlar tanlab olgan sport turiga xos maxsus malakalarni takomillashtirishga juda qoʻl keladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda esa, ayniqsa yosh bolalarda o'zbek xalq o'yinlarini ahamiyati cheksizdir. Chunki standart jismoniy mashqlarni qayta-qayta bajarish bola organizmida tezda charchash holatlarini vujudga keltiradi. Bu holat bolani ruhiyatiga ta'sir etish natijasida ro'yobga keladi.

Milliy harakatli o'yinlarni mashg'ulotlar davomida qo'llash bolalarda katta qiziqish uyg'otadi, ularning kayfiyati va boshqa ruhiy sifatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu holatlar esa organizmida charchash asoratlarini ertaroq vujudga kelishiga yo'l qo'ymaydi, zo'riqish holatlarini oldini oladi.

Insoniyat madaniyatining xazinalaridan biri- bu harakatli harakatli o'yinlardir. Ularning turlari, har xilligi bepayon o'lkandir. Harakatli o'yinlar odamlarning barcha moddiy va ma'naviy ijodiyotini aks ettirib kelgan va yana ham boyitib kelgan.

Tabiiydirki, harakatli o'yinlarning kelib chiqishi, mazmuni va ahamiyatini o'rganib kelishda ko'pgina bilim tarmoqlari azaldan o'rganib kelmoqda. Jumladan, tarix, etnopedagogikka, antropologiya, pedagogika hamda jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati, shular qatorida boshqa fanlar ham qiziqib kelmoqda.

Harakatli o'yinlar to'g'risida ozmi- ko'pmi, deyarli darajada kitob va maqolalar mavjud. Sobiq sovet davrida yozilgan va chop etilgan nazariy , uslubiy tasnifida harakatli o'yinlarni roli, ahamiyati, ularni keng miqyosida targ'ib qilinishi, folklorli o'yinlar bilan taqqoslanishi, hamda barcha xalqlar ijodiyoti va amaliyotida qo'llanilishi va hakazo aytib o'tilgan.

Shuningdek O'zbekiston Respublikasida ham harakatli xalq o'yinlari to'g'risida bir qancha ilmiy-amaliy ishlarni olib borilib bir necha qo'llanma tavsiyanomalar va kitoblar chop etilgan. Shu yuqorida aytib o'tilgan hamda joriy mamlakatlarning mutahasislari ijodiyotida chop etilgan adabiyotlarni o'rganib taxlil qilishda shu narsalar ma'lum bo'ldiki, harakatli o'yinlar ongli faoliyat bo'lib ularning aniq harakat vazifasini bajarishga bag'ishlangan.

Harakatli o'yinlarda o'yinchini ijodiy tashabbusi turli harakatlarni namoyon bo'lishi jamoanint birdamligi bilan kelishilgan holda ifodalanadi. Bolalarning o'yin faoliyatida ikkita juda muhim ob'ektiv biri birov bilan bog'langan, mezonlar mavjud. Bir tomondan bolalar amaliy faoliyatga kirishib jismoniy rivojlanishida, mustaqil harakat qilishga odatlanadilar. Ikkinchi tomondan – shu faoliyat ma'naviy va

nafosat ozuqa olishib qanoat hosil qilishadi, tevarak atrofdagi muhitni o'rganishni chuqurlashtiradilar. Bularni barchasini natijada shaxsni to'liq tarbiyalanishiga keng yordam beradi. Shunday qilib, harakatli o'yin tarbiyaning mujassamlangan bir vosita u har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan (jamo faoliyatining o'zgaruvchan sharoitida asosiy harakatlarni o'zlashtiribgina qolmasdan, balki murakkab hatti-harakatlarni bajarish), bo'lib o'yin ishtirokchilarini organizmni funksiyalarini fe'l-atvorini ham takomillashtiradi.

Harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi va tushunchasi.

Harakatli o'yinlarning eng asosiy belgisi-bu ularning ongli haddi-harakat tasnifi. O'yinchilarning oldida har qancha maqsad qo'yiladi-o'yinni asosiy vazifasi qanday bo'lmasin yutib chiqishi, natijaga erishish, qanday yo'llar va usullar bo'lmasin faqat belgilangan qoidalarga rioya qilish natijasida va o'yinchalarni o'zlari, o'z imkoniyatlaridan kelib chiqib masalalarini yechish beriladi.

«Harakatli o'yin» tushunchasi o'ziga ko'pgina har-xil folklorli o'yin shaklini qamrab olib, shulardan har qaysisi nihoyatda bolalarni har tomonlama rivojlantirishiga jismoniy psixologik va aqliy o'sishiga yordam beradi. Harakatli xalq o'yini folklor o'yinlarning bir turidan iborat bo'lib, asosiy mazmuni ko'proq harakat faoliyatining samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan.

Harakatli o'yinlar davrlari.

Eng qadimiy, boshlanish davridagi harakatli o'yinlar faqat mehnatga hamda uy ro'zg'or ishlashiga xos narsalarni aks ettirgan xolos. Keyinchalik bu tushunchalar anchagina kengaytirilib, unga keng miqyosida mazmuni boyitib berila boshladi.

Boshlang'ich davrida harakatli o'yinlarning oyoqqa turish holatlariga ega bo'lib, ular ko'proq taqlid qilish hamda ko'rgan, bilgan narsalarni yig'indisi va ovga chiqish kabilardan (odamlarning eng qadimiy faoliyatlarini shakli sifatida) iborat bo'lgan. Shuning uchun ham ko'pgina xalqlar harakatli o'yinlarning mazmuniy tomonlari qushlar, hayvonot olami bilan bog'liq, hayvonot olami bilan bo'g'liq («G'ozlar va oq oushlar», «Bori va cho'pon», «Tulki va tovuqlar»-rua xalq o'yinlariga talluqli.

«Cho'pon», «Oq terakmi, ko'k terak», «Chavandoz», «Qirqtosh», «Mushuk va sichqonlar» va hakazo. O'zbek o'yinlariga xos)

Mehnatga taqlid qilish harakatli o'yinlari, ko'rinishi bo'yicha, juda erta jismoniy tarbiya vositasi kabi ob'ektiv hayotiy manba sifatida qo'llana boshlanganligi aniq. Binobarin jamiyatni rivojlanishi bilan o'ziga xos va mos talablar paydo bo'la boshladi, ya'ni harakatli o'yinlarni boshqacha shakillariga o'tkazish hayajonliroq, raqs, ashula, she'r va hakazo. Faqatgina harakatlar bilan chegaralanmay yana ham jonliroq o'tkazilishi to'g'ri keladi.

Bolalarni kollektivchilik, mehnatsevarlik va jamoat oldida o'z burchi his qilish ruhida tarbiyalash hozirgi kunning eng muhim masalalari hisoblanadi. Bola maktabga qadam qo'ygan birinchi, kundan boshlab, unda mehnatga nisbatan muxabbat uyg'otish, uyushqoqlik, ishchanlik va boshlangan ishni oxiriga yetkaza bilish xususiyatini tarbiyalash kerak. Buning uchun tarbiyaning barcha vositalaridan, jumladan bolalarning sivil o'yinlaridan foydalanish ayni muddaodir.

O'yinlar hayotidagi to'siqlarni yengish hamda har xil hislat va qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarning turli kompleksini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari odatda, bolalar sevib o'ynaydigan, ularga quvonch baxsh etadigan musobaqa elementlari xam harakatli o'yinlarga kiradi.

Ma'lumki, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning o'yinlari taqlid qilish tabiatida bo'ladi. Bola tevarak atrofdagi borliqni kuzatadi, undagi ba'zi narsalarni o'yiniga kiritadi va shu o'yin vositasida o'zini qurshab turgan olamni bilib oladi, binobarin, unda turmush hodisalariga nisbatan muayyan munosabat paydo bo'ladi.

O'quvchi turmushdagi, mehnat sohasidagi tabiat hodisalari va jonivorlar hayotidagi har xil narsalarni taqlid qilib o'ynar ekan, bu hodisa va harakatlarning ma'nosini anglay boradi, asta-sekin hayotiy tajriba arttiradi, qiyinchiliklarni yengishga o'rganadi, unda harakat ko'nikmalari hosil bo'ladi va tasavvur tobora boyib boradi.

Kitobda bayon etiladigan o'yinlar, chunonchi yurish, yugurish, sakrash, igr'itish yoki uloqtirish, tirmashib chiqish kabi mashqlar bola harakatlarini rivojlantirish va takomillashtirishda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Harakatlarning takomillashi bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy eta boradi, yurak va nafas sistemasining faoliyati yahshilanadi. Bundan tashqari, o'yinlar bolalarning jismoniy barkamol bo'lishi uchungina emas, balki aqliy va ahloqiy jihatdan

tarbiyalash uchun muhim bo'lishi ahamiyatga ega. Ko'plashib o'ynaydigan o'yinlarda bolalar maqsadga erishishi uchun farosatini va tadbirkorligi, qat'iyatini ko'rsatishib jamoat oldida faqat o'zining emas, balki o'rtoqlarining xatti-harakatlari uchun ham javobgarlik xissini sezadigan bo'lishi kerak.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida xosil qilingan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash uchun xizmat qiladi.

O'yinlardan foydalanishda faqat ularning elementlarni qanchalik tez bajarilganini emas, balki bajarilish sifatlarini ham alohida xisobga olish zarur.

Ushbu bilimlar bolalar bog'chalari murabbiylari, boshlang'ich sinf va jismoniy tarbiya o'qituvchilari, kuni uzaytirilgan guruh tarbiyachilari, JEK larning tarbiyachi-tashkilotchilari xamda jismoniy tarbiya instituti talabalari, pedagogika institutlarining jismoniy tarbiya fakulteti talabalari va jismoniy tarbiya kollejlari o'quvchilari uchun ham foydali bo'ladi.

Harakatli oyinlarning bolani har tomonlama tarbiyalash vositasi sifatidagi ahamiyati.

O'yin faoliyati qaysi formada ifodalanmasin bolani quvontiradi, harakatli o'yin favqulodda xursandchilikning xilma-xil mamentlari bilan, ayniqsa ijobiy hisslar uyg'onishiga xizmat qiladi. Ulkan tarbiyaviy kuch ana shu quvonchli emosiyalar manbaidir.

Oyinlarning maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning tarbiyasidagi katta ahamiyati haqida N. K. Krupskaya qayta-qayta gapirgan edi. «Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun o'yin katta katta ahamiyatga ega: o'yin ular uchun tarbiyaning jiddiy formasidir».

N. K. Krupskaya fikrlarida o'yinning jismoniy kamolatlardagi ahamiyati haqida ham gapiriladi.

«Jismoniy chiqintiradigan mehnat ko'nikmalarini rivojlantiradigan, ko'z» mo'ljali yaxshilaydigan, chaqonlikni o'stiradigan ko'plab o'yinlar mavjud. Chaqonlik kuchini nishonga tekizishni o'stiradigan va mehnatga ulkan ahamiyatga ega bo'lgan shunga o'xshash barcha narsalarni maktabgacha tarbiya muassasalarida qo'llash favqulottda muhimdir.

Harakatli o'yinlar rolining muhurligi ular tematigasining mazmunini sinchiklab analiz qili shva shunga muvofiq turli yoshdagi bolalar uchun tanlashni talab etadi.

Har qanday o'yin Xox u ijodiy didaktik MusiqAni shuningdek bo'lmasini bolalarning atrof muhitni bilishda o'ziga xos vosita bo'lib hisoblanadai.

Harakatli o'yinlar mazmunida bola Dune qarashini kengaytiruvchi va tasavvurini Aniqlashtiruvchi ko'plab bilish materialli mavjud. Syujetli o'yinlar tetmatikasini odamlar xayoti tabiat xodisilari hayvonlar odatlariga oid ayrim epizodlar tashkil etadi. Bularning hammasi bolalar tomonidan o'ziga xos shartli o'yin formasida aks ettiriladi. («Sayoxatchilar», «uchuvchilar», «G'ozlar oqqushlar» «Lochir va kurk tovuq» va boshqalar) biroq bola tashqi dunyoni to'g'ri idrok qilishi uchun (o'yinning barcha shartlariaga rioya qilgan xolda) obzorning to'g'ri harakaterisikasi va xakkaoniyligi uyin vaziyatini zarur. Bu pedagogik tomonidan o'yinni tununtirishda emosional tarzda bayon etiladi. Xalq uyinlarni buning ajoyiyub namunasi xisoblanadi . Ularadagi uyin vaziyatini bollarni qiziqtirad iva tarbiyalaydi ba'zi uyinlarda uchraydigan biologlar personajlar va ular xarakatalari bevosita xarakterlaydi. («Lochin va kurk tovuq», «G'ozlar oqqushlar» va boshqalar) syujetgan ega bulmagan va faqar muayan uyin topshi riqlaridan tuzilgan uyinlarada xam bolaning sensor qobiliyatini tafakkurini mo'ljal olinishi rivojlantirishning yordams beruvchi ko'plab bilish meteriali mavjud. «Kim o'zar», «To'p maktabi» va bosho'alar. Qoidalar tarbiyaviy axamiyatga molik ular uyinning borishini belgilaydi. Bolalar xarakat faoliyatini ularning xatti xarakati uzaro munosabatalarining yo'lga soladi. AxloqIy irodaviy sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Qida o'yinida muayan sharoit yaratadi. Bunda bola uyinga tegishli raxbarlik o'ilinganda o'ziga xosil qilingan sifatlarni namoyon qilmasdan tturolmaydi. Masalan bollar «ayyor tulki» uyinda faqat tulki «men shu yerdaman» deganidan so'nggina doiradan chiqib turli tomonlarga qochishlar mumkin. Bu qida bolalarda diqqatni o'zini tuta bilishini, chidamlikni. Berilgan signalga tezkor reaktsiyani fazoda muljal olishni xosil qiladi. qoidalari og'ishmay bajarishni talab qilishni mAqsadga Erishishdagi egoistik emulsiyalar engishga yordam beradi. «Qida bola hatti xarakatini kollektiv talabiga muvofiq boshqaradigan va yunaltiradigan birinchi sotsilar stimul xisoblanadi. Uyinlarada teran

xissiyot o'rtoqlik va mexr muxabbatning dastlabki nishonalari paydo bo'ladi. Kichik guruxlarda foyladar bolalar tomonidan uyin rivojlanishi davomida yuzaga keladigan majburiy zarur javob xarakati sifatida idrok qilinadi. (quyonchalar ayiq paydo bo'lishi Bilan bo'talar orasiga qochib ketadilar chumchuqLar avtomabil ko'rinishi bilan yuldan uchib qochadilar) bolalar uyin qoidalari bilan xali «qonun» sifatida anglamasdan turib xozir javoblikka o'rganadilar bir tomonidan uyin syujetiga kura (quyonchalar ayiqdan qo'riqdilar) ikkinchi tomonidan muayan signalaga nisbatan xosil qilingan shartli refleksiga ko'ra xaralat qiladilar.

L.F.Artemova ma'lumotlargiga qaraganda katta guruhlariga va udlarni bajarishgan ongli munosabat bolalarada asta sekin va tkrlri vaktda xosil buladi. Bhlalar dastlab qoidalarni pedagogik raxbarligida keyinchalik bolalar kollektivining koidalarining ijtimoiy axmiyatini anglagan ayrim a'zolari ta'siri ostida asta sekin va turli vaqtlar xosil bo'ladi bolalar dastlab qoidalarni pedagog rahbarligida keyinchalik bolalar kollektivining qoidalarining ijtimoiy axamiyatini angalagan ayrim a'zolari ta'siri ostida bajaraddilar. Nixoyat qoidalar bolalarning ijtimoiy xulki atvori normalarini bevosita belgilovchi omilgan aylanadilar.

Dastlab bolalar ayrim vazifalarini tezroq bajarish payida bulib qoidalari unitib qo'yadilar. Bundan tashqari yutuqqa va bunga eng oson yul bilan erishishga intilish xam qoidani buzishga sabab buladi . bu uz novbatida uyinchalarda norozilik uyg'otada ziddiyat tugriradi va boldalar urtasidagi munosabatni yomonlashtiradi.

Xar bir bolaning uyin qoidasini anglashi va unga rioyat qilishida kattalarni talabi xal qiluchi axamiyatgan ega buladi. Asta sekin tarbiyaviy ta'sir qilish tufayli bolalarning uyin jarayonida munosabati uzgara boshlaydi. Uyin xarkatalari va qoiladarni bir muncha Aniq bajarishga qiziqi shva intilish paydo buladi uyin qoidalarni bajarmaslik sabablari xam o'zgarada endi bolalar ularni atayin emas tasodifan buzadilar birq shu zaxoti yul qo'yilgan xatoni tuzatishga xarakat qiladigan bo'ladilar.

Bolalarni qoidalarni ijtimoiy axamiyatini anglashga sistemali chidam Bilan tayyorlaydigan tarbiyachi raxbarligada ular xalolik adolatlik, duchtlik, btirlik uzini tuta bilash qatiyatlik iroda kabi yaxshi sifatlarni shakkllantirishning samalari vositasiga aylanadi. «Bola tomonidan asta sekin o'zlashtiradigan bunday xayotiy muxim axlokiy

sifatalar bola shaxsining ichki ma'naviy mulkiga aylanadi». Bularning xammasi qoidalarai uyinlarning bolalarni axloqiy tarbiyalashni ta'sirchan vositalarning biri sifatida belgilashga asos bulib xizmat qiladi.

Uyin faoliyatida diqqatni idrokni rivojlantirish mavjud tafakkur tushuncha va muljal olishni aniklashtirish uchun qulay sharoit yaratiladi uyinlar ijodiy xayot xayol, xotira topqirlik fikr yuritish aktivligini rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib xarakatli uyinlar bolalarning aqliy rivojlanishiga yordam beradi.

Bolalarning psixik jarayonlarni takomillashtirishda obrazli emosional metodika katta ahamiyat kasb etadi. U bolalarda kizikish uyg'otadi xayolni jalb kiladi. Uyin xarakatalarni ijodiy bajarishga undaydi.

Psixologlar tadqiqotlari shuni kursatadiki bola uyin faoliyati tufayli fazo va predmet voqiiyligini amalga uzlashtiradi. Shu bilan birga fazoni idrok etish mexanizimining uzi xam juda takomillashadi.

Uyinda fazoni idrok etish uzining assiy formalarida namoyot buladi. Bevosita xissiy bilash sensor (xissiy-obrazli) va bilvosita (mantiiqiy tafakkur, tushuncha) masalan bola tomonidan xarakatyunalishini mustakil tanlar va xarakatni uyin koidasida qat'iy belgalagan yunadlihd bajarish bir tomondan uyin vaziyatini (bevosita idrok qiladigan) va kurish motoreaksiyasini (uyin xarakatalarni) darxol baxolashni ikkinchi tomonidan o'z xarakatalarni fazo o'yin muxitidan anglash va tasavvur qilish hamda o'sha ko'rish motop reaksiyasini namoyon etishni talab qiladi. xarakatli uyinda bu ikki komponent o'zaro xarakatda bo'ladi. Pedagog tomonidan ishlab chiqilgan o'yin qoidalari brola xarakati uchun fazoda oldindan muljal olishning zarur imkoniyatini yaratadi. Ayni paytda o'yin vaziyatidagi tusatdan bo'ladigan o'zgarishlar (boshlovchi xarakati yoki signallar) xarakat rejani buzadi. Juda murakkab bolalarning tezkor reakchiyasi xamda fazoda muljal olishini talab kiladi. «ikki ayozi», «Sexrli Tayoqcha», «Jasur bolalar», «maymunlar va ovchilar» va xokazo uyinlar.

Bunday reaksiya bolalardagi uz faoliyatini va axarakatalarni muayan muxitga moslash kobilyatining rovojlanganlik darajasi bilan belgilanadi. Bunda bolaga tarbiyachi yordam berishim lozim. Bunda tarbiyachi bolani asta sekin uyin vaziyati va kuyilgan vazifaga erishish zaruriyatini hisobga olib bir muncha movoffiqiyatli xarakat usulini

topishga o'rgatadi. Masalar aynan birp uyinnni va cheklarga fazoda o'tkazganada bola boshlovchidan tez va uzoqqa qochish usulidan foydalandi unga yaqin joyda turimbyu chaqqonlik va abjirlik ko'rsatidi. «Tuzoq», «Ayyor tulki» va xakazo.

Atrof muxitda muljal olishga uyin vazifasini bajariy yulida atayin yaratilgan tusiqlar xam yordam berdi. «Chambarchakdan o'tib bayroqa tomon yururish», «Bo'ri jo'rlikda», «Jasur bolalar» va xokazo. Bu bolalarda mAqul harakat usulini yetarlicha rivojlangan kuz bilan baxolash va harakatlarni bajarish va 'xarakatalarni bajarish vaqtini hisobga oliga tayanga xolda mustaqil tanlash qobilyatini xosil qiladi..

Bolaning tarqalgan xolda tez xarakat qilayotgan bolalar orasida mo'ljal ola bilishi juda muhim hisoblanadi. U tinimsiz o'zgarib turadigan o'yin vaziyatiga nisbatan tezkor reaksiya ko'rsatish zaruriyatiga ko'ra bir muncha murakkabdi. Biroq kata guruh bolalari o'yinlarni takrorlash jarayonida bu ko'nikmani muvofaqiyatli egallaydilar «Tuzoq», «ayyor tulki», «Quvlashmachoq» va xokazolar.

Bola aharakatli o'yinda predmetlarning odamlarning yaqin uzoqligini Aniqlashni Mashq qiladi. Shu tufayli unda ko'z Bilan baxolash shuningdek fazoviy eshitish muljali rivijlanadi. «Uzoq yaqin», «goh u yerda gox bu yerda», «ko'z bog'lash o'yini» va boshqalar.

Ye.Ya.Stepanenкова tadqiqotida bolalarning predmetlararo fazoviy munosabatlar: oldinda, orqada, o'rtada, chopda, ustida, ostida, orqali yonda, qarama -qarshida, ketma- ket va xokazo haqidagi tushunchalarni aniqlashtiruvchi o'yinlar ko'rsatilgan. (Tezroq yur), (to'qish) (kim tezroq), (chamvarak orqali bayroqcha tomon yugrish), (lochin va kurk tovuq) «to'pni kengliklararo dumalatish» va xokazo.

Harakatli o'yinlar bolalarda oddiy vaqt muljalini shakllantiradi. Ular quyidagilarda ifodalanadi. O'yin harakatlarining izchilligini tushunib olishlarida avval, so'ng bundan keyin, shundan oldin, barini bir vaqtda va xokazo kabi o'yin topshiriqlarini signalga ko'ra, bolalar uchun belgilangan muddat doirasida tez bajarishda, masalan, «men beshgacha sanagunimcha siz bayroqchalardan bita naqsh yasashingiz kerak», «Kim bebenga uch marta urguncha saflana oladi.»? va boshqalar.

Bu uyinlarda bola fazoda mo'ljal olishni, xarakatlar izchilligi va ularga vao't davomida amal qilishni mashq qiladi. O'yinlar

mazmunini, butun o'iy vaziyatini uning qoidalarini personajlar harakatini mustaqil, tushunchirish bolalarning joylashishi o'rnini o'yin artibutlarini va harakat yo'nalishlarini fazoviy terminlarni ishlayotgan holda ko'rsatish o'tkazilgan o'yinga baxo berish bolalarning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi. (Ye.Ya. Steropepkova)

Harakatli o'yinlar bog'cha yoshdagi katta bolalarda ijodiylikni rivojlantirishi uchun qulaylik yaratadi. L.M.Kogovina ma'lumotlariga ko'ra, 5-6 yoshli bolalar tegishli rahbarlik qilinsa o'zlariga tegishli o'yinning variantlarini o'ylab topishlari, uning mazmunini murakkablashtirishlari qoidalarini to'ldirishlari mumkin. Keyinchalik bolalar adabiy asarlar ertaklar, syujetli asosida kichik o'yinlar kichik o'yinlar o'ylab topishlari, aqliy va ijodiy kamolotning yuqori darajasida erishganlarida esa, o'zlari ijod qilgan syujetlari asosida harakatli o'yinlar yaratishlari mumkin.

Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalar ijodiy aktivligini rivojlantirish jarayoni barcha yosh guruhlardagi tarbiyalanuvchilarning topshiriqlarga va ularni amalga oshirishga emosional munosabati bilan xarakterlanadi. Bunda tarbiyachi rahbarligining umumiy ijodiy yo'nalganligi uning bolalar izlanishlariga xayrixoxlik munosabati kata ahamiyatga ega. Harakatli o'yinlar o'z mazmunini va formasiga ko'ra estetik faoliyat hisoblanadi. O'yin harakatlarning rang – barangligi ular bolalar Aniq chaqqonlik bilan o'ziga xos ifodali bajarishlarida xarakterlanadi. Bolalardagi ko'tarinkilik o'yin faoliyatiga emosional tus bergan xolda harakatlarni juda sifatli bajarida namoyon bo'ladi va ularda harakat jarayonining o'zidan qoniqish hissini uyg'otadi. Bir yoki bir necha doirada sheringa kalonnaga «figura bo'lib» turish kabi xilma – xil saflanishlar harakatlarning Aniqligini xushqomatlilikni talab qiladi va bolalarda estetik hisni o'stiradi. O'yin ko'rinishning go'zalligi eng avvalo qatnashuvchilarning o'zlari etadigan fizkultura formasining bir xil bo'lishi bilan ifodalanadi. Musiqa bilan juda kata estetik ta'sir ko'rsatadi. u bolalarni chiroyliroq harakat qilishga undaydi. Musiqani haraktli o'yinlarga qo'llash avvalo uning estetik – tarbiyaviy rolini Aniqlash lozim, bunda bollarning Musiqa asoslari harakati va formasiga muvofiq harakat qilishlari muhimdir.

Shuni hisobga olib, Musiqani uyinning faqat ayrim faqat ayrim qismlariga joriy etish lozim.

Masalan, «Quvlashmachoq» o'yinda barcha bolalar dastlar o'z harakatalarini Musiqaga moslagan xolda osongina tarqab chopib ketishlari mumkin. MusiqAni asosining oxiri vash u Bilan bog'liq ravishda uning tinishi quvlash harakatining boshlanishi uchun o'ziga xos signal bo'lib xizmat qiladi. Buni mAqsadga muofiq deb hisoblash kerak, chunki bolalar ushlab olish vaqtida MusiqAni idrok qilmaydilar. Agar o'yin chog'ida «ushla» degan o'zaki signal berilsa, shundaypaytla harakat muzmunining tinishiga Aniq mos kelshi lozim.

Harakatli qoidali o'yinlarga syujetli va syujetsiz o'yinlar esa valeyboll, bosketboll, badmiton garodki, lopta, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi.

Harakatli o'yinlarni unutmaslik diqqatni harakatlari birmuncha ifodali bolalarga qaratish obrazni muvofaqqiyatli beradigan olganlarni Rag'batalantirish kerak.

Shunday qilib harakatli uyinlarada mujassamlashgan emosional sog'lomlashtirish, bili shva tarbiyaviy komponentlarning butun kompleksidan foydalanish bolalarni har tomonlama tarbiyalash vazifalarini amalga oshirshga yordam beradi.

Xarkatli uyinlarni tanlab olish tashkil kilish va utkazish koidalari.

Xaraktli uyinlarni tanlab olishda tarbiyachining bolalarning yosh xususiyatlarini xisobga olish kerak.

Bola 7 yoshga yetib maktabga kadam kuyganida uning tayyorgarligi darajasini xisobga olish zarur, Dioganal, sakrash usullariga jismoniy tarbiya mashgulotlarida urgatish lozim.

Faqat shundan so'ng sakrash o'yinlarga o'tilsa bo'ladi, chunki bu kabi o'yinlar tufayli bolalarda sakrash uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni xosil qilish mumin. Bundan tashkari, shu kabi xarakatli o'yinlar chaqqonlik, jasurlik kabi jismoniy xususiyatlarni xam rivojlantiradi.

Harakatli o'yinlarni tanlab olishda, eng avvalo, tarbiyachikitob va qo'llanmalarda berilgan o'yinlarning jismoniy va psixologik tasiri jixatlarini bilishi kerak.

Yana shuni unutmaslik kerakki, o'yin vazifasi qo'yilganda faqat xarakatlarga mos bo'lishi shart emas, balki harakatli o'yinlar yordamida bolalar ro'hiyatida bir – biriga yordamlashish, qo'llab - quvvatlash hissiyotlarini tarbiyalash lozim. Buning uchun «qoch

bolam, sor keldi», «Pir-r etdi», «Ikki yaxob», «Mushik keldi» va boshqa o'yindan foydalana boshladi.

Maktabgacha tayyorlab guruxlari bo'yicha yoshdagi bolalarga harakatali o'yinlarni tanlab olishda ularning qiziqishini hisobga olish zarur. Bu yoshdagi bolalarni o'yinlardagi bo'ri qo'zi, sichqon, mushuk qiyofasi surati nimalar qilishi qiziqitirmaydi aksincha ularning hatti – harakati masalan muushunkning chaqqonlik Bilan sichqonni sakrao ushlab olishi qiziqtiradi. O'yinlarada harakatalar murakkablashib boradi. Masalan: «Bo'rilar zovurda», o'yinda bolalar yugurib kelib to'xtab qolishi sichqonga sakrab, chaqqonlik Bilan bo'rilarga tutqich bermasdan zavurdan o'tib ketishi kerak. Bu yoshdagi bolalarga, Shuningdek ikki tomon bo'lib o'ynash, qarama qarshilikning mavjud bo'lishi ko'proq qiziqarli masalan «ikki yaxob» o'yinida bir tomon «yaxoblardir» bolalarni «yaxlatib» qo'yishga intiladi va boshqa tomon «yaxlatilib» qolishdan qochish harakat qiladi.

Bog'cha bolalari bilan turli estafetalarni uyushtirgan holatda o'tkazish oson emas. O'yin estafetani o'tkazish bir qaraganda oson tyuladi va boshqa bolalar o'yinlarni kuzitish natijasi shunlarni ko'rsatadiki bunaqangi o'yinlar bolalar uchun hech qanday tushuncha bermaydi, oqibatda ular bolalarda tartibchanlikni buzilishiga sabrsizlik betoqatlik xunob bo'lishlik bir – birini turtish asabiylikka olib kelishi mumkin.

O'yinda yutqazgan hamda g'olib chiqqan komanda bolalarni o'yin tugagandan keyin tinchlantirish juda murakkab kechadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning hozircha o'zini yaxshi tuta bilmasligini e'tiborga olib guruhlarni ikki jamoaga emas balki 4-5 guruhlarga ajratib olish zarur. Bu guruhlar ketma –ket xolatda turmay bir birini yaxshi ko'rib turishi uchun o'ritib olishi ham mumin. Chunki novbati Bilan startga chiqish tartibini saqlab turadilar. Bunday o'yinlarda bolalar bir –birini kuzatadi, Har bir guruhdan bitt ishtirokchi tezlikda, chaqqonlikda Aniq nishonga olishda mahoratini ko'rsatadi. G'olib chiqqon o'yinchi o'z jamoasiga achko keltiradi. O'yin tugugandan so'ng to'plagan achkog hisoblanib ko'riladi. Eng ko'p achko to'plagan jamoa g'olib deb topiladi.

O'yinni tashkil etishda barcha shart -sharoitlar to'g'ri hisobga olinsa uning tarbiyaviy ahamiyati oshib borid. Bo'ning uchun o'yin paytida bo'ladigan chiziqLar, chegaralar, masafalar, kerakli o'yin

predmetlari, koptok, bayroqcha kabilar taqsimlab berilishi lozim. Keyinchalik bolalarni esa o'z o'zia hizmat qilishgav odatlanish kerak. Ko'pincha tarbiyachi bu tashkiliy ishlarni bolalaradan biri yoki ikkisiga yenovbatchi sifatida topshiriq berib o'rgatadi. Shunda xar safar novbatchi almashtirilib turidati.

Tarbiyachi o'yin o'tkazishdan oldin uni qanday tushuntirishni o'ylab ko'rishi kerak tushuntirish juda qisqa, aniq, lunda bo'lishi kerak.

O'yin mazmuni qoidalarini tushuntirishda mayda gaplardan xoli bo'lishi kerak zarur. Undan keyin o'yinchilardan Kim qaysi yerda aytib o'tishi kerak.

Bolalarga tanish o'yinni o'tkazishda har gall to'liq tushuntirish shart emas, ammo o'yin qoidasini tarbiyachining o'zi ta'kidlab o'tishi zarur. O'yin qoidasini bajarishdar tez-tez xatoga yo'l qo'ygan bolani ko'rsatib o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'yin o'tkazilayotgan vaqtda tarbiyachi faqatgina kuzatuvchi bo'lib qolmasligi kerak. O'yinni shunday o'tkazish kerakki bolalar undan quvonib, qanoat xosil qilib, murakkab qoidalarini o'rganib olishsin. Tarbiyachi o'yin davomida qatnashuvchilarni kuzatib, alohida bolalarga e'tibor berib rahbarlik qilish kerak.

Ba'zi tarbichilar ayrim qoida buzarlarga e'tibor bermaydilar. Faqat belgilangan paytdagina xushtak chalinishi kerak, tarbiyachi ko'rinib turgan sholatlarni ununtmaslik kerak. Ya'ni bu xolatlarni ko'rsatish bolalarda irodani, tartibni tarbiyalaydi, ularni ortiqcha xatti harakatalaradan saqlaydi, bardoshli va intizomli bo'lishdik muhim sifatni yuzaga keltiradi.

O'yin jarayonida bolalarni darhol to'xtashga ham o'rgatish zarur. Shunday umumiy qoidaga o'rganish lozimki, hohlagan o'yin paytida belgi yoki hushtakka bolalar tezda to'xtab qolsin. (Chapak, <To'xta> yoki <O'yindan to'xtang!> so'ziga). Shundan so'ng tarbiyachining gapiga, tushuntirishga qa'tiyan rioya qilish kerak. Lekin o'yinni ko'p to'xtatmaslik kerak, chunki o'yinda bolalar hayajonda bo'lishini unitmaslik lozim. Tarbiyachi o'yinni o'tkazish chegaralariga ham diqqat qilishi kerak. Bu ayniqsa, juda ma'sulyatli payt, chunki o'yinning zavq bilan vaqtga kam e'tibor beriladi.

Masalan: gimnastika mashqlariga qaraganda, o'yin vaqtini belgilash murakkab bo'ladi. Bolalardan <charchab qoldilar-mi?>- deb

so'rash mumkin emas, zavqlanib, qiziqibo'ynayotgan bolalarga bu ta'sir qilishi mumkin.

Shu bois tarbiyachi bolalarning charchaganligiga tashqi ko'rinishiga (tez-tez nafas olishi, yuzining qizarib ketishi) xulqiga (tez-tez qoida buzishlar, qo'pollik, lanjlik) e'tibor berishi va o'z vaqtida o'yinni to'xtatishi lozim. O'yin har xil tugallanishi mumkin. 6-7 yoshli bolalarni o'yinning o'zigina emas, balki natijasi ham qiziqtiradi. Shu bois har bir o'tkazilgan o'yindan keyin uning natijasini tahlil qilish lozim. O'yinda qaysi bir o'quvchi chaqqonlik, epchillik mahoratini ko'rsatgani, do'stona qo'llab o'ynagani qoidaga rioya qilmaganligi to'g'risida aytib o'tish lozim. Har bir o'yin natijasini tarbiyachi o'ziga xos ravishda tushuntirishi, bolalar uchun chiroyli tahlil qilib berish kerak.

Harakatli o'yinlarni tashkil qilish

Tarbiyachilar va o'qituvchilar harakatli o'yinlarning tashkilatchisi va rahbarlaridirlar. Harakatli o'yinlar bolalarni jismoniy jihatdan yahshi o'nib- o'sishlariga, salomatliklarini yaxshilanishiga, chiniqishlariga, organizimlarining va umumiy ish qobiliyatlarining yanada mustahkamlanishiga yordam beradi. Bolalarga harakat faoliyatining xilma-xil sharoitlarida erkin harakat qila olish imkonini beradigan zarur bilimlarni bera olish va ularda kerakli harakat malakalari hosil qilish lozim. Ularda turmush faoliyatiga yordam beradigan aqliy va irodaviy xislatlarni tarbiyalash zarur. Bundan tashqari bolalarda turli o'yinlarga, jismoniy mashg'ullarga, shuningdek kun tartibiga rioya qilishga qiziqish uyg'otish, harakatli o'yinlarni mustaqil tarzda tashkil qilish va o'tkazish uchun zarur bilim va malakalar hosil qilish shart.

Ta'lim-tarbiya jarayonida bunday vazifalarni amalgam oshirish bilan bir qatorada o'quvchilarda ahloq normalarining tarkib topishiga shuningdek, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarining ham bajarilishiga erishish lozim. Harakatli o'yinlarni o'tkazishda tarbiyachi o'qituvchining tashkilotchilik va tarbiyaviy roli juda ma'suliyatlidir.

O'yinni o'rganish jarayonini shunday uyishtirish kerakki, unda bolalar o'rtoqlarcha munosabatda bo'lishni, kollektivchilik, vatanparvarlik, ijtimoiy foydali mehnatga to'g'ri munosabatda bo'lishni o'rgansin.

O'yinni to'g'ri tanlash va bolalar bilan to'g'ri o'tkazish juda muhim ahamiyatga ega. Ammo o'yin turini tanlashning o'zi ham vaqt xam tarbiyaviy vazifani bajaravermaydi.

Bundan harakatli o'yinlar tashkil qilishi va o'tkazilishining tarbiyaviy ahamiyatiga ega bo'lishio juda muhim. O'yin rahbaribolalar kolliktivini yahshi bilgan har biro'tkaziladigan o'yinning mazmun va qonunlari bilan mufassal tanishgan, o'qitish jarayonida esa yuksak pedaghogik mahoratni namoyish qila olgan tadbirdagina har bir o'yinning ta'lim –tarbiya nuqtai-nazardan to'g'ri yo'lga qo'yish mumkin.

O'qituvchi o'yinlarni o'rganish jarayonida xalq pedagogikasining didaktik prensiplaridan foydalalanishi va ularning doimo amalgam oshirilishiga erishish lozim. O'qituvchi o'quvchilarga har bir o'yinni o'rgatish paytida uning mazmuni vazifalari va qoidalarini tushuntirib beradi. O'yinga ongli munosabatda bo'lish, uni to'g'ri harakatlarini o'rtoqlarining harakatlari taqqoslab taxlil qilish imkonini beradi. O'qituvchi o'rgatadigan va o'quvchilar tushunib qiladigan harakatlar bolalarda tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalashga yordam berishi kerak.O'yinni o'tkazish uchun o'quvchilardan hakamlar va hakamlarning yordamchilarini tayinlamoq lozim. O'qituvchi bolalar o'yinini qiyinchiliklariniyengish bilan bog'lagan sergaklikka o'rgatadi, irodasini mustahkamlaydi.

O'qituvchi o'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin o'yinning aniq vazifalarini belgilab chiqadi.Bu vazifalar bolalarning yoshiga yarasha,ya'ni ularni bajarishga qurbi yetadigan bo'lishi kerak.

O'yinni tahlil qilish va o'tkazishdan oldin o'yinning aniq vazifalarini belgilab chiqadi.Bu vazifalar bolalarning tashabbuskor bo'lishi, faolishtirok etishi uchun ularni rag'batlantirish juda muhim.

Bolalar ijodiy faollik ko'rsatib o'yin o'ynar ekanlar, tashkilotchilar qobilyatiga ega bo'lib tarbiyalanadilar. Bir maqsad yo'lida o'rtog'iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o'rtoqlari bilan birga biror masalayuzasidan qaror qabul qilish ijodiy tashabbuskorlik namunasi hisoblanadi. Agar bolalaro'yinni ilgariroq o'zlashtirib olgan bo'lsalar, o'yin paytida ularning faolligi yana ham ortishi mumkin.O'yin paytida bolalarning faol bo'lishi o'yinni o'tkazishga qanchalik tayyorlanganligiga bog'liq bo'ladil.To'siq yoki qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lmagan ya'ni ancha-muncha

kuch- quvvat sarflashni talab qilmaydi.O'yinlar bolalarda qiziqish uyg'otmaydi.

Juda oson yoki, aksincha, haddan tashqari og'r o'yinlar ham qiziqarli o'tmaydi. O'qtuvchilar o'yinlarini o'rganishda dastlab osonlaridan boshlab, asta-sekin qiyinlariga o'tish lozim.Oddiy va komandalarga bo'linmasdan o'ynaladigan o'yinlar oddiy o'yinlar hisoblanadi.

Bunday o'yinlarni o'ynash oson bo'ladi.Kamandalarga teng bo'linib,oy'naladigan o'yinlar sal murakkab o'yinlarga kiradi. Bunday o'yinlarning qoidalariga qaraganda qiyinroq bo'ladi. Shu boisdan ham o'qituvchi xamma vaqt yengil o'yinlardan murakkab o'yinlarga, tanish yo'llardan notanish o'yinlarga o'tishni ko'zda tutishi kerak. Shunda bolalar o'yinga o'xshash bo'lishi kerak.

Ammo bunday o'yinlarga holi bolalarga noma'lum bo'lgan qoidalar va ba'zi bir harakatlari kiradi. Shunday qilib, o'yinlar asta-sekin murakkablashib boradi. Bu esa bolalarda yangi harakat ko'nikmalarini hosil qilishga va ilgari o'rganilgan texnika elementlarini takomillashtirishga yordam beradi. Harakat ko'nikmalarining, shuningdek, o'yinda ilgari ortirilgan bilimlarning, puxta o'zlashtirishga erishish uchun materiallarni doimo takrorlab va mustahkamlab borish zarur. Bolalarning o'yinlarini puxta o'zlashtirishlari ularga bu o'yinlardan kuni uzaytirilgan guruhlardan, lagerlar va boshqa joyda mustaqil foydalanish imkonini beradi.

Mustaqil yurtimiz kelajagi buyuk bo'lishi eng avvalo uning farzandalari salomatligiga bog'liq uning eli sog'lom yurt qudratli va boy bo'ladi. Boy mamlakatning eli sog'lom bo'ladi.

Kunlar o'tgan sayin mustaqil O'zbekiston nomini dunyoga ko'proq, tez –tez esga olmoqda xududida bayrog'imiz xilporagan, madhiyamiz yangragan davlatlar soni o'sib bormoqda millionlab odamdar zamonaviy ma'naviyatga intilayotgan Yangi mamlakatni o'zlari kashf etishyapti bularning hammasi davlatimiz rahbarining barcha sohada, shu jumladan sportda yurguzayotgan odil siyosatni mevasidir.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish va sportishini yuksaltirishning huquqiy kafolatini yaratishga qaratilgan.

«Sog'lom avlod uchun» orderi va jamg'armasini ta'sis etish, jismoniy tartiya va sport sohasidagi maxsus qarorlar chiqarish kabi

prezident va hukumatining muhim choralari jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishda ulkan ahamiyatga ega bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda Respublikaning barcha xududlarida geografik tuzilishlarga nisbatan o'zlariga xos turli tuman iqlim sharoitlari mavjud. Yilning barcha fasllarida jismoniy tarbiya va sport sayoxat va xalq milliy o'yinlari bilan shug'ullanish imkoniyatlari yaaratilgan. Tabiat inom etgan yaxshi iqlim kunlaridan bolalar yoshlar va umuman barcha yoshdagi kishilar ochiq xavzada sayr qilish, futbol o'ynash, yururishlarda bokslashish turli xarakatli o'yinlar bilan shugullanishga odatlanmoqda. Respublikaning boshqa viloyatlarida Buxoro usullaridagi kurash, ot o'yinlar, (ko'pkari, poga) va boshqa o'yinlar. O'zbek xarakatli o'yinlar bilan barcha fasllarda yurtimizning iqlim sharoitlari va ularning o'zgarib turish sabablarini yaxshi bilishlari maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda jismoniy tarbiya dasrlarida va sinfdan tashqari sog'lomlashtirish tadbirlarida harakatli o'yinlar keng rivojangan bu xarakatli o'yinlar qozirgi kunda juda ommaviylashib bormoqda va o'quvchilarni tarbiyalashda kata ahamiyatga ega.

Mustaqillik sharofati tufayli jismoniy tarbiya va sport sohasida keng istiqbollar ochilmoqda, bu ayniqsa xalqning milliy o'yinlari va mashqlari, sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida namoyon bo'lmoqda.

Ularni doimiy va muntazam qo'llash yaxshi narija bermoqda, o'quvchilarni sog'lom, baquvvat chaqqon, kuchli qilib tarbiyalashda muhim omil bo'lib xizmat qilib kelmoqda. Ilgarilari keng omma ishtirok etgan Navro'z bayramlari, sayillar, to'ylarda xalq o'yinlari, jismoniy mashqlar, umuman milliy sport turlarisiz o'tkazilmagan. Afsuski, mamlakatda ular butunlay esdan chiqib, unutilayozdi, shuning uchun ularni izlash va tiklash o'z xalqini va millatini e'zozlagan har bir kishining burchi bo'lib kelmog'i kerak.

Jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan ularni o'rganish, tadbqiq etish shu kunning va kelajak avlodni tarbiyalashda eng dolzarb muammolardan biriga aylanib bormoqda.

Ushbu jarayonda tariximizdan me'ros bo'lib qolgan o'zbek xalq milliy o'yinlarini hayotga tadbqiq etishga kengroq yo'l ochib berilishi, uni ommaviy tus oldirilish, oilada maktabgacha tarbiya muassasalarida, maktablarda, dam olish joylarida, har xil marosim va bayramlarda uni tashkillashtirish; o'sib kelayotgan yoshlar tarbiyasiga

ijobiy ta'sir etishi muqarrardir. Milliy xalq o'yinlari qadim-qadim zamonlardan boshlab, xalq marosimlarida, rasm-rusumlarida va odatlarida mustaqil bir sohasi sifatida musobaqalarda, bahslarda keng qo'llanilgan.

Jismoniy tarbiya xalqning urf-odatlarida, udum va rasm-rusumlarida shakllanib, ming yillar davomida rivojlanib, takomillashib kelgan. Xalq milliy o'yinlari ming yillar davomida bizgacha etib kelgan milliy xalq o'yinlari "Otda chopish", "Qiz quvlash", "Uloq", "Kamonda o'q otish", "CHillak", "Oq suyak", "Soqqa", Besh tosh kabi va boshqa o'yinlar orqali botirlik, epchillik, tezkorlik, muvozan'atni saqlash sifatlarini rivojlantirishda hamda qaddi-qomatni shakillantirish, ahloq-odob, ong, xotira, diqqal kabi xislatlarni sayqal toptirilsa, albatta sog'liqni mustahkamlashda samarali vosita bo'lib kelmoqda.

1998 yil 13-14 noyabr kunlari Termiz shahrida "Alpomish o'yinlari" birinchi Respublika musobaqasi bo'lib o'tdi. Xalq milliy o'yinlari va tomoshalaridan jamlangan bu festival millatimiz g'ururi, oriyati iftixori, qomusi hisoblanish Alpomish siymosiga, boy milliy qadriyatlarimizga bo'lgan hurmat, e'tibor tantanasidir. Haqiqatdan, xalqimizning o'tmishi pahlavonlik va bahodirlik san'ati bilan singdirilgan. Chunki unda "Kurash", "Tortishmachoq", "Bo'ron", "Mindi",

"Turon" yakkakurashi kabi musobaqalar bo'yicha bellashuvlar o'tkazilishi millatimiz salomatligi uchun muhim asos bo'ladi.

O'rta Osiyo xalqlarini otsiz tasavvur qilish qiyin. Chunki xalqning urf-odatlari, to'y-tomoshalari, o'yin-kulgusining bosh yordamchisidan biri ot xisoblangan. Otda yurib ov qilish, ot ustida turib kamon torish, qilichbozlik, nayzabozlik qilish, ot ustida kurash tushish, ot poygasi, uloq va boshqa juda ko'p jistnoniy mashq turlari bunga yorqin misol bo'la oladi. Og'zaki xalq ijodiyotidagi "Alpomish va Barchinoy", "Go'ro'g'li", "Qirqqiz", "Kuntug'mish" va boshqa dostonlarda ot asosiy qahramondan keyin ikkinchi o'rinda to'laqonli ta'rif etilgan. Masalan, ajoyib chavandoz, mohir mergan, kudlli pahlavon degan tushunchalar ot bilan bog'liq bo'lgan o'yinlarda ishlarilgan. Umar Hayyom otning qirq ikki zotini keltiradi va har qaysisiga alohida ta'rif beradi:

Butun olamga mashhur bo'lgan Jizzaxning "Qorabayiri", Surxondaryoning "Boychidari", "Irkuki", "Ko'k kaptari", "CHambil

bellari" deb atalgan zotdor otlari deyarli yoo'q bo'lib ketgan. Qatag'on yillari otlarga juda katta soliq solindi, oqibatda ba'zi odamlar otini so'ydi, ba'zilar esa davlatga tekinga berdi.

Milliy xarakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishni o'ziga xos tomonlari.

Sobiq sho'rolar davrida o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlaridagi juda ko'p qoida va mezonlar, jumladan: o'yin boshlash uchun bolalarni chaqirish va to'plash, qur'a tashlash, o'yinni tamomlash, rag'batlantirish, taqdirlash, jazolash va boshqalar o'zgarishlarga duch keldi. Buning ham ijobiy, ham salbiy tomonlari bo'lgan, albatta. Ijobiy tomoni harakatli o'yinlar irminologiyasi turli milliy va baynalmilal so'zlar hisobiga boyidi. Salbiy tomoni, shu xalq yaratgan o'yinlardagi milliylik bo'yog'i o'zgardi, ohori to'kildi, ya'ni ko'pgina o'yinlar umumiylik sifatini kasb etdi, bu shu xalq urf-odati, udumlari, madaniyatining tabiiyligiga putur etkazildi, degan so'zdir. YOki buni xalqning ma'naviyati, qadriyatini yo'qotishdagi ilk qadamlardan biri deb tushunsa ham bo'ladi. To'g'ri, etmish yil mobaynida hammamiz ma'lum bir ko'rsatmalar asosida ishladik, endi esa mustaqil mamlakat bo'ldik. Shuning uchun hozirgi kunda xalqimizning barcha jabhalardagi madaniy merosini, ma'naviyatini, madaniyatini tiklashimiz va uni rivojlantirishni o'z oldimizda turgan asosiy vazifalardan biri deb qarashimiz kerak.

Xalq milliy harakatli o'yinlari, raqslari va sport turlari singari o'zining bitmas-tugalmas bilim va tajriba sarchashmasiga ega. Shu boisdan milliy harakatli o'yinlarni o'rganish, keng jamoatchilik asosida tadqiq qilish, ularni o'quvchilarning jismoniy madaniyati jarayoniga tadqiq etish, ayni muddaodir.

Milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishning o'ziga xos tomonlari mavjud. Shuning uchun ham, o'yinning nozik tomonlarini bilishning ahamiyati kattadir.

O'yinning bolalarni o'yinga chaqirish va to'plash, o'yinni boshlash uchun qur'a tashlash, o'yinni tamomlash kabi o'yin mazmunini to'liq ochib beradigan o'ziga xos xususiyatlarini bilmasdan turib sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiyaviy vazifalarni, jismoniy sifatlarni (tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va boshqalarni) tarbiyalab bo'lmaydi. Xalqning mehr qo'ri bilan yaratilgan har bir o'yini, o'yinning umrboqiyliigi, unga qanday munosabatda bo'lishiga ham bog'liq. Binobarin, o'yin har bir

xalqning qalb ohanglari, hayol tashvishlar va quvonchlarni, turmush tarzini, xususiyatlarini belgilaydi. Uni saqlab, e'zozlab, me'yoriga etkazib o'ynay bilish faqat shu xalq vakiligagina xosdir. Birorta millat o'zgalar o'yinini, ularchalik zavq-shavq bilan, ko'tarinki ruh bilan o'ynay olmaydi. Sababi har bir millat o'ziga xos uslubga, xususiyatga ega. Bu esa shu millatga ona tabiat tomonidan berilgan in'omdir, ne'matdir. Uni ko'r-ko'rona o'zgartirish mumkin emas, o'zgartirishlarni turmushning o'zi taraqqiyot, rivojlanish, turmush tarzidan kelib chiqib kiritib boradi.

O'yinga chaqirish va to'plash

Xalq og'zaki ijodini o'rganish va ilmiy adabiyotlar tahlili bolalarni o'yinga chaqirish va o'ynovchilarni to'plash odat tusiga kirganligini, harakatli o'yinlarni o'ynash uchun ma'lum belgilangan vaqt, joy tanlanmagan yoki maxsus hozirlik ko'rilmaganligini ko'rsatadi. Ular qachon to'planishsa o'sha payt, o'sha vaqtda o'yin o'ynalavergan. Shuning uchun ham o'yinlar boshlanishidan oldin bolalarni yig'ish, ularni bir joyga to'plashda har bir bolaning jonbozlik, tashabbus ko'rsatishi talab qilingan.

Ota-onalar o'z bolalarini uydan chiqishiga turli xil munosabatda bo'ladilar. Ko'pincha, ota-ona bolaga javob bermaslikka harakat qiladi.

Bolalar buni juda yaxshi bilishadi, ular o'rtog'ini uydan chaqirib olish yo'lini qidiradilar. Bu haqda G.Jahongirov o'zining „O'zbek bolalar folklori" nomli risolasida juda yaxshi to'xtalgan: Ular uch-to'rtta bo'lib, o'rtog'ining hovlisiga boradilar, ko'chada turib chaqira boshlaydilar.

Masalan, qizlar dugonalarini chaqiradilar

-Kel, o'rtoq, kurchoq-kurchoq o'ynaylik!

-YUr, bekinmachoq o'ynaymiz!

O'g'il bolalar o'rtog'ining laqabini aytib chaqirishi mumkin:

-Laylak, chiq o'ynaymiz!

Ba'zi joylarda o'yinga quyidagicha chaqiriladi:

-Tokchaga bug'doy sepuvdim,

Undimikino, unidimikin?

Mashrabboy uydan chiqmaydi,

yotdimikino, yotdimikin?

Ayrim joylarda esa keskinroq, murosasizroq ravishda chaqiriladi:

-Tomda tovuq qolarmu,

Ayvoningdan otarmi?
O'yin yoqmas bolalar.
Nomozshomdan qotarmu?
Kel-ho, kel!

Dangasalik qilib ko'chaga chiqishga eringanlarga darhol tanqidga uchraydi, bolalar ularni mustaqillikka, dadil bo'lishga undaydilar:

-Keragida paxta bor,
Uyqung kelsa yotaver.
Onang qurg'ur qo'ymaydi,
Mushday qorning to'ymaydi?
Kel-ho, kel!

Agar chaqiriluvchi qiz bola bo'lsa, u birmuncha muloyim ohangda chaqiriladi. Mabodo, qizning onasi o'gay bo'lib, qiziga yomon qarashini dugonalari bilguday bo'lsa ham, termada „o'gay ona" so'zi ishlatilmaydi, imo-ishora bilan o'z noroziligini ifoda qiladilar

-Oylar oydin ho bo'libdi, dugona,
o'ynagingiz kelibdi,. dugona,
Yoki onang qo'ymaydimi, dugona,
Mushtak qoring to'ymaydimi, dugona?

Shuncha chorlovdan keyin ham chiqishmasa, ularning nomiga kesatiq so'zlar aytiladi, o'yinyoqmas qizlar esa kampirlarga o'xshatiladi:

Kip botti, oyijon momo yotdi,
Yotishi bilan uyg'onmay qopti!

Bolalar bir-birlarini qo'shiq aytib, o'ynagani chaqirganlar. Bunday o'yinlar xalq ichida chorlamalar deb yuritiladi. Bu o'yin chorlov kechirmalarini ayni bir vaziyatga bog'liq holda ifodalaydi va o'yinga da'vat etish, chaqirish, to'plash vazifasini bajaradi:

Bola bo'lsang, kelaver,
o'ynab-o'ynab kelaver.
Kel-ho, kel!
Kel-ho, kel!

Chorlamalar, asosan, hayqirib aytiladi, bu esa bolalardagi o'ynash ishtiyoqini oshiruvchi alanga kabi ta'sirchan vositadir.

O'yinga chaqirish va tashkil qilishning turlari, shakllari juda ko'p, biz faqat ayrim namunalarinigina keltirdik. Uning asosiy vazifasi

bolalarni o‘yinga da’vat qilish, qalblarini qitiqlash, undash, esga solish va ularning qiziqishlarini kuchaytirishdan iboratdir.

O‘yinni boshlash uchun qur’a tashlash.

Xalq harakatli o‘yinlarining asosiy shartlaridan biri qur’a yoki chek tashlash bo‘lib, u bo‘lajak o‘yinining haqqoniy, shiddatli, qizg‘in o‘tishiga kafolat beradi.

Xar bir o‘yinining jiddiy baxs, musobaqa usulida olib borilishida chek tashlashning tarbiyaviy ahamiyati kattadir. Chek tashlash haqidagi ma’lumot Mahmud Koshg‘ariyning mashhur „Devon-u lug‘atit turk“ kitobida bayon qilingan. Ushbu kitobda bu so‘z „chekashdi“ ma’nosida berilgan. Boshqa bir sahifada chek tashlashning izohi „qur’a“ ma’nosida berilgan: „U barmoqlar bilan qur’a tashlab, lolyini sinadi“. Bundan tashqari, uning „suriladi“ ko‘rinishi ham mavjud. Vaholanki, chek tashlashdan, „surilishdan“ maqsad — toleyini sinab ko‘rmoqdir. Bolalarning qur’a tashlashdan asosiy maqsadi, o‘yinni kim, qaysi biri oldin boshlashi kerakligini aniqlashdir.

Milliy xalq harakatli o‘yinlarini boshlash uchun, asosan, chek tashlashning to‘rt xil usulidan foydalaniladi: 1) og‘zaki; 2) biror buyumni tashlash; 3) biror buyumni yashirish; 4) sanoq termalari.

Qur’a tashlashning og‘zaki usuli ham mavjud bo‘lib, u o‘yin boshlanishidan oldin bolalar ikki guruhga bo‘linganda qo‘llaniladi. Avval bolalar tomonidan ikkita bola o‘yinboshi qilib tayinlanadi. So‘ngra yig‘ilgan bolalar bir juftidan bo‘lishib, bir-birlariga „ot qo‘yib“, o‘yinboshilar oldiga kelishadi. O‘yinboshilar belgilangan joyda turishib ularning so‘zlarini tinglashadi. Ikki bola baravariga yoki birontasi:

-ona, ona, kim ona? deydi.

-men ona yoki biz ona, - deb o‘yinboshilar aytadilar, bolalar:

-sizga osmondagi oy kerakmi, kishnab turgan toy kerakmi? Ikki o‘yinboshi kim birinchi tanlab olishi kerakligini o‘zaro

oldindan kelishib oladilar va birinchi o‘yinboshi aytadi:

-menga kishnab turgan toy kerak.

-unday bo‘lsa, kishnab turgan toy men bo‘laman!

-bu yoqqa o‘t, bizdan ekansan! - deydi birinchi o‘yinboshi.

Ikkinchi o‘yinboshiga esa „osmondagi oy“ o‘tadi.

Yoki:

-kimga anor, kimga o‘rik? - deyiladi.

Endi ikkinchi o‘yimboshining “anor” yoki “o‘rik” tanlash navbati keladi.

Shunday qilib, bolalar xayollariga qanday buyum, qurol, narsa, hayvon, parranda, qush nomi kelsa, o‘zlarini shuning nomi bilan belgilaydilar:

-kinga qalpoq, kinga telpak?

-suvmi, moymi?

-qirg‘iymi, lochin?

-tulkimi, bo‘ri?

Ba‘zan chiroyli sh‘riy lavhalar ham to‘qishadi:

-laylak keldi yoz bo‘ldi, Qanoti qog‘oz bo‘ldi.

-biz ikki - guli lola.

-kinga gul-u, kinga lola?

Bolalar xarakter xususitlariga ko‘ra qaytarishni yoqtirmaydilar, shuning uchun noyob so‘zlarni ishlatishga harakat qiladilar. O‘yimboshilarni fikran chalg‘itish maqsadida o‘z nomlarini “qiyshiq qo‘yib” olishlari ham mumkin:

-kinga “man”, kinga “san”? - deyishadi. Birinchi o‘yimboshi “man”ni tanlasa, „san”ni tanlaganlar keyingi navbatda o‘yinga kirishadi. Masalan, o‘yin navbatini aniqlash uchun bitta bola o‘ynovchilardan 8-10 metr uzoqlikda teskari turib, bir qo‘lini musht, bir qo‘lini shop (qilich ma‘nosida) qilib, balandga ko‘tarib turadi. Ikkala o‘yimboshi o‘zaro kelishib, biri “musht”ni, ikkinchisi “shop” ni tanlaydi.

-mushtmi, shop! - deyishadi o‘yimboshilar. Turgan bola bir qo‘lini tushiradi, qaysi qo‘l pastga tushirilsa, ya‘ni “musht” pastga tushsa, o‘yinni “musht” degan birinchi bo‘lib boshlab beradi.

“Danakni yashirish” o‘yinida bir dona danakni o‘yinchilardan biri kaftiga yashiradi, o‘yimboshilardan qaysi biri danakni topsa, o‘shaning guruhi o‘yinni boshlaydi.

O‘yimboshini aniqlashning boshqa usuli — tayoqcha, gugurt cho‘pi yoki o‘yinchilar soniga qarab maydondagi qurigan o‘tlardan shuncha cho‘p teriladi. Ularning o‘lchami tenglashtiriladi, cho‘plardan biri kaltaroq bo‘lishi kerak.

Hammasi kaftga jamlanib, bir uchi teng qilib birlashtiriladi, ikkinchi uchi ko‘rsatilmaydi. Bolalar navbat bilan kelib, bittadan cho‘pni tortadilar. Kim kalta cho‘pni tortib olsa, o‘sha o‘yimboshi bo‘ladi. Shu o‘yinni boshqacha yo‘sinda tashkil qilish ham mumkin.

Masalan, bir necha bo‘lak qog‘oz parchalari olinib, bittasiga biron belgi qo‘yiladi, so‘ngra ular cho‘ntak, xalta yoki do‘ppi ichida aralashtiriladi. Kim belgi qo‘yilgan qog‘oz parchasini olsa, o‘sha o‘yinboshi hisoblanadi.

Agar, o‘yinga besh kishi yig‘ilgan bo‘lsa, qur‘a tashlashning eng oddiy va tez usulini qo‘llash maqsadga muvofiqdir. Kimdir sezdirmasdan barmog‘ining birini ohak, rangli qalam bilan bo‘yaydi, kaftini musht holatida teskari ushlab to‘planganlar oldiga keladi. „Barmoqning birini och!, deb o‘ynovchilarga taklif qiladi. Xar bir o‘ynovchi navbat bilan barmoqlarini ochadi. Kim bo‘yalgan barmoqni topsa, o‘yinni o‘sha boshqaradi.

Agar bo‘yalgan barmoq ochilmay qolsa, taklif qilgan kishi o‘yinboshi bo‘ladi.

Ilgarilari, ko‘pincha, tanga tashlab ham toleyini sinab ko‘rishgan va bu quyidagi usulda bajarilgan. Bosh barmoq ustiga tanga qo‘yilib, osmonga qaratib chertiladi, tushayotgan payti ushlanib, kaftga yashiriladi va so‘raladi:

-burgutmi, teskarisi? (Burgut tanganing tasviri tushirilgan tomoni, teskarisi uning orqa tomoni). O‘yinchi tanganing bir tomonini tanlaydi. Kaft ochiladi, kim osmonga qarab turgan tomonini tanlagan bo‘lsa, o‘yin navbati o‘shaniki bo‘ladi.

Yoki tanga bo‘lmasa, yapaloq tekisgina tosh yoki kesak topib, uning bir tomonini namlash kerak. So‘ngra yuqoriga irg‘itish lozim, o‘yinni kim boshqarish kerakligini aniqlash zarur. “YOmg‘irmi, tog‘ora?”, deb so‘raladi. U yomg‘ir desa, demak namlangan tomon yuqoriga qarab tushishi lozim, tog‘ora esa quruq, quyoshli ob-havoni bildiradi.

Yoki kichkina buyumni bir kaftda yashirib, ikkalasini ham oldinga cho‘zib so‘raladi: “O‘ngidami, chapida?” Agar sherik yashirilgan buyumni topsa, u o‘yinni boshlaydi, topmasi o‘zi boshlaydi.

Sanoq termalari

Sanoq - bolalar o‘yinlarining chek tashlash holatidagi asosiy vositasidir. „Sanoqlardan asosiy ko‘zlangan maqsad - o‘yin boshlashdan oldin boshlovchini yoki navbatchini aniqlash, biror bolaga gal berishdan iborat“. “Trma” umuman xalq og‘zaki ijodiga mansub sho‘x, hazilomuz yoki tirik, odatda, to‘rt misradan iborat qo‘shiq yoki she‘r sanaladi.

Demak, sanoq termalari bolalar o'yin boshlashdan oldin boshlovchini, navbatchi yoki o'yinboshini aniqlab beruvchi yordamchi vositadir. Sanoq termalari, odatda, qat'iy ohang va marom qoidalariga bo'ysunib, tegishli joyda urg'u berib aytiladi. Sanoq termalarini mazmuni va bajarilish turiga ko'ra shartli ravishda ikkiga ajratish mumkin: oddiy sanoq termalari va tanlovchi sanoq termalari. Masalan, oddiy sanoq termalari quyidagicha bo'ladi:

Chori chambar. Bori anbar. Ona qiz qayda? Ola-bula tog'da. Tog'man, zuvman, piltakash to'ti qiz, San tur, san chiq.

Ayrim sanoqlar dialog shaklida bo'lib, sanash ohangida aytiladi. Bunday sanoqlardagi dialog shakli faqat ma'no jihatdan o'zaro bog'lanish usuli sifatidagina xizmat qiladi. Masalan:

Bir, ikki, o'n olti, O'n olti deb kirm aytdi? Oqqina kuchukcha ayti, Oqqina kuchukcha o'ldi, Bolasi menga qoldi. Bolasini bering-chi? Qani olib ko'ring-chi, Salim qochdi, Halim tutdi.

Sanoq termalaridagi har bir so'z bitta raqamni ifoda etadi, ya'ni uch misradan tortib, yigirma to'rt misragacha, hattoki, undan ham katta hajmda bo'lishi aniqlangan. Bu har bir misrada 2-4 tagacha so'zlar bor demakdir.

Sanoqlarning vazn tuzilishi erkin, binobarin, to'rt bo'g'indan sakkiz bo'g'ingacha bo'lishi kuzatilgan.

Sanoqlardagi raqamlar shunchaki, tilga olinmaydi, balki ritmik asosni tashkil qilish maqsadida vaznga solinadi:

Bir, ikki, uch...o'n olti...

O'n olti deb kim aytdi?

O'n olti deb men aytdim.

Ishonmasang, sanab boq:

Birov,

Ikkiov. Uchov...

Qoch-ov!

Sanoqdagi har qanday so'z siniq, kam hajmlidir, mabodo ko'p bo'g'inli so'zlar bo'lgan taqdirda ham bo'g'inlari oson bo'linuvchi bo'lmog'i darkor.

Garchi bu so'zlar qandaydir ma'no anglatib, o'ynovchilarga biror tushuncha etkazsalar ham, shu o'yin jarayonida amaliy mohiyat jihatidan sanoq sonlarning vazifosini ifoda etadi, masalan:

Bir, ikki, o'n olti, O'n olti deb kim aytdi? O'n olti deb men aytdim, Ishonmasang sanab boq.

O'yin qatnashchilari o'zlarini ham qo'shiq eshitib, ham sanalib turgan holatda sezadilar va "mana men chiqdim" deb ichki bir hayajonda turadilar.

Sanoqchi esa termalarni mumkin qadar jozibali talaffuz etishga, jarangdor ohang bilan ta'sir qilishga, aytilayotgan so'zlarning ta'sirchanlik kuchini oshirishga urinadi. Bolalarning asl maqsadi - intiluvchan va qiziquvchan qobiliyatli bolani o'yinboshi qilib saylash. O'yinboshi she'rni ijro etish bilan barobar, o'ziga xos vazifa bajaradi, chunonchi, bolalarning birini tanlaydi, "shu aytilganlarni o'n olti qismga bo'lib ko'r-chi!" deb ularni fikrlash, mulohaza qilishga undaydi.

Darhaqiqat, to'rtlik she'rni turoqlarga ajratib, barmoqlar bilan sanalsa, roppa-rosa o'n oltita chiqadi.

O'zbek xalq harakatli o'yinlari tarkibida sanoq sonlar bo'lgan sanoq termalari bir turkumga ajratilgan. Sanoq sonlarga egalik affiksi "im" qo'shiladi va shu so'zga qofiyadosh qilib, biror predmetning, kishi a'zolarining nomi keltiriladi. Bu sanoq ham ikki o'rinda ishlatiladi, biri - bolalarning koptok o'yinlarini sanashda shu she'riy parchadan foydalansalar, ikkinchisi - bolalarni sanashda qo'llanadi, masalan:

Birim - bilak,

Ikkim - elak...

Ayrim hollarda sanoq so'zlarini bajargan ayrim so'zlar, sanoq sonlar bilan yonma-yon - parallel kelishi ham mumkin:

Qars-qurs pomidor,

Onam bergan pomidor.

To'rtlik "bir, ikki, o'n olti"ning o'lchovi bilan aytilgan. Birinchi ikki yo'l alohida vazifa bajarmaydi, keyingi ikki yo'l bilan qo'shilgandagina mukammal bo'ladi. Keyingi ikki yo'l ham, garchi mustaqil vazifani bajarishi mumkin bo'lsa-da, lekin shu o'rinda, bolalar soni ko'proq joyda kamlik qiladi. Shu sababdan ham boshlovchi shunga bab-baravar oldingi ikki yo'llikni qo'shib olgan.

Davrada bolalar kam bo'lganda sanoqlarning qisqa shakllari qo'llaniladi:

Bir bug'doy, ikki bug'doy, uch bug'doy, puch bug'doy.

Qovoq, qovoq, tomosha qovoq, bunday qilmang, bunaqa qiling!

Akkalakam, dukkalakam,

Bavri chaman, buvra amal,

Bovda edi, qayda edi, Bovlamak, zuvzamak,
Pildir pis, bir pas pis.

Buni xar qanday bola ilgaridan mashq qilmasdan turib sanay olmaydi.

Bu to'rtlik mashg'ulot - o'yin jarayonidir. Sanoqning vazifasi esa bolalardan kimning chekiga "boq" so'zi to'g'ri kelsa, u o'yindan chiqib turadi. O'yinboshi qolgan bolalar bilan sanoq termasini davom ettiraveradi.

Sanoq termalarini sanash tartibi qanday? Hamma jips bo'lib, doira shaklida turadi. Kimdir shoshilmasdan doira bo'ylab har bir kishini va o'zini barmog'i bilan ko'rsatib, sanay boshlaydi. Agar doirada ko'pchilik bo'lsa, avval sanoqchi doiraning ichki tomonidan sanaydi, o'zini ham tartib bo'yicha hisoblaydi. Sanoq oxiri kimga to'g'ri kelsa, doiradan chiqib yon tomonda turadi. Oxirida qolgan bola o'yinni boshqaradi.

Agar sanoqchining o'zi chiqib ketsa, sanoqni chap qo'shnisidan boshlab davom ettiradi va o'zini sanamay o'tkazib yuboradi yoki doiradan tashqariga chiqib turadi, sanoqni qolganlardan biri davom ettiradi.

Qaysi tomonga qarab sanash kerak degan savol paydo bo'lishi mumkin. Sanoq qadimdan "quyosh bo'ylab", ya'ni quyoshning harakat yo'nalishiga qarab olib borilgan. Sanoqchi o'zini birinchi deb hisoblasa, navbatdagi bola, ya'ni ikkinchi shunday aniqlanadi. Quyosh sharq tomondan chiqib keladi, kunning yarmida janubdan o'tadi va g'arbga botadi. Demak, xohlagan paytda quyoshga qarab turiladi, uning osmon bo'ylab yurish yo'lining boshlanishi turgan kishidan chap tomonda bo'ladi, tugashi esa o'ng tomonda bo'ladi. Bundan chiqdiki, ikkinchi hisobda birinchining chap tomondagi kishi bo'ladi va so'ngra sanoq doira oxirigacha davom eladi, mana buni "quyosh bo'ylab" deb ataladi. Bu xalq harakatli o'yinlarining asosiy qoidasi hisoblanadi, unga doim amal qilish zarur.

Sen tur, sen chiq

Bunday sanoq termalari ma'lum bir sujet asosida tuzilmasligi, so'zlar ham biror ma'noni anglatmasligi mumkin. Ammo bolalar uchun ularning mazmuni aniq - sanoq yordamida o'z o'rinlarini aniqlab oladilar.

Sanoq termalarida ba'zan uzun so'zlar ham uchraydi, ayrimlarida ikki, hatto uch martagacha sanash mumkin yoki ikki so'z bitta so'z hisobda keladi.

Shuning uchun, yanglishmaslik maqsadida barcha saloq termalarida har sanoq ustiga urg'u qo'ysa yaxshi bo'ladi.

Sanoq termalaridan tez chiqarish uchun ham foydalansa bo'ladi. Bunday xolatlarda oxirgi so'z to'g'ri kelgan bola shu o'yinni boshqaradi

Devor ketib,

Barra o'ti,

Jiblajibon, Yoqutxon,

San tur, san chiq!

Sanoq termalari yoki sanoq o'yinlari xalq harakatli o'yinlarining debochasidir, shuning uchun ham biz ularni shartli ravishda milliy xalq o'yinlari silsilasining sardori yoki "o'yinboshi"si ham deb ataymiz. Zero, ular sanoq bo'lsa-da, aslida qalbimizga zavq-shavq sololgan hayajonbahsh o'yindir.

Ba'zan u qo'shiq bo'lib kiradi, qalblarimizga jo'shqinlik, shiddatkorlik ruhini singdiradi.

Sanoqning bitta siri bor, undan hech kim foydalanmasligi lozim. Uch yoki to'rt kishi bo'lganda hech ham sanoqni o'tkazmaslik darkor, chunki bu erda doimo birinchi bo'lib sanovchining o'zi chiqib turadi.

Ko'pgina sanoq termalaridan keyin jami 3-4 kishi qoladi, uzun sanoq (termasini takrorlash uzoq muddalli va zerikarli bo'ladi, vaholanki, bitta sanoq bilan har o'ynovchini bir necha marta ko'rsatishga to'g'ri keladi. eng yaxshisi, sanoq termasini qisqasiga almashtirish yoki sanoqchini almashtirish kerak. Odatda, sanoq termasini kim boshlagan bo'lsa, birinchi bo'lib chiqadi, birdan boshqa sanoqchi boshlab ketadi. Chunki har kim o'zining sevimli sanog'ini aytgisi keladi-da!

Sanoq so'zi o'zbek xalq jonli so'zlashuvida azaldan mavjud. Otabobolarimiz sanoq sonlaridan turmushning barcha sohalarida, chunonchi, milliy harakatli o'yinlarda ham keng o'rinda foydalanganlar. Dastavval, bolaning sanoqlari bilan ilk tanishuv o'yinlari orqali emas, balki ona bag'rida, uning barmoqlarini sanashdan boshlanadi. Qadim zamonlarda odamlar muqaddas yoki sirli raqamlar har xil xususiyatiga ega bo'ladi, deb o'ylaganlar. Ulardan ba'zilarini xosiyatli yoki xosiyatsiz deb bilishgan.

D.Frezerning ma'lum qilishicha, eramizdan uch ming yil ilgari ham turli marosimlar, har xil aqida, e'tiqodlar yilning ma'lum kunlari, kishilarning, mollarning soni bilan bog'liq sirli raqamlar mavjud bo'lib, ular hanuzgacha turli xil vazifalarni bajarib keladilar. Ularni o'zbek xalq ertaklari, dostonlarida, maqol va rivoyatlari, osori atiqalarida ko'plab uchratish mumkin. Zero, o'yin vaqtida raqamlar uchrasa-da, lekin sirli raqam ishlatilmaydi, aksincha, sanoq so'zlariga qofiya tarzida ishlatiladi. Masalan, o'yinboshi bolalar yashirib bo'lgunicha sanab turadi: bir, ikki, uch, to'rt, besh, etti - kettim! Bu o'rinda "etti" - kutish muddati bildi, yashirinishga ulgursang ham, ulgurmasang ham, qidirishni boshladim! - degan ma'noni anglatadi.

O'yinni tamomlash

O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining hamma turlariga juda ham puxta ishlov berilgan. O'yinga chaqirish, uning boshlanishi, undan keyin o'yinning tugashi. Bularning barchasi bir ipga tizilgan marjon shodalariga o'xshaydi. O'yin tugagandan keyingi holat ham jozibali talqin qilingan.

Bolalar o'yin tugashida turlicha so'zlar bilan tarqalishni odat qilishgan:

-uy-uyiga, tepa to'yiga!

-uy-uyiga, to'ppa to'g'ri to'yiga!

-uy-uylikka, tepa tullikka!

-bir xo'rozim bor, u ham uyquga!

Xalqimizning nodir durdonalari bo'lgan milliy xalq harakatli o'yinlari va sanoq termalarini topish, jamlash va uni amaliyotga tadbiq qilish qadriyatlarimiz va ma'naviyatimizni tiklashdagi zarur vazifalardan biridir. CHunonchi, xalq harakatli o'yinlarini aynan o'z holicha o'ynash bolalarga zavq-shavq beribgina qolmay, ma'naviy boyliklarimizga hurmat bilan qarashni, ularni e'zozlashni va saqlay bilishni ham o'rgatadi.

O'zbek xalq o'yinlaridan namunalar

"Cho'pon"

Oyinga tayyorlanish. Maydonning ikki qarama-qarshi tomoniga chiziq chiziladi. O'ynovchilar ikki guruhga bo'linib, har bir guruh bir-biriga qarab, maydonning ikki tomonidagi chiziq orqasida turadilar. Har bir guruh uchun o'yinboshi saylanadi. Birinchi (o'yinni

boshlovchi) guruhning har bir o'yinchisida bir varaq qog'oz va tasma bo'ladi.

O'yin tavsifi. O'qituvchining ishorasidan so'ng birinchi guruhning onaboshisi, ikkinchi guruhning onaboshisiga qarab: "Cho'pon, cho'pon", - deydi.

Ikkinchi guruh onaboshisi: "Sening podang ketib qolgan", - deydi.

Bob bo'yicha xulosa. 1.Ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili ko'rsatadiki, xarakatli o'yinlar 7-8 yoshli bolalarni salomatligini mustaxkamlashda asosiy vositalardan biridir.

2.Xar xil maktablarda o'quvchilar xarakatli o'yinlarga bo'lgan qiziqishlarini oshirishda turli xildagi usul va uslublar qo'llaniladi.

3.To'g'ri tashkil qilingan xarakatli o'yinlar o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini hamda xarakat faolligini oshiradi.

4.Kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari jarayonida xarakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish bolalarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishlariga qiziqishni uyg'otdi.

5.Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning taxlilidan ta'sir ko'rsatadiki bugungi kunda xarakatli o'yinlar o'quv muassasalarida chop etilgan bo'lsada ularning barchasida bolalarning yosh xususiyatlari etarli darajada xisobga olinmagan.

3-MAVZU. SPORT BAYRAMLARINING JISMONIY TARBIYA FANALR TIZIMIDA TUTGAN O‘RNI VA AHAMIYATI.

REJA:

1. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport ishlarining rivojlanishi.
2. O‘rta maxsus hamda Oliy o‘quv yortlarida sport bayramlarini tashkil etish va o‘tkazish

1. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport ishlarining rivoji.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi davr bosqichida barkamol insonni tarbiyalash eng asosiy, kechiktirib bo‘lmaydigan muhim vazifalaridan biridir. Birinchi prezidentimiz I.A.Karimov ta’kidlaganidek: «Sog‘lom avlodni tarbiyalash buyok davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish demakdir».

SHunday ekan, mamlkatimizda «Sog‘lom avlod dasturi» (1993 y) harakatining keng tus olgani, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» (1997 y 29 avgust) asosida ta’lim-tarbiya tizimining tubdan isloh etilayotgani ham ana shu ulug‘vor vazifani amalga oshirish yo‘lidagi muhim qadamdir.

Ta’kidlash joizki, aholining salomatligini mustahkamlash maqsadida qator tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bunda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarining hayotga tadbiiq qilinishi, o‘quvchi yoshlar va talabalarning turli sport musobaqalari, jumladan, «Umid nihollari», «Barkamol avlod sport o‘yinlari», «Universiada» shular qatorida, xalq milliy o‘yinlari festivallarining o‘tkazilishi e’tiborga molikdir.

SHuningdek, halq milliy o‘yinlarini o‘zida mujassamlashtirilgan «Alpomish o‘yinlari festivallari», xotin-qizlar sportini o‘ziga qamrab olgan «To‘maris o‘yinlari festivallari» milliy qadriyatlarni tobora boyitish, o‘quvchi yoshlarning ma’naviy va jismoniy kamolotini yoksaltirish borasida samarali ishlar olib borilmoqda.

«Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi (1992 y 14 yanvar) Qonuni, «O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishning chora-tadbirlari to‘g‘risidagi» (1993 y) qarorlari «O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida»gi farmonida (31

oktyabr 2002 y) «Bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakli va uslublari joriy etish» sohasida muhim vazifalar belgilangan.

SHu tufayli aholining barcha qatlamlarida, ya'ni barcha jamoalarda va aholi turar joylarida sport bayramlarini tashkillashtirish va o'tkazish ishlari, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari oldida turgan dolzarb ishlardan hisoblanadi.

Respublika hukumatining maxsus qarori asosida (1999 yil 27 may) oliy va o'rta maxsus o'quv yortlarining Respublika «Talaba» sport uyoshmasi kengashi tashkil etilgan. Bu kengash viloyatlar va shaharlarda o'z tarmoqlariga ega. ularning boshlang'ich tashkilotlari esa akademik liseylar va kasb-hunar kollejlari o'quv yortlari hisoblanadi.

SHuni alohida ta'kidlash joizki, kasb-hunar kollejlari, liseylar va boshqa o'quv yortlarida jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkillashtirishning o'ziga xos xususiyatlari turli-tuman bo'lishi tabiiydir. Chunki ularning kasb yo'nalishlari (tarbiyachi, o'qituvchi, shifokor, savdo, qurilish, zargarlik, musiqa, bo'yoqchilik, rassomchilik va hokazolar) asosida jismoniy rivojlanish, chiniqish va malaka hosil qilish yo'llari bir-biridan tubdan farq qiladi. Guruhlar, kurslar, bo'limlar, fakultetlarda sport bayramlari, sayohat hamda halq milliy o'yinlari, sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishda tashkilotchilar muhim rol o'ynaydi.

Oliy va o'rta maxsus ta'lim tizimi o'quvchi-yoshlarni va talabalar o'rtasida «Barkamol avlod sport o'yinlari», «Universiada» musobaqalari, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish odat tusiga kirib bormoqda.

2. O'rta maxsus hamda Oliy o'quv yortlarida sport bayramlarini tashkil etish va o'tkazish

Oliy va o'rta maxsus ta'lim o'quv yortlari talabalarining bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish maqsadida sport bayramlari va yig'inlarini tashkil etish bo'yicha taxminiy

DASTUR

I. Umumiy metodik ko'rsatmalar

Maqsad: O'quvchi-yoshlar va talabalarining mazmunli dam olishlarini tashkil etish, ularning harakat malakalarini shakllantirish

va ish qobiliyatlarini oshirishdan iborat.

Bunday vazifalarni amalga oshirish uchun turli xil sport bayramlarini va sport yigʻinlarini darsdan boʻsh vaqtlarda uyoshtirish maqsadga muvofiqdir.

Koʻp yillik tajribalar tahlili shuni koʻrsatadiki, oʻquvchi-yoshlar va talabalarning dam olish vaqtlarini ikkita asosiy bosqichda tashkillashtirilsa maqsadga muvofiq boʻlar ekan:

- sport bayramlari va yigʻinlarini oʻtkazishga oldindan tayyorgarlik koʻrish;

- sport bayramlari va yigʻinlari qiziqarli boʻlishi uchun hamda oʻz natijasini berishi uchun jamoa hamkorligi muhim rol oʻynaydi.

Bunda, har tomonlama, yaʼni: CHiroyli sport chiqishlar, musiqiy ohanglar, rejisyorlik qobiliyat va bayramni oʻtkaza bilish tashkilotchilik muhim ahamiyatga ega.

Sport bayramini tashkil etish va oʻtkazishda maxsus komissiya tuzilib unda jismoniy tarbiya boshqaruvchisi boshchiligida 6-8 kishidan iborat komissiya tuziladi.

Komissiya sport yigʻinini oʻtkazish uchun reja tuzib, direktorga yoki rektorga tasdiqlash uchun taqdim etadi. Yigʻin rejasiga biron-bir mavzu tanlanib olinadi yoki belgilangan mavzu boʻyicha ish olib boradilar. Yigʻin rejasiga turli xil koʻngil ochar oʻyinlar ham kiritish mumkin. Tasdiqlangan dasturga muvofiq ssenariy tuziladi. Turli xil chiqishlar, nomerlar va elementlar vaqtida toʻxtalish uzoqqa choʻzilmasligi kerak. Yigʻinning davomiyligi 2-2.30 soatdan oshmasligi kerak.

II. Sport yigʻining taxminiy tuzilishi

Amaliy natijalarning guvohlik berishicha sport yigʻini 3 qismdan iborat boʻladi:

- a) tantanali qism;
- b) sport-badiiy qism;
- v) ommaviy qism.

A) Tantanali qism:

Tantanali qism sport musobaqalari davomida olinayotgan natijalar, mehnat va oʻqishdagi yutuqlar bilan bogʻliq ishlar aytib oʻtiladi.

SHu vaqtning o'zida sport g'oliblari, faollar, eng yaxshi sportchilar, mehnat ilg'orlarini taqdirlash o'tkaziladi.

B) Sport-badiiy qism.

Sport turlari bo'yicha sportchilarning ko'rgazmali chiqishlari. Masalan: akrobatlar, gimnastlar, kurashchilar, bokschilar va hokazolar. Guruh bo'lib bajariladigan mashqlar, har xil konkurs ko'rinishidagi musobaqalar, jamoalar va kurslar o'rtasida badiiy-sport chiqish qismining ssenariysini tuzishda, musiqa ohangida chiqishga hamda pauzalarga katta ahamiyat berish lozim.

V) Ommaviy qism.

Bu qismda turli xil raqslar va o'yinlar o'tkaziladi. Yig'inda ishtirok etib yaxshi chiqishlarni bajarganlarni taqdirlash, turnirda g'olib chiqqan jamolarga sovg'alar beriladi. Faxriy yorliqlar, ko'krak nishonlari, estalik sovg'alari tarqatiladi.

III. Sport yig'inini o'tkazishning taxminiy ssenariy rejasi

Umumiy yig'in va taqdirlash	18.30-18.45
<i>Ko'rgazmali chiqishlar: akrobatlar va hokazo:</i>	<i>18.45-18.52</i>
Musiqali daqiqa	18.52-18.56
Bokschilarning ko'rgazmali chiqishlari	18.56-19.04
Jamoalar, kurslar, guruhlar, fakultetlar va hokazolarning kombinasiyali chiqishlari (4-5 bosqichda)	19.04-19.20
Salat tayyorlash, vaqtga –10 ball, qizlar;	
Tosh ko'tarish, (16 kg) marta- 6 ball, o'g'il bolalar;	
Bo'yinbog'ni bog'lash, vaqtga-5 ball, qizlar;	
4 dona kartoshkani tozalash, vaqtga- 3 ball, o'g'il bolalar;	
Bir qo'lda raketka shari bilan, bir qo'lda obruch. Obruch orasidan 5 marta o'tish vaqtga- 5 ball qizlar.	
Sardorlar bellashuvi-4 ball.	
Sambochilarning ko'rgazmali chiqishlari (2 juft)-	19.20-19.28
Atraksion ko'rinishidagi o'yinlar yoki to'pni aylanib o't, aniq burilish va hokazo (4-5 ta nomer)-	19.30-19.55.
Raqslar va sportga oid qo'shiqlar-	20.00-20.45.

IV. Yig'inning taxminiy sport-badiiy qism tuzilishi

Stolda jyori a'zolari va mehmonlar (taniqli sportchilar, urush va mehnat faxriylari va hokazo) o'tiradilar.

Musiqqa sadolari jaranglaydi, o'rtaga olib boruvchi chiqib keladi va barcha ishtirokchilar bilan salomlashadi, jori a'zolari va mehmonlarni tantishtiradi.

Sport ko'rgazmali chiqishlar o'tkaziladi. SHundan so'ng: yig'inni olib boruvchi startga estafeta ishtirokchilarini taklif etadi. Estafetadan so'ng, musiqqa sadolari ostida "Kapitan" qo'shig'i kuylanadi va sardorlar bellashuvi boshlanadi. Olib boruvchi sardorlarni tanishtiradi. Kelishilgan holda sardorlar bir-birlariga 3 tadan savol beradilar. Masalan: "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari bo'yicha, o'ylash 30 soniya vaqt beriladi.

Savolnomalar va javoblar estafeta boshlanguniga qadar jori a'zolariga taqdim etiladi. Har bir savolning to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligini sardorlar tasdiqlashlari kerak.

SHundan so'ng jori a'zolari estafeta natijalarini e'lon qiladilar.

Olib boruvchi dasturning keyingi nomerini e'lon qiladi-musiqqa sadolari ostida badiiy gimnastika chiqishlari. Eng oxirida sambochilarning chiqishlari bilan yakunlanadi.

V. Yig'inda turli xil o'yinlar va atraksionlarni tashkil qilish va o'tkazish

O'yinlar, attraksionlar va konkurslarni sport yig'inlarini o'tkazishda tomoshabinlarning faol ishtiroklari ko'zda tutiladi hamda belgilangan maydonda o'tkaziladi (sport zalida, tomoshabinlar bilan ishtirokchilar aralashmagan joyda).

O'yinni o'tkazishda quyidagilarga amal qilish lozim:

- Sport yig'inlari dasturida odamga zarar yetadigan o'yinlarni, ya'ni (osilib turgan ninaga ipni og'iz bilan o'tkazish yoki bosh bilan polda tennis sharigini olib yorish va hokazo) kirgizish qat'iyan man etiladi;

- O'yin vaqtlarini cho'zish zerikishga olib keladi;

- G'oliblarga shunday sovg'alar berish kerakki, ularda quvonch uyg'otish (kitoblar, imzo chekilgan albomlar va hokazo).

VI. Konkurslarni tashkil qilish va o'tkazishning taxminiy tuzilishi

Rasm chizish: To'rtburchak ramkaga material tortilgan bo'lib, unga odam yoz tuzilishi chiziladi, faqat burun qo'yilmaydi. Burun

daraxt bo'lagidan tayyorlangan, uni yopishadigan holatda tayyorlab qo'yiladi. Ishtirokchilarning vazifasi ko'zlari boylangan holatda rasm yoniga kelib, yasama burunni o'rnatishlari kerak, kimki agar burunni o'z o'rniga qo'ya olsa g'alabaga erishgan bo'ladi.

Jihozlar: yog'och bo'lagi, ro'molcha, mixlar, flamaster yoki rangli bo'r.

Uslubiy ko'rsatmalar: O'yin davomida olib boruvchi ishtirokchilarning xarakterini diqqat bilan kuzatadi. Ishtirokchiga faqat bir marotaba imkoniyat beriladi. Ramkani aniq ko'rinadigan joyga o'rnatish talab etiladi.

Aniq zarba: O'ynovchilar xlopushka yoki shishirilgan shar joylashgan stul yoniga keladilar. Vazifasi ko'zi bog'langan ishtirokchilar stulda turgan xlopushka yoki sharni kaftlari bilan urib yoborishlari kerak bo'ladi. SHartni birinchi bo'lib bajargan ishtirokchi g'alaba qozonadi.

Jihozlar: xlopushka, sharlar, stullar, ro'molcha.

Uslubiy ko'rsatmalar: Ishtirokchilar bilan stul oralig'i 5-6 qadamni tashkil etadi. Olib boruvchi ishtirokchilarning ko'zlarini ro'molcha bilan bog'lab, ikki marta aylantiridi, shundan so'ng ishtirokchilar harakatni boshlaydilar.

VII. Taxminiy nazariy savollar

Savol: I Olimpiada o'yinlari nechanchi yili va qaysi mamlakatda o'tkazilgan?

Javob: 1896 yil Gresiya poytaxti Afinada.

Savol: «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun qachon qabul qilingan?

Javob: 1992 yil 14 yanvar.

VIII. Sport bayramining taxminiy rejasi

10.30-10.40. Saflanish: - ishtirokchilar paradi, raport. Rahbarning tabrigi.

10.40-11.30. Voleybol bo'yicha o'rtoqlik uchrashuvi.

11.30-11.55. Tosh ko'tarish bo'yicha konkurs (32 kg).

11.55-12.05. Ko'p sonli estafetalar.

1-bosqich. Obruchda ikki kishi bo'lib yogurish-20 metr, qizlar.

2-bosqich. Bir oyoqda sakrash-30 metr, o'g'il bolalar.

3-bosqich. Oyoqlarni juft holda bog‘lab yogurish-20 metr, o‘g‘il bolalar.

4-bosqich. Basketbol to‘pini yerga urib olib savatga tashlash, tushguncha –20 metr, qizlar.

5-bosqich. 3 ta g‘ishtni siljitib yorish.

6-bosqich. YOki bilan yogurish-30 metr, o‘g‘il bolalar.

7-bosqich. 2 metr oralig‘ida ikkita stul qo‘yilib, bittasiga paqirda suv, yana bittasida bo‘sh stakan qo‘yilib, osh qoshiq bilan stakanni suvga to‘ldirish (qizlar).

12.05-12.40. Konkurs nomerlari va o‘yinlar.

12.40-12.47. Jamoalar yoki tomoshabinlarning ishtirokida arqonni tortish.

12.47-13.00. G‘oliblarni taqdirlash.

Respublika kasaba uyoshmalari federasiyasi kengashining ishlab chiqarish mehnat jamoalarida sog‘lomlashtirishva ommaviy madaniy tadbirlarini tashkil qilish haqidagi yo‘l-yo‘riqlari (instruksiya) jismoniy tarbiya va sport ishlarini uyoshtirish masalalariga alohida e‘tibor qaratilgan.

Ta‘kidlash zarurki, yirik sport inshootlari tarkibida juda ko‘p sport klublar (futbol, voleybol, tennis, boks va boshqa turlarni o‘z ichiga olgan yoki alohida sport turi bo‘yicha) mavjud. Bularga Toshkentdagi «Paxtakor» futbol klubi, Namanganning «Navbahor» futbol klubi, Farg‘onaning «Neftchi» futbol klubi, Samarqandning «Samtelekom» voleybol klubi va boshqalarni ko‘rsatish mumkin.

Respublikamizda ishlab chiqarish korxonalarining mehnat unumdorligini oshirish borasida hukumat qarorlari juda ko‘p. Bu qarorlarni amalga oshirish yo‘lida har bir mehnatkash xodimning sog‘lig‘ini yaxshilash maqsadida turli jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil qilish lozim bo‘ladi.

Ana shu jihatlarni e‘tiborga olgan holda, har bir korxona, xo‘jalik, shirkat, qurilish va boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya jamoalari kengashini tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Buning uchun esa quyidagilarni amalga oshirish zarurdir, ya‘ni:

Korxonadagi sport ixlosmandlari, muxlislari va boshqa sohalardagi faollarning umumiy yig‘inida 5-7 kishidan iborat jismoniy tarbiya jamoasi kengashi a‘zolarini saylash va bunda jamoadagi barcha tashkilotlarning vakillarini jalb etish lozim bo‘ladi. Kengash

a'zolari o'z safidagilardan birini rais, o'rinbosar, kotib qilib turli vazifalarga taqsimlanadi. Jismoniy tarbiya jamoasi kengashining eng asosiy vazifalari quyidagi yo'nalishlarga qaratilmog'i kerak:

- ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasini tashkillashtirish va o'tkazishni ta'minlash;

- ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini uyoshtirish;

- «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari bo'yicha tadbirlarni o'tkazib borish;

- sport inshootlarini qurish va ta'mirlashda faoliyat ko'rsatish;

- sport turlari bo'yicha hakamlar, jamoatchi faollarni tayyorlash.

- sog'lomlashtiruvchi guruhlar, sport turlari bo'yicha seksiyalar tashkil qilish va mashg'ulotlarni uyoshtirish.

- sayohatlar o'tkazish, an'anaviy bayramlarda xalq milliy o'yinlarini tashkil qilish.

- «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari bo'yicha tayyorgarlik guruhlarini uyoshtirish va sinovlarni qabul qilish bo'yicha maxsus komissiyalar tuzish.

- korxonada jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish maqsadida kasaba uyoshmalari qo'mitalari, «Ma'naviyat va ma'rifat», «Sog'lom avlod uchun», «Ekosan», «Kamolot» va boshqa jamg'arma uyoshmalarining faoliyatidan maqsad yo'lida foydalanish.

Uchinchi asosiy savolning bayoni:

O'zbekiston mustaqilligi yillarida shaharlar, tumanlarning markazlari va qo'rg'onlarida yangidan uy-joylar, savdo rastalari, bog'chalar, maktablar, kollejlari, liseylar, sport maydonlari va boshqa turli inshootlar qurilishi ancha kengaydi. Bu o'z navbatida aholining zich yashashlari hamda turli tadbirlarni o'tkazishni taqozo etmoqda. SHu sababdan aholi o'rtasida ommaviy-madaniy, sog'lomlashtirish-sport tadbirlari muhim ahamiyatga ega bo'lmoqda. Bularga «Navro'z», mustaqillik kuni bayrami, «Hosil bayrami», Ramazon hamda Qurbon xayitlari, to'ylar, turli an'anaviy va boshqa marosimlar.

Tabiiyki, bunday madaniy tadbirlar mazmunida kurashlar, poyga, ko'pkari, dorboz, xalq milliy harakatli o'yinlari hamda zamonaviy sport turlari (futbol, voleybol, tennis, yengil atletika, gimnastika, akrobatika, sharqona yakka kurashlar va hokazolar) munosib ravishda o'z o'rinlariga ega.

SHuningdek, «Otam, onam va men-sportchilar oilasi», «Salomatlik uchun harakat», «Oila bo‘lib stadiongaga», «Quvnoq startlar» kabi o‘tkazilayotgan tadbirlarga barcha yoshu-qari qiziqib qatnashmoqda. Ayniqsa, dam olish va bayram kunlari sportning ko‘pgina turi bo‘yicha musobaqalar uyoshtirish, oila bo‘lib xushmanzara va sof havoli, tog‘li joylarga sayohatlar uyoshtirish ana’naga aylanmoqda.

Mavzuga oid adabiyotlar:

1. Mahkamdjonov K.M. «Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya». T., 1986.
2. Mahkamdjonov K.M., Xo‘jaev P. 1-4 sinf «Jismoniy tarbiya». T., 2003.
3. "O‘zbek xalq bayramlari" U.Qoraboev Toshkent 2002 y
4. "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari T.T. Yunusov T-2004 yil
5. "O‘zbekiston Respublikasi sport inshootlarida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanuvchilar uchun normativlar" Toshkent -2004
6. Sport bayramlarini tashkil qilish va o‘tkazish metodikasi (darslik) K. Mahkamdjanov, L. Inozemseva, F. Nurmatov L. Rustamov Toshkent-2008

4-MAVZU. SPORT BAYRAMLARI, MILLIY BAYRAMLAR, SPORT KO'NGILOCHAR TADBIRLARINING RIVOJLANISH TARIXI

Reja

1. Bayramlarning kelib chiqish tarixi
2. O'zbek xalqi bayramlarini o'rganish.
3. Milliy va harakatli o'yinlarning mazmuni, mohiyati va maqsadga oid tasnifi
4. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'рни.

1. Bayramlarning kelib chiqish tarixi

Xalqni bayram qilishiga qarab, uning taraqqiyot darajasini bilish qiyin emas. Jumladan, bayramlar elning ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy ahvoli haqida yorqin tasavvur bera oladi. Chunki bayramlar ijtimoiy hayotning eng yaxshi tomonlarini aks ettiradigan ko'zgudir. Har tomonlama rivojlangan xalqning bayramlari ham fayzli bo'ladi.

O'zbek xalqi o'z ajdodlarining buyuk tarixiy, ma'naviy, ilmiy merosi, me'moriy yodgorliqari, san'ati, Madaniyoti bilan bir qatorda ko'p ming yillik bayram-marosim madaniyatiga ega bo'lganligi bilan ham baqolansa arziydi. O'zbek bayramlari uzoq, taraqqiyot jarayonida ajdodlarimizning ijtimoiy-ma'naviy ehtiyojlari asosida vujudga keldi. Ularning aqliy ijodiy faoliyati asosida, atrof-muhit, tabiat, mehnat jarayoniga bog'liq holda avlodlardan avlodga o'tib, taraqqiy etdi. Asrlararo ajdodlar fikri, orzu-o'ylari, tajribalari, yutuqlari va boshqa qadriyatlarini mujassamlashtirgan bebaho ijtimoiy-madaniy merosga aylandi. Biroq haligacha o'zbek xalqi bayramlarining bu tarixiy merosi maxsus o'rganilgan emas.

2. O'zbek xalqi bayramlarini o'rganish.

O'zbek xalqi bayramlari qadimgi davrdan shu kungacha tarixiy zaruriyat zaminida rivoj topib, qarama-qarshiliqlarni yengib, boshqa xalqlar tajribasi bilan boyib keldi. Xolbuki, o'zbek xalqi tarixi, madaniyatiga oid tadqiqotlarda xalq hayotining muhim va ajralmas qismi bo'lgan bayramlar o'z aksini topmayapti. Buning ustiga hanuzgacha o'zbek xalqi bayramlarining tarixi, an'analari va hozirgi

ahvoli ham maxsus va yaxlit o'rganilgan emas. Buning asosiy sababi shunda edi, sho'rolar davrida milliy bayramlarni tadqiq etish rasmiy va norasmiy taqiqlangan bo'lib, faqat yangi sovet bayramlarini o'rganish mumkin edi. Mustaqillik tufayli o'zbek an'alarini o'rganish imkoniyatlari ochilmoqda. Milliy an'alar, xalq bayramlarining ayrim masalalari tadqiq qilina boshlandi. O'zbek xalqi bayramlarini maxsus o'rganish davri keldi. Bu esa vaqtida qadrlanmagan merosimizni tarixiy, siyosiy, falsafiy, axloqiy, elshunoslik, madaniyatshunoslik nuqtai nazarlaridan har tomonlama o'rganishni taqazo etmoqda.

3. Milliy va harakatli o'yinlarning mazmuni, mohiyati va maqsadga oid tasnifi

O'zbek xalq o'yinlarining tasnifi (klassifikatsiyasi), tavsifi va ularni jismoniy va ijtimoiy tarbiyadagi ahamiyati

Tariximizdan meros bo'lib qolgan o'zbek xalq milliy o'yinlarini hayotga tadbiq etishga kengroq yo'l ochib berilishi, uni ommaviy tus oldirilishi, oilada maktabgacha tarbiya muassasalarida, maktablarda, dam olish joylarida, har xil marosim va bayramlarda uni tashkillashtirishi o'sib kelayotgan yoshlar tarbiyasiga ijobiy ta'sir etishi muqarrardir. Milliy xalq o'yinlari qadim-qadim zamonlardan boshlab, xalq marosimlarida, rasm-rusumlarida va urf-odatlarida mustaqil bir soha sifatida musobaqalarda, bahslarda keng qo'llanilgan. Jismoniy tarbiya xalqning urf-odatlarida, udum va rasm-rusumlarida shakllanib, ming yillar davomida rivojlanib, takomillashib kelgan. Xalq milliy o'yinlari ming yillar davomida bizgacha yetib kelgan o'zbek milliy xalq o'yinlari "Otda chopish", "Qiz quvlash", "Uloq", "Kamonda o'q otish", "Chillak", "Oq suyak", "Soqqa", "Besh tosh" kabi va boshqa o'yinlar orqali botirlik, epchillik, tezkorlik, muvozanatni saqlash sifatlarini rivojlantirishda hamda qaddi-qomatni shakllantirish, ahloq-odob, ong, xotira, diqqat kabi xislatlarni sayqal toptirishda va albatta sog'liqni mustaqamlashda eng samarali vosita bo'lib kelgan.

So'nggi yillarda mustaqillik tufayli millatimiz qadriyatlari sifatida tanilgan o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining mavqei va maqomi tamomila tiklandi, ular yana yoshlar tarbiyasidan o'rin oldi, turli milliy bayramlarimiz, tantanayu marosimlarimizda keng qo'llanila

boshladi. Ular ta'lim muassasalari o'quv rejalari tarkibiga fan sifatida kiritildi, ko'plab ilmiy-amaliy anjumanlar o'tkazila boshladi. "To'maris va Alpomish o'yinlari" festivallari dasturlaridan joy oldi.

1998 yil 13-14 noyabr kunlari Termiz shahrida "Alpomish o'yinlari" birinchi Respublika Festivali bo'lib o'tdi. Xalq milliy o'yinlari va tomoshalaridan jamlangan bu festival millatimiz g'ururi, oriyati iftixori, nomusi hisoblanmish Alpomish siymosiga, boy milliy qadriyatlarimizga bo'lgan hurmat, e'tibor tantanasidir. Haqiqatdan, xalqimizning o'tmishi pahlavonlik va bahodirlik san'ati bilan singdirilgan. Chunki unda "Kurash", "Tortishmachoq", "Bo'ron", "Mindi", "Turon" yakkakurashi kabi musobaqalar bo'yicha bellashuvlar o'tkazilishi millatimiz salomatligi uchun muhim asos bo'ladi.

O'rta Osiyo xalqlarini otsiz tasavvur qilish qiyin. Chunki xalqning urf-odatlari, to'y-tomoshalari, o'yin-kulgusining bosh yordamchisidan biri ot hisoblangan. Otda yurib ov qilish, ot ustida turib kamon tortish, qilichbozlik, nayzabozlik qilish, ot ustida kurash tushish, ot poygasi, uloq va boshqa juda ko'p jismoniy mashq turlari bunga yorqin misol bo'la oladi. Og'zaki xalq ijodiyotidagi "Alpomish va Barchinoy", "Go'ro'g'li", "Qirqqiz", "Kuntug'mish" va boshqa dostonlarda ot asosiy qahramondan keyin ikkinchi o'rinda to'laqonli ta'rif etilgan. Masalan, ajoyib chavandoz, mohir mergan, kuchli pahlavon degan tushunchalar ot bilan bog'liq bo'lgan o'yinlarda ishlatilgan. Umar Hayyom otning qirq ikki zotini keltiradi va har qaysisiga alohida ta'rif beradi: "Charmar nihoyatda tez va ziyrak. Siyoxcharm – baxt keltiradi. Kumayit qiyinchiliklarga chidamli. Mabdech – baxt keltiradi, lekin tez emas".

Butun olamga mashhur bo'lgan Jizzaxning "Qorabayiri", Surxondaryoning "Boychidari", "Girkuki", "Ko'k kaptari", "Chambil bellari" deb atalgan zotdor otlari deyarli yo'q bo'lib ketgan. Qatag'on yillari otlarga juda katta soliq solindi, oqibatda ba'zi odamlar otini so'ydi, ba'zilar esa davlatga tekinga berdi.

Navro'z bilan bog'liq juda ko'p urf-odatlar ijro etiladi: boychechak aytish, laylak keldi, ertayoz o'yinlari – qizlarning to'p toshi, sumalak pishirish, kelin tushdi va boshqalar.

Shu sababli 1991, 1996 yilda Jizzaxning Forish tumanida, 1998 yilda Termizda bo'lib o'tgan "Xalq o'yinlari, milliy sport turlarini qaytadan tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng

foydalanish usullari”ga bag‘ishlangan Respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida yuqorida qayd etilgan masalalar haqida batafsil va atroflicha muhokama qilingan ma’lumotlar berilgan. Chunonchi, F.Xo‘jaev, G.Bogdanovning maqolasida o‘zbek xalq o‘yinlarining tarixiy negizi ko‘rsatilgan. Ulug‘ alloma, mutafakkir, hakim Abu Ali ibn Sinoni mazkur o‘yinlarni davolashdagi ahamiyati berilgan. 1996 yil Bangkokda (Tayland) milliy o‘yinlar bo‘yicha Jahon festivali bo‘lib o‘tdi. Bu festivalda turli xil davlatlar o‘z milliy o‘yinlari bilan qatnashdi. O‘zbek delegatsiyasi “Qal’a himoyasi”, “Chillak”, “Mindi”, “Jami”, “Lapta” o‘yinlari bilan qatnashdi. Milliy o‘yinlarni tiklash va turmushga qaytarish miliy qadriyatlarimizni, ularni xalqimiz, ayniqsa yoshlarimiz hayotiga keng joriy etish davlatimiz jismoniy tarbiya tizimining muhim vazifalari turkumiga kiradi.

Xalq milliy o‘yinlari, jumladan o‘zbek milliy o‘yinlari barcha xalq-elatlar kashfiyotlari kabi (musiqa, kulolchilik, gilam to‘qish asboblari, ashula va raqs, ertak va h.k.) insoniyat tarixining turli ijtimoiy-iqtisodiy bosqichlarida taraqqiy etgan o‘ziga xos etno- va filoontogenetik xususiyatlar asosida “ixtiro” qilingan va shakllanib kelgan.

Respublikamizning turli mintaqalarida xalq harakatli o‘yinlari aholining turli yosh va qatlamlari o‘rtasida azaldan rivojlanib kelgan bo‘lsada, “oq” va “qizil” imperiyalar davrida ushbu o‘yinlarning ommalashuvi nihoyatda chegaralangan edi.

O‘zbek xalq o‘yinlari xalqning o‘ziga xos urf-odatlaridan, turmush sharoitidan, yashash iqlimi, tarixiy obidalar, atrof-muhit sharoitidan kelib chiqqan bo‘lib, shularga yarasha jinsiga, yoshiga, salomatligiga ko‘ra qo‘llanilgan. Lekin shu vaqtgacha aksariyat mutaxassislar o‘zbek xalq o‘yinlariga alohida tasnif (klassifikatsiya) va tavsif (xarakteristika) berishni ko‘zda tutmaganlar, yoki yetarli darajada ahamiyat bermaganlar.

Ta’kidlash joizki, agar shunday tasnif va tavsif berilsa, o‘zbek xalq o‘yinlari va umuman harakatli o‘yinlar ancha yutuqqa ega bo‘lar edi. Chunki har bir o‘yinni tasnifini va tavsifini bilgan holdagina undan foydalanish zaruriyati ham, joyi ham to‘g‘ri belgilanadi.

Ma’lumki o‘zbek xalq o‘yinlari o‘z ichiga harakat jihatdan har xil jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan o‘yinlarni qamrab olgan.

Shu bois ularni yo‘nalishlar bo‘yicha ajrata bilish zarur deb topiladi. Demak ularni tasniflash (klassifikasiyalash) zarur o‘rinni egallaydi.

Shu yo‘sinda bizning fikrimizcha o‘zbek xalq o‘yinlarini quyidagicha tasniflashni maqsadga muvofiq bo‘ladi deb o‘ylaymiz.

O‘zbek xalq o‘yinlarida kasalliklarni davolash uchun va o‘rgatish jarayonida keng ko‘lamda foydalanish mumkin. Kasallikni oldini olish uchun qo‘llaniladigan o‘yinlarni o‘yinlar bilan kasaldan chiqqan odamda qo‘llaniladigan o‘yinlarni farqini bilish juda zarur. Chunki ularni jismoniy yuklanishi (nagruzkasi) bir-biridan ajralib turishi darkor. O‘rgatish jarayonida esa ko‘nikma va malakalarni shakllantirishga muvofiq o‘yinlar tanlab beriladi.

Yuqoridagilarni nazarda tutib o‘zbek xalq o‘yinlarini quyidagi toifalarga ajratish mumkin:

1. Harakat sifatlarini rivojlantiruvchi o‘yinlar;
2. Darsni ayrim qismlarida qo‘llaniladigan o‘yinlar;
3. Turli yoshdagi bolalar faoliyatida qo‘llaniladigan o‘yinlar;
4. Bolalar jinsiga qarab qo‘llaniladigan o‘yinlar;
5. Ruhiy hissiyotlarni rivojlantiruvchi o‘yinlar;
6. Yorug‘ va qorong‘u sharoitlarda qo‘llaniladigan o‘yinlar;
7. Hayotiy zarur malakalarni egallashda yordam beruvchi va takomillashtiruvchi o‘yinlar;
8. Sport faoliyatida qo‘llaniladigan o‘yinlar

4. Jismoniy tarbiya tizimida milliy harakatli o‘yinlarning o‘rni.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida jismoniy madaniyat va sport harakati hamda jismoniy tarbiya vositalarini maxsus tizimlar turkumi deb ishlatiladi.

Jismoniy tarbiya tizimining muhim bosqichlaridan biri jismoniy vositalardir. Ularning tarkibiy qismi esa gimnastika, sport turlari, harakatli o‘yinlar va tabiatning sog‘lomlashtiruvchi (quyosh, havo, suv, gigienik omillar) ta’sir kuchlaridan iborat.

Ko‘rinib turibdiki, harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya tizimining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Harakatli o‘yinlar mazmun va shakl jihatdan quyidagi turlarga bo‘linadi:

1. Jamoali (komanda) o‘yinlar.
2. Ommaviy (ko‘pchilik birgalikda o‘ynaydigan) o‘yinlar.

3.Yakka yoki juft tartibdagi o‘yinlar.

4.Estafetali o‘yinlar.

Jamoali (komanda) o‘yinlari ikki yoki undan ortiq jamoalar (guruhlar) ishtirok etadi. Masalan: “Oq terakmi, ko‘k terak”; “Kartoshka ekish”.

Ommaviy harakatli o‘yinlarda barcha qatnashchilar baravariga o‘yinda ishtirok etadi. M: “Yomg‘ir”, “Kalhat keldi qoch bolam”, va hokazo.

Yakka yoki juft bo‘lib o‘ynaydigan harakatli o‘yinlarda bir yoki ikkita qanashchi ishtirok etadi: Masalan: “mushuk va sichqon” , “Xo‘rozlar jangi”, “Elka urishtirish va hokozo”

Estafetali harakatli o‘yinlar ham jamoali, umumiy va yakka (juft) tartibda bo‘lishi mumkin. M: jismoniy tarbiya tizimida mashqlar va harakatli o‘yinlarni yoshlarga o‘rgatadigan umumiy va maxsus tamoyillar (prinsiplar) va usullar mavjud, ya’ni shug‘ullanuvchilarning yoshi jismoniy tayyorgarligi va jinsiga qarab o‘yinlar turkumi belgilanadi. Umumta’lim maktablarning jismoniy tarbiya dasturida milliy harakatli o‘yinlar sinflarga (1-4,5-7,8-9,10-11) qarab aniqlangan. Chunki, ta’kidlanganidek o‘yinlar bolalarning yoshiga qarab o‘rgatiladi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun mo‘ljallangan harakatli o‘yinlar yuqori sinf o‘quvchilari uchun o‘ta oson va uncha qiziqarli bo‘lmaydi. Yuqori sinflar uchun belgilangan o‘yinlar esa quyi sinf o‘quvchilari uchun qiyin bo‘ladi.

Bunday holatlar akademik litseylar, o‘rta maxsus kasb-hunar kollejlari va oliy o‘quv yurtlarida qo‘llanilmasada, lekin o‘yinlar ularning bo‘lajak kasb-hunarlariga moslashtirilishi lozim. M: Qishloq va suv xo‘jaligi tizimidagi bo‘lajak mutaxassislarga (chorva soxasi) ham, “piyoda ko‘pkari”, “eshak mindi”, “cho‘pon”, “poda to‘p”, kurash, piyoda poyga, to‘pli estafetalar va shunga o‘xshash o‘yinlar qo‘llanilsa maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Ta’kidlash lozimki, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg‘ulotlari, (trenirovka), turli xil sport musobaqalari jarayonlaridagi harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazishga maxsus tayyorgarliklar talab etiladi. (Bu to‘g‘risida ikkinchi bo‘limlarda ma’lumot berilgan). Ayniqsa o‘qituvchi (tashkilotchi), turli xil sport musobaqalari o‘yinlarini mukammal bilishi, uning turli variantlarini qo‘llashi lozim. Harakatli o‘yinlar uchun eng avvalo sharoitlarni (vaqt, joy, qiziqishini,) hisobga olishi zarurdir. Keng va

toza joylar maydonlardagi harakatli o'yinlarni uyushtirish ancha qulayliklar yaratadi. Ayniqsa shug'ullanuvchilarning erkin yugurishi, sakrash va turli harakatlarni mustaqil ravishda bajarishlari, quvnab, xursand bo'lib o'ynashlari uchun imkoniyatlar bo'ladi.

Darsdan tashqari (katta tanaffus, uy sharoiti, ko'cha, maydon va h.k.) vaqtlarda tashkil etiladigan harakatli o'yinlarni bajarishda ham yuqorida ta'kidlangan talabalar amalga oshiriladi. Aks xolda kichik va katta yoshdagi bolalarning aralashib o'ynashlari janjal, yig'i, jaraohlarni keltirib chiqarishi yoki yuqumli kasalliklarga duchor bo'lish hollari yuzaga kelishi mumkin.

Jismoniy madaniyat va sport harakatida jismoniy tarbiya tizimining tarmoqlari juda ko'p. Aholi istiqomat joylari, dam olish va ko'ngil ochish istirohat bog'lari, yozgi dam olish-sog'lomlashtirish oromgohlari, talabalarning yozgi sport maskanlari, shifoxonalar va sanatoriyalardagi jismoniy tarbiya ishlari shular jumlasidan hisoblanadi.

E'tirof etish mumkinki, mazkur maskanlarda ommaviy tashkil etiladigan ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat va sport tadbirlari mazmunida milliy harakatli o'yinlar salmoqli o'rin tutadi.

Milliy harakatli o'yinlarsiz birona ham sport mashg'ulotlari (trenirovka) o'tkazilmaydi, deyish mumkin. Hatto oliy ligadagi futbolchilar, volleybolchilar va boshqa sport turlarida shug'ullanuvchi mohir sportchilar ham mashg'ulotlarda va yakka tartibda o'zlariga xos bo'lgan harakatli o'yinlarni bajarishadi. Buning boisi shundaki, harakatli o'yinlar gavda (mushak) chigallarini yozish (razminki), ko'ngil ochish (kulish, xursand bo'lish va h.k) va jismoniy sifatlarni tayyorlashda maxsus yoki umumiy mashq-o'yin sifatida xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya tizimida oila va bog'chalarda harakatli o'yinlarni tashkil qilishga alohida e'tibor berildi.

Oilada bola tug'ilgan kundan boshlab, uni sog'lom usishi uchun bor imkoniyatlar ishga solinadi. Ovozli (shiqillovchi) o'yinchoqlar va hayvonlar shaklidagi o'yinchoqlar (mushuk, qo'y, kuchuk, ayiq turli parrandalar, mashinalar, to'plar va h.k) bolalarning harakat qilishi, emaklashi va asta-sekin turib yurishlariga sabab bo'ladi. Yura boshlagan bolalarni to'p bilan o'ynatish ulardagi barcha tabiiy maxsus harakatlarni ixcham, tez bajarishga etaklaydi. Asta-sekin yosh bolalar (3-5) o'zlari o'rgangan va ko'cha maydonlarida o'ynagan bolalarning harakatlari qiyin va qiziqarli o'yinlarini mustaqil ravishda bajarib

olishadi. Umuman olganda oila sharoitida o'rgangan harakatli o'yinlar bolalar hayoti va xotirasida uzoq vaqtlar davom etadi, ularni takomillashtiradi.

Jismoniy tarbiya, jismoniy ta'lim tizimida maktab yoshigacha bolalar muassasalari (bog'chalar) mashqlar, harakatli o'yinlar eng zarur va qiziqarli jarayondir.

Bog'chalarda jismoniy tarbiya ishlari bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqilib, bolalarning yoshiga (1-3,4-6) qarab turli mashqlarni o'yin sifatida o'tkaziladi. Kichik yoshdagi bolalar uchun asosan sayr, o'yinchoqlar bilan mashg'ulot o'tkazilsa, katta yoshdagi bog'cha bolalari bilan esa, to'p o'yinlari, estafeta, osilib chiqish, oshib tushish kabi o'yinlar ko'p qo'llaniladi.

Harakatli o'yinlarning eng muhim xususiyatlari shundaki, eng kichik yoshdagi bolalar gapirishi, yangi so'zlarni o'rganishi hamda boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqini o'stirishga xizmat qiladi. SHuningdek, o'yinlar mazmunida axloqiy tarbiya, musiqani sevish ruhiy xolatlarni yaxshilash, muvozanatlarni saqlash kabi juda kabi fkazilatlar va sifatlar mujassamlashgan bo'ladi.

Qaysi yoshdagi bolalar bo'lmasin va qanday o'yinlar qo'llanilmasin ularni mazmun va maqsadlari gavdani to'g'ri o'stirish, harakatchanlik tezlikni tarbiyalash, sog' o'sish va chiniqishga qaratiladi. Bunday o'yinlar hayotiy ehtiyoj mashqlari (yurish, yugurish sakrash, uloqtirish,osilish, suzish va h.k) hisoblanib, ularning ko'pchiligi ijodiy fikrlash va amalda qo'llashni talab etadi.

Jismoniy tarbiya tizimida amaliy-kasbiy jismoniy tarbiya muhim o'rin egallaydi. O't o'chiruvchilar (yong'inga qarshi) harbiy xizmatchilar (ularning tarkibi va tarmog'i keng), tez yordam ko'rsatuvchilar hayotida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik muhim omillardan hisoblanadi. Ularning kasbiy jismoniy mehnatlari va ish faoliyatlarida harakatli o'yinlar (musobaqa shaklida) asosiy o'rinda turadi. Masalan, suv sepish, o't o'chirish asboblari , narvon va boshqa zaruriy texnik vositalarni manzilga etkazish, ko'p qavatli uylarga chiqish kabi maxsus harakatlarni o'rgatishda eng avvalo o'yin-musobaqa (estafeta) shaklida o'tkaziladi.

Chegaralarda otda yurish, tog'-toshlardan o'tish, daryolarda suzish samolyotdan sakrash mashqlarini o'rgatishda ham maxsus tayyorgarliklar o'yin musobaqa shaklida amalga oshiriladi.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya va uning asosiy vositalari, shuningdek, harakatli o'yinlar qo'llanilmaydigan biron soha yo'q deyish mumkin.

O'zbekiston Mustaqilligi yillari davrida jismoniy madaniyat va sportning tarmoqlari ancha kuchaymoqda. Buni nogironlar sporti, davolash muassasalari hamda sog'lomlashtirish markazlaridagi jismoniy tarbiya (trenajyorlar) misolida ko'rish mumkin. Ularning mazmunida maxsus sport turlari, xilma-xil mashqlar, uqalash (massaj) va boshqa amallar qatorida harakatli o'yinlar ham o'rin olib, ulardan maqsadli foydalanilmoqda.

Zamonaviy milliy harakatli o'yinlarning turkumlari.

Boshda izohlanganidek juda ko'p harakatli o'yinlar chetdan kirib kelib, ular milliy lashib ketgan. Chunki, ularning mazmun, maqsad va mohiyatlari yurtimizning iqlim sharoitlari, aholining ijtimoiy mehnat va turmush madaniyatiga mos keladi. Shu sababdan milliy harakatli o'yinlar tarkibida uchraydigan boshqa millatlarning harakatli o'yinlari haqida fikr-mulohazalar yuritilsa ajablanmaslik zarur.

Atoqli olimlar M.Murodov, U.Qoraboev, M.Jabborov, J.Toshpo'latov, A.Atoev, R.Abdumalikov, T.Usmonxo'jaev kabilarning ilmiy-nazariy mulohazalari hamda o'yinlarning mazmunlari asosida milliy harakatli o'yinlarini quyidagi turkumlariga ajratish mumkin:

1. Tabiat manzaralari, fanlar bilan bog'liq o'yinlar. Bunga "Ko'chat o'rnat", "Kartoshka ekish", "YOmg'ir", "Ayozi bobo" kabilarni namuna qilib ko'rsatish mumkin. Ularning mazmuni va o'yin holatlari (joylar, bajarilish tartiblari, qoidalar). Tabiatning go'zalligi, ob-havoning o'zgarishi, sovuq va yomg'irlardan saqlana bilish kabi harakatlar asosida shug'ullanuvchilarning hushyorlik, epihillik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlari va insonning aqliy fazilatlarini tarbiyalashda xizmat qiladi.

2. Hayvonot olami bilan bog'liq o'yinlar, "Qushlar pr...r etib uchdi", "Kalhat keldi, qoch bolam", "Bo'rilar va ovchilar", "Zovurdagi bo'rilar", "G'ozlar", "Tulki bilan xo'roz", "It va qarg'a" va shu kabi juda ko'p o'yinlarda o'zaro munosabatlar, yaxshilik va yomonlik, o'zini ehtiyot tutish kabi fazilatlar bilan birgalikda barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash amalga oshiriladi. SHu asosda bolalarda hayvonot olamiga bo'lgan qiziqish, parrandalarni asrash kabi his-tuyg'ular uyg'onishi mumkin.

3. Mehnat bilan bog'liq o'yinlar. Inson faoliyati aqliy va jismoniy mehnat bilan belgilanadi. ularni harakatli o'yinlar mazmunida ham uchratish mumkin.

Aqliy mehnatga doir o'yinlar turkumiga "Sanash o'yinlari", "Sonlarni yozish va o'ylab top", "Ism yoki buyumlarni ketma ket va aralash turib aytish", "Sakrab qo'shiq aytish", "Rasmlarni tez chizish", "SHakllarni (kubok) joylashtirib o'z holiga keltirish" (shakl yasash) va shunga o'xshash faoliyatlarni aks ettiruvchi o'yinlar kiradi.

Jismoniy mehnatni aks ettiruvchi harakatli o'yinlar ham juda ko'p. Ularga "O'tin yorish", "Poda to'p" (cho'pon), "Qo'sh haydash" (erni haydash, chopish), "Osilib chiqish", "Tortilish", "YUk ko'tarish", "Eshak mindi", "Piyoda poyga", "Poezd" va b.q. kiradi. Ularning mazmunida mehnat qilish yo'llari, bajarish usullari hamda chidamlilikni ifoda etuvchi hislatlar mujassamlanadi.

Umuman olganda milliy harakatli o'yinlarning barchasida aqliy va jismoniy mehnatlar uyg'unlashib, asosan jismoniy barkamollikni tarbiyalashda xizmat qiladi.

4. Ommaviy madaniy tadbirlarda (bayramlar, to'ylar, turli xil marosimlar, sport musobaqalari va h.k) qo'llaniladigan, ya'ni namoyish va musobaqalashish maqsadida murakkab va oddiy harakatli o'yinlar qo'llaniladi. Ular tarkibiga kurash qismlari (elementlari, ot o'yinlari, ko'pkari-uloq, poyga), dorboz, tosh ko'tarish, arqon tortishish, elka urishtirish, xo'rozlar jangi va h.k. kiritiladi.

5. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda xizmat qiluvchi o'yinlar ham harxil turkumlarga bo'linadi. Ularga quyidagilarni namuna qilib ko'rsatsa bo'ladi, ya'ni:

Tezlikka doir o'yinlar: "Qopqon", "Kim oldin", "Insiz quyon", "To'rt oyoqlab yugurish" (emaklab yugurish), "Hakkalagan qushchalar", "Uchinchisi ortiqcha", turli estafetalar va boshqalar.

Kuchga doir o'yinlar: "Oq suyak", "CHillik", "Elkada ko'pkari", "Eshak mindi", "Arqon tortishish", "Bilak kuchini sinash", "Qo'llarda tortinish" va boshqalar.

CHidamlilikka doir o'yinlar: "Oq terakmi-ko'k terak", "Davradan chiqar", "Olamon poyga", "Dorboz", "Oqsoq qarg'a", "Oshiq" (gardkam), "Qilichbozlar", "Besh tosh", "To'qqiz tosh", "Orqang kuydi", "Bo'ta soldi", "Tortishmachoq", "Ko'z bog'lash", "Bekinmachoq", "Kim keldi", "Dorboz", "Zuv-zuv" va h.k.

Harakatli o'yinlarni turkumlanishi tasnifi va ularning pedagogik ahamiyati

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 turlariva 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 ravishda o'rnatilgan, maqsadga shartli ravishda erishishga yo'naltirilgan, o'zida ongli ravishda 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 koptoklar 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 hakamlilik 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 chambarakni aylantirish va boshqalar) tashkil etiladi. Ulardan tarbiyachi-pedagog 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'ynovchi 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 hamma — vaqt holatni 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'smir- lar, 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 bir oz 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 quyida- gilaridan 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'yinlar- da 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, qatorda) 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:

- jonliligi;

- chegaralangan qoida bo'yicha maqsadga erishishda mustaqil harakat qilish;

- qoidaga mos ravishda ijodiy tashabbuskorlik bilan harakat qilish;

- o'yindagi alohida rollarni bajarish, uning mazmunia muvofiq- ligi, o'yin qatnashchilarini jamoadagi ma'lum darajadagi o'zaro munosabati o'rnatiladi;

- to'satdan o'yinda o'zgarib qolish holati, bu esa o'yinchi- lardan tashabbuskorlikni, tez reaksiyani talab qiladi;

- o'yindagi musobaqa elementlari o'yinda jo'shqinlikni (emotsio- nallik) oshiradi va kuchni to'liq sarf qilishni talab qiladi;

-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 metodi bo'lib ham hisoblanadi. Tarbiyada o'yin metodining 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 qatnashchilari-ning o'zlari o'yin rejasini belgilashadi va belgilangan maqsadni o'zlari amalga oshirishadi. Bu bolalarda go'daklik, maktabgacha yoshda va kichik maktab yoshida ular hammadan ko'ra tez-tez mazmunli bo'ladi, chunki o'yinning mazmuniga qarab rol taqsimlanadi, shu- ning uchun ularni psixologiyada g'o'la shaklida o'ralgan, deb ataladi. 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:

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 epchillik, aniq nishonga tekkizishda, kuchda, tezkorlikda va boshqa sifatlarni bo'yicha shaxsan ustunlikka erishishga yo'naltirilgan. Bu o'yinlarda eng asosiy

ahamiyat shaxsiy tashabbuskorlikni va harakat imkoniyatini, o'zining shaxsiy sifatlari- dan foydalanishini bilish maqsadga muvofiqdir.

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, ularni qutqarib qolish bo'yicha ularni o'yinda hujumchilardan qutqarib qolishga yordam beradilar («Pet-nachi, 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'rta baliq»).

D) Jamoali harakatli o'yinlar — bunda o'ynovchilar alohida-alohida jamoada-jamoalarni tashkil etadilar. Ular o'zlarining shaxsiy qiziqishlarining jamoani qiziqishiga bo'ysinish, umumiy maqsadga erishishga yo'naltirganligi, jamoaning birgalikdagi foliyati bilan ta'riflanadi. Har bir o'yinchining harakatidan 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'ysinishlari majburiy hisoblanadi.

Jamoali o'yinlardan ayrimlari yarim sport xarakteriga ega bo'ladi: ular ko'proq o'yining 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»).

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:

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

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).

O'yinlarda ko'proq keladigan harakat turlari bo'yicha (umum-rivojlantiruvchi 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).

O'yinda ko'proq namoyon qilinadigan jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, epchillik, tezlik, egiluvchanlikni ko'proq tarbiyalashga yordam beradigan o'yinlar). Hammasi bo'lib, bu sifatni tez-tez birga qo'shib bajarilganda namoyon bo'ladi. O'yinni harakat turlari va jismoniy sifatleri bo'yicha taqsimlashni asosan jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarning barcha shakllarida foydalaniladi.

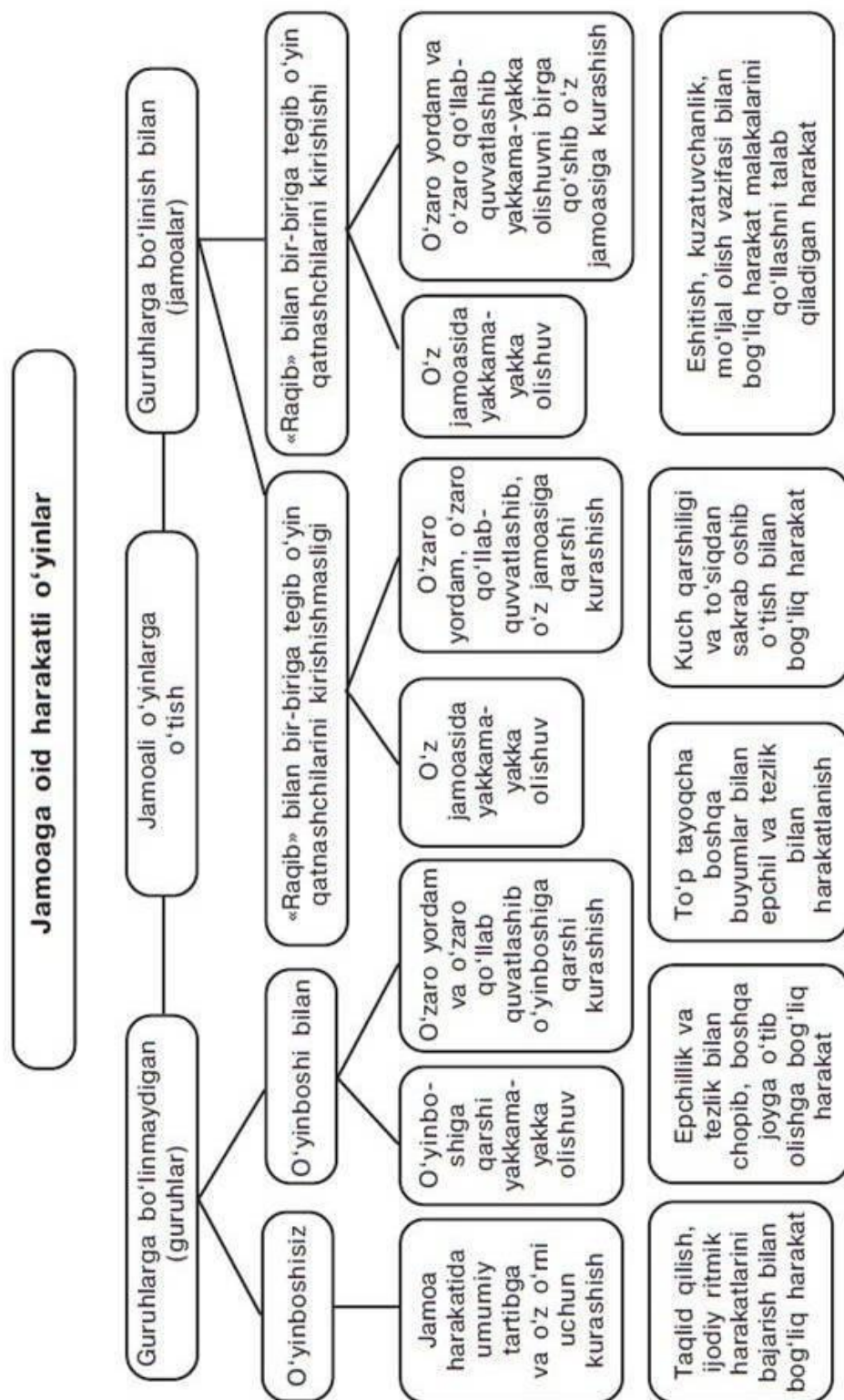
Alohida sport turlariga tayyorlaydigan o'inlar u yoki bu sport turlariga zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda, ayrim texnika va taktika elementlarini mustahkamlash va takomillashtirishda foydalaniladigan harakatli o'yinlar.

O'ynovchilarni 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'zlarining jamoalariga e'tibor beradi.

Turli-tuman ish holatida uni ko'proq to'g'ri tanlashga yordam beradigan boshqa har xil belgilar vabo'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.

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



Har xil ish sharoitida qo‘yilgan pedagogik vazifani yechish maqsadida o‘yinlar ko‘proq batafsil taqsimlash uchun bir vaqtning o‘zida to‘liq bir qator belgilari hisobga olinadi, uning eng asosiylari: 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'ynovchilarni 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 materiallarini taqsimlanishi metodik ketma-ketlikni yoki izchillik o'rnatishni yengillashtiradi va o'yinni mazmuni va shakli bo'yicha murakkablik darajasini aniqlashga yordam beradi.

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 rivojlanishni normal bo'lishiga, harakat malakalarini kompleks takomillashtirishga qulaylik tug'diradi.

Harakatli o'yinlarning umumiy tavsifi, xilma-xilligi va ularning o'quv jarayonida qo'llanilishi

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 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 hos kichik ibtidoiy odamlar o'ljani osongina qo'lga tushirish, unga yaqinlashishni o'rganishgan, buning uchun niqob kiyib, hayvon qiyofasiga tushishni, 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'ngi o'yinlar ov muvoffaqiyatli tugagandagina uyushtirilgan deb tahlil qilish mumkin. Chunki obdon o'lja bilan qaytish, bu ziyofat, hursandchilik qilishga, butun jamoaning bayram qilishiga imkon yaratgan.

O'rta Osiyo territoriyasida ibtidoiy odamlar hayotida ham ovchilik o'yinlari bo'lgan degan tahminiy isbotni biz paleolit davri Boysun tog'idagi Teshiktosh g'oridan bundan yuz ming burungi pespertol (o'rta paleolit) odam suyagini topilishi, Samarqandagi Omonko'ton qishlog'idagi gordan topilgan tosh qurollar. Surhandaryoning Zarko't kamarida olvon rangdagi suratlar. Ho'jakent qishlog'idagi toshlarga chizilgan kiyik va ho'kiz tasviri va boshqa ko'pgina arheologik topilmalar va ulardagi tasviriyl san'atga oid elementlar, bu raqs o'yinlarining, shu jumladan bolalar folklor o'yinlarining eng soddashahobchalarga ega ekanligidan dalolat beribgina qolmay, balki uning tug'ilishi bosqichlarini aniqlashga ham yordam beradi. Mazkur suratlarda ibtidoiy kishilarning qadimgi ovchiligi, hayvonat va tabiiy borliq bilan bog'liq rituallar aks etib, ov vaqtida janivorlar terisidan niqob qilib yurishlari, bir tomondan ov jarayonida yovvoyi hayvonlarni hurkitib yubormaslikni ko'zlasa, ikkinchi jihatdan, ularning tushuncha va e'tiqodlarini etnografik hamda urf-odatlarini, qadriyatlarining ham ifoda etadi. Farg'onaning Saymalitosh tog'i g'orlariga chizilgan rasmlar (Eramizdan oldingi II-I asrlar) hayvon terisini yopinib, o'yinga tushayotgan ishkor marosimlaridan dalolat beradi. Hayvonlar to'ldasiga yaqinlashish uchun ibtidoiy odam hayvon yoki qushlarga aynan taqlid qilish, buning uchun esa ularning o'ziga hos xususiyatlarini, yurish-turishlarini, o'tlashlarini, bir-birlari bilan olishishlarini, hurkib qochishlarini, hatto tovushlarini ham o'rganishga to'g'ri kelardi. Nihoyat, yovvoyi hayvonlarni ov lish 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 harakatning fe'li yoki tabiat hodisalariga taqmod qiluvchi pantomim harakat va o'yinlarning, qahramonlik raqslarining tug'ilishiga olib kelar edi. Tog' qoyalari va g'orlarda chizilgan suratlardagi o'yin tasviri mazmun-ma'no, va shakl-shamoyil jihatdan turlariga xarakterga ega. Ayrimlari ov va

mehnat jarayonini, ba'zilar esa tabiat stihiyalariga taqlid shaklida, boshqalari jangovorlikni, afsungarlikni, imo-ishora va pontomima sa'natini eslatadi. Dastlabki paytlarda shavqinli betartib o'yinlar bora-bora musiqaviy ohang pantomim hamda plastik harakatlar orqali amalga oshirila boshlangan keyingi davrlarda, bunday etnografik talqindagi o'yinlar turli shakllarga ko'chib "Ayiqlik o'yini", "Dev o'yini", "Maymun o'yini", so'ngra "Pishiq o'yini", "Ot o'yini", "YUmron qoziq o'yini", "Echki o'yini", "Bo'ri o'yini", "Kaltak o'yini", "Burgut o'yini", "It o'yini (irrilatar o'yini)", "Quyion o'yini", "Tulki o'yini", "Jak-jaku o'yini" kabi ko'pgina o'yinlar, pantomimalari avloddan-avlodga o'tib suyak surib kelayotgani ma'lum. Ular bevosita, yohud bilvosita bolalar folklor o'yinlariga aloqadordir. Shu tariqa "o'yin" so'zi turkiy xalqarining o'ynamoq so'zi bilan bog'liq holda (uy, aql, hikmat ma'nolarni beradi). Aql faqimni, harakat va imo-ishoralar vositasida ifoda etmoqlik esa o'yinlarning dunyoga kelishida muhimdir.

O'zbek an'anaviy bolalar folklor o'yinlarining mavzu qamrovi, 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 ilim-bilim sohasi deysizmi, falsafiy, estetik, ahloqiy yohud ta'lim-tarbiya, ahloq-odob bobidagi qarashlari deysizmi-barchasi an'anaviy o'yinlarga mavzudir. Xususan, o'zbek bolalar folklor o'yinlari boshdan oyoq ma'naviy, ma'rifiy, ahloqiy tushunchalar bilan yo'g'rilgan. Xalqimizning ming-ming yillarda bosib o'tgan tarixiy yo'lida, tajriba-sinovlardan qayta-qayta o'tib, yahlit va mukammal holga kelib, bizgaga etib kelgan bolalar folklor o'yinlarning mazmuni yo'nalishiga qarab quyidagiga turlarga bo'lish mumkin.

1. Mavsumiy bolalar folklor o'yinlari: ilk bahor, yoz, 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: "Erni tobigi keltirish, haydash", "Ekin ekish", "Qovun-qovun", "O'rik qoqish", "Qovun sayli", "YAnchiq", "Hush-hush", "CHurey-churey", "Sigr sog'di", "Tuya qaytarish", "Ot sug'arish" 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-hotin", "Alla-alla", "Beshik bezash", "Beshikka belash" va boshqalar.

5. Jismoniy harakatli bolalar folklor o'yinlari: "Quvlashmachoq", "Kes-kes", "Ko'rpa yopildi", "Ziyrak", "G'oz-g'oz", "Koptokni quvib et", "Olar soka", "Oq suyak", "To'p-tosh", "Sinish", "CHiqildi", "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, topishmoqni topish o'yinlari, sanimoqlar, aytishuvlar, savol javoblar, o'ylab toplar, xotirani tiklashlar, 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 vaqtlarda boshlab xalq hayoti tarzini, ma'naviy-ma'rifiy, jismoniy tayyorgarligini, estetik dunyoqarashini mujassamlashtirgan holda shu kunimizga qadar o'sib, mazmun maqsadiga ko'ra teranlashib bizga etib kelgandir. Boshqa san'at turlaridan farqligi o'laroq o'yinlarda xalq ruhiyati, psixologiyasi, koloriti, yosh avlod tarbiyasiga bo'lgan munosabatida yorqin aks etadi.

Tarixiy ma'nbalarga qaraganda, kechki paleolit davrida (tahminan miloddan 40-41 ming yil ilgari) er yuzining shimoliy qismida Totemga oid "Ayiqlar 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 qobilining eng go'zal qizini ayiqqa turmushga berishadi. Ular o'rtasidagi to'y tasviridagi "Ayiqlar bayramiga" oid ba'zi elementlarini bilsa bo'ladi). Shuni eslab o'tish kerakki, "Ayiqlar bayramlari" variantlari va elementlari Sibir xalqlarining ba'zilarida XX asr boshlarida ham saqlangan va bunday bayramlarda ayiq obrazidagi kishi bosh qahramon bo'lib, u ayiq xarakterini qilib, raqsga tushib yurgan. O'rta Osiyoda esa "Ayiqlar o'yini" (pantomimik raqs sifatida) keyingi vaqtlarga yetib kelgan. Hatto hozirgi kunda ham O'zbekiston Respublikasi hududida va shuningdek Turkiya, Hindiston, Kavkaz kabi joylarda ko'chalarda ayiqlar o'ynatib yurgan odamni ya'ni ayiqlarchini

ko‘rish mumkin. Ular odamlar g‘ovjum joylarda kichik tomosha ko‘rsatib yurishadi. Balki bu qadimgi ayiq o‘yinidan bizgacha etib kelgan elementlarning bir bo‘lagi bo‘lishi ham mumkin.

Mehnat taqsimotining vujudga kelishi munosabati bilan qadimgi odamlarning chorvachilik va dehqonchilikka o‘tishi (Bu jarayon O‘rta Osiyoda miladdan 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 vaqia-bu hosilni yig‘ish va yangi noz-nematlarni totib ko‘rish jarayoni bo‘lgan. Yil bo‘yi kutilgan bunday jarayon, tabiatni, dehqonlarda bayram kayfiyatini vujudga keltirgan. Bunday ko‘tarinki kayfiyatni harakatlarda aks ettirish maqsadida kishilar o‘yinlar va marosimlarni tashkil qilgan, “Mehnat o‘yinlari” yaxshi kayfiyat, keng ma’noda aytganda, bayram holatini vujudga keltirgan. Broiza davrlaridan boshlab o‘troq dehqonchilikning vujudga kelishi va uning tez rivojlanishi natijasida bahorda mehnat mavsumiga kirishish, kuzda hosilning yg‘ib olish yakuniga bag‘ishlangan bayramlar va o‘yinlar shu tariqa yuzaga kelib, ular yillar o‘tishi bilan an‘anaga aylana boshlagan. Demak insoning “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.

Adu Rayhon Beruniyning “Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklari” asari muhim rol o‘ynaydi. Aniqsa “Navro‘z” kunlarida har hil musobaqalar va o‘yinlar “Ko‘pkarra, kurash”, “Ekin ekish”, “Ho‘rozlar jangi”, poyga bayramining ko‘rki sanalgan. Shu bilan birga bedana, ho‘roz, qo‘chqor urishtirish o‘yinlari ham o‘tkazilgan.

Shuning uchun xalq o‘yinlarining dastlabki namunalari insoniyat ongi, tafakkuri bilan bog‘liqdir. Uning paydo bo‘lishida o‘sha davr shart-sharoitlari, odamlarning ov va turmush tajribalari, dunyo qarashi, urf-odat va marosimlari asosiy rol o‘ynagan. Avvalo oddiy og‘zaki bayoning dastlabki namunalari paydo bo‘lgan. Ular nihoyatda sodda bo‘lib, turli hildagi undov hitoblar va voqialar bayonidan iborat bo‘lgan. Ov jarayoni hamda tafakkurning rivojlanishi voqia 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'raligicha bizga etib kelmagan. U otadan – bolaga, avloddan-avlodga o'tib har bir o'yin turli hil 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 bizga etib kelgan. Eng qadimgi o'yinlar, jangnomalar, miflar, afsona va rivoyatlar, qahramonlik eposlari, sanoqlar, raqslardan tashkil topgan.

Jahonga mashhur bo'lgan olim, tibbiyot ilmining buyuk nomoyandalaridan biri Abu Ali ibn Sino tibbiyotda jismoniy mashqarning roli katta ekanligini ilmiy asoslab, o'sha vaqtlardayoq xalq milliy o'yinlari va milliy kurash haqida qimmatli fikirlarni yozib qoldirgan. Masalan, u quyidagi o'yinlarni "YOydan o'q otish", "Kichik kurrolar bilan chovg'on o'yinlar", "Bir oyoqda sakrash", "YUqoridagi bir narsaga irg'ib osilish", "Nayza otish", "Tosh ko'tarish" va shunga o'hshash o'yinlarni yozib qoldirgan. Unga tevarak-atrofidagi shaxslar sen bilimdon va aqlli o'zing bolalarga har hil 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 Kashg'ariy "Devonu lug'atit - turk", yani 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 Qashg'ariy bayonida o'yinlar nafaqat jismoniy, balkiy aqliy mashg'ulotlarga ham bo'linadiki, ular diqqat bilan o'rganilishga loyiq.

Hozirda biz "Sport musobaqalari" - deb qo'llab yurgan ibora, Mahmud Qashg'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 tahtali sopqonlarda tosh otmoq bahsi. Buni "Oltin qovoq" o'yini deb ataganlar. Devonda bunday bahslarning qoida va shartlari, hillari, g'oliblarga beriladigan sovrinlar, asbob-anjomlarning nomlari

beshfasil bayon etilgan Kurish bahsi ham turlicha bo'lgan, chunonchi, bog'dodi, chalish, eng silkish, buyin iaytarish, baliq ovi, ovchilik bahslari shular jumlasidandir.

O'yin – tarixiy tashkil topgan ijtimoiy voqa, mustaqil faoliyat turi, kishiga hosdir.

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'zi-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 jamiyatni barcha madaniyati va kishilarning har hil ehtiyojlari bilan rivojlanadi: o'yin-kulgi, dam olishda, ma'naviy, aqliy va jismoniy kuchni rivojlanishida katta o'rin egallaydi.

O'yin faoliyati- nafaqat madaniyatni bir elementi hisoblanadi, balki u bolalar va o'quvchilarni tarbiyalashda ham foydali vosita hisoblanadi. U hardoim maqsadga yo'naltirilgan va turli-tuman maqsadli yo'l-yo'riq hamda asoslangan harakat bilan o'ziga hos xususiyatni ko'rsatib turadi. O'yin faoliyati ko'proq mehnat bilan umumiylikka ega, ayniqsa bolalik davrida. Biroq o'yin jarayonida hayotiy ehtiyojlarni qondirish uchun kishi moddiy boylikni yarataolmaydi.

O'yin-juda ham quvnoq jo'shqin faoliyatidir, shuning uchun u yoshlar va bolalar bilan tarbiyaviy ish olib borishda katta boylik kasb etadi. O'yinni turli-tumanligi katta-kichiklar orasida ayniqsa o'quvchilar va bolalar o'rtasida eng keng tarqalgani bu harakatli o'yinlardir. Ular esa ushbu o'quv qo'llanma fani hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarni o'ziga hos fazilati o'yinni mazmuni harakatni rolini yorqin ifoda qilish hisoblanadi (yugurish, sakrashlar, uloqtirish, otish, to'pni uzatish va ilib olish, qarshilik ko'rsatish va b.q). Bu harakatlantiruvchi harakatlanish uni mazmunini asoslab beradi (mavzu, g'oyasi). U o'yinda qo'yilgan maqsadga erishish yo'lida, turli-tuman qiyinchiliklarni, to'siqlarni engib o'tishiga yo'naltiriladi.

Harakatli o'yinlarni orasida haqiqatdan ham (elementar) harakatli o'yinlar va sport o'yinlari bilan farq qiladi. Haqiqatan ham (elementar) harakatli o'yinlar o'ynovchilarning o'zlarini ihtiyoriy ravishda o'rnatilgan, maqsadga shartli ravishda erishishga yo'naltirilgan, o'zida ongli ravishda tashabbuskorlik faoliyatini

mujassamlashtirgan bo‘ladi. O‘ynovchilarning maqsadga erishishda faol harakatlantiruvchi harakat talab qiladi, uni bajarishi o‘ynovchilarni o‘zlarining ijod qilishiga va tashabbuskorligiga bog‘liqdir (nishonga tezda yugurib borish, nishonga tez otish, “Raqibiga” tez va epchillik bilan etib olish yoki undan qochib ketish va h.k.).

Harakatlantiruvchi harakatli o‘yin qoidalarini bilan belgilanadi, uni bajarilishini o‘yinchilardan tashabbuskorlik hulqini o‘rnatilgan qoidalar chegarasida mos kelishini talab qiladi. O‘yin qoidasi maqsadga erishish yo‘lida o‘yindagi qiyinchiliklarni va to‘siqlarni xarakterini aniqlaydi. Qoidani soni va murakkabligi jihatdan o‘yinni o‘zining murakkabligiga bog‘liqdir.

Haqiqatdan ham harakatli o‘yinlar o‘yin qatnashchilaridan maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Shuning uchun o‘yin qoidasi o‘yin qatnashchilarini va rahbarlarni (o‘qituvchilar) o‘zlari o‘tkazilayotgan o‘yinni sharoitiga qarab uni o‘zgartirib boradilar. Chunki unda o‘ynovchilarni aniq belgilangan soni, maydonni aniq katta kichikligi yo‘q, shuningdek asbob-anjomlar ham o‘zgartirib turiladi (bulava yoki kegli, voleybol yoki oddiy to‘p, kichik koptoklar yoki qum solingan haltachalar, gimnastika yoki oddiy tayoqchalar va h.k.).

Sport o‘yinlari – bu harakatli o‘yini eng yuqori bosqichidir. Bunda o‘yin qoidasi qat’iy belgilangan bo‘lib, ular maxsus maydonga va jihozlarni talab qilinadi. Sport o‘yini uchun o‘ziga hosligi o‘yin jarayonida ma’lum taktikada o‘zini tutishi va murakkab harakat texnikasi hisoblanadi. Bu esa o‘yin qatnashchilaridan maxsus tayyorgarlikni, trenirovkani talab qiladi. Har bir sport o‘yini belgilangan o‘yinchilarni soniga, ma’lum maydoncha, asbob – anjomlari hisoblanadi.

Harakatli o‘yinlar yoshlarni, bolalarni umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida foydalaniladi, shuningdek sport o‘yinlariga va boshqa sport turlariga va “Alpomish” va “Barchinoy” test me’yorlarini topshirishga tayyorlash vositasi bo‘lib ham hisoblanadi.

Harakatli o‘yinlar o‘ziga hos bo‘lishi mumkin (yakka tartibda), u hammadan ko‘proq tez-tez bolalarni o‘zlari tomonidan (to‘p o‘yini, arg‘amchi bilan, chambarakni aylantirish va b.q) tashkil etiladi. Ular tarbiyachi pedagog va yetakchilar tomonidan bolalarni faol dam

olishini tashkil qilish maqsadida foydalanishi 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'ynovchi guruhlar, sinflar, zvenolar, bo'limlar, sport seksiyasida shug'ullanuvchilar qatnashadilar.

Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar har doim musobaqalashish elementi o'ziga hos bo'lib (har bir kishi o'zi uchun yoki har bir kishi o'z jamoasi uchun), shuningdek belgilangan maqsadga erishishda qiziqishni uyg'otishda bir-biriga yordam berish, o'zaro yordamdan iborat bo'ladi. Jamoa o'yinlari uchun o'ziga hosligi shundaki, o'yinda hamma vaqt holatni o'zgarib turishi, o'yinchilardan tezlik raktsiyasini talab qilinadigan bo'ladi. Shuning uchun o'yin jarayonida o'zaro munosabat hardoim o'zgarib turadi: har bir kishi o'zi uchun yoki o'zining jamoasi uchun "Raqiblarini" nisbatan eng qulay holatni yaratishga intiladilar.

Harakatli o'yinlar bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. Ularni alohida o'yinlar bo'yicha o'tkazish mumkin, o'yinga qo'yilgan vazifa tahminan bir hil sinflar bir hil yoshdagi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga mos kelishi kerak. Biroq harakatli o'yinlar majmuasi bo'yicha musobaqa o'tkazishni pedagogik qimmat shundaki, bunga har hil jismoniy sifat va malakalarni tarbiyalashga yordam beradigan, turli-tuman o'yinlar kiritiladi. Harakatli o'yin majmuasi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqada har hil yoshdagi bolalar, o'quvchilar, yoshlar va kattalar qatnashishlari mumkin, biroq o'yindagi vazifa har hil bo'lishi mumkin.

Harakatli o'yinlarni shakli - qo'yilgan maqsadga erishish usullarini keng tanlash imkoniyatiga ega bo'lishi, o'yin qatnashchilarini harakatini tashkil qilishdir. O'yin qatnashchilari bir hil o'yinlarda o'zining shaxsiy qiziqishlariga erishish uchun yakka yoki guruh bo'lib harakat qiladilar boshqalarida esa o'zlarining jamoalarini, o'zlarining komandalarini qiziqishlarini himoya qiladilar. Shuningdek o'yin uchun o'ynovchilar har hil tuzilishda yoki shaklda turadilar (sochilib yoki tarqalib, doirada, safda, qatorda).

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

O'yinni metodik jihatdan o'ziga hos xususiyatiga uni mazmuni va shakliga bog'liqdir. Harakatli o'yinlar metodik jihatdan o'ziga hos bo'ladi: a) jonliligi; b) chegaralangan qoida bo'yicha maqsadga

erishishda mustaqil harakat qilish; v) qoida bilan mos ravishda ijodiy tashabbuskorlik bilan harakat qilish; g) o'yindagi alohida rollarni bajarish, uni mazmuniga muvofiqligi, o'yin qatnashchilarini jamoadagi ma'lum darajadagi o'zaro munosabati o'rnatiladi; d) to'satdan o'yinda o'zgarib qolish holati bu esa o'yinchilardan tashabbuskorlikni, tez reaksiyani talab qiladi; e) o'yindagi musobaqa elementlari o'yinda jo'shqinlikni (emotsionalnost) oshiradi va kuchni to'liq sarf qilishni talab qiladi; j) o'yinda kelib chiqadigan "Kelishmovchiliklarni" hal etishda qarama-qarshi tomonlar manfaatlarini bir-biriga zid qo'ymoq esa, yuqori darajadagi jo'shqinlik tonusini yaratadi;

Harakatli o'yinlar nafaqat vosita bo'ladi, balki bolani jismoniy tarbiya metodi bo'lib ham hisoblanadi. Tarbiyada o'yin metodini tushunchasi o'yin metodikasini o'ziga hos xususiyatini inkor qiladi, ya'ni bu boshqa tarbiya jihozlaridan uni metodi munosabatda bo'lishida farqlanadi (musobaqa elementi, syujetni mavjudligi, maqsadga erishishni turli-tuman usullari, nisbatan mustaqil harakati).

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

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

Pedagogika amaliyotida harakatli o'yinni ikkita asosiy turlaridan foydalaniladi:

1. Erkin, ijodiy yoki erkin o'yinlar, bunda o'yin qatnashchilarini o'zlari o'yin rejasini belgilaydi va belgilangan maqsadni o'zlari amalga oshiradilar. Bu bolalarda go'daklik, maktabgacha yoshda va kichik maktab yoshda ular hammadan ko'ra tez-tez mazmunli bo'ladi, chunki o'yinni mazmuniga qarab rolni taqsimlanadi, shuning uchun ularni psixologiyada g'o'la shaklida o'ralgan deb ataladi. Ular alohida yoki bir kishilik va guruh shaklida bo'lishi mumkin.

Belgilangan qoida bilan tashkil qilingan harakatli o'yinlar, esa unga katta yoshdagi yoki bolalar-yetakchilarni o'zlarini rahbarlik qilishlarini talab qilinadi.

4. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'zni.

Milliy sport turlari va o'yinlarni oila, yashash joyi, o'quv tarbiya muassasalarida tashkil qilish va o'tkazish merosimizni hayotga tatbiq qilishi zarur ekanligini ko'rsatadi. O'yinlar va milliy sport turlarining mohiyati shundaki, xalqimizning milliy ruhiyati, aqli-zakovatini tarix sinovlaridan o'tgan bebaho boylik sifatida tarbiya samaradorligini yuqori saviyaga ko'taradi. Ular bolalari maktabgacha yoshidanoq hozirgi darajasidan ko'ra jiddiy farq qiladigan yuqori saviyada maktabga tayyorlaydi. Ularning fikrlash va jismoniy harakatchanlik imkoniyatlarini mukammal ruyobga chiqaradi. O'yinlar kelajakda ota-onaga bo'lish va xilma-xil sharoitlarda mustaqil hayot kechirish uchun bolalarni o'z aqli va mehnati bilan kundalik qiyinchiliklarni yechishga tayyorlaydi.

Davlat mustaqilligi qo'lga kiritilgandan keyin qisqa muddat ichida milliy sport turlari va o'yinlarning 1000 ga yaqin yozib olinganligi bu xazinaning qanchalik keng ko'lamlik ekanligidan darak beradi. Milliy sport turlari va o'yinlarning soddaligi, ishtirokchilar tarkibining o'zgaruvchanligi bundan o'yinlardan tarbiyada juda keng foydalanish imkoniyatini yaratadi. Hali bolalar futbol, voleybol, boks, qilichbozlik va boshqa sport turlari bilan shug'ullanishni boshlamasdanoq, milliy o'yinlar orqali katta sport uchun zarur bo'lgan aqliy va jismoniy sifatlarni shakllantirib va rivojlantirib boradilar.

Tarbiyada hozirgi vazifa yoshlar qobiliyatini barkamol rivojlantirish hamda kamolotga yetkazishning eng mahsuldor yo'lini topish va joriy qilishdir. SHu nuqtai nazardan, barcha o'quv tarbiya muassasalari hamda oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida har yili hududlarida keng tarqalgan milliy sport turlari va o'yinlarini yoshlarga o'rgatishni hamda jamoalarda musoboqalar tashkil qilish tavsiya etilmoqda.

Tuman va shahar buyicha ana shunday musoboqalarni tashkil qilish o'yinlarning xalq orasida keng yoyilishiga yordam beradi va yoshlarning milliy sport yordamida barkamol o'sishiga sharoit yaratadi.

Musoboqa ishtirokchilarini bir joyga to'plab o'yin o'tkazish shart emas. SHahar tuman maktablari va mahallalarni bir necha hududlarga bo'lib. Musoboqalarni o'tkazish, uning natijalarini tahlil

qilish va xulosalar chiqarib, qoloqlarni ilg'orlar darajasiga ko'tarish maqsadga muvofiqdir.

SHunga, o'xshash tadbirlarni joriy qilish biz uchun eng qimmatlisi milliy sport turlari va o'yinlari orqali bolalarni qoidaga itoatkorlik, adolatli bo'lish. Mardlik va to'g'rilikni tarbiyalash va g'alabani faqat o'yin qoidalari doirasida qo'lga kiritishga odatlantirish. Milliy o'yinlarni yig'ish va ularni hayotga tatbiq qilishda eng avvalo ularni mukammal o'rganib chiqish, shug'ullanuvchilarning yoshi jinsi. Salomatlik darajasiga qarab moslashtirishdan iborat. Bu esa barcha ta'lim xodimlarni va yoshlar tarbiyasida aloqador boshqa javha kishilarning izchillik bilan ish yuritishlarini taqozo qiladi.

Har bir insonning aniqsa hayotga qadam qo'yib kelayotgan yoshlarning ongiga shunday fikrni singdirish kerakki, ular o'rta qo'yilgan maqsadlarga erishish o'zlariga bog'liq ekanligini, ya'ni bu narsa ularning sobitqadmligiga, g'ayrat-shajoatiga, to'la-tukis fidokorligiga va cheksiz mehnatsevarligiga bog'liq ekanligini anglab olishlari kerak.

Uylab ko'ring. "Varrak" o'yinida qanchadan-qancha hayotiy ilmlar yashirinib yotibdi. Bolaning fikrlanishini rivojlantiradi, tanasini yaniqtiradi va salomatligini mustahkamlanadi va bilan birga uning kamolotga erishishiga yordamlashadi.

Milliy sport turlari va o'yinlarini tiklash hamda tarqatishda oila, mahalla, bolalar bog'chalari, maktab va barcha turdagi o'quv yurtlari, keng jamoatchilik mumkin qadar bu o'yinlarni to'planishi, to'ldirishi va zamonaviylashtirishga qaratilgan ishlarda birgalikda faoliyat ko'rsatishi lozim. Toki bu xazinaning bironta o'yini e'tiborimizdan chetda qolib yo'qolib ketmasin. Ularni tiklab, to'ldirib, bolalarning yoshi, jinsi salomatlik darajasiga moslangan holda joylarda keng tarqatish ushbu anjuman ilgari suradigan asosiy vazifasi bo'lish kerak.

Milliy sport turlari va o'yinlarini rivojlantirish o'zligimizni tanishimizda. Bo'lg'usi avlodlarimiz sog'lom, barkamol qilib tarbiyalashimizda muhim rol o'ynaydi. Milliy o'yinlarni yoshlar hayotiga singdirib borish yo'l-yo'riqlari biz uchun qimmatlidir.

Milliy o'yinlarni o'rganish, tiklash davrida biz ta'kidlab aytishimiz mumkinki, hamma o'yinlar farzandlarimizni mard, irodali-ziyrak mohir, mergan nishonga ola sog'lom turmush tarzida yashash, ishlash uchun tayyorlashga qodirdir.

O'sha davr o'yinlari mavsumga qarab hovlida, dalalar. Sayilgohlar, to'y marosimlarida o'tkazilgan. Ustozlar shogirdlarini tayyorlab, uzoq sinovlardan keyin xalq orasiga musoboqalarga chorlaganlar.

Arxeologik qazish ishlari shuni ko'rsatmoqdaki, eramizdan oldin erkak kishini pahlavon polvonlar ko'rinishida aks etdirish rasm bo'lgan.

Hozirgi O'zbekiston hududiga yashagan qabilalar o'zlarining jasurligi, chaqqon, merganligi, mohir kurashchi – polvonligi bilan tarix sahifalarida iz koldirganlar.

Qadimgi So'g'diyonadagi musulmonlar bayramlarida, Navro'z bahor bayramida qatnashgan dorboz-polvonlar poygachi otchopar, qilizboz, tiyrandoz, chavandozlar haqida Umar Hayyom Navro'znoma risolasida batafsil to'xtalgan.

Otda yurib ov qilish, ot ustida kamon tortish, qilichbozlik nayzabozlik, ot ustida turib kurash tushish, ot poygasi avlodlarimizning otga eng yaqin hamroh, suyanchiq deb qaraganliklarini isbotlaydi. Hozirgi vaqtdagi ba'zi ma'lumotlarga qaraganda, otda biotoklar ko'p bo'lib, ular insonning, mard matonatli, jismoniy baquvvat bo'lishga sabab bo'lar ekan.

Tarixga murojaat etsak, milliy xalq o'yinlari yil fasllariga moslashtirilgan.

Masalan, bahorda varrak, pirpirak, sochpopuk, zuv-zuv.

YOzda chillak, danak. Hammompish, oq suyak, oshiq o'yin:

Qish faslida qorbo'ron. Sirg'anchiq, qubbayong'oq.

Bular kishini chaqqon, tetik, zehnli qilib, o'yinlari o'ynalib o'stirishga, ochiq havoda tanani chiniqtirishga mo'ljallangan.

Halq o'yinlarini saqlab qolish, dastur va darsliklarga kiritish, ularni sayil va bayramlarda targ'ibot etish lozim.

Milliy o'yinlar va salomatlik haqida Abu Ali Ibn Sino o'yinlari.

O'zbekiston Respublikasi bozor iqtisodiyoti munosabatlariga o'tish jarayonida xalq xo'jaligi, ishlab chiqarish, sog'liqni saqlash va boshqa sohalardagi kabi ijtimoiy ta'minot sohasida ham bir qator islohotlarni amalga oshirdi va oshirmoqda.

SHarq tibbiyotining mashhur allomasi jismoniy milliy mashqlarga munosabat bildirar ekan, katta va kichik kuchli va kuchsiz, tezkor yoki ohista, tez va chaqqon harakatlar, shuningdek

sust holdagi mashqlarni farqlaydi. Tezkor ko‘rinishdagi milliy mashqlarga arqonni ikki tomonlama tortish, qo‘l kurashi, kamondagi o‘q uzish, tez yayov yurish, nayza uloqtirish, biron-bir to‘siqqa sakrab osilish, bir oyoqda uchida turib shiddatli harakatli harakatlarni ijro etish kiritiladi. yengil milliy mashqlarga arg‘imchoq va belanchakda tikka, o‘tirgan va yotgan holatlarda uchish hamda qiyiq va kemada sayr etish misol qilib olinadi

Abu Ali Ibn Sino odam tanasining har bir a‘zosi uchun alohida milliy mashqlar lozim ekanligini buyuradi. Masalan: ko‘krak va nafas olish a‘zolari uchun navbatma-navbat dam sekin dasm kuchli va o‘rtacha tovush chiqarib mashq qilishning og‘iz, til, tilcha, tovush chi pardalari hamda bo‘yinga foydali ekanligi, natijada ko‘krak qafasi a‘zolari tozalanib yuzning rangi tiniqlanishini tushuntiradi.

Jismoniy milliy mashqlarini bajarish mobaynida harakailar yengil amalga oshirilsa, a‘zolarining hajmi kattalansa va teri rangi toza bo‘lib bosa, demak bu belgilar mashqlarini davom ettirish mumkinligini bildiradi, aks holda ya‘ni yuqoridagi holatlar yo‘qola bosa va ajralayotgan ter tomchilari yumalab tusha boshlasa, mashqlarni to‘xtatmoq darkor, deb ta‘kidlaydi alloma.

Respublikamizdagi nogironlarni har tomonlama rehabilitatsiya qilish borasidagi Davlat dasturini bajarishda milliy sport qadriyatlarimizni chuqur o‘rganmoq, rivojlantirmoq, tibbiyot allomalarimizni ko‘rsatmalaridan unusmli foydalanmoq va nogironlarni jismoniy jihatdan salomatliklarini tiklashga barcha chora-tadbirlarni ko‘rmog‘imiz kerak.

Islom faqat inson hayotining ruhiy, ma‘naviy kamolotiga e‘tibor beribgina qolmay, ayni vaqtda uning jismoniy jihatlarini ham qamrab olgan. Musulmon olimlar ruhiy va moddiy hayotni xuddi norvonning ikki poyasiga o‘xshatishadi, ya‘ni uqtiriladi. Insonning e‘tiqodi kuchli, mustahkam bo‘lishi bilan bir badani, jismi ham sog‘, chiniqqan, har qanday mashaqqatlarga dosh beradigan bo‘lmog‘i lozim. Payg‘ambarmiz Muhammad Alayxissalom kuchli mo‘‘min kishi Alloh huzurida kuchsiz mo‘‘mindan yaxshiroq va maxbubrokdir degandir. Bu hadisi sharifdan kuchli, chiniqqan bo‘lishning naqadar afzalligini tushunib olamiz.

Hozirgina eslab o‘tgan hadisda ta‘kidlanganidek, kuchli mo‘‘min kishi Allox huzurida mahbub bo‘lsa, bunday fazilatga ega bo‘lish har

bir mo‘min uchun zarur. Jismoniy musoboqa kishilarning kuchli, chidamli bo‘lishi yo‘lida tashkil etilsa ma’qul.

Payg‘ambarimiz muhim topshiriqlarni bajarishni ixtiyor qilgan yosh sahobalarni avval kurashtirib ko‘rib, g‘olib chiqqanga sharaflil yumushni topshirgan. Ozodalik salomatlikning asosiy shartlaridan biri ekanligi barchaga ayon Payg‘ambar Alayxissalom: “Ozodalik iymondandir” deganlar, ya’ni ozodalik iymonning bir bo‘lak belgisi. SHu mazmundagi oyat va hadislar ko‘p. Islom kishilarni ommaviy ozodalikka chiqaradi. Kishining badani, kiymi. Turgan-o‘tirgan joyi va o‘ziga tegishli narsalarning barchasi ozoda bo‘lmog‘i kerak. Tahorat barcha ibodatlardan avval farz qilingan. YUvinish ham xuddi shunday. Bir so‘z bilan aytganda, islom sog‘liq uchun nimkki zarur bo‘lsa, ularni musulmonlar uchun buyurgan. Boshqacha aytadigan bo‘lsak, musulmon odam sog‘ligi uchun hamma narsalarni qilmog‘i zarur. Jismoniy tarbiya ana shunday zaruriy narsalardan hisoblanadi.

Salomatlikning insoniyatning ezgu istagi, uni ta’minlash esa eng murakkab muammolardan biridir. Buyuk allomalar Abu Ali Ibn Sino, Alisher Navoiy, asrimizning donishmandlari Abdullo Avloniy, Sadriddin Ayniy, atoqli yozuvchilar Said Ahmad, Pirimqul Qodirov, Asqad Muxtor, Abdulla Oripov va juda ko‘p fan arboblari inson salomatligi eng aziz va tengi yo‘q ne’matlarga taqqoslaydilar. SHu bilan birgalikda sihat-salomatlik bo‘lish va uzoq yillar xastalanmay yashash uchun jismoniy mehnat. faol harakat qilish hamda ruhiy tetik bo‘lishni tavsiya etadilar. Ma’lumki, insonning faol harakatiga maqsadga qaratilgan yurish, yugurish, yuk ko‘tarish, tog‘-soylarda turli yumushlarni bajarish muhim o‘rin tutadi. Bunday turli tuman faoliyatlar majmui sayohatlar mazmunidja mujassamlashganligi tabiiy bir jarayondir.

Insonlar qadimdan tog‘, daryo, qir adirlar va soyliklarda tabiat in’om etgan barcha noz-ne’matlardan maqsad yo‘lida foydalanib kelganlar. YA’ni guzal manzalarning tomosha qilganlar, toza, havo, zilol suv, soya-salqin hamda quyoshning zarrin nurlaridan bahramand bo‘lganlar, o‘z navbatida ularni asrab-avaylab kelganlar. Natijada, sog‘lom baquvvat, charchamy mehnat qilish sog‘lom turmush kechirish, farzandlarni kasbga o‘rgatish, har qanday turmush qiyinchiliklarini dalil yengib o‘tish darajasiga erishganlar. Bunday faoliyatlarni buyuk sarkardalar amir Temur, mirzo Ulugbek, Bobur va

boshqalarning jangovorlik faoliyatlari hamda davlatni idora qilishida aynan ko‘rish mumkin.

O‘zbekistonda sayohatlarning boshqa turlari kabi piyoda yurish, tog‘ sayohatlari ham keng rivojlangan. Piyoda yurish, sayohati asosan shahar atroflaridagi tabiat manzalariga boy bo‘lgan qir-adirlar, daryo sohillari, tog‘larga uyushtiriladi. Bunday joylar Respublikamizdagi deyarli barcha viloyatlarda mavjud. Piyoda yurish sayohatlarida turli ulovlardan foydalanish mumkin, ya’ni asosiy manzilgacha bo‘lgan joylarni (shahar, qishloq va h.q) qisqartirish maqsadga muvofiqdir. Sayohatlar bir kunlik va tunab kelish shakllarida o‘tkazilishi odatga aylangan.

Sayohatlar jarayonida ehtiyojga qarab tegishli oziq-ovqatlar, jihozlar, kiyim-kechaklar, dori-darmonlar jamg‘ariladi va tegishli nazariy bilim hamda amaliy malakalarga ega bo‘lish talab etiladi.

Sayohatlarning tarbiyaviy mohiyatlari haqida qisman to‘xtalamiz:

Bahor, kuz, yog‘ va hatto qishda ham tabiat insonlarga o‘zgacha ruhiyat, zavq bag‘ishlaydi. Bu inson salomatligini yaxshilash va uzoq umr ko‘rishning garovidir.

Tabiat manzalarining bahramand bo‘lish uchun qir-adirlar, soylar, qo‘llarning atrofida sayr qilish, yo‘llarda yuk ko‘tarib yurish gulhan atrofida dam olish, turli yumushlarni bajarishga to‘g‘ri keladi. Bunday hollarda uzoq-yaqin masofalarni piyoda o‘tish uchun murakkab harakatlar qilishga to‘g‘ri keladi. Bu harakatlar esa nafas olishni chuqurlashtiradi, qon aylanishni tezlashtiradi, ovqat xazm qilish tizimini yaxshilaydi.

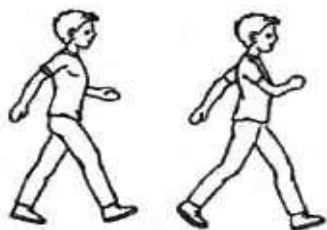
Harakatli o‘yinlar haqida tushuncha uning o‘ziga xosligi va o‘tkazish metodikasi

Maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakat turlari

Maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakat turlarini rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlari mavjud. O‘rgatishning ushbu bosqichida harakat malakalari va ko‘nikmalari ko‘lamining kengayishi, jismoniy fazilatlar (tezlik, chidamlilik, tezkorlik va boshqalar) ning rivojlanishi bilan bog‘lik holda ham mashqlarni yaxlit, ham harakat texnikasi elementlarini alohida-alohida muvaffakiyatliroq o‘zlashtirish imkoniyati yuzaga keladi.

Besh-olti yoshli bolalarda o'z oldilariga qo'yilgan vazifalarni ongli tushunib yetish, vaziyatni baholash, o'z harakatlarini boshqara bilishga muayyan tayyorgarlik bo'ladi, shuning uchun og'zaki ko'rsatma berish va tushuntirish yordamida maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faoliyatida mustahkam bilim va ko'nikma shakllantirish mumkin bo'ladi.

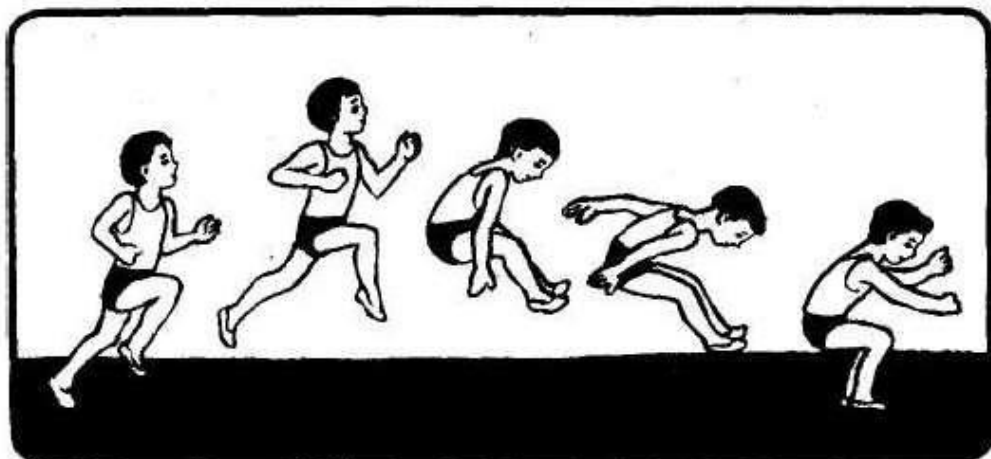
Maktabgacha ta'lim muassaslari uchun yaratilgan ta'lim-tarbiya dasturi,



Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan Davlat talbalariga muvofiq barcha guruhda bolalar yurish, yugurish, muvozanat saqlash, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqishga o'rganib, uni takomillashtirib boradilar, sport o'yinlari: basketbol, futbol, sport elementlari

va hokazolarni egallaydilar.

Yurish va yugurish mashqlari. Yurish va yugurish mashqlarining vazifasi qo'l va oyoqlar harakatlanayotganda muvozanat yaxshi saqlagan holda yengil, erkin harakatlar qilishni o'rgatishdir. Bolalar katta maktabgacha yoshda bir yo'nalishda hamda bir me'yorda yurish va yugurish ko'nikmasini egallay biladilar.



Bolalar olti yoshga yetganda yugurishda uchish holatini egallab olgan bo'ladilar. Yurish va

yugurishni



takomillashtirish uchun oldingi guruhlarda egallangan harakat malakalari asosida turli mashqlarni asta-sekin murakkablashtirib borishdan foydalaniladi.

Tarbiyachi katta guruhda yurish va yugurishni navbatma-navbat o'rgatib boradi, bunda topshiriqlarni asta-sekin murakkablashtirib boradi hamda bajarilayotgan mashqning texnikasiga talablar qo'yadi.

Masalan, tizzalarni baland ko'tarib yurish mashqini o'zlashtirib olishni anchagina qiyin desa bo'ladi. Yurishning ushbu ko'rinishida qadamlar qisqa harakatlar aniq, avvaliga oyoqning oldingi qismi uchi, so'ngra oyoq to'liq qo'yiladi. Tizzalarni baland ko'tarib yugurishda tizzadan bukilgan oyoq to'g'ri burchak darajasiga ko'tariladi va yerga yumshoq qo'yiladi, ammo oyoq uchi shaxdam harakat bilan qo'yiladi.

Keng erkin qadam bilan yurish va yugurish. harakat bir oz sekinlatilishi bilan karakterlanadi. Bunda qo'l va oyoq odatdagidek o'zaro muvofik, harakat qilib oldin oyoq to'voni qo'yilib, uchiga o'tiladi.

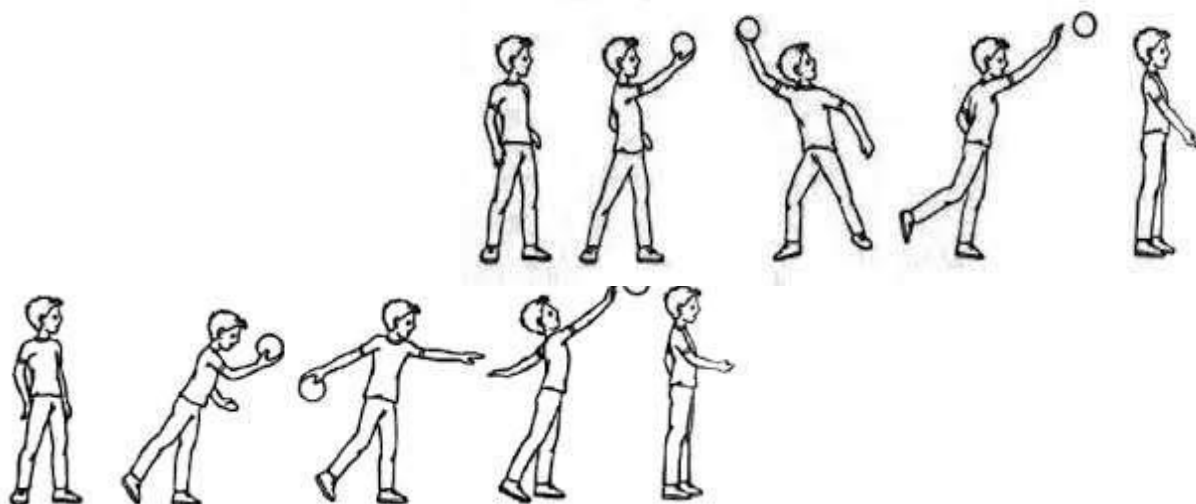
Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun tezlik bilan yugurish (20 m masofaga) taklif kilinsa, chaqqonlik va harakat muvofiqligini rivojlantirish uchun mokisimon yugurish beriladi va nihoyat chidamlilikni rivojlantirish uchun belgilangan masofaga sekin va o'rtacha sur'atda 2.5 daqiqa davomida muntazam yugurish qo'llaniladi.

Sakrash mashqlari. Katta maktabgacha yoshida sakrashga oid mashqlar anchagina ko'payadi. Yerdan anchagina kuchli itarilish, ko'lni shiddat bilan silkish, yuqoriga, uzunlikka va hokazolarga sakrashni bajarishning barcha bosqichlarida juda yaxshi harakat muvofiqligi kuzatiladi.

Katta guruh bolalari beriladigan yuklamalarni bemalol uddalaydilar, bu o'rinda mashqlar miqdorini ham oshirish mumkin, biroq mashqlarning bajarilish sifatiga e'tiborni ko'proq qaratish lozim. Joyida turib yoki oldinga siljib ikki oyoqda sakrashni takrorlash bilan birga yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash, kalta arg'amchadan joyida turib uzunlikka sakrash ham o'rgatilib boriladi.

Uloqtirish mashqlari. Olti yoshga qadam qo'ygan bolalar harakatlarni tahlil qilish qobiliyatiga ega bo'ladilar, bu turli topshiriqlarni o'zlashtirib olishiga yordam beradi: nishonga aniq tekkiza oladi, qo'lni shiddat bilan harakatlantirib, to'g'ri dastlabki

holatni egallab, to'pni uzoqqa ota oladi. Tup tashlab berishda, tupni olish va ilib olishda fazoda va vaktida tugri muljal ola bilish zarur.

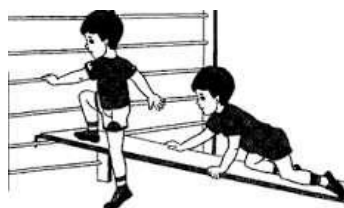


Maktabgacha yoshdagi bolalarga tarbiyachining ko'rsatmalarini to'g'ri idrok etish xosdir va ular mashqlarni o'z imkoniyatlariga mos ravishda bajaradilar to'pni uzoqroqqa tashlab bera oladilar, uchib kelayotgan to'pga tomon gavda holatini o'zgartirib, qo'llarini cho'za oladilar, bular harakatlar muvofiqlashuvining anchagina takomillashganidan dalolat beradi.

Muvozanat saqlash mashqlari. Ma'lumki muvozanat (uni saqlab turish va tutib turishga intilish) har qanday harakatlar uchun doimiy va zarur komponent bo'lib hisoblanadi. Katta maktabgacha yoshda muvozanat saqlashni turlituman mashqlar vositasida takomillashtirib borish davom ettiriladi.

Muvozanat saqlash funksiyasining kechikishi yoki yetarli rivojlanmasligi harakat aniqligiga, sur'atiga, me'yoriga ta'sir ko'rsatadi. Ular natijalarining yaxshilanishi 5-6 yoshli bolalarda mushak tonusi muvofiqligining yetarli darajada yaxshi rivojlanishi bilan bog'liq bo'ladi.

Katta guruhda muvozanat mashqlarini tayanchni toraytirilgan va kengaytirilgan holatda bajarish taklif etiladi. Bunda topshiriqlar turli narsalar bilan bajariladi. Muvozanat saqlashni rivojlantirish mashqlarining barchasi bolalardan diqqatni bir joyga to'plashni, diqqat

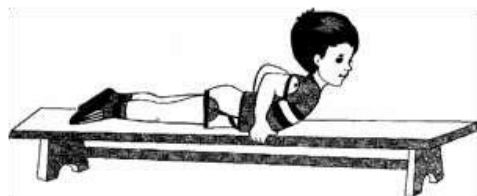


e'tiborni, irodaviy zo'r berishni talab qiladi; shuning uchun mashqlarni o'rtacha va sekin sur'atda tarbiyachining kuzatuv ostida o'tkazish

va zarur hollarda ayrim bolalarga yordam berish hamda ularni asrab-avaylash lozim

Tirmashib chiqish mashqlari.

Tirmashib chiqish mashqlari



bajarilayotganda turli guruh muskullari ishga solinadi. Qatta guruhda topshiriqlar murakkablashtiriladi, ularni bajarish texnikasiga yuqoriroq talablar qo'yila boshlaydi. Ilgari o'rganib olingan mashqlar bilan bir qatorda, gimnastika devoriga sur'atni o'zgartirgan holda chikish, yonma-yon turgan devorchaning biridan ikkinchisiga oshib o'tish hamda zinapoyalar orasidan o'tish taklif qilinadi va boshqalar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimda asosiy gimnastika: bolalarga mo'ljallangan asosiy gimnastika tarkibini asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi va saflanish mashqlari tashkil etadi.

Harakatli o'yinlar haqida tushuncha, uning o'ziga xosligi.

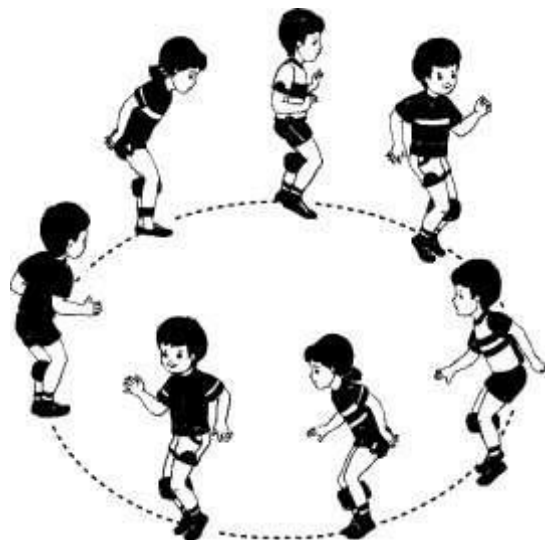
Harakatli o'yinlar muhim ahamiyatga ega bo'lgan kompleks ta'limtarbiya jarayonidir. Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir etadi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va metodlaridan biri sifatida yuqorida sanab o'tilgan vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda erishiladigan sog'lomlashtirish samarasi bolalarning o'yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola psixikasiga yaxshi ta'sir etadigan ijobiy emotsiyalar bilan uzviy bog'liqdir. Emotsional ko'tarinkilik bolalarda barcha uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishga intilish uyg'otada va u vazifalarni aniq tushunishda, harakatlarning o'zaro mosligida, fazoda va o'yin sharoitlarida aniq mo'ljal olishda, topshiriqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarilishida ifodalanadi. Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asnosida turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi.

Harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi. O'yin jarayonida bola o'z e'tiborini

harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga erishishga qaratadi. U o'yin shartlariga muvofiq harakat qiladi, bunda chaqqonlik ko'rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi. Shuning uchun, masalan, «Bo'ri jarlikda» o'yini bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrashni bilib olganlaridan keyin beriladi.

Harakat faoliyati sifatida harakatli o'yin muayyan maxsus xususiyatlarga ega: u boladan signal va o'yinda to'satdan bo'ladigan o'zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. O'yinda yuz beradigan turli vaziyatlar, harakatlar muskul tarangligi darajasining o'zgarishi zaruratini keltirib chiqaradi. Masalan «Tuzoq» o'yinida har bir bola boshlovchi harakatini diqqat bilan kuzatib borishi lozim: boshlovchi unga yaqinlashganda qarama-qarshi tomonga shitob bilan qochib o'tadi; o'zini xavfsiz sezgach, sekin harakat qilib, to'xtab turadi; boshlovchi yaqinlashganda yana harakatini tezlashtiradi.



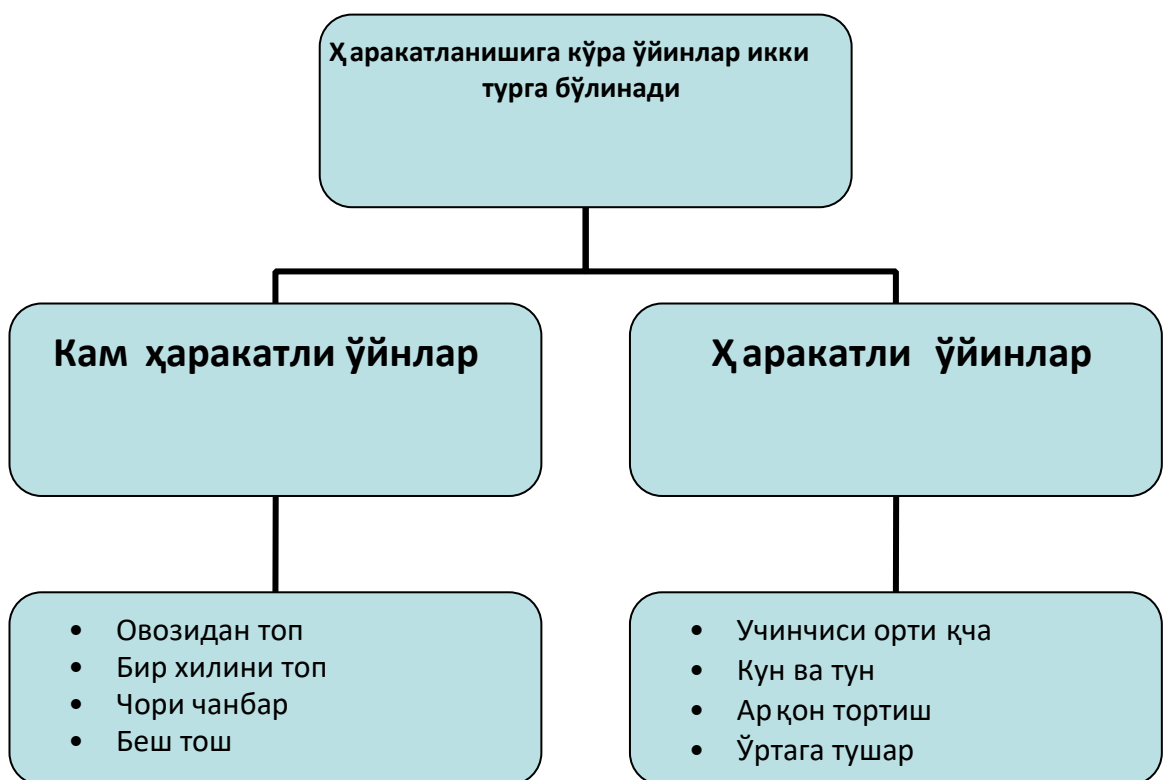
Deyarli har bir harakatli o'yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Bunday aktiv harakat faoliyati bola qo'zg'olish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirgan va muvozanatlashtirgan holda nerv tizimni mashq qildiradi, shuningdek kuzatuvchanlik, topqirlik, o'zgaruvchan atrof-muhitda mo'ljal olish qobiliyati, yuz bergan mushkul holatdan qutilish yo'lini topish, tezda qaror qabul qilish va uni amalga oshirish, botirlik, chaqqonlik tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi qadim xalq pedagogikasiga borib taqaladi. Ilk yoshli bolalar oilalarda bolaning dastlabki harakati bilan bog'liq ovunmachoqlar, ermak o'yinlar yordamida tarbiyalanganlar. Undan kattaroq yoshdagi bolalar hayotida rang-barang harakat mazmuniga ega bo'lgan (o'z ichiga bolalarni rom qiluvchi o'yin boshlanmalari, xirgoyilari, sanashmachoqlarni oluvchi) xalq o'yinlari katta o'rin olgan. Bularning hammasi hozirga qadar badiiy jozibadorligini, tarbiyaviy ahamiyatini saqlab kelmoqda va qimmatli o'yin folklorini tashkil etadi.

Harakatli o'yinlarni turlari

Bolalarning har tomonlama rivojlanishida o'yin asosiy faoliyat turi bo'lib hisoblanadi. Bola yoshligida qanchalik ko'p o'ynasa, bu uning maktabda yaxshi o'qishiga va keyinchalik mehnat faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'yin bu bola faoliyatining yorqin turi, o'yin jarayonida uning irodasi, hissiyoti, ehtiyoji, qiziqishlari, ta'sirchanligi, ya'ni butun shaxsiyati shakllanadi.

O'yin – buyumli buyumli va ijtimoiy voqelikdagi harakat qilish va uni anglashga qaratilgan jarayondir. Kichik yoshdagi bolalarga asosiy buyumlar bilan bajariladigan qiziqarli harakatlar bo'lsa, bola katta bo'lgan sari o'yindagi kattalar harakatlarini va munosabatlarini qayta aks ettirishiga xizmat qiladi. Qadimdan o'zbek halqi bolalariga turli halq o'yinlarni o'ynatib o'rgatib kelganlar va o'yinlar orqali uddaburonlik, chaqqonlik, topqirlik, mehrshafqatlilik kabi fazilatlarni tarkib toptirib, mehnatga o'rgatib boriladi.



Harakatli va kam harakatli o'yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunda har bir yosh guruhining sharoiti hisobga olinadi, chunonchi, bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi, harakat ko'nikmalarining

rivojlanishi, har bir bola sogʻligʻining ahvoli, individual tipologik xususiyatlari, yil fasli, kun tartibi, oʻyinni oʻtkazish oʻrni, shuningdek bolalar qiziqishlarining oʻziga xos xususiyatlari.

Harakatli oʻyinlar ichida guruhning barcha bolalari bir vaqtda aktiv ishtirok etadigan oʻyinlar («Chumchuqlar va avtomobil», «Qimning zvenosi tezroq saflanadi», «Ayyor tulki» va boshqalar) ham bor. Shu bilan birga harakatlarning navbatliligi asosiga qurilgan («Quvlashmachoqlar», «Kim lentani tezroq tortadi», «Xaltachalarni almashtirish» va hakazo) foydali va qiziqarli oʻyinlar mavjud. Bu oʻyinlar irodani tarbiyalashga yordam beradi, oʻzini tuta bilishga oʻrgatadi. Biroq bunday oʻyinlarni notoʻgʻri tashkil etilganda bolalar oʻyin topshiriqlarini bajarish uchun uzoq vaqt navbat kutib qoladi. Kutib qolish, statik holatlarning bir xilligi, ayniqsa, kichik yoshdagi bolalarda qiziqishning, harakat reaksiyasi tezligining susayishiga olib keladi; katta yoshdagi bolalar arzimagan bahona bilan oʻyindan chalgʻiydilar, bu esa mazkur holning sabablarini hisobga olmagan tarbiyachida norozilik uygʻotadi. Bunday paytda oʻyinda kichik guruh ishtirok qiladi va u uzoq davom etmaydi, bolalar aktiv boʻlib oʻyin oxirigacha diqqat qiladilar.



Syujetli-rolly oʻyinlarning shartli real vaziyati bolaga oʻziga tanish hayotiy obrazning qayta bajarishida yordam beradi. Bola harakatlarning oʻzidan, qush va xayvonlarga taqlid qilishdan quvonadi: qushchadek parvoz qiladi, quyunchadek sakraydi,

toychoqdek chopadi. Shuning uchun ham o'yin paytida kulgi, quvonchli xitoblar eshitilib turadi va o'yin jarayonining asosida endi bolaking oddiy ijrochilik aktivligi, o'yin obraziga kirishga dastlabki urinishlari qaror topadi.

Milliy o'yinlar bolalarning kuch va qobiliyatlarini o'stiradi, ularni xayotga tayyorlaydi. Xalq og'zaki ijodining boshqa janrlari kabi milliy harakatli o'yinlar xam uzoq tarix osha bizgacha yetib kelgan. Milliy o'yinlar orqali bolaning nutqi o'sadi, aqliy qobiliyati rivojlanadi, jismonan epchil va baquvvat bo'lib o'sishi ta'minladi. O'zbek milliy o'yinlari bolalarni iymonli, e'tiqodli, aqliy barkamol, sog'lom qilib tarbiyalashda yordam beradi.

Sport o'yinlari – bularga voleybol, basketbol, badminton, shaharcha, lapta, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi.

Sport o'yinlarida eng avvalo maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning yosh xususiyatlari hisobga olinadi, shuning uchun faqat sodda, biroz harakat texnikasi qoidalari, o'yinni tashkil etishning haqiqiy elementlari tanlanadi. Shu tufayli o'yin omillari katta kishilarda bo'lganidek jismoniy va asabiy zo'riqish uyg'otmaydi. Ayni paytda ular maqsadga intilganlik, o'rtoqlik va ma'suliyat hissini va sportga muhabbatini tarbiyalaydi.

Ularda bolalar musobaqasi, o'yin estafetasi elementlari mavjud. Sport o'yinlari harakatli o'yinlarni uyushgan holda o'ynaydigan va harakatli o'yinni mustaqil tashkil etadigan bo'lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o'yinlari harakatli o'yinlardagidan ko'proq o'zini tuta bilishini, uyushqoqlikni, kuzatuvchanlik muayyan harakat texnikasini, harakatining tezkor reaksiyasini egallashni talab qiladi. Agar harakatli o'yinlarda bolalar ijodiy tashabbus ko'rsatgan xolda turli harakatlardan foydalansalar, sport o'yinlarida harakatlarni bir qadar chegaralanganligi kuzatiladi, bu mazkur o'yinning o'ziga xos xususiyati va harakat faoliyati texnikasining aniqligi bilan belgilanadi.

Sport o'yinlarida qatnashuvchilar soni aniq belgilangan, ularning vazifalari taqsimlangan, o'yin muddati vaqti chegaralangan bo'ladi. O'yinlarni o'tkazish shartlari maxsus tayyorlangan joyni, belgilangan maydonchani, tegishli jihoz va inventarlarni talab qiladi.

Oddiy harakatli o'yinlarni o'zgartirib turish maqsadga muvofiqdir. Biroq variantlar faqat o'yinni rang-baranglashtirish bolalarning unga nisbatan qiziqishini saqlab turish uchungina emas, balki pedagogik vazifalarharakatlarini takomillashtirish, birmuncha

murakkab o'yin harakatlari, qoidalarini bajarishga o'yin vaziyati sharoitining o'zgarishi uchun kerak bo'ladigan jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun ham zarurdir. Ular bolalardan muayyan aqliy va jismoniy kuchni va shu bilan birga o'yinga nisbatan ortib boruvchi qiziqishni talab qiladi.

Masalan: «Qopqon» o'yinining bir necha varianti mavjud: To'p bilan o'ynaladigan «Qopqon» o'yini, «Oyoqni yerdan uzib o'ynaladigan «Qopqon o'yini»

5-MAVZU. SPORT MUSOBAQALARINI BAYRAMLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH QONUN-QOIDALARI

Reja:

- 1. Tashkil qilish qonun-qoidalarini.*
- 2. Sport bayramlar ssenariyasini tuzish metodikasi.*
- 3. Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika.*

1. Tashkil qilish qonun-qoidalarini.

Jismoniy tarbiya jamiyat tarixining barcha bosqichlarida xalq madaniyatining tarkibiy va muhim qismi bo'lib kelgan. Xususan, unga O'zbekiston hududida yashayotgan xalqlar ma'naviy va jismoniy barkamollik mezoni sifatida qarashgan. Jismoniy tarbiya va harbiy san'at XIV-XV asrlarda ham ancha rivoj topgan. Amir Temur olib borgan siyosat jamiyatning hamma sohalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiyaning mohiyatining yuqori bosqichga ko'targan. Temuriylar davrida harbiylarni jismoniy tarbiyalashga alohida e'tibor berilgan. Kurash, kamondan otish, ot sporti o'yinlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan.

Sobiq ittifoq davrida jismoniy davrida O'zbekiston Respublikasida katta yo'qotishlarga uchradi. Kuch, tezkorlik, chiniqish maktabi bo'lgan milliy o'yinlarga e'tibor susaydi. Bu mahalliy aholining jismoniy tarbiyadan uzoqlashishga olib keldi. Bu esa mahalliy aholining jismoniy rivojlanishiga va jismoniy tayyorgarligiga, hamda salomatligiga putur yetkazdi. Ayniqsa yosh bolalarga.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligi ancha pasaydi, o'g'il va qiz bolalarda ham. Biz olib borgan ilmiy tadqiqot ishlari buni isbotladi.

Mustaqil O'zbekiston davrida bu masalaga katta e'tibor berilmoqda. Masalan, jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Prezident qarorlari, farmonlari isbot bo'la oladi.

“O'zbekiston Respublikasida bolalar sportini rivojlantirish” to'g'risidagi qarori, hamda “Boshlang'ich ta'lim va sport tarbiyaviy ish” hamda “Maktabgacha tarbiya va bolalar sporti” fakultetlarida qo'shimcha ikkinchi mutaxassislikni kiritilishi (boshlang'ich sinf o'qituvchisi va jismoniy tarbiya o'kituvchisi), – bolalar sporti. Bu albatta ancha yuqoriga sportni ko'tarilishiga olib keladi. Lekin, bu jismoniy tayyorgarlik, musobaqalarda qatnashish ko'nikma va malakalarni shakllantirishni eng kichik bog'cha yoshidan boshlash kerak. Afsuski, bog'chalarda bunga yetarlicha e'tibor berilmaydi.

Bog'chalarda qanday sport musobaqalarini o'tkazish mumkin va qanday unga tayyorgarlik ko'rish kerak? Nimalarni e'tiborga va hisobga olish lozim?

Tuman va shahar birinchiligida: futbol, 10-20 m. ga tez yugarish, estafetalar, velosipedda yurish, sport konkurslari, quvnoq startlar, 4x10 m. makkisimon yugurish va turli musobaqalar dasturiga kiritilgan. Shu musobaqalar yuqoridan (tumash, shaxar, respublika) kelgan musobaqalar kalendariga asosan yoki o'qituvchilar tarbiyachilar o'z tayyorgarligini boshlaydilar.

Bunday tayyorgarliklar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, kun tartibida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya jarayonida olib boriladi, hamda o'yinlar orqali musobaqaga oid harakatlar hisobida o'tkaziladi. Masalan estafeta o'yini, yoki “Kim uzoqqa sakraydi?”, “Eng mergan”, “Mokki-simon yugurish” va boshqalar.

3-4 yoshdagi bolalar uch g'ildirakli velosipedda uchishni juda yoqtiradilar, 5 yoshdan yuqori ikki g'ildirakli velosipedda uchishni o'rgatish mumkin. Velosipedda uchishning qiymati shundaki, bola ko'p vaqt havoda bo'ladi, hamda muskullarni mustahkamlaydi, ayniqsa oyoq muskullarini. Bulardan tashqari, muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantiradi, koordinatsion qobiliyatlarini, jasurlik va dovyuraklik fazilatlarini tarbiyalaydi.

Bog'cha bolalariga va boshlang'ich sinf o'quvchilariga sayr qilish ham yoqadi. Sayrda bolalarda tabiatga, atrof-muhitga qiziqish oshib boradi, organizm chiniqtiriladi, qiziquvchanligi rivojlanadi. Bunday

sayrlar 3-4 yoshli bolalarda 15-20 daqiqa davom etadi, 5-6 yoshli bolalar kattaroq masofani charchamay bosib o'tadilar va 30-40 daqiqagacha davom etadi shu jumladan boshlang'ich sinf o'kuvchilarini 60-90 daqiqagacha.

Xalq ta'lim tizimini takomillashtirish masalalari, pedagog kadrlarni tayyorlash, tarbiyalash va o'qitish-o'rgatish metodlari davlat ahamiyatidagi masalasi bo'lib kelgan va shunday bo'lib qoladi, chunki u milliy davlat dasturining vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan, hamda shaxsni hartomonlama garmonik rivojlantirishga qaratilgan.

Hozirgi texnikaning rivojlanishi islohatlar o'zgarishi, zamon talabiga binoan har bir odam o'z bilimlarini mustaqil boy etishga ega bo'lishlari kerak. Bunday ko'nikma, malakalarni eng kichik yoshdan boshlash lozim. Shu boisdan kichkintoy bolalarning salomatligi, jismonan tayyorgarligi, o'qishga bo'lgan ehtiyoji, uning dunyoqarashi va boshqalar bog'cha tarbiyachilarning ish mahoratiga bog'liqdir. Shulardan biri bolalar kun tartibini har xil harakatlar bilan boyitish. Masalan, maktabgacha ta'lim va boshlang'ich ta'lim muassasalarida sport bayramlarini o'tkazish bolalarda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish, sport bilan oshno bo'lish, do'stlashish va boshqa ko'nikma, malakalarni shakllantirish, harakat faoliyatini oshiradi. Maqsad ham shulardan iborat. Lekin bu maqsadni amalga oshirish uchun sport bayramlarini tashkil qilish, uni samaradorligini oshirish va o'tkazishga katta tayyorgarlik kerak.

Misol tariqasida (bog'chada) maktabda sport bayramini tashkil qilish va o'tkazish to'g'risida tajriba asosida bayon etiladi. Eng avvalo har bir o'tkaziladigan sport tadbirlari rejaga kiritilgan bo'lishi kerak, reje pedagogik kengashda tasdiqlanadi, so'ng olib boriladigan sport bayramiga ssenariya yoziladi. Ssenariya ham pedagogik kengashda muhokama qilinadi va tasdiqlanadi. Bu bayramga tayyorgarlik ko'rish ishchi guruh tuziladi. Chunki o'tkazilayotgan sport bayramining samarador ta'sirini oshirish maqsadida bolalarning safda yurish turlari (chiziqlar bo'ylab yurish, o'rtadan 2-3-4 tadan bo'lib yurish, diagonal bo'ylab yurish, 2 tomondan diagonal bo'ylab qarama-qarshi yurish, hosil qilib yurish va h.k.), yurish turlarini ko'rsatish (oyoq uchlarida, tovonlarda, kaftni ichki va tashqi tomonlarda yurish, askarcha yurish, katta qadam tashlab yurish, oyoqlarni chalkashtirib yurish, tizzalarni baland ko'tarib yurish va h.q.).

Bolalarning jismoniy tayyorgarligini, hamda mashg'ulotlarda o'tilgan materiallarni o'zlashtirilgan holatini aniqlash va nazorat qilish maqsadida yakkama-yakka bellashuv tarzda yugurishlar, estafetalar, sakrashlar, to'plar bilan mashqlar bajarish, turli o'yinlarni o'rganish va bajarish. Shular qatorida aralash mashqlarni ham musobaqa tarzda bajarish.

Bunday tayyorgarliklar albatta tuzilgan ssenariya-rejasi asosida olib boriladi. Ushbu bayramlarni o'tkazishda hakamlar xizmatini ham yoddan chiqarmaslik kerak va ularni tayyorlash lozim. Hakamlar sifatida tarbiyachilar, o'quvchilar va ota-onalarni jalb qilish mumkin.

Sport bayramlari musiqasiz o'tmaydi. Shuning uchun eng kichik bolalarga tanish va yoqimli musiqalarni tanlash kerak. Bulardan keyin sport bayramlarida qo'llaniladigan sport uskunolari, inshootlarni tayyorlash lozim. Ular rangba-rang bo'lishi bolalar kayfiyatini, qiziqishini, emotsional holatini oshiradi. So'ng sport bayramini o'tish joyini bezatish va ular sanitariya-gigiena talabalariga javob berishi kerak.

Sport bayramlariga ota-onalarni taklif qilish lozim. Yuqorida qayd etilgan tayyorgarliklar ko'p vaqt talab qiladi.

Tashkil qilish qonun-qoidolari.

Har xil bayramlar, shu jumladan sport bayramlari ham bolalar xayotida mustaxkam o'rin egallagan. Bu bayramni bolalar yuqori darajali kayfiyat bilan kutadilar va unda ishtirok etadilar. Ma'lumki, har bir bayram jismoniy mashqlar va sport musobaqalarisiz yoki sportchilarsiz o'tmaydi. Albatta sportchilar ham ishtirok etadilar. Ommaviy sport chiqishlari bayram sanalariga to'g'ri keladi. Masalan, xotin- qizlar bayrami, askarlar kuni, Navro'z bayrami, O'zbekiston Respublikasining mustaqillik kuni va shu kabilar. Ush bu bayramlarda gimnastika chikishlar an'anaga aylangan. Jismoniy tarbiya va sport bayramlarini maktabgacha tarbiya muassasalaridan boshlab, boshlang'ich sinflarda o'tkazilish katta ahamiyatga ega: targ'ibot qilish hamda sport bayramlari orqali bolalarni ommaviy jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga jalb qilish va ularda qiziqish uyg'otish masalalarini xal qiladi.

Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish murakkab masalalaridan biri. Uni tashkil qilish bog'cha mudirining qarori asosida tashkiliy ko'mita tuziladi. Unga mudira muovuni, metodi yoki katta pedagog (rais), jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis-

tarbiyachisi, boshqa tarbiyachilar, ota-onalar ko'mita a'zolalari va boshqalar. Tashkiliy ko'mita ish rejasini tuzadi, maqsad va vazifalarini aniqlaydi, o'tkazish joyini va vaqtini belgilaydi.

Tayyorgarlik qurish ishi jarayonida ota-onalarni, sponsor tashkilotlaridan yoki sport maktablaridan yordamchilarni so'rash mumkin. Bajariladigan har bir ishda ma'suliyat bilan qarash kerak.

Eng asosiy vazifalaridan biri-bu bayramli chiqishlar dasturi, jismoniy mashqlar majmuasini tuzish, har bitta guruh bilan chiqish mashqlarini o'rganish, ayrim sport elementlarini o'rganish, raqs mashqlarini tanlash va o'rganish, repititsiya o'tkazish chiqishlarni musiqaviy bezatish, sport anjomlari, uskunalar (to'plar, gardishlar, gimnastik tayoqchalar, sharlar, arqonchalar) va sport formalarini ta'minlash hamda emblemalar tanlash. Bulardan tashqari sport bayramini o'tkazish joyini prazdnichno bezatish, har xil ko'rgazmalar bilan boyitish, fotomantajlar va xakozo.

Tashkiliyko'mita o'z ishini sport bayramini o'tish to'grisida muxokama bilan yakunlaydi.

Sport bayramini muvaffaqiyatli o'tishi dasturni aniq tushunarli va tayyorlanishiga bog'liq. Dasturni ishlab chiqilishi bayramning g'oyasi, mavzusi va mazmunidan kelib chiqishi lozim. Shu jumladan bog'chaning moddiy tamonlarini, ishtirok etuvchilarning jismoniy va sport tayyorgarligi, sport tadbirining katta-kichikligi, o'tkazish joyi va vaqtilarni xisobga olish zarur.

Sport bayram dasturini shunday tuzish kerakki, hamma chiqishlar bir-biri bilan bog'langan bo'lishi kerak, orada uzilish bo'lmasligi, takror hamda zerkarli bo'lmasligi lozim, har xil yurishlar, saf mashqlari, gimnastika, akrobatika, turli bellashuvlar, ashula va raqs mashqlari, savol javoblar vash u kabilar dasturga kiritilgan bo'lishi lozim. Shular qatorida mashqlarni va chiqishlarni juda ko'paytirib yuborish yaxshi natijaga olib kelmaydi, bolalarda qiziqish, tabassum pasayadi.

O'tkazilgan sport bayramlaridan bir shingil.

Gimnastik chiqishlarni, mashqlarni, kombinatsiyalarni to'g'ri yoshiga, tayyorgarligiga nisbatan tanlash katta ahamiyatga ega.

Sport musobaqa yoki bayramlarni yutug'i ko'pincha musiqani to'g'ri tanlashda, mashq mazmunini ochib beradigan, uni xarakteri va shakllariga javob beradigan bo'lishi kerak. Musiqa nafaqat sport bayramini to'laqonli o'tishiga, balki har xil chiqishlarga, turli

mashqlarni samarali bajarishda ta'sir ko'rsatadi. Musiqa ijro etuvchilarga va taklif qilingan mehmonlarga yoqimli bo'lishi uchun bolalarga va kattalarga tanish bo'lgan musiqani, melodiyaning tanlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish

Musobaqa o'tkazish usullari:

A)aylanma usul;

b) chiqib ketish usuli;

d)jaralash usul.

Musobaqa nizomi.

Musobaqalar turlari

Musobaqalar o'quv trenirovka ishining davomi hisoblanadi. Ular sportchi bilan murabbiyni sermashaqqat ishiga yakun yasaydi. Musobaqalar qatnashchilarini har xil tayyorgarligi darajasini aniqlashga yordam beradi, texnik va taktik takomillashishni rag'batlantiradi. Musobaqalarda qatnashish jarayonida o'yinchilarda intizomlik, hamjihatlik, o'zining manfaatlarini jamoa manfaatlariga bo'ysundirish va o'zining ustidan boshqara bilishni, g'alaba qozonishda tirishqoqlik va kuchli irodani, jamoa oldidagi ma'suliyat hislarini tarbiyalaydi.

Basketbol bo'yicha musobaqalar faqat jamoaviy bo'lishi mumkin. Tashkiliy shakl bo'yicha rasmiy (asosiy) va o'rtoqlik (ko'makchi) musobaqalarga ajratiladi.

Rasmiy musobaqalarga aloqador deb Olimpiya o'yinlari, Jahon birinchiliklari, Yevropa, Osiyo, O'zbekiston birinchiliklari va h.k. musobaqalar hisoblanadi. G'olib chempion unvoni bilan taqdirlanadi. Kubok uchun musobaqalar ularda maksimal son jamoalarni qatnashishini ta'minlash uchun va qatnashuvchilarning soniga qaramasdan, g'olibni qisqa vaqt ichida aniqlash uchun o'tkaziladi.

O'rtoqlik uchrashuvlari deb jamoalar tayyorgarlikni har xil davrida o'zaro kelishib o'tkaziladigan musobaqaga aytiladi (ular ba'zan asosiy musobaqalardan oldin o'tkaziladi). Hozirgi vaqtda ayrim shaharlarda va halqaro o'rtoqlik uchrashuvlar an'naga aylanib qolgan. Ular sport o'yinlarini omma orasida targ'ib qilishga yordam beradi, har xil xalqlar orasida do'stona munosabatni rivojlantiradi.

Musobaqalar

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| - Rasmiy (asosiy): | -O‘rtoqlik (yordamchi): |
| - Olimpiya o‘yinlari | - klassifikatsion yoki |
| - jahon chempionatlari | saralash turnirlari |
| - Ovropo chempionatlari | - match uchrashuvlar |
| - Ovropo kuboklari | - nazorat uchrashuvlar |
| - Osiyo chempionatlari | - ko‘rgazmali uchrashuvlar |
| - Markaziy Osiyo o‘yinlari | - ommaviy-tashviqiy |
| - O‘zbekiston spartakiadasi | - tenglashtiruvchi yoki blis- |
| - O‘zbekiston birinchiligi | turnirlar |
| - O‘zbekiston kubogi | - Viloyat. Shahar, tuman |
- birinchiligi

Musobaqa o‘tkazish usullari

Basketbol bo‘yicha musobaqalar o‘tkazishni uch usuli qo‘llaniladi: aylanma, chiqib ketish va aralash usuli.

Musobaqa o‘tkazishni u yoki bu usulini qo‘llash musobaqalarning vazifasi, sport inshoatlari holati, qatnashchilarni tayyorgarlik darajasi, moddiy vositalar, o‘tkazish muddati va hokazolarga bog‘liq bo‘ladi.

Aylanma usul. Mazkur usul bilan musobaqa o‘tkazish tamoyili shundan iboratki, bunda har bir jamoa bir-biri bilan bir martadan (1 krug) yoki bir necha marta (2 va undan ko‘p krug) uchrashadilar. Aylanma usul faqat musobaqa g‘olibini oqilona aniqlab qolmay, balki barcha qatnashuvchi jamoalarning sport - texnik tayyorgarligiga munosib egallangan o‘rni aniqlab beradi. Aylanma usulning asosiy kamchiligi – musobaqa o‘tkazish uchun ko‘p vaqt talab qilinadi. Aylanma usul bo‘yicha musobaqalar yakka uchrashuvlar, turlar va turnirlar sifatida o‘tkaziladi. Yakka uchrashuvlar sifatida o‘tkaziladigan uchrashuvlarni har bir jamoa maydonida bittadan o‘yin rejalashtirib, ular oralig‘ida bir necha kun dam olish uchun ajratiladi. Odatda, o‘yin o‘z maydonida va raqib maydonida o‘tkaziladi. Bunday uchrashuvlar qatnashchilarni o‘qishdan yoki ishdan ozod qilinishini talab qilmaydi.

Tur sifatida o‘tkaziladigan musobaqalar umumiy musobaqaning bir qismi hisoblanadi. Jamoalar guruhlariga bo‘linida va bir necha kun ichida dam olmasdan, bir joyda musobaqa o‘tkazadi. Musobaqa ikki va undan ko‘p turdan iborat bo‘lishi mumkin. Musobaqani bunday usulda o‘tkazilishi qatnashchi jamoalar hududiy tarqoq bo‘lganida maqsadga muvoffiqdir. Buning kamchilik tomoni shundan iboratki,

jamoalar o'z maydonida va o'z shahrida chiqish imkoniyatlaridan mahrum bo'lishidir.

Turnir o'z mazmuni bilan bir joyda bir necha kun davomida o'tkaziladigan musobaqani ifodalaydi; jadval o'yinlar dam olish kunidan tashqari, har kuni o'tkaziladi. O'yinlar jadvalini bir necha usulda tuzsa bo'ladi, buning uchun quyidagilarni nazarda tutish kerak:

- musobaqada qatnashish uchun topshirilgan talabnomalarga ko'ra jamoalar sonini aniqlash;

- musobaqa o'tkazish uchun talab qilinadigan jadval kunlar sonini belgilash, jamoalar soni juft bo'lganda, jadval kunlar soni jamoalar sonidan soni kam bo'ladi, oq bo'lsa, jamoalar soniga teng bo'ladi;

- o'yinlar jadvalini belgilash;

- jamoalar orasida qur'a tashlash.

Aylanma usul bilan o'tkaziladigan musobaqalar natijasi shaxmat jadvali o'xshash qayd qilinadi.

Jamoalar orasida qur'a tashlash. Qur'a tashlashni asosiy maqsadi – o'yinlar kalendarini har xil sxemalardan foydalanib tuzish imkonini tug'dirish uchun jamoalarga ma'lum raqamlarni berkitib qo'yish (berish). Tarqatishni ikki usuli qo'llaniladi: qur'a tashlash orqali yoki «ilonsimon» usulida.

Tarqatish uchun, odatda, jamoalarning avvalgi yoki dastlabki musobaqalarga ko'rsatgan natijalari asos bo'ladi. Lekin boshqa tamoyillar ham bunga asos bo'lishi mumkin. Bu musobaqa haqidagi nizomda ko'rsatilgan bo'lishi kerak.

Musobaqalarni turlar shaklida o'tkazilishda o'yinlar jadvalini tuzish chizmasi (XBF-FIBA tomonidan qo'llanilgan).

3-4 jamoa uchun:

1-kun: (1 - 3)	2-kun: 1 - 3	3-kun: 1 - 2
2-3	(4-2)	(3-4)

5-6 jamoa uchun:

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun
(1-6)	1-5	1-4	1-3	1-2
2-5	(6-4)	5-3	4-2	(3-6)
3-4	2-3	(6-2)	(5-6)	4-5

7-8 jamoa uchun:

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun	7-kun
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

(1-8)	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-7	(8-6)	7-5	6-4	5-3	4-2	(3-8)
3-6	2-5	(8-4)	7-3	6-2	(5-8)	4-7
4-5	3-4	2-3	(8-2)	(7-8)	6-7	5-6

9-10 jamoa uchun

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun
(1-10)	1-9	1-8	1-7	1-6
2-9	(10-8)	9-7	8-6	7-5
3-8	2-7	(10-6)	9-5	8-4
4-7	3-6	2-5	(10-4)	9-3
5-6	4-5	3-4	2-3	(10-2)
6-kun	7-kun	8-kun	9-kun	
1-5	1-4	1-3	1-2	
6-4	5-3	4-2	1-2	
7-3	6-2	(5-10)	4-9	
8-2	(7-10)	6-9	5-8	
(9-10)	8-9	7-8	6-7	

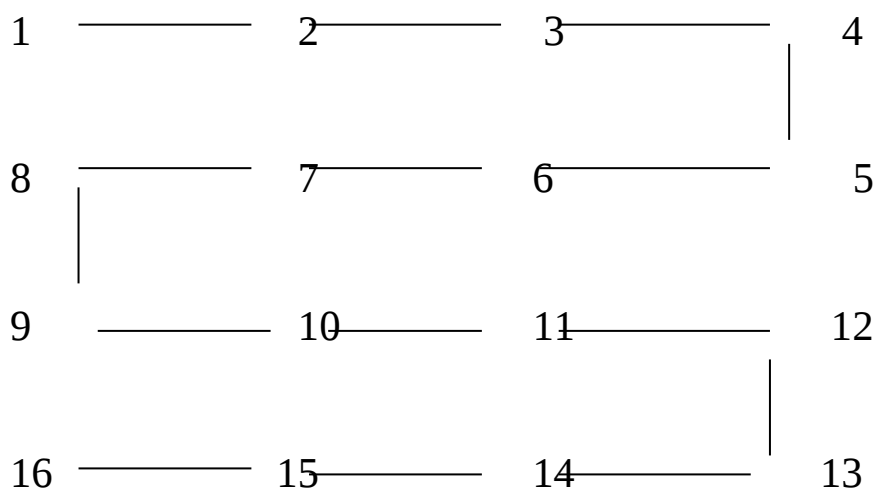
11-12 jamoa uchun

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun
(1-12)	1-11	1-10	1-9	1-8	1-7
2-11	(12-10)	11-0	10-8	9-7	8-6
3-10	2-9	(12-8)	11-7	10-6	9-5
4-9	3-8	2-7	(12-6)	11-5	10-4
5-8	4-7	3-6	2-5	(12-4)	11-3
6-7	5-6	4-5	3-4	2-3	12-2

7-kun	8-kun	9-kun	10-kun	11-kun
1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
7-5	6-4	5-3	4-2	(3-12)
8-4	7-3	6-2	(5-12)	4-11
9-3	8-2	(7-12)	6-11	5-10
10-2	(9-12)	8-11	7-10	6-9
(11-12)	10-11	9-10	8-9	7-8

«Ilonsimon» usuli bilan tarqatilganda jamoalarga ularni oldingi musobaqalarda egallagan o‘rinlariga muvofiq raqamlar berkitiladi. Keyin bu jamoalar ularga berkitilgan raqamlarga ko‘ra ilonsimon

taqsimlanadi. Quyidagi 16 jamoani ilonsimon 4 guruhlarga taqsimlanishi ko'rsatiladi:



Chiqib ketish usul bo'yicha musobaqalar o'tkazish. Bu usul bo'yicha musobaqalar o'tkazilganda uchrashuvda yutqazgan jamoa keyingi uchrashuvlarda qatnashmaydi. Natijada musobaqa oxirida biror marta ham yutqazmagan jamoa qoladi. Ana shu jamoa g'olib hisoblanadi. Oxirgi (final) uchrashuvda g'olib jamoaga yutqazgan jamoa ikkinchi hisoblanadi. Chiqib ketish usuli bir qator kamchiliklarga ham ega.

Bu usul barcha jamoalarning haqiqiy o'rinlarini aniqlash imkonini bermaydi va shu usul qo'llanilganda aksariyat jamoalar juda kam uchrashuvlarda qatnashadi. Birorta kuchli jamoa birinchi kunning o'zida mag'lubiyatga uchrab, musobaqalardan chiqib ketishi mumkin.

Chiqib ketish usuli bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda hamma uchrashuvlar biror jamoaning g'alabasi bilan tugallanishi lozim.

Bu usul 2 shakldan iborat:

A) Bir marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish;

B) Ikki marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish.

Jamoalarning soni juft bo'lganda yuqoridan va pastdan bab-baravar sondagi jamoalar birinchi tur o'yinlaridan ozod qilinadi.

Jamoalarning soni toq bo'lgan paytlarda birinchi tur o'yinlarida jadvalning pastidan yuqoriga nisbatan bir jamoa ortiq ozod qilinadi.

Kuchli jamoalar birinchi turning o'zida mag'lubiyatga uchrab, chiqib ketishlarning oldini olish uchun ularni jadvalga tarqatib chiqish mumkin.

Sakkiz jamoa uchun bir mag'lubiyatdan keyin chiqib ketish usulida o'yin jadvali quyidagicha tuziladi:

Birinchi turdan boshlab qatnashadigan jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

$$(a-2n) \times 2q \times X$$

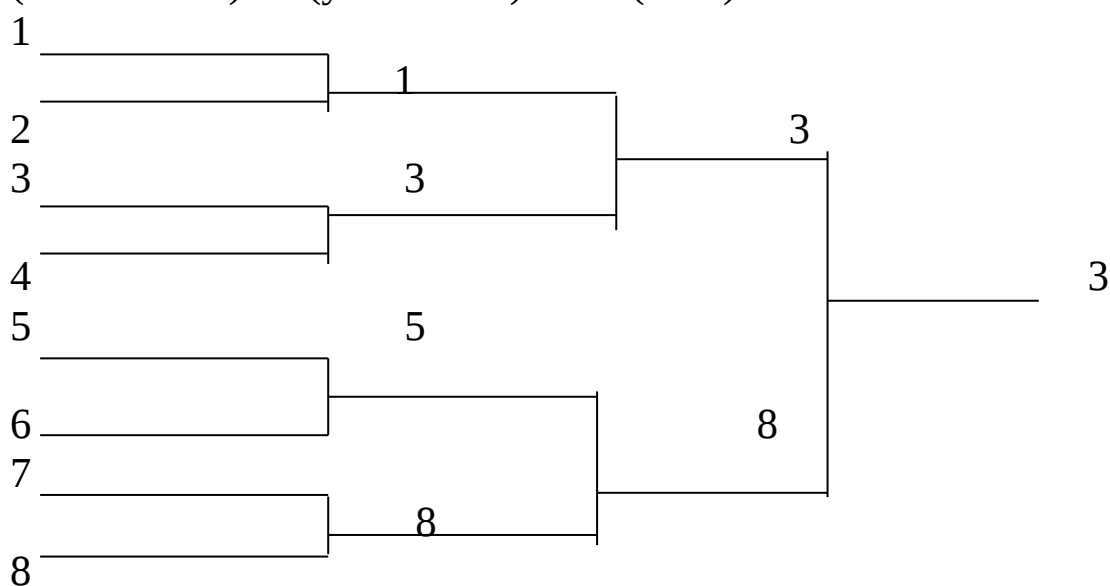
bu yerda a – qatnashayotgan jamoalar soni, $2n$ – qatnashayotgan jamoalar soniga yaqin 2 ning karrasiga teng jamoalar soni:

Masalan, qatnashayotgan jamoalarning soni – 10 ga teng, karraga oshirilgan eng yaqin son 2 kub q , demak, – 8

Formulani yechamiz:

$$(a-2n) \times q \quad (10-23) \times 2q \quad (10-8) \times 2q \quad 2 \times 2q \times 4;$$

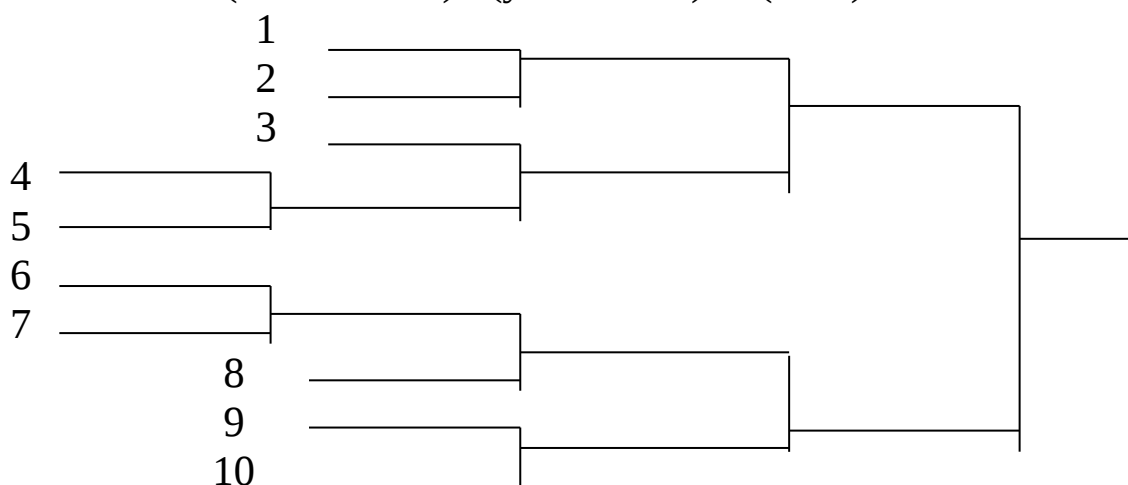
1-tur 2-tur 3-tur
(chorak final) (yarim final) (final)



Jamoalar soni 10ga teng bo'lsa, ustini ikkala tomonidan uchtdan jamoa ajratib qo'yiladi, o'rtadagi to'rtta jamoa esa birinchi tur o'yinlarini boshlaydi.

10 ta jamoa uchun jalval.

1-tur 2-tur 3-tur 4-tur
(chorak final) (yarim final) (final)



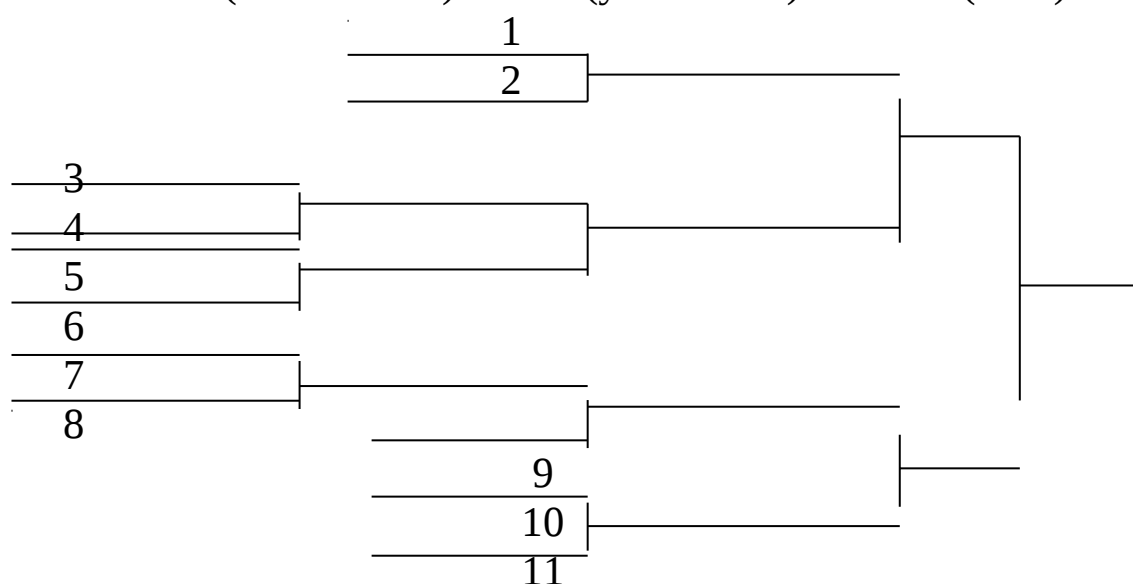
Jamoalar soni toq bo'lsa, birinchi turda jadvalning tagidan bir son ortiq jamoa o'yinlardan ozod qilinadi.

Masalan, 11 jamoa qatnashadi. Unda:

$(a - 2n) \times 2 \text{ q } (11 - 23) \times 2 \text{ q } (11 - 8) \times 2 \text{ q } 3 \times 2 \text{ q } 6$

Demak, jadval o'rtasidan 6 ta jamoa 1- tur musobaqalarini boshlaydi, ikkita yuqoridagi va uchta pastdagi raqamlarga ega 5ta jamoa esa musobakalarni ikkinchi turdan boshlab davom ettiradi.

1-tur 2-tur 3-tur 4-tur
(chorak final) (yarim final) (final)



Tasodifni yoki ikki kuchli jamoalarni 1 - turda uchrab qolishini bartaraf qilish maqsadida kuchli jamoalarni tarqatish usulidan

foydalanishadi. Kuchli jamoalarni tarqatish maqsadida, ularga ma'lum raqamlar ajratiladi va ular orasida alohida qur'a tashlanadi.

Aralash usul. Musobaqalar aralash usuli bo'yicha o'tkazilganda uchrashuvlarning bir qismi chiqib ketish, ikkinchi qismi esa aylanma usulida o'tkaziladi. Bu usul musobaqalarda qatnashayotgan jamolarning soni ko'p xamda ular bir – birlaridan hududiy jihatdan uzoqda joylashganlarida qo'llaniladi. Bunda hamma jamoalar ma'lum bir hududlarga yoki guruhlariga bo'linadi. Musobaqalar hududlarda va guruhlarda chiqib ketish usuli bo'icha o'tkazilsa, final musobaqalari esa aylanma usul bo'icha o'tkazilishi mumkin. Va, aksincha, agar musobaqalar hududlarda va guruhlarda aylanma usulida o'tkazilsa, final musobaqalari chiqib ketish usuli bo'icha o'tkazilishi mumkin.

Musobaqa o'tkazish usullarida musobaqa jadvalining har bir juftidan birinchi bo'lib yozilgan jamoa mezbon, ikkinchi bo'lib yozilgan jamoa mehmon hisoblanadi.

Ma'lumki, o'tkaziladigan musobaqalarda uchrashayotgan jamoa a'zolarining sport kiyimlari boshqa-boshqa rangda bo'lganligi ma'kul. Shuning uchun zarur bo'lgan paytda mezbonlar kiyimlarini almashtirishlari kerak. Mezbonlar uchrashuv boshlanishidan avval mehmonlarga maydonchani tanlashga imkoniyat berishlari lozim.

Musobaqalar to'g'risida Nizom

Tasdiqlangan sport musobaqalarining jadvali asosida har bir musobaqa uchun alohida «Nizom» tuziladi. Jadval musobaqalarini tayyorlash va o'tkazish «Nizom» ishlab chiqishdan boshlanadi va bu «Nizom» musobaqa o'tkazishda asosiy hujjat hisoblanadi.

Musobaqa «Nizom»i jismoniy tarbiya jamoasining o'quv-trenirovka va sport ishlariga katta ta'sir ko'rsatadi. «Nizom»ni oldindan aniq bilish o'quv- sport ishlarini to'g'ri rejalashtirishga yordam beradi. «Nizom» musobaqada qatnashadigan barcha tashkilotlarga oldindan keragicha yuboriladi.

Musobaqa o'tkazayotgan tashkilot «Nizom» tuzishda quyidagilarni ko'rsatishi lozim:

1. Maqsadi va vazifasi. Musobaqaning maqsadi (o'quv ishini yakunini yasash, kuchli jamoalarni aniqlash, basketbolni ommolashtirish va h.k.) musobaqaning ko'lamiga va turiga bog'liq bo'ladi.

2. O'tkazish joyi va vaqti. Musobaqa o'tkaziladigan shahar (inshoot) ko'rsatiladi va kunlari belgilanadi.

3. Musobaqani boshqarish. Musobaqani tashkil quluvchilar va rahbarlar hamda hakamlar birlashmasi va ularni tasdiqlovchi tashkilot ko'rsatiladi.

4. Musobaqa qatnashuvchilari. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni va nomi ko'rsatiladi; talabnomaga kiritiladigan qatnashuvchilarning eng ko'p soni, yoshi va ularning malakasi belgilanadi.

5. Musobaqani o'tkazish shartlari. Musobaqalar qaysi usul (aylanma, chiqib ketish, aralash) bo'icha o'tkazilishi batafsil ko'rsatiladi. Qur'a tashlash vaqti, joyi va uning asosiy shartlari ma'lum qilinadi. Musobaqa natijalarini aniqlash tartiblari belgilanadi (ochkolar soni bir xil, durang, o'yinga kelmaslik va boshqa hollar).

6. Noroziliklarni taqdim etish shartlari va ularni ko'rib chiqish tartibi.

7. Tashkilotlarni, jamoalarni, qatnashchilarni va murabbiylarni mukofotlash. Tashkilotlar, jamoalar, qatnashchilar va murabbiylar qaysi o'rin uchun nima bilan mukofotlanishlari ko'rsatiladi.

8. Jamoalarni qabul qilib olish. Mablag' ajratuvchi tashkilot kelish va ketish muddatlari, joylashtirish va ovqatlantirish sharoitlari ko'rsatiladi.

9. Talabnomani va qayta talabnomani taqdim etish turlari va vaqtini, jamoalar va qatnashchilarni rasmiylashtirish tartibi hamda zarur bo'lgan qo'shimcha hujjatlar (pasport, toifa bileti va boshqalar) ko'rsatiladi.

10. Maxsus shartlar: jamoalar tarkibida baland bo'yli o'yinchilarning mavjudligi, himoyaning maxsus (yakka) tizimini qo'llashni talab qilish, musobaqada qatnashish uchun nazorat mezonlarini topshirish shartli qo'yilishi va h.k. Musobaqaga qatnashish uchun qo'yish masalasi nizomga muvofiq mandat komissiyasi tomonidan ko'rib chiqiladi. Musobaqaga qo'yish javobgarligini o'z zimmasiga bosh hakam, musobaqaning bosh vrachi va mandat komissiyasi vakili oladilar.

2. Gimnastikadan ko'rgazmali chiqishlar va bayramlar tashkil qilish uslubi

Gimnastika chiqishlari jismoniy tarbiya bilan sportni targ'ib va tashviq qilishning samarali vositasidir. shashar maydonlarida,

maydonlarda o'tkaziladigan ommaviy gimnastika chiqishlari umumxalq bayramlariga aylanadi va u katta siyosiy ahamiyatga ega bo'lmoqda. ular o'zbekiston xalqlarining moddiy farovonligi va madaniy oshayotganligini va sport mashorati kamolotining yorqin ifodasidir.

Gimnastika chiqishlari va unga tayyorgarlik ko'rish qatnashchilarining o'ziga sham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. ayrim shollarda gimnastika chiqishlariga ilgari sport seksiyalarida shug'ullanmagan yoshlar jalb qilinadi. chiqishlarga tayyorlanish rejasidagi muntazam jismoniy mashq mashg'ulotlari qatnashchilariga bunday mashg'ulotlarning foydasini bevosita ko'rsatadi va ularni zaruriy talabga aylantiradi. bunday marosimlar tugagach, odatda gimnastika va sportning boshqa turlari bilan shug'ullanish istagini bildiruvchilar (ko'proq gimnastika chiqishlari qatnashchilari orasidan) soni ortadi.

Ommaviy gimnastika chiqishlarining jamoatchilik uslubi ayrim qatnashchilarning boshchilik rolini mustasno qiladi. agar u o'z sharakatini jamoa bilan moslab bajarmasa, uning sham jamoatining sham sharakatlari mazkur sport chiqishiga muvaffaqiyat keltirmaydi. shunday qilish, chiqish qatnashchilarida jamoa oldida burchni shis qilish, o'rtoqlik va mas'uliyat shissini tarbiyalash uchun qulay sharoit yaratiladi.

Gimnastika chiqishlarining muvaffaqiyati ko'p jihatdan ularning jozibadorligiga bog'liqdir. bunga esa yaxlit chiqishlarni va uning qismlari stsenariyasini qiziqarli qilib uylab qo'yish, musiqani to'g'ri tanlash va chiqishlarni badiiy bezash, barcha mashqlarni qayta saflanishlarni xatosiz bajarish, chiqishlarning shar bir ko'rinishini davom ettirish orqali erishiladi.

Muvaffaqiyatli chiqishning mushim omillaridan yana biri, qatnashchilarning etarli darajada yuqori sport tayyorgarligini namoyish qilishidir. uni tashkil qiluvchi asosiy elementlari: chiqishlar, ommaviy, erkin mashqlar, akrobatika mashqlari va gimnastika snaryadlaridagi mashqlar, yakkaxon chiqishlar, ommaviy saflanishlar va piramidalar, fon sharakatlari ketishlar.

Chiqishlar. qatnashchilarning chiqishi gimnastika chiqishining boshlanishidir. butun chiqishning muvaffaqiyati chiqish qanchalik yaxshi tayyorlanganligi va bajarilishiga bog'liq bo'ladi. yangi va

kutilmagandagi elementlarning bo'lishi, chiqishning a'lo darajada bajarilishi tamoshabinlarga ko'tarinki rush bag'ishlaydi.

Agar maydoncha shar tomondan tomosha qilinsa, chiqishda qatnashchilarning saf tekisligini saqlash mushim ashhamiyatga ega bo'ladi. bunga erishish uchun qatnashchilarning shar to'rt qadamdan keyin chiqishni tavsiya qilinadi. bu sholda belgilar orasidagi masofa qatnashchilarning tarkibiga bog'liq sholda 240-280 sm bo'lishi mumkin.

Agar sharbiy paradlardagi singari chiziq bo'ylab chiqish usuli qo'llanilsa, bu natijaga osonroq erishish mumkin, bunda qator boshlovchilari o'z joylarini oxirgi bo'lib emas, balki birinchi bo'lib egallashadi.

Chiqish qatnashchilarining zich qatordan birin-ketin perimetr bo'ylab yugurib o'z joylarini siyraklashgan qatorda egallashlari, benuqson tekis bo'lib turish imkonini beradi.

Erkin mashqlar. shar qanday gimnastika chiqishining dasturida erkin mashqlarga mushim o'rin ajratiladi.

Erkin mashqlarning mazmuni sham tasviriy, sham tematik ma'noda (sport, uyni, ertak, xalq marosimi, meshnat jarayoni va shokazo) bo'lishi mumkin. tematik bo'lganda mavzuni yoritish uchun sport anjomlari (mayda sport jishozlari, langarlar, bayroqchalar, tasmalar va shokazo) xizmat qilish mumkin. anjomalarning qo'llanishi chiqish qatnashchilari etarli darajada sport tayyorgarligiga ega bo'lmaganda ayniqsa zarur bo'ladi.

Akrobatika mashqlari. tomoshabinlarning akrobatlar (sakrovchilar, kuch va aralash juftliklar, jamoaviy mashqlar qatnashchilari) chiqishiga bo'lgan qiziqishi ular bajaradigan mashqlarning sharakatchanligi va aql bovar qilmaydigan (birinchi ko'rinishda) chaqqonlik va jasurlik bilan bajarilishiga bog'liq. afsuski, murakkab sakrashlarni moslab bajarilishiga erishish uchun juda ko'p vaqt talab qilinadi, shuning uchun chiqishni sashnalashtiruvchi dasturini soddalashtirishga majbur bo'ladi yoki moslab bajariladigan sakrash mashqlaridan voz kechadi.

Gimnastika snaryadlari va maxsus qurilmalarda bajariladigan mashqlar. bu mashqlar tomoshabinlarda ayniqsa katta qiziqish uyg'otadi. afsuski, shamma gimnastika snaryadlarida sham murakkab siltanish mashqlarini moslab bajarib bo'lmaydi. xususan

turniklarda, xalqalarda xotin-qizlar bruslarida ommaviy raqamlarni tayyorlash amalda mumkin emas.

Yakkaxon mashqlar. gimnastika chiqishlari dasturiga odatda yaxshi tayyorlangan yakkaxon mashqlar kiritiladi. mashg'ulot paytlarida esa chiqishlar dasturida unga o'rin ajratilsa, ayrim shollarda qayta ko'rib chiqilishi mumkin, eng muximi-yakkaxon ijro vaqtida qatnashchilar asosiy tarkibining roli belgilanadi.

Ommaviy saflanishlar va piramidalar. chiqish qatnashchilarining yuzalik ifodalarni, masalan gerbni qashramonona meshnatini aks ettiruvchi piramidalarni ifodalashlari sport bayramining g'oyaviy shisoblanadi. shunday ommaviy saflanishlar katta g'oyaviy ahamiyatiga ega. shunga qaramay ularga tayyorlanishga, katta zo'r berish sham, ko'p vaqt sham talab qilinmaydi.

Fon xarakatlari. maydonchani turiga odatda sun'iy to'siq bayroqlar, qayinchalar, gullab turgan bog' va shokazolar o'rnatiladi. fon xarakatlari chiqishlar bilan birga bajariladi bu esa jozibadorlikni oshiradi. ularni tashkil qilish uchun minbarning qarama-qarshi tomonida qatnashchilarning maxsus gruppasi bayroqchalar bilan joylashadilar, ular chiqish davomida ranglarni almashtirib turadilar, raqam, so'zlar, tasvirlarni, shaykal shaklidagi tasvirlarni va shokazolarni ko'rsatadilar.

Chiqib ketish. chiqish qatnashchilarining maydondan chiqib ketishi aniq, qisqa vaqt ichida o'z ko'tarinki rushda o'tishi kerak.

Musiq. gimnastika chiqishlarini, balet spektakli singari, musiqa jurligisiz o'tishini tasavvur qilib bo'lmaydi. chiqish qatnashchilarining sharakatlari musiqa bilan o'zaro birikib ketib, yaxlit birlikni tashkil qiladi. musiqa gimnastika chiqishlarining ma'naviy tomonini kuchaytiradi va tushunarli qiladi, shu bilan birga, emotsional zavq berishning ko'pgina qismini o'z zimmasiga oladi. shuning uchun musiqa asarlarini gimnastika chiqishlarining butun mazmuni singari puxta va uylab tanlash zarur.

Chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash uslubiyati. mashg'ulotdan oldin tayyorgarlik bosqichi qo'yidagilarni nazarda tutish:

-boshlang'ich ma'lumotlarni aniqlash. chiqishlar dasturini ishlab chiqishdan oldin chiqishlarning maqsadini, qatnashchilar tarkibini

(soni, jinsi, yoshi, sport tayyorligini), chiqish joyini moddiy bazasini, chiqish muddatini aniq bilishi zarur.

-sashnalashtirish. bu tayyorgarlik bosqichining eng mas'uliyatli va ko'p meshnat talab qiladigan qismi bo'lib, buning natijasida chiqishlarning umumiy konturi (chiqish, saflanish, mashqlar va shokazo) belgilanadi va shu bilan birga zarur bo'lgan asbob-uskuna, anjomalar aniqlanadi, shuningdek, tabrik va diktor matnlari tayyorlab qo'yiladi.

-qatnashchilar kiyimining eskizlari tayyorlab qo'yiladi.

-saflanishlar va qayta saflanishlarning chizmalari tuziladi.

-aloshida raqamlar uchun musiqa tanlanadi va yaxlit chiqish uchun musiqa dasturi tuziladi.

-erkin mashqlarni tuzish. erkin mashqlarni tuzish uchun qo'yidagilar bajariladi:

-tanlab olingan musiqa asarini o'rganish;

-murakkab elementlarni yoki mavzuni va sharakatlarni tanlab olish, keyin esa, musiqa

-jurligi asosida ularning navbatlanishini aniqlash;

yaxlit mashqlarni tuzish;

mashg'ulotlar rejasi tuzish. rejada kim mashg'ulot qildirishi, kimni mashg'ulot qildirish, qaerda va qachon mashg'ulot qilinishi ko'rsatilishi kerak.

Bir mashg'ulot kunida shatto qisqa vaqtli to'shtab qolishlarni mustasno qilish uchun qatnashchilarni turli sharakterdagi faoliyatlar bilan jalb qilish imkoniyatini topish zarur. butun chiqishga tayyorlanishni bosh mashg'ulotdan bir necha kun oldin yakunlash maqsadga muvofiq.

3. Sport bayramlar ssenariyasini tuzish metodikasi.

Jismoniy tarbiyaning ahamiyati, uning qiymati, bolalar salomatligi bilan chambarchas bog'liq hamda boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faoligini oshiruvchi vosita sifatida ko'riladi. Jismoniy tarbiyaning rivojlanishi ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish bilan bog'liliq. Ular sport musobaqalari, estafetalar, harakatli o'yinlar va x.k. Shuni ham aytish kerak-ki bunday o'yinlar bayramlar qadim zamondan o'tkazilib kelingan. Masalan har yili Forishda o'tkaziladigan milliy sport bayramlari. Ayniqsa bunday sport

bayramlari O'zbekiston Respublikasi mustaqillik davrida tiklana boshladi va yildan-yilga yning keng ommaviyligi oshib bormoqda

Lekin bu sport bayramlari viloyat miqiyosida o'tkazilmoqda. Maktablardacha, boshlang'ich sinf o'kuvchilari bilan-chi? Yuqorida ko'rsatilgandek jismoniy tarbiya darslaridan tashqari o'tkaziladigan sport tadbirlari va bayramlar o'kuvchilarning harakat faolligini oshiradi, bolalar organizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda ularning faol dam olishiga imkoniyat yaratadi.

Bu mavzu: "sport bayramlari ssenariyasini tuzish metodikasi" - bugungi kunda jismoniy tarbiyaning eng dolzarb masalalaridan biridir. Chunki, bu o'tkaziladigan tadbirlar bolalarda harakat faoligini oshirishga imkoniyat yaratadi, boshlang'ich sinf o'kuvchilarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qiziqish uyg'otadi, sport to'garaklariga jalb qilinadi vash u kabilar. Oddiyroq gapirganda, turli sport bayramlar ssenariyasini tuzish uchun bolalar jismoniy tarbiyasini to'g'ri tassavur qilishimiz lozim. Undan tashqari qayrda, qachon, imlar bilan o'tkazilishini hamda mavjud sharoitni, imkoniyatlarni xisobga olgan xolda rejalashtirilsa va o'tkazilsa yaxshi bo'ladi.

Sport bayramlari o'quv yil davomida tarixiy sanalarga (vaqtlarga) bog'langan xolda o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Masalan: "Xotin qizlar kuniga", "Navro'z bayramiga", "Bolalarni ximoya qilish xalqaro kuni"ga, "Konstitutsiya kuni"ga, "Jismoniy tarbiya va sport kuni"ga, "Salomatlik kuni"ga va x.k. bag'ishlangan sport bayramlarini o'tkazish mumkin. Demak, har bir chorakda bunday bayramlarni rejalashtirish maktabda jismoniy tarbiya va sport masalalarini ko'tarish hamda yaxshi yo'lga qo'yishga imkoniyat yaratadi.

Ushbu sport bayramlarini samarali o'tkazish uchun birinchi navbatda tashkiliy ko'mita tuziladi. U bayram dasturini ishlab chiqadi hamda reja ssenariyasini tuzadi va shu mo'ljallangan bayramga butun tayyorgarlik uchun kerak bo'lgan ishlar bo'yicha rahbarlik qiladi.

Ishlab chiqilgan sport bayrami dastur asida xay'at guruxlari o'z ishlariga jiddiy tayyorgarlik ko'radilar. Maxsus tuzilgan ish guruxi bayram o'tkazish joyini bezatishga katta e'tibor bilan qaraydilar. Ayniqsa maydonchalar, sport xonasi va boshqalar. Kerak sport anjomlari, sport buyumlari, kasbiy materiallar va boshqalar oldindan tayyorlangan bo'lishi zarur.

Sport bayramlarini o'tkazish uchun tuzilgan ko'mitaga maktab direktorii jismoniy tarbiya o'kituvchilari, ota-onalar, jismoniy tarbiya

bo'yicha aktivistlar va faol sportchilar kiradilar. Ular ayrim ssenariyasini va dasturni ishlab chiqadilar hamda xay'atlar guruxini tuzudilar. Ndan tashqari har bir ko'mita a'zolari orasida qilinadigan ishlarni hamda vazifalarni yuklaydi.

Sport bayramini yuqori saviyada o'tkazish uchun maxsus vakolatli shaxslar guruxi (komissiya) tuziladi: texnik-moddiy ta'minlash guruxi-ular bayramni ochilish joyi; musobaqa o'tkazish joyi; kerakli buyumlar va sport anjomlari bilan ta'minlaydi. Bellashuvlar o'tkazish joyini bezatish uchun maxsus madaniy guruxi tuziladi – ular turli plakatlar, rasmlar, albom, atributlar, embelema, bayroqchalar, raketalar, koptoklar va boshqalarni tayyorlaydilar; musiqaviy badiy rahbar she'r, ashula, musiqalarni tanlaydi va kerak bo'lsa tuzatadi, tikadi va shu kabilar; yana bir gurux – bu jismoniy tarbiya o'kituvchilari – ular bellashuv dasturi, xa'at a'zolariga musobaqa bayoni bilan ta'minlaydi va shu kabilar.

Yuqorida qayd etilgan maxsus vakolatli shuxslar guruxi “Bolalarni ximoya qilish xalqaro kuni”ga bag'ishlangan “Ona Vatanim – go'zal yurtim” mavzu bo'ymcha sport bayrami ssenariyasini tuzadilar, aniq o'tkazilish vaqti, mashqlar, musobaqalar, o'yinlar ketma-ketligi hamda har bir javobkar shaxslar ko'rsatiladi.

Yuqorida qisman jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi, ayrim atamalarni o'zaro farqlanishi, jismoniy tarbiyaning rivojlanishi, sport musobaqalarini va bayramlarini qadim zamondan olib kelinishi hamda xozirgi kunlarda bu ommaviy sport tadbirlarini, bayramlarni tashkil qilinishi va o'tkazilishi ko'rsatib o'tilgan edi. Ayniqsa O'zbekiston Respublikasi mustaqillik davrida. Buning uchun mamlakatimiz imkoni boricha sharoitlar yaratmoqda.

“Sport bayramlari ssenariyasini tuzish metodikasi” hozirgi paytda aktual masalalaridan biridir. Chunki bu o'tkaziladigan tadbirlar bolalarda harakat faolligini oshirishga imkoniyat yaratadi. Bunday ssenariyani tuzish uchun bolalarda jismoniy tarbiyasining axamiyatini to'g'ri tasavvur qilishimiz lozim. Maktabgacha tarbiya muassasalarida.

O'quv rejasidagi jismoniy mashqlarning maxsus mashg'ulotlari bolalarni harakatga o'rgatish uchun asosiy bo'lib xisoblanadi. Bu jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida dastur materiallari o'zlashtiriladi, o'rgatish jarayonida sog'lomlashtirish, tarbiyalash va ta'limiy vazifalari xal etiladi.

Mashg'ulotlar o'z mazmuniga ko'ra jismoniy tarbiya dasturiga mos ravishda uch qisimdan iborat bo'lib-tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar bo'yicha tashkil qilinadi va o'tkaziladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan bu mashg'ulotlar yoshiga binoan 10 daqiqadan 35 daqiqagacha davom etadi. Haftada 3 marta o'tkaziladigan bunday mashg'ulotlar bolalarning yuqori jismoniy tayyorgarlik darajasini, jismonan baquvvat, sog'lom barkamol avlodni tarbiyalashni ta'minlab beraolmaydi. Bolalarning harakatga bo'lgan talablarini qoniqtirish maqsadida jismoniy tarbiya shakllarini kompleks xolda olib borish lozim. Ayniqsa ommaviy sport tadbirlari va bayramlarini muntazam olib borishga katta e'tibor bilan qarash kerak.

4. Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy xarakteristika.

XX asirning texnika taraqqiyoti davrida jismoniy tarbiya va sportga katta o'rin ajratilmoqda. Ayniqsa, oxirgi yillarda (17 yanvar 1996 y). "Futbol" turini rivojlantirishga qaratilgan O'zbekiston prezident farmoni hammani quvontiradi. Inson salomatligi jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishidan ajarmagan hol bo'lib qoldi. Chunki, texnik taraqqiyot davrida insoniyat jismoniy mehnatdan ozod bo'lib, eng xavfli kasallikka "Gipodinamiya"ga uchramoqda, ya'ni harakatsizlik, bu esa XX asirning juda xavfli qon-tomir tizimining kasalligiga olib keladi. Shuning uchun, ayniqsa, oxirgi yillarda sevimli mustaqil jumhuriya-timizda davlatimiz rahbarlari tomonidan "Jismoniy tarbiya va sport" bo'yicha chiqarilgan qonun va "Sog'lom avlod uchun" farmon bolalarning ma'naviy va jismoniy rivojlanishi, ularning sog'lom, mehnatsevar, baxtli bo'lishlari to'g'risidagi xamkorlikni ko'rsatadi.

Shunday bo'lar ekan, aholining, ayniqsa bolalarni jismoniy, har tomonlama garmonik rivojlanishi uchun qanday jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishimiz mumkin.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya qadimdan mavjud bo'lib inson xayoti bilan rivojlanib kelgan. Inson jismoniy tarbiya uchun vositalarni asta sekin tanlab borib, xayotida jismoniy tarbiya vositalarini vujudga keltirgan-bu gigienik omillar, tarbiyaning sog'lomlashtirish kuchlari, jismoniy mashqlardir (1-jadval). Insoning jismoniy rivojlanishiga turli harakatlar ham ta'sir etadi /mehnat, rasm solish, kiyinish va boshqalar/, shartsiz refleksi, massaj va boshqalar. Ular sog'liqni

mustaxkamlash, organizimni har tomonlama va gormonik rivojlantirish, xayotga zarur bo'lgan harakat, ko'nikma va malakalarni oshirish, jismoniy takomillashtirishuvini yuqori pog'onaga ko'tarish maqsadida foydalaniladi.

Lekin, faqat kompleks holda hamma jismoniy tarbiya vositalari qo'llanilsa, shundagina, yuqorida ko'rsatilgan vazifalarga to'la javob berish mumkin, chunki har bir vosita organizmga har xil ta'sir etadi.

Bu vositalar, shuningdek, davolash va profilaktika maqsadlarda ham keng qo'llaniladi.

Sport bayramlarini utkazish jarayonida turli-tuman estafeta uyinlari, sport uyinlari elementlarini va xar xil musobakalar bellashuvlar, konkurslardan foydalanish maksadga muvofikdir. Shu boisdan bir kator namunalar keltirilgan.

6-MAVZU. BOLLAR BILAN OLIB BORILADIGAN SPORT ISHLARINING PEDAGOGIK ASOSLARI.

Reja

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni va tuzilishi.
2. Kun tartibida jismoniy – sog'lomlashtirish tadbirlari.
3. Bolalar muassasalaridagi jismoniy tarbiya bayramlari
4. Umumta'lim maktablarida sport bayramlari va musobaqalarini tashkil etish.
5. Maktabdan tashqari muassasalarda sport bayramlarini tashkil etish
6. Salomatligi zaiflashgan o'quvchilar bilan sport bayramlarini tashkil etish.

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni va tuzilishi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam o'rgatishning asosiy shaklidir.

Mashg'ulotlarning ahamiyati harakatlar madaniyatini mujassam shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir.

Mashg'ulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan, maqsadga yo'nalgan holda faoliyat ko'rsata oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy mashg'ulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamda ochiq havoda o'tkaziladi. Yoz paytida o'yinlar, mashqlar ochiq havoda, jismoniy tarbiya maydonchasida o'tkaziladi.

«Uchinchi mingyillikning bolasi» tayanch dasturida har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning mazmunini tashkil etadi. Mazmuniga ko'ra xilma-xil mashg'ulotlarni o'tkazishda vazifalarning aniq va oydin bo'lib qolishi, dasturni o'tishda izchilikka rioya qilish, shuningdek bolalarning yosh va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish shartdir.

Mashg'ulotlar tuzilishi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishidan iboratdir. U qo'yilgan vazifalar, nerv tizimining ish qobiliyati va bola organizmining har bir alohida yosh bosqichidagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg'ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'zaro bog'liq uch qismdan iboratdir:

Kirish – tayyorgarlik.

Asosiy qism.

Yakuniy qism.

Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismi uchun baravar muhim ahamiyatga egadir.

Mashg'ulotning kirish qismini mazmuni va vazifalari

Jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismi qo'yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotning bu qismi vazifasi bolalarda unga nisbatan qiziqish va emotsional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko'nikmalarini aniqlashtirishdan, bola organizmini asta-sekin mashg'ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha intensiv tez faoliyatga tayyorlashdan iboratdir.

Shu maqsadda bolalarga to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga, yassi tovonlikni oldini olishga yordam beradigan, fazoda hamda jamoada mo'ljal olish bilan bog'liq, bajarilishi ko'p vaqtni talab qilmaydigan tanish mashqlar va ularning variantlarini bajarish taklif etiladi.

Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi:

saflanish mashqlari – turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar;
turli topshiriqlar bilan bajariladigan yurish va yugurish;

tarqalib yengil yugurish hamda keyinchalik katta va kichik davra, kolonna va hakoza bo'lib saflanish;

turli ko'rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar tovonda, oyoq uchida, poldagi qalin shnur ustida, narvonda yurish va boshqalar.

Kirish qismi bolalarning kolonnaga uch to'rttadan bo'lib saflanishi, tarqalishi... bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi.

Bu qism kichik guruhlarda 2-4 daqiqagacha, o'rta guruhlarda 3 dan 5 daqiqagacha, katta guruhlarda 4 dan 6 daqiqagacha, davom etadi.

Mashg'ulotning asosiy qismi vazifalari va mazmuni.

Mashg'ulotning bu qismida bir holatda dastlab bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga, so'ngra asosiy harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari belgilanadi; ikkinchi bir holatda asosiy harakat mashqlariga o'rgatish belgilanadi. Bu mashqlar yangi harakat material bilan tanishtirishni, avvaldan tanish mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, mustahkamlanish bosqichidagi harakat ko'nikmalarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. Shundan so'ng barcha bolalarni intensiv harakatga tortadigan qoidali harakatli o'yinlar o'tkaziladi.

Bolalarning psixik ish qobiliyatining davomsizligini hisobga olib, murakkab vazifalar asosiy qismning boshida belgilanadi (bolalarni yangi material bilan tanishtirish yoki juda murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajarish).

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bolalar kichik buyumlar, bayroqchalar, tayoqchalar, chambaraklar, lentalar, shnurlar bilan bajaradilar. Chunki ular organizmning funksional holatini yaxshilashga ta'sir etadi.

Dastlab to'g'ri qad-qomatni shakllantirish va nafas olishni tartibga solish maqsadida qo'l mushaklari va yelka kamari mushaklarini rivojlantirish hamda mustahkamlash mashqlari beriladi. Ikkinchi navbatda gavda uchun, orqa mushaklarni mustahkamlash va umurtqa egiluvchanligini rivojlantiruvchi (oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilish, gavdani aylantirish) mashqlari beriladi. Uchinchi navbatda qorin va oyoq mushaklarini mustahkamlovchi (cho'qqayish, tizzadan bukilgan oyoqlarni ko'tarish...) mashqlari beriladi.

Shundan so'ng asosiy harakatlarni o'rgatishga o'tiladi. Bunda ulardan biri bolalar uchun yangi, boshqalari esa o'rganish va takomillashtirish bosqichida bo'ladi.

Mashg'ulotning umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish bilan olib boriladigan asosiy qismi davomiyligi: kichik guruhlarda 15 dan 18 daqiqagacha; o'rta guruhda 20 dan 22 daqiqagacha; katta guruhda 25 dan 28 daqiqagacha bo'ladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarsiz o'tkazilganda esa uning davomiyligi kichik guruhlarda 8-12 daqiqa, o'rta guruhda 12-15 daqiqa, katta guruhda 15-20 daqiqani tashkil etadi.

Mashg'ulot yakunlovchi qismi.

Mashg'ulotning o'yindan so'nggi yakunlovchi qismi tobora sekinlashadigan intensiv suratdagi yurishni o'z ichiga oladi. U umumiy qo'zg'aluvchan ishga yordam beradi; yurish jarayonida bolalar bir necha nafas olish mashqlarini bajarishlari mumkin. Ba'zi hollarda yurish barcha bolalar ishtirokidagi kam harakatli o'yin bilan almashtirilishi mumkin. Yurish yoki uni almashtiruvchi o'yin so'nggida mashg'ulotga yakun yasaladi. Yakunlovchi qism: kichik guruhda 2 dan 3 daqiqagacha, o'rta va katta guruhlarda 3 dan 4 daqiqagacha bo'ladi.

Butun mashg'ulotning davomiyligi:

kichik guruhlarda 15-20 daqiqa;

o'rta guruhlarda 20-25 daqiqani;

katta guruhlarda 30-35 daqiqani tashkil etadi.

Och;iq havodagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ochiq havoda o'tkazish juda muhimdir. Ular bola organizmining funksional jihatdan shakllanishiga, chiniqishiga yordam beradi, shamollash kasalliklariga qarshiligini oshiradi.

Ochiq havodagi mashgʻulotlar hamda uch qismdan: kirish – tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iboratdir.

Mashgʻulotning kirish – tayyorgarlik qismi harakat texnikasini yaxshilash, oyoq mushaklarini mustahkamlash, qomatni yaxshilash maqsadida nafas olish, sekin surʼatdagi yugurish mashqlaridan iboratdir. Yugurishdan soʻng bolalar zvenoli kolonna, doira va boshqalarga saflanadilar, bu keyingi mashqlar uchun qulaydir.

Mashgʻulotning asosiy qismi qoʻl, gavda va oyoq mushaklariga yaxshi yuklama beruvchi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish uchun moʻljallanadi. Shundan soʻng oʻrtacha tezlikda yugurish oʻtkaziladi. U yurish va bolalarning asosiy harakatlarni bajarish uchun qayta saflanish bilan tugallanadi. Bunda avval yoki yangi harakatlar, oʻrtacha tezlikda yugurishdan soʻng esa sekin surʼatdagi yugurish bilan tugallanadigan tanish (takroriy) harakatlar beriladi. Bu qism oxirida musobaqali harakatli oʻyin, estofeta oʻyini yoki sport oʻyini oʻtkaziladi. Ular bolalarning yuqori harakat aktivligini taʼminlaydi.

Mashgʻulotning yakunlovchi qismida sekin surʼatdagi yugurishdan nafas olish mashqlarini bajargan holda yurishga oʻtiladi.

Mashgʻulotlarni oʻtkazish metodikasi

Jismoniy mashqlarni mashgʻulotlar uchun tanlash dastur asosida tuziladigan ish rejasi boʻyicha belgilanadi. Mashgʻulotlarni rejalashtirishda yil fasli oʻtkazish sharoitini hisobga olish lozim.

Mashgulotlarda bolalarni uyushtirish usullari

Tarbiyachi bolalarni uyushtirishning frontal, grux, individual kabi turli usullaridan foydalanadi. Frontal usullardan foydalanilganda bolalarga barcha uchun bir xil tarzda, bir vaqtda bajariladigan mashqlar beriladi. Frontal usulni mashgʻulotning istalgan qismida, ayniqsa bolalarni yangi mashqlarga oʻrgatishda yoki allaqachon tanish mashqlarni takomillashtirishda qoʻllashi maqsadga muvofiqdir. Bu usul bolalarda harakat uygʻunligini tarbiyalashda, ularni barcha uchun barovar vazifalarni xal etishga birlashtirishda, tarbiyachining bolalar bilan bevosita aloqaga kirishishda, shuningdek mashgʻulotlarning motor zichligini oshirishda samaralidir.

Bolalar mashgʻulot detallarini oʻrganish va aniqlash jarayonida navbati bilan harakat qiluvchi uncha katta boʻlmagan gruppaga boʻlinishi mumkin. Bunda tartbiyachi mashqning bir yoki ikki guruhga tomonidan bajarilishini kuzatib borish imkoniyatiga ega

bo'ladilar, qolgan bolalar esa o'z o'rtoqlari harakatlarini kuzatadilar va tarbiyachini tinglaydilar.

Bundan tashqari mashqlarni potok usulida bajarishdan ham foydalaniladi, bunda barcha bolalar aynan bir mashqni navbatma-navbat, birin-ketin, to'xtovsiz potok usulida bajaradilar. Mashqlarni keng ko'lamda takrorlash uchun ularni bajarish ikki va uch potokda tashkil etilishi mumkin. Jismoniy mashqlarni poton usulida bajarish usulini katta va tayyorlov guruh bolalariga nisbatan qo'llash maqsadga muvofiqdir. Katta va tayyorlov guruhlarida gruppaviy usuldan foydalaniladi. U mashg'ulotda tarbiyachining bolalarni o'rgatish jarayoni va bolalarning avval o'ttiran harakat ko'nikmalarini takomillashtirish bilan qo'shib olib borilgan hollarda qo'llaniladi. Bunda bolalarning bir gruppasi tarbiyachi rahbarligida biror-bir xarakterga o'rgatiladi ikkinchi guruh bolalari (yoki ikkita katta bo'lmagan guruh) esa bu vaqtda boshqa mashq turini mashq qiladilar (takroriy). O'zlariga avvaldan tanish biroq turli mashqlarni (to'p o'yini, tirishib chiqish, muvozanat saqlash va boshqalar (shuningdek ijodiy topshiriqlarni bajaradigan ikki yoki uch guruh bolalar bo'lishi mumkin. Mashg'ulot jarayonida har bir bola o'ziga berilgan topshiriqlarni tarbiyachi nazorati ostida mustaqil bajarayotganida yakka yondashish usulidan foydalanish mumkin. Hamma uchun umumiy bo'lgan mashqlar detallarini aniqlashtirish maqsadida mashq tarbiyachi chaqirig'iga ko'ra yakka tarzda bajariladi. Bunday usul tarbiyachining alohida e'tiborini bolalarni yaxshi uyushtirishni barchani faol kuzatishga jalb etish va topshiriqlar bajarishning to'g'riligini taxlil qilishni, mashqlarni tarbiyachi chaqirig'iga ko'ra qayta bajarishga tayyor turishni talab etadi.

Mashg'ulotda bolalar faoliyatini to'g'ri almashtirib turish umumiy zichligini ta'minlaydi. Mashg'ulotning umumiy zichligi pedagogik jihatdan o'zini oqlagan vaqtning mashg'ulot davomiyligiga nisbati bilan belgilanadi. Bolalarning tushuntirishlar, ko'rsatmalar, og'zaki instruksiyalarni idrok etishi, tarbiyachi namoyish etgan jismoniy mashqlarni bajarish usullarini tushuntirib berishi jismoniy mashqlarni bajarishi va dam olishi pedagogik jihatdan oqlangan hisoblanadi.

2. Kun tartibida jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari ertalabki gimnastika

Ertalabki gimnastika bolaning oila, yasli bolalar bog'chasidagi kundalik rejimining majburiy qismidir. Uning kattalar rahbarligida o'tkazib turilishi bolalar asta-sekin yoqimli mushak sezgisi, ijobiy emotsiyalar xushchaqchaqlik kayfiyatini o'yg'otadigan jismoniy mashqlarga nisbatan ko'nikishni tarbiyalaydi. Ertalabki gimnastikaning ahamiyati rang-barang: u organizmning hayot faoliyatini yaxshilaydi, uyqudan so'ng nerv tizimini harakatga keltiradi, bedorlikka o'tish vaqtini qisqartiradi, ijobiy hislar o'yg'otadi. Uyqudan so'ng maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan iborat ertalabki gimnastika bolani butun organizmini asta-sekin faoliyat holatiga jalb etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish bosh miya tizimi faolligini kuchaytiradi. Ko'rish, eshitish, tayanch harakat, teri kabi barcha retseptorlardan bosh miyaga keladigan butun impulslar oqimi nerv tizimi ish qobiliyatini va organizmining xayot faoliyatini tiklaydi. Ertalabki gimnastika to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga ta'sir etib, nafas olishni chuqurlashtiradi, qon aylanishini kuchaytiradi, modda almashishiga yordam beradi. Ertalabki gimnastika bolalarda diqqatni, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi. Bolalarning jismoniy mashqlarni ochiq havoda yoki darcha derazalari ochiq xonada suv muolajalari (artinish, suv qo'yish, dush) bilan o'tkazishlari juda sog'lomlashtiruvchi samara beradi, nerv tizimining umumiy holati va funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi, uni mustahkamlaydi va chiniqtiradi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining muqobillashuviga yordam beradi, almashinish reaksiyalarini yaxshilaydi, shamollash va yuqumli kasalliklarga nisbatan immunitet hosil qiladi, bolalarda tetiklik, yengillik, quvonch sezgilarini o'yg'otadi.

Bolalar organizmini chiniqtirish maqsadida suv harorati asta-sekin pasaytirib boriladi, bunda shifokor ko'rsatmasi asosida har bir bolaga yakka yondashishga rioya qilinadi.

Ertalabki gimnastikani o'tkazish uchun avval o'rganilgan mashqlar ichidan tanlanib, mashqlar majmuasi tuziladi.

Mashqlarni quyidagi tartibda o'tkaziladi:

-yelka kamari mushaklarining rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi, yelka bo'g'imlari, ko'krak qafasi harakatchanligini rivojlantirishga, umurtqa pog'onasini rostdashga xizmat qiluvchi mashqlar;

-orqa mushagi va umurtqa pog'onasi egiluvchanligini rivojlantirish va mustahkamlashga mo'ljallangan, ichki organlarga massaj kabi ta'sir etuvchi, oyoq bo'g'imlarini rivojlantiruvchi mashqlar;

-qorin va oyoq mushaklarini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar.

Mashqlar majmuasini tuzishda har bir yosh guruhining yosh va yakka xususiyatini hisobga olish lozim.

Ertalabki gimnastika birinchi kichik guruhdan boshlab joriy etiladi. Ertalabki gimnastikada harakatlarga o'rgatilmaydi, shuning uchun tarbiyachi mashkni oldindan tushuntirishi va namoyish qilishi kerak emas. Kichik va o'rta guruhlarda yilning birinchi yarmida tarbiyachi bolalarga mashqni o'zi bilan birga bajarishni taklif etadi.

O'rta guruhning ikkinchi yarmi va katta va tayyorlov guruhlarida u mashqlarni nomini qisqagina aytadi, dastlabki holat uchun buyruq beradi. Mashq boshlashdan oldin va u tugagach, katta guruh bolalari asosiy tik holatda (tovonlarni juftlashtirib, oyoq uchlarini kerib) turadilar. Kichik va o'rta guruhlarda bolalar oyoqlarni parallel holda biroz kerib turadilar, bu yassi tovonlikni oldini oladi.

Ertalabki gimnastika so'ngidagi sur'atni sekinlatib yurish, turgan holatida oyoqlarini biroz qutarib qadam tashlash, nafas olish mashqlarini bajarish bilan tugallanadi. Bu bola yurak pulsini normal xolga keltiradi.

Jismoniy daqiqalar

Jismoniy daqiqalar (qisqa muddatli jismoniy mashqlar) o'rta, katta va tayyorlovchi guruhlarida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffusda, shuningdek dars jarayonining o'zida o'tkaziladi.

Jismoniy daqiqaning ahamiyati bola faloliyati va xolatini harakat faolligi orqali almashtirishdan iborat bo'lib, u charchoqni yozadi, bolaning emotsional ijobiy holatini tiklaydi.

Agar bola mashg'ulot jarayonida nisbatan harakatsiz turib qolsa toliqish yuzaga keladi. Toliqish bir xil ish, shuningdek mashg'ulot yuklamasini buzilishi tufayli kuchayadi, bu bolalarning e'tiborini

susaytiradi. Bu bosh miya po'stlog'ida rivojlanadigan tormozlanish va bolaning o'quv materialini o'zlashtirish qobiliyatining susayishi bilan izohlanadi. U chalg'iy boshlaydi, diqqat faolligi, idroki susayadi. Bu belgilarning barchasi faoliyatni o'zgartirish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hatto 6 yoshli bolalar ham 20 daqiqagina nisbatan harakatsiz va diqqatni jamlab tura olar ekanlar; shu muddatdan so'ng ular toliqish tufayli bilimlarni yaxshi o'zlashtirish va ko'nikmalarni egallashga qodir bo'la olmaydilar.

Jismoniy mashqlarni bajarish mushak ishini faolashtiradi, bu o'z navbatida qon aylanishini kuchaytiradi va oqibatda yurak ishining, nafas olishning intensivligini oshiradi, miyaning qon bilan ta'minlanishini faollashtiradi. Bularning hammasi birgalikda bola psixikasi emotsional – ijobiy holatning shakllanishiga, diqqatning, aqliy faoliyat va umumiy jismoniy holatning oshishiga ta'sir qiladi. Charchoq yo'qoladi, bola dam oladi va yana ishtiyoq bilan shug'ullana boshlaydi.

Jismoniy daqiqalar tarkibiga 10-15 marta sakrash, 10-12 marta cho'qqayib o'tirish yoki turgan joyida yugurish (30-40 sekund) kiradi. Jismoniy daqiqalari o'z ichiga yelka kamari va qo'llarga mo'ljallangan 2-3 ta mashq, tortilish, egilish va gavdani burish mashqlarini oladi. Jismoniy daqiqalar 2-3 daqiqa davom etadi.

Jismoniy mashqlar bilan amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari

Maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalarni chiniqtirish maqsadida havo vannalari, suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush, cho'milish) va quyosh vannalaridan foydalaniladi.

Tabiiy omillardan mujassam holda foydalanish bolalarda tashqi muhitning turli noxush ta'siriga nam (havo, yomg'ir, shamol, qizish) nisbatan chidamlilikni hosil qiladi.

Chiniqtirish tadbirlari jismoniy mashqlar bilan birgalikda olib borilganda juda samarali bo'ladi: faol mushak ishi issiqlik regulyatsiyasining takomillashuv jarayoniga va bu bilan organizmning tashqi muhitga moslashuviga yordam beradi.

3. Bolalar muassasalaridagi jismoniy tarbiya bayramlari

Bolalar muassasalaridagi jismoniy tarbiya bayramlari bolalarning sog'lom, xushchaqchaq holati va ularning harakat ko'nikmalarini

shakllantirishdagi yotuvlari namoyishidan iborat bo‘ladi. Toza havoda o‘tkaziladigan, harakat mazmuni dinamikaga to‘liq, bu bayram bolalar hayotida quvonchli voqea hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya bayrami dasturida bolalarning muayyan davr ichida egallagan harakat ko‘nikmalarini aks ettirishi quvnoq harakatli o‘yinlar va xilma-xil jismoniy mashqlar tashkil etish lozim. Muntazam jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘zlashtirilgan bu harakat formalari maxsus tayyorgarlikni talab etmaydi va bayram dasturiga tabiiy ravishda kirishib ketadi, bolalarga katta zavq bag‘ishlaydi.

Bayramga tayyorgarlik rejadagi tarbiyaviy ishga xalaqit bermasligi kerak. Bayramga vaqt davomiyligi hisobga olinmagan holda ko‘p marta takrorlangan «nomerlar» bolalarda jismoniy va psixik toliqish uyg‘otadi, qiziqishni so‘ndiradi, emosiyalarni o‘tmaslashtiradi va ularni bayramlarda o‘rganilgan dars sifatida bajarishga olib keladi. Bayram bolalar bilan muntazam, tizimli ravishda olib boriladigan ishning natijasi bo‘lishi kerak.

Sport bayramlari o‘zlarining mazmun spesifikasiga ko‘ra dastur va tuzilishi jihatdan xilma-xil bo‘lishi mumkin.

Sport bayramlari kundalik hayot fonida maydonchani odatdan tashqari bezatilishi, inventarlar: gullar, fonarchalar, lentalar, to‘plar, obruch, skakalkalar, gimnastika tayoqchalari, arqonlar va hokazolar yordamida jihozlanishi bilan ajralib turadi, bolalar maydonchasining odatdagi tusini o‘zgartiradi va bolalarda bayram kayfiyatini uyg‘otadi. Bayram jarayonida musiqa ham katta rol o‘ynaydi. U emosional ko‘tarinkilik yaratadi va bolalarni quvnoq, xushchaqchaq kayfiyatga birlashtiradi.

Bayram birinchi qismi-parad formasida tuzilishi mumkin. U alohida jamoalarga bo‘lingan, o‘zlarining vimpel va nishonlarini ko‘tarib olgan bolalarning yorishi bilan boshlanadi. Qo‘shiq, she‘rlar jo‘rligidagi bolalar harakat ulkan emosional ko‘tarinkilik uyg‘otadi. SHundan so‘ng bolalar o‘z yotuvlarini o‘yinlar va mashqlarda namoyish qilishlari mumkin. Bolalar o‘z kuchlariga yarasha musobaqalarda (yogurish, uloqtirish, sakrash) predmetlar bilan bajariladigan mashqlar va hokazo), o‘yin-estafetalarda, sport o‘yinlarida qatnashadilar. Bayramda quvnoq attraksionlardan foydalanish ham mumkin. Bularning barchasi vaqtni hisobga olgan holda o‘tkaziladi.

Bayram ikkinchi qismi-bolalarda katta quvonch uygʻotuvchi tomosha koʻrinishida-qoʻgʻirchoq teatri sifatida yoki kattalar va bolalar ishtirokidagi konsert, shuningdek «sehrli oʻrmonga» sayr formasida tashkil etilishi mumkin. Turli syorpriz momentlar biror ertak qahramonining, hikoyachi fonuschi, raqqos va hokazolarning paydo boʻlishi bu qismning doimiy komponenti hisoblanadi.

Bayram yakunida-bolalar boshlovchi taklifiga koʻra mehmonlar: ota-onalar, pedagoglar, xodimlarni taklif etib tushiriladigan umumiy raqs yaxshi kayfiyatni mustahkamlaydi.

Bayramning muvaffaqiyatli oʻtkazilishi butun pedagoglar jamoasi: metodistlar, pedagoglar, musiqa rahbari va jismoniy tarbiya oʻqituvchilarining ahillikdagi mehnati samarasidir.

Bayramlarning davomiyligi 45-60 minutdan oshmasligi kerak.

4. Umumtaʼlim maktablarida sport bayramlarini tashkil etish va oʻtkazish toʻgʻrisida tushunchaga ega boʻladi.

Sport musobaqalari umumiy oʻrta taʼlim maktablaridagi jismoniy tarbiyaga oid sinfdan tashqari ishning eng qiziqarli formalaridan biridir. Ular oʻquvchilarni uyda va jismoniy tarbiya jamolaridagi tizimli jismoniy tarbiya mashgʻulotlarga jalb etishga yordam beradi, oʻquvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiradi, bolalar jamoasini mustahkamlaydi.

Musobaqalar sinfdan tashqari ishning boshqa turlari qatori, maktabning umumiy yillik ish rejasiga kiritiladi. Oʻquv yilining boshida musobaqalarni oʻtkazish muddati, qoidolari va dasturi aniq belgilab olinadi. Bu muddatlarni hisobga olgan holda musobaqalarga oldindan tayyorgarlik koʻriladi.

Musobaqalarni oʻtkazishning qulay vaqti qishki, bahorgi va yozgi (oʻquv yili tugashi bilanoq) kanikullar davridir.

Sport musobaqalari direktorning umumiy rahbarligi ostida oʻqituvchilar tomonidan uyoshtiriladi va oʻtkaziladi. Ularda «Kamolot» tashkiloti va jismoniy tarbiya jamoasi faol ishtirok etishi lozim. YOqori sinflarning eng yaxshi sportchi oʻquvchilari boshlangʻich sinf oʻquvchilarining musobaqalarga tayyorlanishlarida va ularni oʻtkazishda yordam beradilar.

Har bir musobaqa muayyan nizomga muvofiq oʻtkaziladi. Nizomda musobaqaning maqsadi va vazifalari, vaqti va oʻtkazilish

joyi, qatnashshuvchilar, dasturi, o'tkazilish sharti va hisobga olish, eng yaxshi ishtirokchilarni va jamoalarni mukofotlash tartibi, arizalar formasi va ularni taqdim etish muddati ko'rsatiladi.

Umummaktab musobaqalarini tayyorlash va o'tkazish uchun, odatda maktab direktori boshchilik qiladigan tashkiliy qo'mita tuziladi.

Tashkiliy qo'mitaga o'qituvchilar, maktab shifokori, «Kamolot» yetakchisi, jismoniy tarbiya jamoasi va ota-onalar qo'miatsining vakillari kiritiladi. Tashkiliy qo'mita musobaqalarning o'tkazilish vaqti va o'ri, ularning moddiy ta'minlanishi, hisobga olish shartlari haqidagi masalalarni hal etadi, musobaqaning kun tartibini tasdiqlaydi.

Musobaqalarning muvaffaqiyatli ko'p darajada bosh hakam boshqaradigan hakamlar kollegiyasining ish sifatiga bog'liq. Bosh hakamni maktab direktori tayinlaydi. Uning vazifasi hakamlarni tanlash ularga vazifalarni taqsimlab berish, musobaqa joyini tayyorlashni nazorat qilish, musobaqalarni o'tkazish rejasi (kun tartibini) tuzish va musobaqalarni nizom hamda dasturiga muvofiq uzluksiz o'tkazishni ta'minlashdan iboratdir.

Bosh hakamga katta huquqlar beriladi, uning qarori barcha hakamlar va musobaqa qatnashchilari uchun majburiydir, u hamma bahsli masalalarni hal etadi. Musobaqalar tugagach, bosh hakam kotib bilan birga yakun chiqaradi, xujjatlarni rasmiylashtiradi, musobaqaning barcha xujjatlarini maktab direktoriga topshiradi.

Musobaqa kitobi arizalarni qabul qiladi, ularni tekshiradi, bayon tayyorlaydi, qur'a tashlaydi, qatnashchilarga ko'krak raqamlarini ulashadi, hakam bilan birgalikda musobaqaga yakun yasaydi.

Hakamlar jamoasi tarkibiga (bosh hakam va kotibdan tashqari) ishning hajmi va qatnashuvchilar miqdoriga qarab bosh hakam o'rinbosari, start beruvchilar, vaqtni hisobga oluvchi hakamlar, masofa boshliqlari, nazoratchilar va boshqalar kirishi mumkin. Ularning bori bosh hakam rahbarligida ishlaydi va o'z majburiyatlarini ado etadi.

Musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishga o'quvchilarni iloji boricha ko'proq jalb etmoq lozim. Ular, odatda, musobaqa joyini, jihozlarni hozirlaydilar, maydon yoki zalni jihozlaydilar. Hakamlar protokollarini rasmiylashtiradilar. Musobaqalarda ishtirok etmaydigan bolalar hakamlik qiladilar (agar ularga yaxshilab

tushuntirilsa, natijalarni o'lchashlari va yozib olishlari, ochkolarni hisobga olib borishlari mumkin).

Maktabda o'tkaziladigan har bir musobaqa **tantanali qism** bilan boshlanadi: saflaniladi va musobaqa qatnashchilari paradi o'tkaziladi, maktab direktorining tabrigi o'qiladi, musobaqa bayrog'i ko'tariladi. Musobaqa uyoshgan holda tugaydi va bayroq tushirish marosimi o'tkaziladi. Musobaqa yakunlari rasmiylashtiriladi va barcha o'quvchilar e'tiboriga havola etiladi. Musobaqani tantanali yakunlash va sovrin hamda yorliqlar berish musobaqa tugashi bilan oq yoki tantanali lineyka paytida o'tkaziladi. Sovrin va yorliqlar maktab direktori tomonidan beriladi.

Bir necha yillardan beri maktab o'quvchilari o'rtasida «Umid nihollari» deb ataladigan bolalar sport o'yinlari o'tkazilib kelinmoqda. Bu o'yinlar umumta'lim maktablari o'quvchilari orasida ommaviy jismoniy madaniyat va sport ishlarini yanada yaxshilash, bolalar va o'smirlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga muntazam qatnashtirishga erishish, o'quvchilarni «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus test talablarini topshirishga tayyorlanish va topshirishga faol jalb etish, shuningdek, ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishida eng yaxshi yo'lga qo'yilgan sinf hamda maktablarni, sport turlari bo'yicha kuchli yosh sportchilarni aniqlash maqsadida uyoshtirilmoqda.

Bu musobaqalarda IV-XI sinflarning o'quvchilari ishtirok etishlari mumkin. Musobaqalar uch bosqichda o'tkaziladi. Birinchi bosqichda musobaqalar sinf doirasida o'tkaziladi; bunda salomatligi yaroqli deb topilgan barcha o'quvchilar ishtirok etishadi. So'ng sinflararo, maktablararo, shahar, tuman, viloyat hamda yakuniy respublika musobaqalari o'tkaziladi.

Jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli uyinlardan foydalanishning pedagogik shart-sharoitlari

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi hisoblanadi. Shuning uchun maktab dasturida o'yinlar boshqa materiallarga nisbatan ko'proq o'rin oladi. Buning sababi shuki, dasturga kiritilgan har hil jismoniy mashqlarni bolalar turli o'yinlar vositasida osonroq idrok qiladilar va o'zlashtiradilar. O'yin- inson faoliyatining ko'rinishlaridan biridir. Murakkab va qiziqarli hodisa sifatida u turli kasbdagi kishilar diqqatini jalb etadi.

Bugungi kunda olimlarning tadqiqotlarida o'yinning o'ziga

hosligi, uning jamiyat hayoti va alohida shaxs hayotida, insonning madaniyatida tutgan o'rnini va ahamiyati ko'rib chiqilgan. O'zbek xalq o'yinlarining xususiyatlari va hilma-hilligi masalalari ustida chuqur izlanish olib borgan olimlar: D.B.Elkonin, O.Safarov, R.Mavlonova, O.Hasanboeva va boshqalar o'yinning qadrini, shartlilikini, uning ijtimoiy hulqni shakllantirishdagi, kishining jamiyatdagi o'z o'rnini belgilab olishdagi, uning muomala paytidagi xatti-harakatlarni maromga keltira olish ahamiyatini ta'kidlaydilar.

O'yin kattalar hayotida muayyan o'rin tutarkan, u bolalar uchun muhim ahamiyatga egadir. O'zbek xalq o'yinlaridan "CHir aylanma", "Ro'mol tashlash", "Quzi" "Zag'izg'on", "Topar bo'lsang, topa qol", "To'qilgan ro'mol" kabilar bugungi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. O'zbek xalq o'yinlari - inson o'zligining namoyon bo'lishi, uning takomillashuv usulidir. Ishlab chiqiladigan o'yin nazariyasi pedagogika uchun ham ahamiyatlidir. Shu jihatdan olganda boshlang'ich sinflarning jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar didaktik topshiriqlarni bajarishganlarida harakat texnikasini mukammallashtirish bilan birga, o'yindagi syujetlar orqali ahloqiy fazilatlarni o'zlarida kamol toptirishadi.

5-6- sinflarda harakatli o'yinlarni asosan darsning asosiy va yakunlovchi qismida o'tkazish tavsiya etiladi, chunki dasturda darsning kirish qismida saf mashqlarini o'tkazish belgilangan.

O'yinlarda yugirish, sakrash, uloqtirish yoki irg'itish kabi harakatlar bajarilishiga alohida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan asosan oddiy va o'rtacha murakkablikdagi o'yinlar o'tkaziladi. Agar bolalar etarli darajada tayyorlangan bo'lsa, yanada murakkabroq, ya'ni jamoalarga bo'linib ijro etiladigan ("Nimaning pati", "Topar bo'lsang, topa qol" va boshqalar) o'yinlarni ham o'tkazish mumkin. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida bu o'yinlar orqali ahloqiy fazilatlarni singdirishga zamin yaratilib, ularda mas'uliyat hissi paydo qilinadi. Bu hol butun jamoaning, o'yinda ishtirok etayotgan barcha ishtirokchilarning mas'uliyatini orttiradi. Masalan, ularga yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatish bo'yicha alohida mashg'ulot o'tkazilsa, o'qituvchi qo'ygan vazifa amalga oshmay qolishi mumkin. Chunki mashqni tushuntirish, amalda ko'rsatish, bajarish va qanday bajarilganini aniqlash, hatolarni tuzatish va hokazolar bolalar uchun zerikarli bo'ladi.

Milliy xalq o'yinlari esa o'z syujetiga ko'ra ta'sirchan va jamoali bo'lganligi uchun etarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlilik va jismoniy tayorgarlikni talab qiladi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi.

Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan iborat bo'ladi va ularga gimnastika hamda sport o'yinlarining asosiy turlari - basketbol, voleybol va boshqalar ham kiritiladi.

O'qituvchi harakatli milliy o'yinlar yordamida jismoniy mashg'ulotlarni qiziqarli o'tkazadi va 5-7 sinf o'quvchilarida turli harakat ko'nikmalarini hosil qilishga muvaffaq bo'ladi. O'quvchilar harakatli o'yinlarda qatnashganlarida ularning harakatlari faollashib, tartibli va aniqroq bo'lib boradi.

Agar o'qituvchi o'z oldiga o'quvchilarda biror turi bo'yicha harakat ko'nikmalarini hosil qilish vazifasini qo'ysa, ayrim darslar shu vazifani bajarishda yordam beradigan o'yinlardan iborat bo'lishi mumkin. Shuni ham nazarda tutish kerakki, o'yin darslarini o'tkazish o'quvchilardan ayrim o'yin harakatlari ko'nikmalariga ega bo'lishni talab qiladi. O'yin darslarini har o'quv choragining oxirgi o'n kunliklarida o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Chunki shunda o'qituvchiga bolalar qanday harakat ko'nikmalarini egallaganini aniqlash imkonini beradi.

O'qituvchi harakatli o'yinlarni o'tkazishda 5-7 sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari ularning organizmi tezroq o'sishi bilan ifodalanishini unutmasligi va shuning uchun darslarda o'tkaziladigan mashg'ulotlar vaqtida uyushtiriladigan o'yinlarni asta-sekin murakkablashtirib, maqsadga muvofiqlashtirib berishi lozim.

O'yin jarayonida mazkur yoshdagi o'quvchilar haddan tashqari og'ir jismoniy harakat qilmasligi va o'qituvchi ularning har biriga tegishlicha munosabatda bo'lishi zarur.

5-7 sinflarda foydalaniladigan harakatli o'yinlar hajmi ta'lim-tarbiyaviy vazifalardan kelib chiqadi. Mazkur sinflarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar tashkiliy jihatdan ham, harakatlarning jihatidan ham, sermazmun bo'ladi. Darsning asosiy qismida o'quvchilarni bironta murakkab sport o'yinini o'rganishga tayyorlash uchun darsning tayorgarlik qismiga ba'zi o'yinlarni kiritish mumkin.

Ishlab chiqilgan metodikaga asosan harakatli o'yinlardan foydalaniladigan darslar chorak oxirida, kanikul oldidan tekshirish normativlariga baho qo'yilganidan keyin o'tkaziladi. Darsning

puhtaroq bo'lishiga erishish, shuningdek, orttirilgan ko'nikmalarni mustahkamlash va o'quvchilarga beriladigan nagruzkani oshirish maqsadida o'yinlardan darsning asosiy qismi so'ngida foydalanish mumkin.

O'quv dasturlarining talablari o'quvchi yoshdagi o'quvchilar oldiga muayyan maqsad va vazifalarni qo'yadi. Bunday sharoitda harakatli o'yinlarning jismoniy tarbiya darslarida va jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan boshqa mashg'ulotlarda yetakchi o'rin olishi tabiiydir. Garchi harakatli o'yinlar mashg'ulotlarga kiritilsa ham, bunda sportning har hil turlari bo'yicha orttirilgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash nazarda tutiladi. Demak, o'yinni o'tkazish jarayonida o'yin harakatlarining bajarilishini alohida e'tibor bilan kuzatishi lozim. O'z-o'zidan ayonki, darsga kiritiladigan o'yinlar harakatlarning u yoki bu elementlarini o'zlashtirishga yordam beradigan mashqlardan iborat bo'lishi kerak.

Agar darsning asosiy qismiga sport o'yinlaridan birortasi kiritilgan bo'lsa, uning kirish qismida o'zining ayrim harakatlari bilan mana shu o'yinning taktikasiga mos keladigan harakatli o'yinlardan bittasini o'tkazish juda foydalidir.

Darsning yakunlovchi qismida o'tkaziladigan harakatli o'yinlarning vazifasi yaxshi dam olish va kayfiyatni yaxshilash uchun muskullarga zo'r berishni kamaytirish, nafas olish organlari va qon aylanishini birmuncha tinchlantirishdan iboratdir. "O'ylab top", "Man qilingan harakat" singari o'yinlar, diqqatni sinash uchun o'tkaziladigan mashqlar darsning yakunlovchi qismidagi vazifalarni amalga oshirishda yordam beradi

Boshlang'ich sinflarda yaxshi tanlangan o'yin ta'lim va tarbiya muvaffaqiyatining muhim shartidir. O'yinni o'tkazishga tayyorlanishda o'yinga qatnashuvchilarning tarkibini, yosh xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olib, darsning asosiy vazifalarini belgilashi zarur

O'qituvchi o'yinni tanlashda mashg'ulot qanday shaklda o'tkazilishini (dars tarzida o'tkazilsa, o'yin uning birinchi, ikkinchi yoki yakunlovchi qismida, tanaffus vaqtida va hokazolarda o'tkazilishini) bilishi kerak. O'yin o'tkaziladigan joy, ob-havo va harorat hisobga olinishi kerak. Agar o'yin qishda o'tkaziladigan bo'lsa, o'quvchilarni faollashtiradigan va jismoniy nagruzkani bir tekisda taqsimlaydigan serharakatli o'yinlar tanlanishi kerak.

O'yinni o'tkazishda quyidagi pedagogik shart-sharoitlarga e'tiborni qaratish lozim:

- avvalo kerakli sport anjomlari, asbob-uskunalar, masalan, diametri 8 sm arqondan, jundan, lentadan, rezinadan yasalgan koptokchalar (rezina koptokchalar yuqori haroratda tarangligini yo'qotmasligi uchun salqin joyda saqlanadi); voleybol va basketbol to'plari, iring'itish uchun uzunligi 1 m uzunlikdagi sport tayoqlari, arqon, belbog'lar, bayroqchalar, kigizlar, tahtachalar, bolg'a, aptechka va boshqalar, ko'z og'rig'i kasalidan saqlanish uchun har bir o'quvchining ko'z boylagichi bo'lishi kerak;

- o'yin o'tkaziladigan maydoncha tekis bo'lishi, tikan, toshlar, shisha siniqlari va boshqa keraksiz narsalardan tozalanib, doimo toza tutilishi lozim;

- mashg'ulot o'tkazilayotgan paytda maydonchada begona kishilar bo'lmasligi kerak. Chunki ular bolalarning hayolini bo'ladilar va ularni o'yindan chalg'itib, ortiqcha harakatlar qilishga majbur etadilar;

- maydonchani asbob-uskunalar bilan ta'minlash, bundan tashqari, u erdagi tabiiy buyum va narsalardan ham foydalanish zarur. Shu bilan bir qatorda o'yinlarni o'tkazishda quyidagi gigiena qoidalariga rioya qilinishi lozim:

- a) o'yin paytida kiyiladigan kiyim harakatlarni qiyinlashtirmaydigan, yengil bo'lishi kerak;

- b) yozda o'yindan so'ng cho'milish kerak;

- v) o'yin boshlanishidan oldin maydonchaga suv sepilishi lozim.

O'qituvchi asbob-uskunalarni tarqatish va o'rnatish, o'yin qoidalarining bajarilishini kuzatish va natijalarni hisobga olib borish uchun o'ziga yordamchilar tanlab olishi mumkin. Yordamchi - o'yinning bo'lajak tashkilotchisidir. Yordamchi o'yin ishtirokchilariga holisona munosabatda bo'lishi kerak. Keng joylarda o'ynaladigan o'yinlarni o'tkazishda shu o'yinlar bo'yicha tajriba orttirgan o'quvchilarning o'qituvchiga yordamchi bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Sog'ligi yaxshi bo'lmagan va jismoniy tarbiya darsidan vaqtincha ozod etilgan o'quvchilarni o'yinda kuchi etgancha qatnashtirish uchun ham yordamchi qilib tayinlash mumkin. Ba'zan intizomsizroq yoki haddan tashqari faol bolalarning hulqini yaxshilash maqsadida ularni ham o'qituvchiga yordamchi qilib tayinlanadi.

O'yinni bolalar charchashini kutmasdan, harakatlar ularga

qanchalik ta'sir etayotganiga qarab tamomlash lozim. O'yinning qancha vaqt davom etishi ishtirokchilarning soniga va yoshiga, o'yinning xarakteri va sur'atiga, texnik uskunalarining miqdoriga, ob-havo va sharoiti va hokazolarga bog'liq bo'ladi.

O'ynovchilarning jo'shqin holatlariga qarab o'yinni tartibga solish va boshqarish, uning maqsadini, qoidalarining ma'noci va ahamiyatini bilish kerak. O'quvchilarning o'yin qoidalariga rioya qilishi doimo o'qituvchining diqqat markazida bo'lishi lozim. Chunki o'yin qoidalariga rioya qilish katta tarbiyaviy ahamiyatga molikdir. O'qituvchi odilona hakamlik namunasini ko'rsatishi, o'ynovchilarning hatolarini shoshilmasdan va mulohazakorlik bilan qayd qilib borishi va har bir o'yinchini umumiy qoidalariga bo'ysunishga majbur qilishi kerak. O'yinda ayniqsa, guruhli o'yinlarda sharoitning barcha ishtirokchilar uchun bir hil bo'lishini sezgirlik bilan kuzatib borish zarur. Har bir bolaga o'yindagi bosh rolda o'z uquvi va bilimlarini aniqlash imkonini berish maqsadida onaboshilarning almashinishi belgilab qo'yish tavsiya etiladi. O'yin muvaffaqiyatli o'tishining eng muhim sharti- intizom va unga qat'iy amal qilinishidir.

Harakatli o'yinni o'rgatish va bu jarayonda o'quvchilar o'zlarini qanday tutishlari ko'proq jismoniy tarbiya o'qituvchisiga bog'liqdir. O'yin shartli ishora (buyurish, hushtak yoki qarsak chalish, qo'l yoki bayroqchani silkitish) bilan boshlanadi. O'qituvchi barcha ishtirokchilar o'yin mazmunini tushunib olganiga va qulayroq erga joylashib olganiga qanoat hosil qilgandan keyin ishora qiladi. «SHartli chegaralar oldindan belgilab qo'yilishi, o'yin uchun zarur qo'llanmalar esa o'yin qoidalariga muvofiq bo'lib berilgan va joy-joyiga qo'yilgan bo'lishi lozim. Rahbar o'yin borishini va o'ynovchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatadi hamda boshqarib boradi». Bundan tashqari o'yin davomida ayrim qoida va usullarni qo'shimcha ravishda tushuntiradi. Tuzatish, tanbeh va mulohazalarni o'yinning borishiga halaqit bermaydigan yoki uni to'htatib qo'ymaydigan yo'sinda aytish lozim. Agar o'yinchilarning ko'pchiligi bir hil hatoga yo'l qo'yayotgan bo'lsa, tegishli yo'l- yo'riq berish yoki o'yin qoidalari qanday bajarilishini ko'rsatish uchun o'yinni to'htatish mumkin. Lekin uni baqirish yoki keskin ishora bilan to'htatish yaramaydi. O'qituvchi bolalarni o'yin qoidalarini ongli va aniq bajarishga odatlantirishi kerak. Bu odat ularni intizomga

o'rgatishda katta ahamiyatga ega bo'lib, bolalarda o'z burchini sezish va o'z xatti- harakatlari uchun javobgarlik hissini tarbiyalash, o'zini tuta bilish va matonatlikni o'stirishda yordam beradi.

O'qituvchining vazifasi - o'quvchilardan o'yin qoidalarini aniq bajarishni talab qilishdir. O'ynovchilar yo'l qo'yadigan hatolar va qo'polliklarning oldini olishga alohida ahamiyat bilan qarash lozim. Qo'pollik qilgan o'yinchini albatta jazolash kerak. Bunday hollarda ba'zi ta'sir ko'rsatish choralarini qo'llash, ya'ni vaqtincha o'yindan chiqarib yuborish, jarima ochkolari berish mumkin.

O'yinga rahbarlik qilishda o'quvchilarni faqt erishiladigan natijalarga qiziqtirish bilan cheklanmaslik, balki ularda o'yin jarayonining o'zidan zavq-shavq hosil qilishga, lazzatlanish hissini vujudga keltirishga ham jiddiy e'tibor berish lozim.

Ayniqsa, uncha faollik ko'rsatmaydigan o'yinchilarning tashabbusini qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish va bu bilan ularda o'z kuchlariga ishonch hosil qilish tavsiya etiladi.

O'ynovchilar o'rtasida o'rtoqlarcha, to'g'ri munosabat o'rnatishga harakat qilish, g'oliblarning kekkayib ketishlari va yutqazganlarning o'yindan sovishlariga yo'l qo'ymaslik lozim.

O'yindagi intizomlilik o'quvchi o'yinning barcha tartib-qoidalarini, o'z zimmasiga yuklangan hamma vazifalarni ongli va vijdonan bajarishini bildiradi. Bunday o'yinchi maqsadga erishish uchun o'z jamoasi bilan birgalikda harakat qiladi.

Ongli intizom o'yinni yaxshiroq o'zlashtirishga, o'yinchilar kayfiyatining yaxshilanishiga yordam beradi. Buning natijasida mashg'ulotlar qiziqarli va samarali o'tadi.

O'quvchilarni o'yinda o'z xatti - harakatlariga tanqidiy munosabatda bo'lish, bir-birlariga beg'araz yordam berish ruhida tarbiyalash bilan ana shunday intizomga erishish mumkin. Ba'zan o'qituvchi o'yinni mantiqan to'g'ri va aniq tushuntirib bera olmagan sababli, o'yin intizomi buziladi. O'quvchilar o'yin mazmunini etarli darajada anglab olmagan, tushunmagan uchun ham qoidalarni buzadilar, o'zaro bahslashadilar. O'yinda har-hil hatoliklarga yo'l qo'yadilar va bir- birlariga qo'pollik qiladilar. Rahbar bu hatolarni o'quvchilarga yana bir marta o'yinni tushuntirish bilan osongina tuzatishi mumkin.

O'quvchilarning o'yin paytidagi intizomi o'yinga to'g'ri rahbarlik qilishga ham bog'liq bo'ladi. Shuning uchun intizom buzilganda

o'qituvchi buning sababini birinchi galda o'yinga rahbarlik qilishda yo'l qo'yilgan hatolardan qidirishi lozim.

Har bir o'yin ob'ektiv va odilona hakamlikni talab qiladi. Agar belgilangan qoidalarining bajarilishini diqqat bilan jiddiy kuzatilmasa, o'yin o'zining ta'lim-tarbiyaviy qimmatini yo'qotadi. Hakamlikni ko'pincha o'yin rahbarining o'zi bajaradi. Ammo bu ishni o'ynovchilardan birortasi (bolalarning o'zlari saylagan yoki o'qituvchi tayinlagan o'quvchi) bajargani ma'qulroq. Bu tadbir bolalarda tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashda yordam beradi. Agar o'yinda bolalardan birortasi hakamlik qilsa, rahbar o'zining fikr-mulohazalarini o'ynovchilarga hakamlik vazifasini bajarayotgan o'quvchi orqali aytadi.

Rahbar- hakam o'yinning borishini diqqat bilan kuzatishi va imkoni boricha har bir o'yinchini nazorat qilib turishi lozim. Faqat shundagina o'yinning natijasiga ob'ektiv baho erish mumkin. Shuni unutmaslik kerakki, holis turmagan hakamga o'ynovchilar ishonmay, u bilan hisoblashmay qo'yadilar. Bunday hakamning obro'si qolmaydi.

Rahbar-hakam komandalarning kuchi va ulardagi o'yinchilar soni teng bo'lishini, shuningdek, ishtirokchilar uchun bir hil sharoit yaratilishini, ya'ni ular o'ynaladigan joy, asbob –uskunalar va boshqalar bilan bir hil ta'minlanishini hisoga olishi lozim.

Hakam o'yinda qo'polliklarga yo'l qo'ymasligi, o'yin usullarining to'g'ri bajarilishini kuzatib turishi, o'yindagi harakatlarni takomillashtirishga va chaqqonlikni orttirishga e'tibor berishi kerak. Hakam o'yin jarayonida tarbiyachi rolini ham bajarishi, bolalarga kelgusida zarur bo'ladigan hislatlar va malakalarni shakllantirishi, hamda mustahkamlashi kerak.

O'yinda bajariladigan harakatlarni to'g'ri belgilash o'qituvchining muhim vazifasidir. O'yinni o'tkazashga kirishishdan oldin qilinadigan ishning xarakteri va o'ynovchilarning kayfiyatini hisobga olish lozim. Agar o'yin jismoniy yoki aqliy kuch sarflangan darslardan keyin o'tkaziladigan bo'lsa, o'ynovchilar kamroq yoki o'rtacha harakatlanadigan o'yinlarni tanlash kerak.

Mashg'ulot paytida o'yinlarning tezligi - umumiy harakatchanligini hisobga olib, ularni o'zaro navbatlantirib turish lozim. Masalan, hamma ishtirokchilar bir vaqta yuguradigan o'yindan keyin to'p irg'itiladigan o'yinni o'tkazish foydalidir.

O'yin sur'atini pasaytirish, ya'ni o'yindagi harakat tezligini kamaytirish o'yindagi harakatlarni muayyan me'yorda olib borish usullaridan biri hisoblanadi. O'yinda bolalar jismoniy mashqlarni bajarishda qattiq hayajonlanib ketadilar. Shuning uchun o'qituvchi ularning kayfiyatiga qarab ish tutmasligi: o'quvchilarning yosh xususiyatlarini, tayorgarligi va salomatligini ham hisobga olishi shart. O'qituvchi onaboshilarning ahvoli va harakatlarini alohida kuzatib borishi, do'htmning har bir o'quvchi haqidagi ma'lumotlarini ham unutmasligi lozim. Qilinadigan harakatlarning muayyan me'yori o'yin o'tkaziladigan sharoitlarni hisobga olib, uni o'tkazish metodikasi bilan belgilanadi.

O'yinni cho'zib yuborish mumkin emasligi kabi uni belgilangan vaqtdan oldin tamomlash ham yaramaydi. Rahbar o'yinni bolalar bir necha marta takrorlagach yoki o'yin boshlanganidan ma'lum vaqt o'tgachgina to'htatishi kerak.

O'yin natijalarini yakunlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O'qituvchi o'yin tugagach ayrim o'quvchilarning harakatlarini va umuman o'tkazilgan o'yinni baholab, uning natijalarini yakunlaydi. Bunda yaxshi o'ynagan va o'yin qoidalariga rioya qilgan bolalarni alohida ta'kidlashi zarur. O'yinni tahlil qilish uning qoidalariga yaxshiroq o'zlashtirishga va o'yin jarayonidagi kelishmovchiliklarni brtaraf qilishga yordam beradi, shuningdek, o'qituvchiga bolalar o'yinni qanday o'zlashtirganini, ularga nimalar ma'qul bo'lganini va kelgusidagi ishlarni aniqlash imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar uchun o'qituvchi monitoring daftarchasini tutishi foydalidir. O'qituvchi bu daftarchaga o'yinlarni kuzatishda o'yinchilar haqidagi ma'lumotlarni yozib boradi va shu yozuvlar orqali ularning hatolari va muvaffaqiyatlarini tahlil qiladi. Bu ish o'yinlarni o'rgatish metodikasini yaxshilash va uni sharoitlarga qarab o'zgartirish imkonini beradi.

Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish.

Sport bayramlari tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish jismoniy tarbiya darslarining samarali bo'lishini ta'minlaydi. SHu bilan birga sport bayramlari o'quvchilar va sinflar o'rtasida do'stona musnosabatlarni mustahkamlaydi va faollikni, tashabbuskorlikni oshiradi.

Sport bayramlari bir yilda 2-3 marta o'tkazilishi mumkin. Buning uchun uzoq va aniq belgilab olingan ssenariy asosida tayyorgarlik ko'riladi. Masalan: "Salomatlik kuni", o'quvchilarning "Umid nihollari" musobaqalarining ochilishi va yopilishi. "Navro'z" umumxalq bayramiga bag'ishlab milliy o'yinlar, turli xil bayramlar, festivallar, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari bo'yicha musobaqalar tashkil qilish mumkin.

Bayram chiroyli qilib bezatilib, unga mehmonlarni, xomiylarni, ota-onalar qo'mitalarini, maktab direktori va o'qituvchilarni taklif qilish mumkin.

Sport bayrami quyidagicha boshlanishi mumkin: umumiy saf, ochilish paradi, tabrik so'zlari, bayroqni ko'tarish, O'zbekiston Respublikasi gimni va hokazo. Bayramda ommaviy sport chiqishlari, tansalar, o'yinlar, attraksionlar va boshqalar. Kuboklar va mukofotlar, znachoklar, diplom va boshqa inventarlarni berish mumkin.

Eng faol sinflar, jamoalar, sportchilar hamda sinf rahbarlarini taqdirlash mumkin. Sport bayrami kuni darslar bekor qilingan maqul, chunki sinflar faol ishtirok etishni ta'minlaydi. Har bir sinf sinf rahbari boshchiligida o'z sport formalari, emblemalari, o'z nomlari va hokazolar bilan ajralib turadi.

Sport bayrami tantanali ravishda bayroq tushirilishi bilan yakunlanadi. Sport bayramini muvaffaqiyatli o'tkazishda uning rejasi, ssenariysi, yaxshi o'ylab tashkil etilishiga bog'liq. Bayram davomiyligi 1,5-2 soatni tashkil qiladi.

Sport turlari va «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari bo'yicha musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish

Musobaqalarning turlari. Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalar maqsadi va vazifalariga qarab quyidagi turlarga bo'linadi:

- birinchiliklar yoki chempionatlar;
- kubok musobaqalari;
- klassifikasiya musobaqalari;
- saralash musobaqalari;
- baravarlashtirilgan musobaqalar;
- o'rtoqlik uchrashuvlari va boshqalar.

Musobaqalar to'g'risida Nizom. Har bir sport o'yinlari musobaqalari uchun alohida tasdiqlangan «Nizom» tuziladi.

Musobaqalarga tayyorgarlik «Nizom» ishlab chiqishdan boshlanadi va u musobaqa o'tkazishda asosiy xujjat bo'lib hisoblanadi. «Nizom» qatnashadigan tashkilot va sport jamoalariga oldindan yoboriladi.

Sport o'yinlari bo'yicha musobaqa «Nizom»ini tuzishda quyidagilarni ko'rsatish lozim:

I. Musobaqalarning maqsadi va vazifalari:

- nimaga bag'ishlab o'tkaziladi;
- sport o'yinlarini omma o'rtasida keng yoyish;
- sportchilarning muntazam ravishda mashq qilishi, ularni sport mahoratining oshib borishi va sportga qiziqishini kuchaytirib borish;
- o'quv-trenirovka ishlarining yakunini tekshirish va boshqalar.

II. Musobaqalar o'tkazishga rahbarlik.

«Nizom»da musobaqalarni o'tkazish qaysi tashkilot zimmasiga yoklanganligi bevosita ko'rsatiladi. Musobaqalarni ta'minlaydigan hakamlarni ham tasdiqlaydi.

III. Musobaqalarni o'tkazish vaqti va joyi.

IV. Musobaqalarda qatnashuvchi tashkilotlar va jamoalar.

Qaysi tashkilotlar, jamoalarning musobaqalarga qo'yilishi, qatnashuvchilar qanday talabga (yoshi, jinsi, sport darajasi va boshqa) javob berishlari lozimligi ko'rsatiladi.

V. Qatnashuvchi jamoalarni qabul qilish shartlari.

Sportchilarning musobaqa o'tkazish joylarida qancha vaqt davomida, qaysi takshilot hisobidan nimalar bilan ta'minlanishi ma'lum qilinadi.

VI. Musobaqalarni o'tkazish tartibi.

Musobaqalar qaysi tizim bo'yicha o'tkazilish, qur'a tashlash vaqti va joyi batafsil ko'rsatiladi.

VII. Musobaqa natijalarini hisoblash va g'oliblarni aniqlash.

VIII. Talabnomalar.

IX. Jamoalarni, qatnashchilarni va murabbiylarni mukofatlash.

Jamoalar, qatnashchilar va murabbiylar qaysi o'rin uchun nima bilan mukofotlanishlari ko'rsatiladi.

Musobaqalar o'tkazish tizimlari.

- Aylanma tizim;
- CHiqib ketish tizimi;
- Aralash tizim.

Voleybol musobaqasi bo'yicha yakuniy jadval

NATIJALARI

№	Jamoalar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Ochko	Partiya lar farqi	O'rin
1	Vatanpar var		$\frac{3:}{2} \frac{1}{1}$	$\frac{3:}{0} \frac{1}{1}$	$\frac{2:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{3:}{1} \frac{1}{1}$	$\frac{3:}{0} \frac{1}{1}$	$\frac{2:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{3:}{3} \frac{1}{1}$	$\frac{3:}{0} \frac{1}{1}$	6	22- 11q11	II
2	Binokor	$\frac{2:}{3} \frac{0}{0}$		$\frac{3:}{0} \frac{1}{1}$	$\frac{1:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{0:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{3:}{2} \frac{1}{1}$	$\frac{0:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{3:}{1} \frac{1}{1}$	$\frac{3:}{0} \frac{1}{1}$	4	15-15q0	V
3	Guliston	$\frac{0:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{0:}{3} \frac{0}{0}$		$\frac{1:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{2:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{2:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{3:}{1} \frac{1}{1}$	$\frac{3:}{2} \frac{1}{1}$	$\frac{2:}{3} \frac{0}{0}$	2	13-21q9	VII
4	Mustaqil	$\frac{3:}{2} \frac{1}{1}$	$\frac{3:}{1} \frac{1}{1}$	$\frac{3:}{1} \frac{1}{1}$		$\frac{3:}{2} \frac{1}{1}$	$\frac{3:}{2} \frac{1}{1}$	$\frac{3:}{0} \frac{1}{1}$	$\frac{3:}{2} \frac{1}{1}$	$\frac{2:}{3} \frac{0}{0}$	7	23- 13q10	I
5	Paxtakor	$\frac{1:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{3:}{0} \frac{1}{1}$	$\frac{3:}{2} \frac{1}{1}$	$\frac{2:}{3} \frac{0}{0}$		$\frac{3:}{0} \frac{1}{1}$	$\frac{3:}{0} \frac{1}{1}$	$\frac{3:}{0} \frac{1}{1}$	$\frac{3:}{2} \frac{1}{1}$	6	21- 10q11	III
6	Tinchlik	$\frac{0:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{2:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{3:}{2} \frac{1}{1}$	$\frac{2:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{0:}{3} \frac{0}{0}$		$\frac{0:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{3:}{2} \frac{1}{1}$	$\frac{2:}{3} \frac{0}{0}$	2	12-20q8	VII
7	Pillachi	$\frac{3:}{2} \frac{1}{1}$	$\frac{3:}{0} \frac{1}{1}$	$\frac{1:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{0:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{0:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{3:}{0} \frac{1}{1}$		$\frac{2:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{3:}{2} \frac{1}{1}$	4	15-16q1	IV
8	CHimyo n	$\frac{2:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{1:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{2:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{2:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{0:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{0:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{3:}{2} \frac{1}{1}$		$\frac{0:}{3} \frac{0}{0}$	1	10- 23q13	IX
9	Xosil	$\frac{0:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{0:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{3:}{2} \frac{1}{1}$	$\frac{3:}{2} \frac{1}{1}$	$\frac{2:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{3:}{2} \frac{1}{1}$	$\frac{2:}{3} \frac{0}{0}$	$\frac{3:}{0} \frac{1}{1}$		4	15-13q2	VI

Musobaqa natijalarini hisoblash va gʻoliblarni aniqlash.

Musobaqa natijalari aniqlanganda hamma shartlar va tartiblar batafsil belgilanishi kerak. har bir sport oʻyinlari boʻyicha quyidagi tartibda hisoblash ishlari olib borish mumkin:

- basketbol va voleybol boʻyicha gʻalaba uchun-1 ochko, magʻlubiyat uchun-0 ochko;
- futbol boʻyicha gʻalaba uchun-3 ochko, durang uchun-1 ochko, magʻlubiyat uchun-0 ochko;
- qoʻl toʻpi boʻyicha gʻalaba uchun-2 ochko, durang uchun-1 ochko, magʻlubiyat uchun-0 ochko.

«Talaba» sport klubi tarkibida «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari boʻyicha 9-11 kishidan iborat komissiya tuzilishi amaldagi tajribalar muhsulidir.

SHularga asoslanib komissiya tarkibini quyidagicha tuzish maqsadga muvofiqdir, yaʼni:

1. Komissiya raisi (rektor muovinaridan biri) barcha faoliyatlarni boshqarishda rahbarlik qiladi.

2. Rais oʻrinbosari (Sport klub raisi yoki Jismoniy tarbiya kafedrasi mudiri) tashkiliy va boshqa ishlarni uyoshtirishda koʻmak beradi.

3. Aʼzolar:

- Kotib-Jismoniy tarbiya oʻqituvchisi, barcha xujjatlarni rasmiylashtiradi.

- Tashkiliy ishlar boʻyicha masʼul, rejalashtirish va hokazo.
- Sport jihozlari va inshootlari tayyorgarligi uchun masʼul.
- Targʻibot va tashviqot ishlari uchun masʼul (gazetalar, koʻrgazmalilik, soʻhbatlar, maʼruzalar va hokazo).

- Testlar boʻyicha tayyorgarlik guruhlarining mashgʻulotlarini tashkil qili sh va oʻtkazish ishlari boʻyicha masʼul.

«Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testi Nizomida qayd etilishiga testlar sogʻlom turmush trzini targʻib qilish, aholining jismoniy tarbiya va sportga boʻlgan ehtiyojlari, eʼtiqodlarini kuchaytirish hamda mashgʻulotlarga ularni yaqindan jalb etish, oʻz sogʻliqlarini mustahkamlashdagi tushunchalarini chuqurlashtirish hamda ehtiyojlarini qondirish, hayotning turli bosqichlarida jismoniy tayyorgarlikni uzviy ravishda oshirib borish vositasi, deb sanalishini maqsad qilib belgilagan.

5. Maktabdan tashqari muassasalarda sport bayramlarini tashkil etish

Jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlar.

Jismoniy tarbiyaga oid sinfdan tashqari ishlar o'quvchilar saroylari, bolalar sport maktablari, bolalar turistik stansiyalari, istirohat bog'lari, uy-joy boshqarmalari, ko'ngilli sport jamiyatlari tomonidan olib boriladi.

Darsdan tashqari vaqtlarda turli xil sport mashg'ulotlari, o'yinlar sport turlari bo'yicha sport sho'balari tuziladi. SHuningdek, musiqali va musiqasiz badantarbiya chiqishlari va bayramlari, sport ustalari va faxriylari bilan uchrashuvlar o'tkazadilar.

Ommaviy jismoniy tarbiya va sport musobaqalari jismoniy tarbiyaga oid sinfdan tashqari ishlarning eng ommaviy va qiziqarlisi «quvnoq startlar», «Umid nihollari», «Sport o'yinlari» va «Alpomish» va «Barchinoy» musobaqalaridir. Ular o'quvchilarni jismoniy mashg'ulotlarga muntazam jalb etishga yordam beradi, o'quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshiradi, o'quvchilar jamoasini mustahkamlaydi. Musobaqalar, sinfdan tashqari ishning boshqa turlari qatori, maktabning umumiy yillik ish rejasiga kiritiladi.

O'quv yilining boshida musobaqalarni o'tkazish muddati, qoidalari va dasturlari aniq belgilab olinadi. Bu muddatlarni hisobga olgan holda musobaqalarga oldinroq tayyorgarlik ko'riladi. Musobaqalarni o'tkazishning qulay vaqti qishki, bahorgi va yozgi (o'quv yili tugashi bilanoq) ta'tillar davridir.

Har bir musobaqa muayan nizomga muvofiq o'tkaziladi. o'quvchilar musobaqalarda qatnashib, yangi ta'surotlarga ega bo'ladilar, o'zini, o'z o'rtoqlarini yaqinroq biladi, g'alaba quvonchi va mag'lubiyat nimaligini boshidan kechiradi.

Bir vaqtning o'zida maktabda shunday sharoit yaratish kerakki, o'quvchilar yil davomida 8-10 musobaqa turlarida qatnashish imkoniga ega bo'lsinlar.

Darsdan tashqari ishlar qator xujjatlar orqali ifodalanadi:

- jismoniy tarbiya bo'yicha o'qituvchilarning darsdan tashqari ishlarining umummaktab yillik rejas;

- «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasiga tayyorgarlik va me'yorlarni topshirish reja-grafigi;

- ommaviy sport tadbirlarining kalendari;

-maktab jismoniy tarbiya jamoasining to'garak mashg'ulotlari jadvali;

-to'garaklarning ish rejasi.

Bolalar oromgohlarida sport bayramlari va musobaqalarini tashkil qilish.

Bolalar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport ishlarini olib borish uchun eng qulay sharoit shahar yoki tuman tashqarisidagi o'quvchilar oromgohlarida yaratiladi.

Ish rejasi oromgohga borulgancha tayyorlanishi kerak. Ish rejada, kundalik ertalabki badantarbiya, zveno va otryadlarda o'yin, badantarbiya, yengil atletika, suzish, sport o'yinlari mashg'ulotlarini, oromgoh spartakiadasi, sayrlar, ekskursiyalar, safarlar, oromgohning ochilishi va yopilishi paytidagi tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish albatta ko'zda tutiladi.

Kun tartibida har kuni havo va quyosh vannasini qabul qilish belgilanadi. Mazkur tadbirlar shifokor tomonidan nazorat qilib turilishi kerak. Oromgohdagi ko'rgazmali chiqishlarga, iloji bo'lsa, sport ustalari, faxriylari, razryadli sportchilarini jalb qilish kerak.

O'quvchilar oromgohidagi sport ishining qiziqarli shakllaridan biri boshqa oromgoh bilan o'tkaziladigan o'rtoqlik uchrashuvlaridir. Bunday uchrashuvlar dasturiga harakatli va sport o'yinlari, yengil atletikaga oid musobaqalar, gimnastika chiqishlari, sport KVN lari, konkurslar va boshqalar kiritilishi mumkin.

Oromgohda o'tkaziladigan dastlabki musobaqalar zvenolar ichida, keyin otryadlardagi zvenolar o'rtasida, so'ng esa otryadlar o'rtasida o'tkaziladi. YAkunlovchi sport bayramida parad, ommaviy sport chiqishlari va eng yaxshi, kuchli zvenolar hamda otryadlarning final uchrashuvlari o'tkaziladi. Musobaqa g'oliblari aniqlanadi.

Sport bayramlari oromgohning ochilishiga, ikkinchisi uning yopilishiga bag'ishlanadi. Oromgohning ochilishi bolalar kelgach, uch-to'rt kundan keyin, yopilishi navbat tugashiga bir kun qolganda o'tkaziladi.

Bolalar oromgohlarida (lager) sport bayramlari va musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazishning taxminiy rejasi:

Kunlar	Sana	Kunning birinchi yarmi (nonushtadan so'ng)	Kunning ikkinchi yarmi (yengil tushlik-so'ng)
1		Kelish (oromgohga)	
2		YOguruvchilar konkursi (1 tur), Kuchlilar bahosi (1 tur)	Oromgoh ochilishi
3		Sakrovchilar bahsi (1 tur)	SHaxmat va shashka turniri boshlanishi
4		Uzoqqa otuvchilar bahsi (1 tur)	Stol tennisi turniri boshlanishi
5		O'yin karuseli	
6		Pionerbol	
7		YOguruvchilar, sakrovchilar, uzoqqa otuvchilar bahsi (2-tur)	
8		Turistik sayohatlar (trenirovka uchun)	
9		Otryadlar o'rtasida kamondan o'q otish bo'yicha musobaqa	
10		(Zvenolar o'rtasida) «Zaryadka» bahsi	
11		Otryadlarning turistik sayri	
12		Oddiy poxod	
13		Estafeta kuni	
14		«Snayper» (o'rta tushar)	Stol tennisi bo'yicha final bahslari
15		Kross	Otryadlar yig'ini eng yaxshi piramida bahsi
16		Milliy o'yinlar	Sport vintarikasi
17		Otryadlar o'rtasida spartakiada	Sport ustalari bilan uchrashuv. SHaxmat va pionerbol bo'yicha o'rtoqlik uchrashuvi. Stol tennisi bo'yicha o'rtoqlik uchrashuvi.

18		Oromgoh spartakiadasi	
19		Oromgoh spartakiadasi	
20		Kuchlilar bahsi (2-tur)	
21			Oromgoh yopilishi
22		Ketish	

Targ‘ibot va tashviqot ishlari.

Targ‘ibot va tashviqot ishlarini uch guruhga bo‘lish mumkin: og‘zaki, matbuot orqali va ko‘rsatmali.

Og‘zaki tashviqot va targ‘ibot-bu ma’ruzalar, suhbatlardir. Og‘zaki targ‘ibot manbalariga radio va televidenie orqali musobaqalar haqida e‘lon qilish, jamoa yig‘inlari, sport kechalari, sayrlar, yorishlar kiradi.

Matbuot orqali targ‘ibot manbalariga, birinchi navbatda, badiiy, o‘qish, metodik, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi targ‘ibot adabiyotlari, gazetalar, byoletenlar, satirik varaqalar va hokazo kiradi.

Jismoniy tarbiya va sportning ko‘rgazmali targ‘ibot manbalariga rasmlar, xaykallar, reklamalar, asarlar, shiorlar, plakatlar, rasm ko‘rgazmalar, fot mantajlar, yotuqlar ko‘rgazmasi, hurmat taxtasi, devoriy gazetalar kiradi.

Maktabda jismoniy tarbiyaning yakuniy maqsadi-jismoniy madaniyat va sportni har bir bolaning hayoti ehtiyojiga aylantirishdir.

Tashviqot-agitasiya, ya’ni lotinchada tashviqot-bu so‘z, ommaviy axborotlar, radio, gazeta, televideniya orqali g‘oyalarni ongga ta’sir etishidan iborat.

Targ‘ibot-propaganda, ya’ni tashviqotdan avval yaxshilab o‘rganish demakdir. Bundan kelib chiqadiki, o‘qituvchi maktabda ishlashning birinchi kunidan boshlab, o‘quvchilar ongiga ijodiy ta’sir etishi, o‘z g‘oyalarni tashviq va targ‘ib qilmog‘i kerak. Barcha qilingan sayi-harakatlar jismoniy tarbiya va sport ishlarining rivojlanishiga xizmat qilmog‘i kerak.

An’anaviy bayramlarda sport bayramlarini tashkil etish

1. Xalq harakatli o‘yinlarini tashkillashtirish
2. O‘yin rahbarlariga qo‘yiladigan talablar.
3. O‘yinlar

Xalq harakatli o‘yinlarini tashkillashtirish

Harakatli o'yinlar

Bolani tug'ilgan kundan har tamonlama yetuk va barkamol inson bo'lib etishishida jismoniy tarbiya va sport ishlariga e'tibor berish juda katta ahamiyatga ega. Bolalar bilan badan tarbiya, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sayr, harakatli o'yinlar, jismoniy tarbiya daqiqalari, sog'lomlashtirish tadbirlari, ko'ngil ochar musobaqalar, ochiq havodagi jismoniy mashqlarni tashkil etish va o'tkazish kerak.

Kun tartibida qoidali o'yinlar katta o'rinni egallaydi. Mashg'ulotlarda va mashg'ulotdan tashqari vaqtda o'ynaladigan didaktik va harakatli o'yinlar muhim rol o'ynaydi. Tarbiyachi bolalarning sensor rivojlanishini, aqliy tarbiyasini, bilish jarayonlarini didaktik o'yinlar orqali amalga oshiradi. Harakatli o'yinlarda bolalarning jismoniy madaniyatini tarbiyalash uchun yaxshi shart-sharoit yaratish kerak.

Harakatli o'yinlar haqida umumiy tavsif.

Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi qadim xalq pedagogikasiga borib taqaladi.

O'yinlarning kelib chiqishi va tarixi haqidagi ma'lumotlar bizgacha XI asrning buyuk lingvisti, tarixchisi, etnografi Maxmud Qoshg'ariyning «Devonu lug'otit turk» kitobi orqali yetib kelgandir. Asarda o'zbek harakatli o'yinlarini boshlashdan oldin amalga oshiriladigan chaqirish, to'planish, o'yin boshi, chek tashlash kabi o'yin shakllaridan namunalar keltirilgan.

Zahiriddin Muhammad Boburning «Boburnoma» asarida ham sport o'yinlaridan qilichbozlik, kurash, ko'pkari... ga alohida e'tibor berilib, ularni yoshlarni jismonan baqquvat bo'lishlariga katta ta'sir ko'rsatishi ko'rsatib o'tilgan.

Ilk yoshli bolalar oilalarda bolaning dastlabki harakati bilan bog'liq ovunmachoqlar, ermak o'yinlar yordamida tarbiyalanganlar. Undan kattaroq yoshdagi bolalar hayotida rang-barang harakat mazmuniga ega bo'lgan (o'z ichiga bolalarni rom qiluvchi o'yin boshlanmalari, xirgoyilari, sanashmachoqlarni oluvchi) xalq o'yinlari katta o'rin olgan.

Maktabgacha ta'lim yoshidan boshlab, bolalarda o'z xalqining urf-odatlarini, an'analari, tarixini bilishga bo'lgan qiziqishni tarbiyalash maqsadida «Uchinchi mingyillikni bolasi» tayanch dasturida har bir

yosh guruhi uchun o'rgatiladigan milliy va harakatli o'yinlar belgilab ko'rsatib berilgan.

Atoqli rus pedagogi P.F.Lesgaft «o'yinni bolani hayotga tayyorlashga yordam beruvchi mashq deb hisoblaydi». Bu mashq mustaqil faoliyat bo'lib, unda bolaning shaxsiy tashabbusi rivojlanadi va ahloqiy sifatlari tarbiyalanadi. U har bir o'yin maqsadga ega bo'lishi kerak deydi.

Buning uchun o'yindagi harakatlar bolaning o'zini boshqara olish malakasiga mos bo'lishiga; bu harakatlar tizimli mashqlarda oldindan o'zlashtirilgan bo'lishi lozim.

Harakatli o'yinlarni muntazam o'tkazish bolalarda o'z harakatlarini boshqarishni rivojlantirishga yordam beradi, ular gavdasini tartibga soladi, ya'ni turli zo'riqishda harakat qilishga o'rgatadi.

O'yinlar bolani juda chaqqonlik, muayyan maqsad va tezkorlik bilan harakat qilishga; qoidalarini bajarish, o'zini tutish, o'rtoqlikni qadrlay olishga o'rgatadi.

P.F. Lesgaft harakatli o'yinlar nazariyasini ishlab chiqdi, uning izdoshlari esa uni ijodiy rivojlantirdilar. (E.A.Arkin, N.N.Kel ko, T.I.Osokina)

O'zbekistonda harakatli o'yinlar nazariyasini rivojlanishiga Ta'lat Usmonxo'jaev, Faxriddin Xo'jaevlar, Abduraxmonov I.R, Galiev Sh va boshqalar o'zlarining katta hissalarini qo'shganlar.

T.Usmonxo'jaev o'zining «1001 o'yin» nomli kitobida harakatli o'yinlarni bola organizmiga ta'siri, uning ahamiyatini to'liq ochib bergan. Shuningdek kitobda maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar yoshiga mos keladigan harakatli o'yinlarni mazmuni va uni o'tkazish metodikasi aniq yoritib berilgan.

Harakatli o'yinlar ertalabki va kechki sayr soatlarida tashkil etilib, kuniga 1-2 marta butun guruh, yoki guruhcha bilan o'tkazilishi kerak. O'rta va katta guruhlarda turli xil sport o'yinlari o'tkazib turiladi. Hamma o'yinlar uchun kun tartibidan vaqt ajratish va kerakli materiallar bilan ta'minlash tarbiyachining zimmasiga yuklatilgan.

Harakatli o'yinlarning turlari va mazmuni.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarga mo'ljallangan o'yinlarni quyidagi turlari mavjuddir:

1. Qoidali harakatli o'yinlar.

- a) mazmunli o'yinlar;
- b) mazmunsiz o'yinlar

2. Sport o'yinlari.

Qoidali harakatli o'yinlarga mazmunli va mazmunsiz o'yinlar kiradi.

Mazmunli harakatli o'yinlar hayotiy va afsonaviy epizodlarni shartli shaklda aks ettiradi. Bolalarni ijodiy amalga oshiriladigan o'yin obrazlari jalb etadi. («Chumchuqlar va avtomobil », «Bo'ri va g'ozlar», «Maymunlar va ovchilar»...)

Mazmunsiz harakatli o'yinlar. Bolalar uchun qiziqarli bo'lgan, tushunarli bo'lgan maqsadga erishishda ularga yordam beruvchi harakatli o'yin topshiriqlardan iboratdir. Ular ham o'z navbatida yugurib o'tish, quvlashmachoq tipidagi o'yinlar; musobaqa elementlari mavjud o'yinlar («Kimning zvenosi tezroq saflanadi», «Kim o'z bayroqchasiga tezroq yetib bora oladi...); murakkab bo'lmagan o'yin-estefetalar («Kim to'pni tezroq uzatadi»), buyumlar (to'plar, chambaraklar, arg'imchoqlar, keglilar) bilan bajariladigan o'yinlar, harakat mazmuniga ko'ra farqlanadigan o'yinlar (yugurish, sakrash, uloqtirish...). Shuningdek kichik yoshli bolalarga mo'ljallangan o'yin ermaklar («Chapak-chapak», «Shoxli echki»...) ham mavjud.

Sport o'yinlari – bularga voleybol, basketbol, badminton, shaharcha, lapta, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi.

Sport o'yinlarida eng avvalo maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning yosh xususiyatlari hisobga olinadi, shuning uchun faqat ularbop sodda, biroz harakat texnikasi qoidalarini, o'yinni tashkil etishning haqiqiy elementlari tanlanadi. Shu tufayli o'yin omillari katta kishilarda bo'lganidek jismoniy va asabiy zo'riqish uyg'otmaydi. Ayni paytda ular maqsadga intilganlik, o'rtoqlik va ma'suliyat hissini va sportga muhabbatini tarbiyalaydi.

Bolalar bog'chalarining katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida sport o'yinlarini o'tkazish mumkindir.

Ularda bolalar musobaqasi, o'yin estafetasi elementlari mavjud. Sport o'yinlari harakatli o'yinlarni uyushgan holda o'ynaydigan va harakatli o'yinni mustaqil tashkil etadigan bo'lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o'yinlari harakatli o'yinlardagidan ko'proq o'zini tuta bilishini, uyushqoqlikni, kuzatuvchanlik muayyan harakat texnikasini, harakatining tezkor reaksiyasini egallashni talab qiladi. Agar

harakatli o'yinlarda bolalar ijodiy tashabbus ko'rsatgan xolda turli harakatlardan foydalansalar, sport o'yinlarida harakatlarni bir qadar chegaralanganligi kuzatiladi, bu mazkur o'yinning o'ziga xos xususiyati va harakat faoliyati texnikasining aniqligi bilan belgilanadi.

Sport o'yinlarida qatnashuvchilar soni aniq belgilangan, ularning vazifalari taqsimlangan, o'yin muddati vaqti chegaralangan bo'ladi. O'yinlarni o'tkazish shartlari maxsus tayyorlangan joyni, belgilangan maydonchani, tegishli jihoz va inventarlarni talab qiladi.

Bolalarning sport o'yinlarini (basketbol, voleybol, tennis) o'ynashi uchun ular to'pni erkin egallash ko'nikmasiga ega bo'lishlari muhimdir. To'p bilan harakat qilish, tutib olish, fazoda to'g'ri mo'ljal olish kabi zarur malakalarni rivojlantiradi.

Harakatli o'yinlarni har bir yosh guruh uchun tanlashda ularni murakkablashib borishini hisobga olishi lozim.

Harakatli o'yinlar bolalarda mushak zo'riqishi: kuchli, o'rtacha, sust harakatchanlik darajasiga qarab bo'linadi.

Harakatli o'yin turlari o'z ichiga asosiy, saflanish va umumrivojlantiruvchi mashqlarni oladi.

Harakatli o'yinlarni o'zgartirib turish maqsadga muvofiqdir. Biroq variantlar faqat o'yinni rang-baranglashtirish bolalarning unga nisbatan qiziqishini saqlab turish uchungina emas, balki pedagogik vazifalar-harakatlarini takomillashtirish, birmuncha murakkab o'yin harakatlari, qoidalarini bajarishga o'yin vaziyati sharoitining o'zgarishi uchun kerak bo'ladigan jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun ham zarurdir. Ular bolalardan muayyan aqliy va jismoniy kuchni va shu bilan birga o'yinga nisbatan ortib boruvchi qiziqishni talab qiladi.

Masalan: «Qopqon» o'yinining bir necha varianti mavjud: To'p bilan o'ynaladigan «Qopqon» o'yini, «Oyoqni yerdan uzib o'ynaladigan «Qopqon o'yini»

Shuningdek harakatli o'yinlar variantlarini tarbiyachining o'zi yaratishi mumkin. Bunda u o'z guruhidagi bolalarni aqliy va jismoniy rivojlanganligini hisobga oladi va ularga qo'yiladigan talablarning tobora oshib borishini ko'zda tutadi

3.Qoidali harakatli o'yinlar-jismoniy tarbiyaning eng asosiy metodi va vositasidir.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasidir. Harakatli o'yinlar bolalarning harakat faoliyati jismoniy

rivojlanishiga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funktsional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijodiy ta'sir etadi.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda erishiladigan sog'lomlashtirish samarasi bolalarning o'yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola ruhiyatiga yaxshi ta'sir etadigan ijobiy emotsiyalar bilan uzviy bog'liqdir. Emotsional ko'tarinkilik bolalarda barcha uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishga intilish uyg'otadi va u vazifalarni aniq tushunishda, harakatlarning o'zaro mosligida, fazoda va o'yin sharoitlarida aniq mo'ljal olishda, topshiriqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarilishida ifodalanadi.

Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asosida turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi.

Harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi.

O'yin jarayonida bola o'z e'tiborini harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga erishishga qaratadi. U o'yin shartlariga muvofiq harakat qiladi, bunda chaqqonlik ko'rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi.

Harakat faoliyati sifatida harakatli o'yin muayyan o'ziga xos xususiyatlarga ega: u boladan signal va o'yinda to'satdan bo'ladigan o'zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. Deyarli har bir harakatli o'yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Masalan «chumchuqlar va avtomobil », «samolyotlar».

O'yindagi faol harakat faoliyati bola qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirgan holda nerv tizimini mashq qildiradi, kuzatuvchanlik, topqirlik, atrof-muhitda mo'ljal olish qobiliyatini, botirlik, chaqqonlik tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

4. Harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish metodikasi.

Tarbiyachining o'yin jarayoniga rahbarlik qilishi metodikasini egallagan bo'lishi o'yinlarni muvaffaqiyatli o'tkazishning asosiy sharti hisoblanadi. Pedagog o'yin faoliyatiga rahbarlik qilar ekan, bolalarni asta-sekin va «sezdirmasdan» qiziqarli o'yin vazifalarini

bajarishida mustaqillik va topqirlik ko'rsatish, yuzaga kelgan o'yin vaziyatida chaqqon intilib harakat qilish, o'rtoqlik yordami berish, hamma uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishga va bundan quvonishga o'rgatib boradi.

Metodika – bu tarbiyachi mehnatining professional texnologiyasi bo'lib, tarbiyachi uni egallagan bulishi va bolalarga rahbarlik qilish usullarini to'xtovsiz takomillashtirib borishi kerak.

Harakatli o'yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunga har bir yosh guruhning ish sharoiti hisobga olinadi, chunonchi bolalarni jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi harakat ko'nikmalarining rivojlanishi, har bir bola sog'lig'ining ahvoli, o'ziga xos xususiyatlar, yil fasli, kun tartibi, uyini o'tkazish o'zni, shuningdek bolalar qiziqishlarini uziga xos xususiyatlari. Harakatli o'yinlar dastur talablariga muvofiq asta-sekin murakkablashtirib boriladi, bolalar ongini o'sishi, ular to'plagan harakat tajribasini, maktabga tayyorlash zaruriyatini hisobga olgan holda o'zgartirib turiladi.

Kichik guruhda mazmuni va qoidasiga ko'ra sodda bo'lgan mazmunli va mazmunsiz harakatli o'yinlar tashkil etiladi. Bu o'yinlarda barcha bolalar bir xil rol yoki harakat topshirig'ini tarbiyachining bevosita ishtirokida (barcha bolalar – qushchalar, tarbiyachi – ona qush bo'ladi...) bajaradilar.

3 yoshli bolalar asta-sekin yakka holda rollarni bajarishga o'rgatib boriladi (barcha bolalar qushlar, bitta yoki ikkita bola avtomobil bo'ladi).

O'rta guruhda eng oddiy musobaqa usulidagi o'yinlarni yakka tarzda ham, jamoa tarzda ham o'tkazish mumkin.

Katta guruhda bolalar uchun harakatli o'yinlar o'z mazmuni, qoidalari, rollarning miqdori, topshirishni jamoa musobaqasiga joriy etishga ko'ra murakkablashtiriladi.

Maktabga tayyorlov guruhi bolalari birmuncha murakkab harakatli o'yinlar, shuningdek jamoa musobaqalaridan iborat komanda o'yinlarni, o'yin estafetasi, sport o'yinlarini o'ynaydilar. Bularning hammasi chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlanishi, harakat ko'nikmalarining takomillashuviga, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Bolalarni harakatli o'yinlarda maqsadga yo'naltirilgan holda tashkil etish katta ahamiyatga egadir:

1. O'yinda bolalarni tashkil etish.
2. Bolalarni yangi o'yin bilan tanishtirish.
3. O'yinda rollarni taqsimlash.
4. O'yinni yakunlash

O'yinda bolalarni tashkil etish.

O'yin o'zining mazmuni, o'yin topshiriqlarining navbatma-navbat bajarishlariga qarab barcha bolalar bilan bir vaqtda yoki kichik gruq (bu vaqtda bolalarning qolgan qismi boshqa faoliyat bilan band bo'ladilar) bilan o'tkaziladi. Bolalarni o'yinda to'g'ri tashkil etish kerak, o'yinda navbatni kutib qolish, holatlarning bir xilligi, kichik yoshdagi bolalarda qiziqishning, harakat reaksiyasi tezligining susayishiga olib keladi; bolalar arzimagan bahona bilan o'yindan chalg'iydilar. Ma'lum bir harakatda, uzoq vaqt qo'zg'alish holatida bo'lganda markaziy nerv tizimida umumiy toliqish yuz beradi.

Shunday qilib, faqat o'yinni to'g'ri tanlashgina emas, balki uni katta samara beradigan darajada o'tkazish muhimdir.

Bolalarni yangi o'yin bilan tanishtirish

Uning mazmuni va qoidalarini tushuntirishi tarbiyachidan puxta tayyorgarligini talab etadi. Ayrim o'yinlarning mazmuni oldindan bo'ladigan suhbatlar asosida bolalarni bilimlarini oydinlashtirish mumkin. Ularning tasavvurlari aniqlashadi, o'yin obrazlarga nisbatan munosabat tarkib topadi, asosiy xayol o'sadi.

O'yinlarni tushuntirish ularning turlariga ko'ra har-xil o'tishi mumkin, biroq bu tadbir doimo emotsional jihatdan qizig'arli, bolalarni quvnoq o'yin faoliyatiga tayyorlaydigan, o'yinni tezroq boshlash istagina tug'diradigan va o'yin topshiriqlarini ishtiyoq bilan bajarishga undaydigan bo'lishi kerak.

Mazmunsiz o'yinni tushuntirish qisqa, aniq va ifodali ohangda bo'lishi lozim. Tarbiyachi o'yin harakat izchilligini tushuntiradi, bolalar va o'yin atributlarining joylashish o'rnini (kichik va o'rta guruhda buyumlarni mo'ljallab, katta guruhlarda esa mo'ljalga olmay ko'rsatadi) fazo iborasidan foydalangan holda ko'rsatadi va qoidalarini aniqlashtiradi. Shundan so'ng tarbiyachi bolalarga bir necha savollar beradi.

O'yinni qoidasi bolalarga tushunarli bo'lsagina o'yin quvnoqlik va uyushqoqlik bilan bilan o'tadi.

Musobaqa elementlari mavjud o'yinlarni o'tkazishda tarbiyachi o'yinni tushuntirayotib qoidalarini, o'yin usullarini, musobaqa

shartlarini aniqlashtiradi, bolalarni topshiriqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishlar va yaxshi uddalashga ishonch bildirgan holda ragʻbatlantiradi. Tarbiyachi bolalarning jismoniy komoloti va yakka oʻziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqalashayotgan kuchlari teng guruhlar – komandalarni birlashtiradi; oʻziga ishonchsiz, tortinchoq bolalarni faollashtirish maqsadida ularni jasur, faol bolalar bilan qoʻshib qoʻyadi.

Baʼzan oʻyinga sport koʻrinishini berish uchun komanda sardorlari, hakam va uning yordamchilarini saylash mumkin.

Mazmunli oʻyinlarni tushuntirish.

Tarbiyachining vazifasi bolalar koʻzi oʻngida oʻyin vaziyatining koʻrgazmali manzarasini gavdalantirishdan, oʻyin obrazlarini yorqin tasvirlashdan, bolalar tasavvuri va hislariga taʼsir etishdan, ularning ijodiy tashabbusni faollashtirishdan iboratdir. Buning uchun kichik guruhlarda oʻyinchoq va hikoyadan foydalanishi mumkin.

Oʻrta guruhlarda – tanish oʻyinni taklif etib, qoidalarini eslatib oʻtish bilan cheklanishi kifoya.

Katta guruhlarda oʻyin mazmuni eslashni bolalarning oʻzlariga taklif etish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri fazo terminalogiyasidan foydalangan holda oʻyinchilarning joylashish oʻrnini belgilaydi, oʻyin harakatlarining borishini bayon qiladi, ikkinchisi qoidalarini sanab beradi. Keyinchalik bolalar oʻzlari tarbiyachining yordamisiz oʻyinni tashkil eta boshlaydilar.

Oʻyinda rollarni taqsimlash.

Tarbiyachi pedagogik vazifalarga amal qilib (yangi kelgan bolani ragʻbatlantirish yoki aksincha, faol bola misolida botir boʻlish qanchalik muhim ekanligini isbotlash yoki oʻziga ishongan bola iltimosini rad etib, bu rolni qoʻrqib turgan tortinchoq bolaga topshirish) boshlovchi tayin etishi yoki bolalarni hursand qilgan holda oʻyinga oʻzi kirishib oʻz zimmasiga boshlovchi yoki oddiy ishtirokchi rolini oladi.

Shuningdek boshlovchi saylashni bolalarni oʻziga xavola etishi va ulardan bu rolni mazkur bolaga nima uchun topshirganlarini tushuntirib berishlarini soʻrashi mumkin.

Kichik guruhda boshlovchi rolini tarbiyachini oʻzi bajaradi. Oʻyin jarayonida tarbiyachi bolalar harakati va oʻzaro munosabatlar, qoidalarini bajarilishini kuzatib boradi, qisqacha koʻrsatmalar beradi, bolalarning hissiy holatlarini boshqarib boradi. Qoidaning ayrim

bolalar tomonidan buzilishi haqida o'yinni qayta o'tkazishdan oldin gapiradi.

O'yinni yakunlash.

Harakatli o'yin jismoniy yuklamani kamaytiradigan va pulsni normal xolga keltiradigan umumiy yurish bilan tugallanadi. Yurishni ahamiyatiga k o'ra bir xil bo'lgan kam harakatli o'yin bilan almashtirish ham mumkin.

O'yin tugagan zahoti uni yakunini chiqarish kerak emas: bolaning tez harakatdan dam olishga asta-sekin o'tmasligi yurak faoliyatini va butun organizmiga noxush ta'sir etadi. Tarbiyachi o'yinni baholashida uning ijobiiy tomonlarini ta'kidlaydi, o'z rollarini muvaffaqiyatli bajargan, jasurlik, chidamlilik, o'zaro o'rtoqlik yordami ko'rsatgan bolalar nomini aytadi va qoidalarining buzilishi hamda bolalarning shu bilan bog'liq harakatini kuyinib ko'rsatib o'tadi.

Katta guruhlarda tarbiyachi bolalarni harakatli o'yinlarni mustaqil tashkil etishga tayyorlaydi, bunda o'yinlarning borishini va ayniqsa, qoidalarini bajarilishini hamda bolalar o'rtasidagi munosabatlarni kuzatib boradi. U bolalarga harakatli o'yin variantlarini uning mazmuni, qoidasini, o'yin harakatlarini o'zgartirgan holda o'ylab topish, keyinchalik yangi o'zi o'ylab o'yin topish kabi topshirişlar beradi.

Katta guruh bolalarida mustaqillik, tashkilotchilik malakasini tarbiyalash maqsadida tarbiyachi ularga kichik guruh bolalari bilan o'yin tashkil etishini taklif etadi. O'yin kichik guruh tarbiyachisi kuzatuv ostida o'tkaziladi.

Harakatli o'yinlar bolalarni har tomonlama tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir. O'yin faoliyati qaysi shaklda ifodalanmasin bolani quvontiradi, ularda ijobiy hislarni uyg'otadi. Harakatli o'yinlar bola dunyoqarashini kengaytiradi, atrof-muhitni bilishida o'ziga xos vosita hisoblanadi.

Harakatli o'yinlardagi qoidalar o'yinning borishini belgilaydi, bolalar harakat faoliyatini, o'zaro munosabatlarini yo'lga soladi, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Har bir bolaning o'yin qoidasini anglashi va unga rioya qilishda kattalarning rahbarligi katta ahamiyatga egadir.

O'yinlar orqali bolalarda halollik, adolatlilik, do'stlik, botirlik, o'zini tuta bilish, qat'iyatlik kabi axloqiy sifatlar tarbiyalanadi.

O'yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, tafakkur, tushuncha va mo'ljal olishni aniqlashtirish uchun qulay sharoit yaratiladi; o'yinlar ijodiy hayol, xotira, topqirlik, fikr yuritish faolligini rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib harakatli o'yinlar bolaning aqliy rivojlanishiga yordam beradi.

Bola o'yin faoliyati tufayli fazo va buyum voqeligini amalda o'zlashtiradi, shu bilan birga fazoni idrok etish mexanizmini o'zi ham juda takomillashadi.

Masalan, bola tomonidan harakat yo'nalishini mustaqil tanlash va harakatini o'yin qoidasida qat'iy belgilangan yo'nalishda bajarishi bir tomondan o'yin vaziyatini (bevosita idrok qilinadigan) va ko'rish-motor reaksiyasini (o'yin harakatlarini) darhol baholashni, ikkinchi tomondan o'z harakatlarini fazo-o'yin muhitida anglash va tasavvur qilishni talab etadi.

Harakatli o'yinlar bolalarda oddiy vaqt mo'ljalini shakllantiradi. Ular quyidagilarda ifodalaniladi: o'yin harakatlarining izchilligini tushunib olishda avval, so'ng, bundan keyin, bundan oldin, barini bir vaqtda kabi o'yin topshiriqlarini signalga ko'ra, bolalar uchun belgilangan muddat doirasida tez bajarishida ko'rinadi. Bu o'yinlarga bolalar fazoda mo'ljal olishni, harakatlar izchilligi va ularga vaqt davomida amal qilishni mashq qiladi.

O'yinlar mazmunini, butun o'yin vaziyatini, uning qoidalarini, personajlar harakatini mustaqil tushuntirish, bolalarning joylashish o'rnini, o'yin atributlarini va harakat yo'nalishlarini fazoviy iboralarni ishlatgan xolda ko'rsatish, o'tkazilgan o'yinga baho berish bolalarning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Harakatli o'yinlar katta bog'cha yoshidagi bolalarda ijodiylikni rivojlanishi uchun qulaylik yaratadi. Bunda bolalar eshitgan ertaklari mazmuni asosida kichik o'yinlar o'ylab topishlari mumkin harakatli o'yinlar o'z mazmuni va shakliga ko'ra estetik faoliyat hisoblanadi. O'yin harakatlarining rang-barangligini ularni bolalar aniq chaqqonlik bilan, o'ziga xos ifodali bajarishlarida ifodalanadi. Harakatli o'yinlarda musişani qo'llash katta estetik ahamiyatga egadir.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda harakatlar go'zalligini va madaniyatini unutmaslik kerak: diqqatni harakatlari birmuncha ifodali bolalarga qaratish, obrazlarni ifodali, muvaffaqiyatli bera olganlarni rag'batlantirish kerak.

O'qituvchining harakatli o'yinlarning tashkilotchisi va rahbari sifatidagi asosiy vazifalari

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda quyidagi asosiy vazifalarni nazarda tutishi lozim:

1. O'qituvchilarning jismoniy jihatdan normal o'sishlariga, salomatliklarining yaxshilanishiga, chiniqishlariga, organizmlarining va umumiy ish qobiliyatlarining o'sishiga yordam berish.

2. O'quvchilarga harakat faoliyatining xilma-xil sharoitlarida erkin harakat qila olish imkonini beradigan zaruriy bilimlar berish va ularda kerakli harakat malakalari hosil qilish.

3. O'quvchilarda turmush faoliyatiga yordam beradigan aqliy va irodaviy xislatlar tarbiyalash.

4. O'quvchilarda turli o'yinlarga, jismoniy mashqlarga, shuningdek, rejimga rioya qilishga qiziqish uyg'otish.

5. O'quvchilarda harakatli o'yinlarni mustaqil ravishda tashkil qilish va o'tkazish uchun zaruriy bilim va malakalar hosil qilish.

O'qitish jarayonida bunday vazifalarni amalgam oshirish bilan bir qatorda o'quvchilarda ahloq normalarining tarkib topishi, shuningdek, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarining ham bajarilishiga erishish lozim.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'qituvchining tashkilotchi va tarbiyachi sifatidagi roli juda mas'uliyatlidir.

O'yinni o'rgatish jarayoni shunday uyushtirilishi kerakki, unda bolalarga o'zaro o'rtoqlarcha munosabatda bo'lish, vatanparvarlik, ijtimoiy foydali mehnatga to'g'ri munosabatda bo'lish tuyg'ulari singdirilsin.

O'yinni to'g'ri tanlash va o'quvchilar bilan uni to'g'ri o'tkazish juda muhim ahamiyatga egadir. Ammo o'yinni tanlash va o'tkazishning o'zi hamma vaqt ham tarbiyaviy vazifalarni hal qilavermaydi. Tarbiyaviy ish sohasida yaxshi natijaga erishish uchun o'qitish jarayonini to'g'ri yo'lga qo'yish zarur.

Bunda harakatli o'yinlar tashkil qilinishi va o'tkazilishining doimo tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi juda muhimdir. O'yin rahbari bolalar jamoasini yaxshi bilgan, har o'tkaziladigan o'yinning mazmun va qoidalari bilan mufassal tanishgan, o'qitish jarayonida esa yuksak pedagoglik mahoratni namoyish qila olgan taqdiridagina har bir o'yinni ta'lim-tarbiya nuqtai nazaridan to'g'ri yo'lga qo'yishi mumkin.

Bolalar o'yin jarayonida o'z xarakterlari va shaxsiy xususiyatlarini namoyish qiladilar. Bu o'qituvchi uchun bolalarning turli xislatlari bilan tanishish hamda ularning uyushqoqsizlik, o'ta ta'sirchanlik, o'yin qoidalarini buzish kabi salbiy xislatlarining o'z vaqtida oldini olish imkonini beradi. Bu bilan o'qituvchi o'yinni muayyan yo'lga solib, o'quvchilarda sofdillik, mardlik, o'zaro o'rtoqlik munosabatida bo'lish hamda jamoa oldida o'z burchini sezish tuyg'ularini tarbiyalaydi. Shu bilan birga, o'qituvchi bolalarning o'yin qoidalarini buzmaganda ijodiy tashabbus ko'rsatishlariga har jihatdan yordam beradi. Ba'zan o'qituvchi o'z oldiga hal qilinishi qiyinroq bo'lgan vazifani, masalan, o'quvchilarga basketbol va boshqa o'yinlardagidek to'pni uzatish va ilib olish, savatga tashlash, yerga urib-urib to'gridan va yo'nalishni o'zgartirib olib yurishni o'rgatish vazifasini qo'yishi mumkin.

Demak, bolalar uchun harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish jarayoni tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi kerak.

Harakatli o'yinlarni o'rgatish metodikasi qanday bo'lishi lozim? Bunda o'yin rahbari nimalarga e'tibor berishi kerak?

O'qituvchi o'yinlarni o'rgatish jarayonida didaktik prinsiplardan fotdalanishi va ularning doimo amalgam oshirilishiga erishishi lozim. O'qituvchi o'quvchilarga har bir o'yinni o'rgatish paytida o'yinning mazmuni, vazifalari va qoidalarini tushuntirib beradi. O'yinga ongli munosabatda bo'lish, uni to'g'ri o'rganib olish, o'z xatolari va muvaffaqiyatlarini to'g'ri tushunish va o'zining harakatlarini o'rtoqlarining harakatlariga bog'lab tahlil qilish imkonini beradi. O'yin yoki ayrim mashqlarni o'rganishda o'qituvchiga ko'r-ko'rona taqlid qilaverish yaramaydi. O'qituvchi tomonidan o'rgatiladigan va o'quvchilar tomonidan tushunib qilinadigan harakatlar bolalarda tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalashga yordam berishi kerak. Bunga o'yinni o'tkazish uchun o'quvchilardan hakamlar va hakam yordamchilari tayinlash yo'li bilan erishiladi. O'qituvchi bolalarga o'ynatiladigan o'yinlar biror maqsadga erishishda muayyan qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lishi uchun o'yin jarayonida bajariladigan har bir vazifaning amalgam oshirilishiga erishishi va to'siqlarning qanday yengilayotganiga qarab, ularni murakkablashtirib borishi zarur. Bu bolalarni mehnatsevarlikka o'rgatadi, ularning irodasini mustahkamlaydi.

O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish jarayonida o'yinning konkret vazifalarini belgilab chiqadi. Bu vazifalar

bolalarning yoshiga to'g'ri keladigan, ya'ni ular bajara oladigan bo'lishi kerak.

O'yinni tashkil qilish va o'tkazishda o'quvchilarni imkon boricha tashabbus ko'rsatib o'ynaydigan o'yinlarda tashkilotchilik qobiliyatlariga ega bo'lgan aktiv kishilar tarbiyalanadi. Belgilangan maqsadga erishish uchun o'rtog'iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o'rtoqlari bilan birgalikda darhol qaror qabul qilish – ijodiy tashabbuskorlikdir. Agar bolalar o'yinni ilgariroq o'zlashtirib olgan bo'lsalar, o'yin paytida ularning aktivligi yanada ortishi mumkin. O'yin paytida bolalarning aktivlik ko'rsatishi o'qituvchining bu o'yinni o'tkazishga qanchalik tayyorlanganligiga ham bog'liq bo'ladi. O'qituvchi o'yinni aniq va ravshan tasavvur qilishi, o'yin paytida o'ynovchilar o'rtasida bo'ladigan o'zaro munosabatni tushunishi lozim.

O'yin rahbari keyinchalik bolalarning o'yinni o'zlashtirishlariga qarab, ularga sardorlik, hakamlilik qilish ishlarini topshirishi va bolalar o'yinga uyushqoqlik bilan qatnashadigan bo'lganlaridan keyin ular orasidan o'ziga yordamchilar tayinlashi kerak. Shunda ham bolalar o'yinini rahbarning o'zi kuzatib turmog'i lozim. O'yinni obrazli qilib tushuntirish eng muhim momentlardan biridir. Bu ayniqsa syujetli o'yinlarni gapirib berishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, o'yin qatnashchilarining o'z rollarini to'g'ri bajarishlariga yordam beradi. O'yin rahbari o'yin mazmunining yaxshi o'zlashtirilishi uchun og'zaki tushuntirishni ko'rsatish bilan, ya'ni o'yindagi ayrim harakatlarni o'zi bajarib ko'rsatishi bilan mustahkamlanishi lozim. Shuni unutmaslik kerakki, o'qituvchi o'yinni tushuntirishida va harakatlarni bajarib ko'rsatishida, ko'rsatma qo'llanmalardan foydalanishida o'yinning konkret vazifalarini nazarda tutishi zarur. Masalan, bolalarga yangi o'yin o'rgatish, shu o'yin texnikasining ayrim elementlarini majburiy ravishda qayta ko'rsatish vaqtlarida o'yinning konkret vazifalarini nazarda tutish kerak. O'yinlarni rejalashtirishda ularning mazmuni va ular o'rtasida bir-biriga bog'liqlikni nazarda tutish, muayyan yoshdagi o'quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalariga asoslanish kerak. Masalan, yangi orttirilayotgan bilim va malakalar ilgarigilari bilan bog'lab borilishi, ilgari orttirilgan bilim va malakalar esa yangilari bilan mustahkamlanib borilishi lozim. Oldingi mashg'ulotlarda to'pni uzatish, ilib olish, o'ynatib olib yurish va savatga tashlash texnikasining asosiy elemenlari o'rganilgan deylik. Mana shu bilim va

malakalarni mustahkamlash maqsadida “To‘p kapitanga” o‘yinini yoki uch variantli “To‘p o‘yinlari”ni tavsiya etish mumkin. Qatnashuvchilarning o‘rish va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos keladigan o‘yinlarni tanlash va o‘tkazish lozim. Har bir o‘yinning o‘ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo‘ladi. Ammo shunday o‘yinni tanlab olish kerakki, undagi qiyinchiliklarni o‘quvchilar muayyan darajada kuch sarflab yenga olsinlar.

To‘siq yoki qiyinchiliklarni yengish bilan bog‘liq bo‘lmagan, ya‘ni yetarli ravishda kuch sarflashni talab qilmaydigan o‘yin bolalarda hech qanday qiziqish uyg‘otmaydi. Tanlangan o‘yin bolalarning qo‘lidan keladigan bo‘lishi kerak. Bu bolalarni o‘z kuchlariga ishonadigan qilib tarbiyalashda juda muhim ahamiyatga egadir.

Juda yengil yoki, aksuncha, haddan tashqari og‘ir o‘yinlar qiziqarli o‘tmaydi. O‘qituvchi o‘yinlarni o‘rgatishda oddiylaridan boshlab, asta-sekin murakkablariga o‘tishi lozim. Tashkil qilinishi jihatidan soda bo‘lgan va komandalarga bo‘linmay o‘ynaladigan o‘yinlar oddiy o‘yinlar qatoriga kiritiladi. Bunday o‘yinlarning Qoidalari juda oson bo‘ladi. Bab-baravar jamoalarga bo‘linib o‘ynaladigan o‘yinlar bir oz murakkab va eng murakkab o‘yinlar jumlasiga kiritiladi. Bunday o‘yinlarning qoidalari boshqa o‘yinlarning qoidalariga qaraganda qiyinroq bo‘ladi. O‘qituvchi hamma vaqt yengil o‘yinlardan murakkab o‘yinlarga, tanish o‘yinlardan notanish o‘yinlarga o‘tishni nazarda tutishi kerak. Bunday qilish bolalarni o‘yinga qiziqtirishga yordam beradi. Yangidan o‘rganiladigan o‘yinlar harakatlarining turi jihatidan tanish o‘yinlarga o‘xshash bo‘lishi lozim. Ammo bunday o‘yinlarga hali bolalarga noma‘lum bo‘lgan qoidalar va ba‘zi bir harakatlar kiritiladi. Masalan, aytaylik, o‘quvchilar “Epchil bolalar” o‘yinini biladilar, demak, endi ularga “Ikki yaxob” o‘yinini o‘rgatish mumkin. Bu har ikkala o‘yin o‘zining strukturasi jihatidan ham, harakatlari jihatidan ham bir-biriga ancha o‘xshashdir, lekin ikkinchi o‘yinning qoidalari birinchisining qaraganda birmuncha murakkablashtirilgandir.

Shunday qilib, o‘yinlar asta-sekin murakkablashib boradi, yangi-yangi o‘yinlar o‘rganiladi. Bu esa bolalarda yangi harakat ko‘nikmalarini hosil qilishga va ilgari o‘rganilgan texnika elementlarini takomillashtirishga yordam beradi, harakat ko‘nikmalarining, shuningdek, o‘yinda ilgari orttirilgan bilimlarning puxta o‘zlashtirilishiga erishmoq uchun materiallarni muntazam

ravishda takrorolab va mustahkamlab boorish zarur. Ammo bundan bir xil o'yinlarni muntazam ravishda takrorlab boorish lozim, degan ma'no kelib chiqmaydi. Bunda rahbar mazmuni jihatidan har xil bo'lgan o'yinlarning ma'lum bir qismini qaytarishni nazarda tutishi va o'quvchilarning o'yinlarni yaxshilab o'zlashtirib olishlariga erishuvi kerak. O'qituvchi bolalar o'yinini muntazam ravishda tekshirib borishi lozim. Bunday qilish o'yin qatnashchilarining kamchiliklari va yo'l qo'ygan xatolarini aniqlashga hamda bu kamchilik va xatolarni puxta o'zlashtirib olishlari, ularga bu o'yinlardan lagerlarda va boshqa yerlarda mustaqil ravishda foydalanish imkonini beradi.

O'yin rahbarlariga qo'yiladigan talablar.

O'qituvchining o'yinga tayyorlanishi

O'yinni tanlash. Yaxshi tanlangan o'yin muvaffaqiyatli ta'lim va tarbiya berishning muhim sharti bo'lib hisoblanadi. O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish yuzasidan qiladigan ishlaridan o'yinga qatnashuvchilarning tarkibini, ularning yosh xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy tayyorgarligini hisobga olib, dars oldiga qo'yiladigan asosiy vazifalarni aniqlab chiqishi zarur. Ba'zan shunday bo'lishi ham mumkinki, yaxshi o'yin tanlanadi-yu, lekin u yomon o'tkaziladi. Bunday hollar tanlangan o'yinning o'ynovchilarning qiziqish-havaslariga mos kelmaganligi natijasida ro'y beradi va shuning uchun ham tarbiyaviy vazifalarni hal qila olmaydi.

O'qituvchi o'yinni tanlagan paytda mashg'ulotning qanday shaklda o'tkazilishini (agar mashg'ulot dars tarzida o'tkazilsa, o'yin darsning birinchi, ikkinchi yoki yakunlovchi qismida, tanaffus vaqtida va hokazolarda olib borilishini) bilishi kerak. O'yin o'tkaziladigan joy (sport zali yoki maydoncha, koridor va hokazo) hisobga olinishi lozim. O'yinni tanlash paytida ob-havo va havo harorati hisobga olinishi darkor. Agar o'yin qish paytida o'tkaziladigan bo'lsa, o'quvchilarni aktivlashtiradigan va jismoniy yuklamani bir tekisda taqsimlaydigan harakatliroq o'yinlarni tanlash kerak.

O'yinni o'tkazish shart-sharoitlari

1. Avvalo zaruriy asbob-uskunalar bo'lishi kerak. Masalan: diametri 8 smli arqondan, jundan, lattadan, rezinadan asalgan koptokchalar (rezinadan yasalgan koptokchalar yuqori haroratda taranglik holatini yo'qotadigan bo'lganligi uchun ularni salqin joyda saqlash kerak), voleybol va basketbol to'plari, iring'itish uchun uzunligi 1 mli tayoqlar, arqon, belbog'lar, bayroqchalar, kigizlar, taxtachalar,

bolg'a, aptechka va boshqalar bo'lishi lozim. Ko'z og'rig'i kasaliga duchor bo'lmaslik uchun har bir o'quvchining o'z ko'z bog'lagichi bo'lishi kerak.

2. O'yin o'tkaziladigan maydoncha tekis bo'lishi, tikan, toshlar, shisha siniqlari va boshqa keraksiz narsalardan tozalanib, doimo ozoda tutilishi lozim.

3. Mashg'ulot o'tkazilayotgan paytda maydonchada begona kishilar bo'lmasligi kerak. Chunki ulat xayolni bo'ladilar va kishini o'yindan chalg'itib, ortiqcha harakatlar qilishga majbur etadilar.

4. Maydonchani asbob-uskunalar bilan ta'minlash kerak, bundan tashqari, maydonchadagi tabiiy buyum va narsalardan ham foydalanish zarur.

5. O'yinlar quyidagi gigiyena talablariga rioya qilingan holda o'tkazilishi lozim:

a) o'yin paytida kiyiladigan kiyim harakatlarni qiyinlashtirmaydigan, yengil bo'lishi kerak;

b) yozda o'yindan so'ng cho'milish darkor;

c) o'yin boshlanishidan oldin maydonchaga suv sepilishi lozim.

6. O'yinlarni suvda mashq qilish paytida o'ynovchilarning ko'karib va qaltirab ketmasliklari uchun bo'linadigan vaqt cheklab qo'yilishi lozim.

Yordamchilar tayinlash

O'qituvchi o'yin qoidalarining bajarilishini kuzatish va natijalarni hisobga olib boorish uchun, shuningdek, asbob-uskunalarni tarqatish va asboblarni o'rnatish uchun o'ziga yordamchilar tanlab olishi mumkin. Yordamchi – o'yinning bo'lajak tashkilotchisidir. Yordamchi o'yinlarga xolisona munosabatda bo'lishga odatlanishi kerak. Keng joylarda o'ynaladigan o'yinlarni o'tkazishda shu o'yinlarda anchagina tajriba orttirgan o'quvchilarni o'qituvchiga yordamchi qilib tayinlash maqsadga muvofiq bo'ladi. Sog'lig'i yaxshi bo'lmagan va jismoniy tarbiya darsidan vaqtincha ozod etilgan o'quvchilarni oyinda holi yetganicha qatnashtirish maqsadida ham yordamchi qilib tayinlash mumkin, ba'zan uncha intizomli bo'lmagan yoki haddan tashqari aktiv bolalarning hulqini yaxshilash maqsadida ularni ham o'qituvchiga yordamchi qilib tayinlaydilar.

O'yinni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun qatnashchilarga uning mazmunini iloji boricha qisqa va aniq qilib so'zlab berish kerak.

O‘yin mazmunining hikoyasi ifodali, bolalarning yosh xususiyatlariga mos keladigan bo‘lishi lozim. Uzundan uzoq va bir ohangda so‘zlash bolalarni zeriktiradi va o‘yinga bo‘lgan qiziqishlarini pasaytiradi.

O‘yin quyidagi reja asosida tushuntirilishi lozim:

- o‘yinning nomi;
- o‘yinga tayyorlanish;
- o‘yin tasviri;
- o‘yin qoidalari;
- metodik ko‘rsatmalar.

O‘qituvchi o‘ynovchilarda zaruriy kayfiyat yaratishi, muayyan o‘yinga nisbatan qiziqish uyg‘otishi va ularni mustaqil o‘ynay olishga o‘rgatishi lozim. Har bir o‘yinni oxirigacha, to‘liq o‘zlashtirilgungacha davom ettirish kerak. Bir o‘yinni ikkinchisi bilan tez-tez almashtirib turish ham yaramaydi. Ammo bundan o‘yinni qatnashchilar zerikkunlariga qadar davom ettirish lozim, degan ma’no kelib chiqmaydi.

O‘yinni bolalarning charchashlarini kutmasdan, ularga qanchalik ta’sir etayotganligiga qarab tamomlash lozim. O‘yinning qancha vaqt davom etishi o‘ynovchilarning soniga va yoshiga, o‘yinning xarakteri va sur’atiga, texnik uskunalarining (abob-anjomlarning) miqdoriga, ob-havo va boshqa belgilarga bog‘liq bo‘ladi.

O‘ynovchilarning emotsional holatlariga qarab o‘yinning borishini tartibga solish va boshqarish, uning maqsadini, qoidalarining ma’nosi va ahamiyatini bilsih kerak. O‘quvchilarning o‘yin qoidalariga rioya qilishi kerakli doimo o‘qituvchining diqqat markazida bo‘lishi lozim. Chunki o‘yin qoidalariga rioya qilish katta tarbiyaviy ahamiyatga egadir. O‘qituvchi odil hakamlik namunasini ko‘rsatishi, o‘ynovchilarning xatolarini shoshilmasdan va ob’ektivlik bilan qayd qilib o‘tishi va har bir o‘yinchini umumiy qoidalarga bo‘ysunishga majbur qilishi kerak. Barcha o‘yinchilar uchun, ayniqsa guruhli o‘yinlarda, sharoitning bir xil bo‘lishini sezgirlik bilan kuzatib boorish zarur. Har bir bolaga o‘yindagi bosh rolda o‘z uquvi va bilimlarini aniqlash uchun imkon berish maqsadida onaboshilarning navbatini belgilab qo‘yish tavsiya etiladi. O‘yinning bajarilishini ta’minlaydigan eng muhim shart – bu intizom va ana shu nizomning qat’iy o‘rnatilishi hamda unga og‘ishmay amal qilinishidir. Bu esa asosan o‘qituvchiga bog‘liq bo‘ladi.

O‘yinga rahbarlik qilish

O‘yinining o‘rganilishi va o‘yin paytida bolalarning o‘zlarini qanday tutishlari ko‘p jihatdan rahbarga bog‘liq bo‘ladi. O‘yin shartli signal (komanda berish, hushtak chalish, qarsak chalish, qo‘l yoki bayroqchani silkitish) bilan boshlanadi. O‘qituvchi barcha o‘yinchilarning o‘yin mazmunini tushunib olganliklariga va qulayroq yerga joylashganliklariga qanoat hosil qilgandan keyin signal beradi. Shartli chegaralar oldindan belgilab qo‘yilgan bo‘lishi, o‘yin uchun zaruriy qo‘llanmalar esa o‘yin qoidalariga muvofiq ravishda oldindan bo‘lib berilgan va joy-joyiga qo‘yilgan bo‘lishi lozim. Rahbar o‘yin boshlanishi bilanoq, o‘yinining borishi va ayrim o‘ynovchilarning hatti-harakatini diqqat bilan kuzatadi hamda o‘yinining to‘g‘ri borishi uchun o‘ynovchilarning harakatlarini boshqarib boradi. Bundan tashqari, o‘yin davomida ayrim qoida va usullarni qo‘shimcha ravishda tushuntiradi. Yuzatish va mulohazalarni shunday aytish kerakki, ular o‘yinining borishiga xalaqit bermasin, ya’ni uni to‘xtatib qo‘ymasini. Agar o‘ynovchilarning ko‘pchiligi bir xil xatoga yo‘l qoyayotgan bo‘lsa, tegishli tuzatish kiritish yoki qoidalarining qanday bajarilishini ko‘rsatib berish maqsadida o‘yinni to‘xtatish mumkin. O‘yinni baqirish yoki keskin komanda berish yo‘li bilan to‘xtatish yaramaydi. Bolalarni (katta yoshdagi bolalarni) “Diqqat!” degan shartli signal berish yoki hushtak chalish bilan to‘xtashga o‘rgatish lozim.

O‘qituvchi bolalarda o‘yin qoidalarini ongli ravishda va aniq bajarish odatini tarbiyalashi kerak. Bunday odat bolalarni intizomli qilishda katta ahamiyatga ega bo‘lib, u kishida o‘z burchini sezish va o‘z hatti-harakati uchun javobgarlik hissini tarbiyalash hamda o‘zini tuta bilish va matonatlilikni o‘stirishga yordam beradi.

O‘qituvchining vazifasi – o‘ynovchilardan o‘yin qoidalarining aniq bajarilishini talab qilishdir. Ammo u bolalar o‘yinni yomon o‘zlashtirayotgan paytlarida ortiqcha bachkanalik qilmasligi kerak.

O‘ynovchilar tomonidan qilinadigan qo‘polliklarning oldini olishga alohida e’tibor berish lozim. Qo‘pollik qilgan o‘yinchini albatta jazolash kerak. Bunday hollarda ba’zi bir ta’sir etish choralarini – vaqtincha o‘yindan chiqarib yuborish, jarima ochkolar berish va shu singari choralarni qo‘llashga yo‘l qo‘yiladi. O‘yinga shunday rahbarlik qilish kerakki, o‘yinchilar faqat o‘yin

natijalarigagina qiziqmasinlar, o‘yin jarayonining o‘zidan ular rohatlansinlar.

Ayniqsa uncha aktiv bo‘lmagan o‘yinchilarning tashabbusini qo‘llab-quvvatlash, ularni rag‘batlantirish va bu bilan ularda o‘z kuchlariga ishonch orttirish tavsiya etiladi.

O‘ynovchilar o‘rtasida o‘zaro o‘rtoqlarcha to‘g‘ri munosabat o‘rnatishga harakat qilish, g‘oilblarning kekkayib ketishlari va o‘tqazganlarning o‘yinga bo‘lgan qiziqishlarining susayishiga yo‘l qo‘ymaslik lozim.

O‘ynovchilar o‘yinni yaxshilab o‘zlashtirib olishlari uchun uni bir necha marta qaytarish lozim. Shuni unutmaslik kerakki, o‘yinchilar o‘yindan qanchalik ko‘proq mamnun bo‘lsalar, uni shunchalik yaxshiroq esda saqlab qoladilar.

O‘yindagi intizom

O‘yindagi intizomlilik deb, o‘yinchining barcha o‘yin qoidalarini, o‘z zimmasiga yuklatilgan hamma vazifalarni ongli va vijdonan bajarishidan iborat bo‘lgan hulqiga aytamiz. Bunday o‘yinchi maqsadga erishish uchun o‘z jamoasi bilan birgalikda harakat qiladi.

Ongli intizom o‘yinning yaxshiroq o‘zlashtirilishiga, o‘yinchilar kayfiyatining yaxshilanishiga yordam beradi. Buning natijasida mashg‘ulotlar yanada qiziqarliroq bo‘lib qoladi.

O‘quvchilarni o‘yinda o‘z hatti-harakatlariga tanqidiy munosabatda bo‘lish, bir-biriga o‘rtoqlik yordami berish ruhida tarbiyalash bilan ana shunday intizomga erishish mumkin. Ba‘zan o‘yin mazmunini yetarli darajada yaxshi anglab olmasdan, o‘zlari uchun tushunarsiz bo‘lgan qoidalarni buzadilar, o‘zaro bahslashadilar, taktik jihatdan xatoliklarga yo‘l qo‘yadilar va bir-birlariga qo‘pollik qiladilar. Rahbar esa bu xatoni yana bir marta o‘yinni tushuntirish bilan osongina tuzatishi mumkin.

Bolalarning o‘yin paytidagi intizomi ko‘p jihatdan o‘yinga to‘g‘ri rahbarlik qilishga bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun ham intizom buzilganda o‘qituvchi intizom buzilishiga sababchi bo‘lgan xatolarni qidirishi lozim.

Hakamlik qilish

Har bir o‘yin ob‘ektiv va odilona hakamlik qilishni talab qiladi. Agar o‘yin qoidalarining bajarilishini diqqat bilan va jiddiy ravishda

kuzatilmasa, o'yin o'zining ta'lim-tarbiyaviy qiymatini yo'qotadi. Hakamlilik rolini ko'pincha o'yin rahbarining o'zi bajaradi. Ammo bu rolni o'ynovchilardan birortasi (bolalarning o'zlari saylagan yoki o'qituvchi navbat bilan tayinlagan o'ynovchi) bajargani ma'qulroq bo'ladi. Bunday qilish bolalarda tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashga yordam beradi. Agar o'yinga bolalardan birortasi hakamlilik qilsa, rahbar o'zining fikr va mulohazalarini o'ynovchilarga shu hakamlilik vazifasini bajarayotgan o'yinchi orqali aytadi.

Rahbar-hakam o'yinning borishini diqqat bilan kuzatishi va imkonni boricha har bir o'yinchini nazorat qilib turishi lozim. Faqat shundagina o'yinning natijasiga ob'ektiv baho berish mumkin. Shuni unutmaslik kerakki, xolis turmagan hakamga o'ynovchilar ishonmay va u bilan hisoblashmay qo'yadilar. Bunday hakamning obro'si qolmaydi.

Rahbar-hakam jamoalarning kuchi va o'yinchilarining soni jihatidan teng bo'lishini, shuningdek, qatnashchilar uchun bir xil sharoit yaratilishini (o'ynaladigan joy, asbob-uskunalar va boshqalar jihatidan) kuzatib borishi kerak.

Hakam o'yinda qo'polliklar bo'lishiga yo'l qo'ymasligi lozim. Agar hakam o'yin usullarining to'g'ri bajarilishini kuzatib tursa, u vaqtda butun o'yin texnikani yakomillashtirishga va chaqqonlikni orttirishga qaratilgan bo'ladi. Hakam o'yin jarayonida tarbiyachi rolini ham bajarishi, bolalarda kelgusida zarur bo'ladigan xislat va malakalarni takomillashtirish va mustahkamlashga yordam berishi kerak.

O'yinda qilinadigan harakatlarni muayyan me'yorda olib borish

O'yinda qilinadigan harakatlarni to'g'ri belgilash o'qituvchining muhim vazifasi bo'lib hisoblanadi. O'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin qilinadigan ishning xarakteri va o'ynovchilarning kayfiyatini hisobga olish lozim. Agar o'yinchi o'tkazishga kirishishdan oldin qilinadigan ishning xarakteri va o'ynovchilarning kayfiyatini hisobga olish lozim. Agar o'yin jismoniy yoki aqliy jihatdan ko'p kuch sarflashni talab etadigan darslardan keyin (nazorat ish yozish darsi yoki boshqa mashg'ulotlardan so'ng) o'tkaziladigan bo'lsa, o'ynovchilarni kamroq yoki o'rtacharoq harakatlanishga majbur etadigan o'yinlarni tanlash kerak.

Mashg'ulot paytida o'yinlarning tezligi – umumiy harakatchanligini hisobga olib, ularni bir-biri bilan almashtirib turish lozim. Masalan, hamma o'ynovchilar bir vaqtda yuguradigan o'yindan keyin navbati bilan to'p irg'itadigan o'yinni o'tkazish foydalidir. O'yin sur'atini susaytirish, ya'ni o'yindagi harakat tezligini kamaytirish o'yinda qilinadigan harakatlarni muayyan me'yorda olib borish usullaridan biri bo'lib hisoblanadi. O'yinda bolalar jismoniy mashqlarni bajarish paytida juda hayajonlanib ketadilar. Shuning uchun o'qituvchi o'ynovchilarning kayfiyatiga qarab ish tutmasligi kerak. U o'quvchilarning yosh xususiyatlarini, tayyorgarligi va salomatligini ham hisobga olishga majburdir. O'qituvchi onaboshilarning ahvoli va harakatini alohida kuzatib borishi zarur. Shifokorning har bir o'quvchiga oid ma'lumotlarini ham unutmaslik lozim. Qilinadigan harakatlarni muayyan me'yorda olib bo'rish o'yin o'tkaziladigan turli sharoitlarni hisobga olib, o'yin o'tkazish metodikasi bilan belgilanadi.

O'yinni tamomlash

O'yinni cho'zib yuborish mumkin bo'lmaganligi singari uni belgilangan vaqtdan oldin tamomlash ham yaramaydi. Rahbar o'yinni bolalar bir necha marta qaytarganlaridan keyin yoki o'yin boshlanganidan so'ng ma'lum vaqt o'tganidan keyin to'xtatishi kerak.

O'yin natijalariga yakun yasash

O'yin natijalariga yakun yasash zo'r tarbiyaviy ahamiyatga egadir. O'qituvchi o'yin tugagandan so'ng ayrim o'yinchilarning harakatlariga va umumiy o'tkazilgan o'yinga baho berib, o'yin natijalariga yakun yasaydi. Yaxshi o'ynagan va o'yin qoidalariga rioya qilgan bolalarni alohida ko'rsatib o'tish zarur. O'yinni tahlil qilish o'yin qoidalarining yaxshiroq o'zlashtirilishiga va o'yin jarayonida paydo bo'lgan kelishmovchiliklarni xal qilishga yordam beradi, shuningdek, o'qituvchiga bolalar o'yinni qanchalik o'zlashtirganligi, ularga nima ma'qul tushganligini va kelgusida qaysi momentlar ustida sihlash kerakligini aniqlash imkonini beradi. Harakatli o'yinlar uchun kundalik ish daftarchasi tutish foydaliroq bo'ladi. O'qituvchi bu daftarchadagi o'yinchilar ustida olib brogan kuzatishlarini yozib boradi va shu yozuvlar orqali o'z xatolari va muvaffaqiyatlarini tahlil qiladi. Bu esa o'yinlarni o'rgatish metodikasini yaxshilash va uni turlicha sharoitlarga qarab o'zgartirish imkonini beradi. Erishilgan natijalarni ob'ektiv ravishda hisobga olish

uchun kuntazam ravishda yozib borilishi lozim bo'lgan shifokor va o'qituvchilar nazoratining ma'lumotlari kerak bo'ladi.

O'YINLAR

Epchil bolalar

O'yin tasviri. Maydoncha kalta tomonlarining har biridan 3-4 qadam nariga shu tomonlarga parallel qilib bittadan chiziq tortiladi. Onaboshidan boshqa hamma o'yinchilar shu chiziqlardan birining orqa tomonida saflanib turadilar. Onaboshi maydonchaning o'rtasida – chiziqlar orasida turadi.

Rahbar “Uch, to'rt!” degandan keyin o'quvchilar bir ovozdan shunday deydilar:

Biz quvnoq bolalarmiz,
O'yin-kulgini sevamiz.
Qani o'rtoq, quvib ko'r,
Bittamizga yetib ko'r.

Oxirgi so'z aytib bo'linishi bilanoq o'quvchilar qarama-qarshi tomonga yugurib o'tadilar. Onaboshi yugurib o'tayotganlarni qo'l tegizib to'xtatishga harakat qiladi. Onaboshi qo'l tegizgan o'yinchilar o'sha joyda to'xtab qoladilar. O'yin rahbari bu o'yinchilarni belgilab oladi va ularga yana o'yinda qatnashishga ruxsat beradi. Qolgan o'ynovchilar maydonchaning ensiz tomonidagi chiziq orasida to'planadilar va u yerdan yana maydonchaning qarshi tomoniga yugurib o'tadilar. O'yin shu tartibda davom ettirilaveradi. Onaboshi uch va undan ko'p marta to'xtatgan o'yinchilar yutqazgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari. 1. Yugurib o'tish paytida bir-birini tutish mumkin emas. 2. Yugurib chiqqan o'yinchilarning orqaga qochishlari mumkin emas.

E s l a t m a. Aytiladigan bandni 2-3 marta qaytarish va yod olish kerak. Shundan keyingina o'yinga kirishish lozim.

O'quvchilarni band so'zlarini uncha shoshilmasdan, bir tekisda aytishga o'rgatish kerak.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Chap berib yugurib qochish.

Qo'lingni ber (petna o'yini)

O'yin tasviri. O'yin maydonchasi har tomondan chiziqlar bilan chegaralanadi. Bir o'ynovchi petnachi qilib tayinlanadi va u

maydoncha o'rtasida turadi. Qolgan o'ynovchilar uning atrofiga to'planadilar.

Petnachi "Men petnachiman!" deb qichqirganidan keyin har kim har tomonga yugurib ketadi. Petnachi ularni ushlash payida bo'ladi. Orqasidan petnachi quvlab kelayotgan o'yinchi "Qo'lingni ber!" deb, o'rtog'ini yordamga chaqirishi mumkin. Qo'l ushlashgan o'ynovchilarni petna qilib bo'lmaydi. Agar petnachi biron o'ynovchini sherigi bilan qo'l ushlamasdan oldinroq petna qilsa, ushlagan va ushlangan o'yinchilar joy almashadilar.

O'yin qoidolari. 1. Yangi petnachi avval "Men petnachiman!" deyishi va shundan keyingina o'ynovchilarni petna qila boshlashi lozim. 2. Uch sekunddan ortiq qo'l ushlashib turish mumkin emas. 3. Agar birdaniga uch kishi qo'l ushlashib qolsa, petnachi ulardan chekkada turganlarinigina petna qila oladi. 4. Maydonchadan tashqariga tashqariga chiqqan o'ynovchi qo'lga tushgan hisoblanadi.

Metodik ko'rsatmalar. Agar petnachi uzoq vaqt ichida hech kimni petna qila olmasa, uning o'rniga boshqa petnachi tayinlash kerak. O'yin rahbari o'quvchilarga o'z o'rtog'ini xatarli paytda albatta qutqarib olish kerakligini alohida ta'kidlab o'tishi lozim.

Hamma o'z bayroqchasiga

O'yin tasviri. O'ynovchilar 3-4 guruhga bo'linadi. Har bir guruh doira hosil qilib turadi. Har bir doira markazida bittadan o'yinchi qo'lini balandga ko'tarib bayroqcha ushlab turadi. Rahbarning birinchi signal berishi (qarsak chalishi) bilan bayroqcha ushlagan o'yinchilardan boshqa hamma bolalar maydoncha bo'ylab tarqala boshlaydilar. Ikkinchi signal berilishi bilan har tarafga qochgan o'yinchilar yugurishdan to'xtab, cho'qqayib o'tiradilar va ko'zlarini bekitadilar. Bayroqcha ushlagan o'ynovchilar esa rahbarning ko'rsatmasi bilan boshqa joyga o'tadilar, ya'ni joy almashadilar.

Rahbar "Hamma o'z bayroqchasiga!" degandan so'ng o'ynovchilar ko'zlarini ochadilar va birinchi bo'lib doiraga saflanish uchun o'z bayroqchalari tomon yuguradilar. Eng oxirida doira bo'lib tuzilgan guruh yutqazadi.

O'yin qoidolari. 1. O'yinchi bayroqchani bir qo'lidan ikkinchisiga olishi mumkin. 2. Ko'zni aldamasdan bekitish lozim. 3. Qatnashchilari bir-biri bilan qo'l ushlashib tekis vat inch turgan davragina tizilgan doira hisoblanadi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Qisqa-qisqa yugurish.

Ikki yaxob

O'yin tasviri. Maydonchaning Har bir ensiz tomonidan 3-4 qadam nariga va shu tomonlarga parallel qilib bittadan chiziq o'tkaziladi. Atrofi chiziqlar bilan ajratilgan joy "uy" bo'ladi.

Onaboshi qilib tayinlangan ikkita boladan boshqa hamma o'yinchilar chiziqlardan birining orqasiga – uyga joylashadi. Onaboshilar maydonchaning o'rtasida turadi. Rahbarning ko'rsatmasiga binaon onaboshilar baland ovoz bilan:

Og'a-ini navqiron,
Ikki yaxob qahramon
Men qizil burun – Yaxob,
Men ko'kcha burun – Yaxob
Bormi jur'at etuvchi,
Yo'l – safarga chiquvchi?
deydi.
Bolalar bir ovozdan

Do'qni pisand qilmaymiz,
Sovuqdan hech qo'rqmaymiz.

Deb javob beradilar. Shundan keyin bolalar maydonchaning qarshi tomoniga yugurib o'tadilar.

Onaboshilar – yaxoblar yugurib o'tayotganlarni quvib yetib ularga qo'l tegizadilar. Yaxoblarning qo'li tekkan o'yinchilar qattiq sovuqda qotib qolgan singari to'xtab qoladilar. Qolgan o'ynovchilar chiziq orqasidagi uyga to'planadilar. Rahbar ushlangan o'yinchilarni aniqlab boradi.

Undan keyin o'yinchilar xuddi shu tartibda maydonchaning bir tomonidan ikkinchi tomoniga bir necha marta yugurib o'tadilar. Ammo o'yinchilar har yugurib o'tishlarida o'zlarining ushlangan o'rtoqlariga qo'l tegizib ularni qutqara oladilar. Qutqarilgan o'yinchilar qolgan bolalar bilan birga chiziq orqasiga qochadilar.

Bir oz vaqt o'tgach, boshqa ikkita yaxob tayinlanadi. Yugurib o'tayotganlardan ko'pchiligini to'xtata olgan onaboshilar eng yaxshi yaxob hisoblanadi. Yaxoblar bir marta ham ushlay olmagan yoki boshqa bolalarga nisbatan kamroq ushlagan o'yinchilar yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari. 1. Yugurib o'tish paytida bir-birini tutish man etiladi. 2. Uydan yugurib chiqqan o'yinchilarning orqaga qaytishlari

mumkin emas. 3. Onaboshilar – yaxoblar chiziq orqasida turgan o'yinchilarga qo'l tegiza olmaydilar.

E s l a t m a. O'ynovchilar bir ovozdan aytadigan so'zlarni o'yin boshlanishidan oldin o'rganib olishlari kerak.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Chap berib yugurish.

Bo'ri zovur ichida

O'yin tasviri. Maydonchani ko'ndalangiga bir-biridan 1,5-2 qadam uzoqlikda parallel chiziqlar o'tkaziladi. Bu – zovur bo'ladi. Zovurning yon tomonidan 10-15 m nariga ikki uy chegarasini belgilaydigan yana ikkita parallel chiziq o'tkaziladi. Onaboshi qilib tayinlangan o'yinchi, ya'ni bo'ri zovurda turadi. Qolgan o'yinchilar, ya'ni echkilar yon chiziqlardan birining orqasidagi "uy"ga joylashadilar.

O'qituvchi signal berishi bilan echkilar oldinga qarab yuguradilar, yo'lda zovur ustidan sakrab o'tib, maydonchani qarshi tomonidagi chiziq orqasiga borib turadilar. Bo'ri zovurdan chiqmasdan, sakrab o'tayotgan echkilarni ushlashga (ularga qo'l tegizishga) harakat qiladi. Bo'rining qo'li tekkan o'yinchi ushlangan yerida toxtab qoladi. Zovurdan omon-eson sakrab o'tgan echkilar qarama-qarshi tomondagi chiziqqa qarab yuguradilar. Rahbar ushlangan o'yinchilarni aniqlaydi va shundan keyin ularga o'yinda yana qatnashishga ruxsat beradi. Echkilar zovurdan uch marta sakrab o'tganlari keyin yangi bo'ri tayinlanadi.

Echkilarning zovurdan uch marta sakrab o'tishi paytida ko'proq echki tuta olgan bo'ri hamda bo'ri qo'lga biron marta ham tushmagan yoki boshqa o'yinchilarga qaraganda kamroq ushlangan echkilar o'yinda yutgan hisoblanadilar.

O'yin qoidalari. 1. O'yinchi sakrayotib zovurning ikkinchi tomonini bir oyog'i bilan bosgan bo'lsa ham onaboshi unga qo'l tegiza olmaydi. 2. Orqada qolgan o'yinchi rahbarning shoshmasdan "bir, ikki, uch" deyishidan kechikmasdan zovurdan sakrab o'tishi kerak, aks holda ushlangan hisoblanadi. 3. Zovurdan sakrab o'tmagan o'yinchi ham yutqazgan hisoblanadi.

E s l a t m a. O'yinchilar soni ko'p bo'lganda (yoki bolalarni o'yin bilan birinchi marta tanishtirish vaqtida) ularning hammasini birdaniga yugurtirmasdan, ikki yoki uch guruhga bo'lib navbati bilan yugurtirish mumkin.

O'yinni quyidagicha o'tkazish mumkin. Yugurib o'tuvchilar tomonida, zovurdan 4-5 qadam oldinda rahbar tayinlagan o'yinchilar yerdan 50-60 sm baland qilib (o'yinchilarning tayyorgarligiga qarab) arqoncha tortib turadilar. Echkilar oldin yugurib kelib arqonchadan sakrab o'tadilar, keyin zovurdan hatlaydilar. Arqonchani ushlab turgan bolalar har galgi yugurib o'tish tugagandan so'ng, navbatdagi yugurib o'tish boshlanadigan tomonga turadilar.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Chap berib va uzunlikka sakrab yana yugurishni davom ettirish bilan qisqa-qisqa yugurishlar.

To'p qo'shniga

O'yin tasviri. O'yinni o'tkazish uchun voleybol yoki basketbol to'pi bo'lishi kerak. O'ynovchilar quloch kerib, doira hosil qilib turadilar. O'ynovchilardan biriga to'p beriladi. Bitta onaboshi tayinlanadi. Onaboshi doiradan tashqarida, to'pi bor o'ynovchining orqasida turadi.

Rahbar signal berishi bilan o'ynovchilar to'pni o'zlarining o'ng yoki chap tomonlariga uzata boshlaydilar. Onaboshi esa to'pi bor kishini petna qilish payidan bo'lib, doira atrofida yugurib yuradi. Agar biron o'ynovchi to'p ushlab turgan paytida petna qilinsa, u onaboshi bo'ladi, uni petna qilgan onaboshi esa uning o'rniga kelib turadi.

O'yin qoidalari. 1. Onaboshining qayerda bo'lishiga qarab, to'pni o'ngga yoki chapga uzatish mumkin. 2. To'pni orada bir yoki bir necha kishi qoldirib uzatish mumkin emas. 3. Qoidani buzgan va o'yin paytida to'pni yerga tushirib yuborgan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

Dasta chikaldak (chillak o'yini)

O'yin ko'katzor, o'tloq joyda yoki sport maydonchasida o'tkaziladi. O'yin uchun uzunligi 80-100 sm li, diametri 2-2,5 sm li bir uchi yassi qilib tekislangan teyoq (dasta) va uzunligi 20 sm li tayoqcha (chikaldak) kerak bo'ladi.

O'yinda ikkitadan o'ntagacha kishi qatnashishi mumkin. O'yinni yakkama-yakka o'ynasa ham, jamoalarga bo'linib o'ynasa ham bo'laveradi.

O'yin tasviri. Oldingi chiziqdan ko'pi bilan 2 m nariga dasta qo'yiladi. O'yinchilarga ana shu yerda yotgan dastaga chikaldakni tashlash huquqi beriladi.

Chikaldakni dastaga birinchi bo'lib tegizgan o'yinchilar o'yinni boshlash huquqiga ega bo'ladilar.

Buning uchun o'yinchi chikaldakni dasta uchiga qo'yib turib yengilgina shunday ko'tarib tashlashi kerakki, chikaldak qaytib tushib, dastaga tegzin va yana sapchib ko'tarilib, qaytib dasta ustiga tushsin va hokazo. Chikaldakning dastaga har bir tekkani uchun bittadan ochko beriladi.

O'yinchi shu tartibda necha ochko to'plagan bo'lsa, shuncha marta dasta bilan chikaldakni urib uni to'g'riga otadi. Agar har bir otganda chikaldak 20-30 m nariga borib tushsa, 3 4 ochko bo'yicha otganda umumiy masofa 90-100 m gacha yetkazilishi mumkin.

Yutqazgan o'yinchi yoki raqib jamoaning o'yinchisi bu masofaning hammasini yugurib o'tishi kerak.

Shunisi ham borki, bu masofani o'yinchi nafasini yutib turib yugurib o'tishi lozim. Agar chopib ketayotgan vaqtda nafas olinsa, yoki chaqirilsa, o'yin qaytariladi, ya'ni chikaldakni urib otish yo'li bilan yana chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

O'yin qoidalari. 1. Dasta bilan chikaldakni silkitib tashlaganda chikaldak dastaga 3 martadan ortiq tegmasligi kerak. 2. Chikaldakni yerda yotgan dastaga tashlayotganda o'yinchilar o'yinni boshlash chizig'ini bosishlari mumkin emas. 3. O'yinchi nafas olmasdan belgilangan masofani to'la yugurib o'tishi lozim. 4. O'yinchi belgilangan masofani chopib o'tishdan bosh tortsa, u ashula aytib berishi, o'ynab berishi yoki she'r o'qib berishi kerak.

Metodik ko'rsatmalar. Nafas olish yuzasidan tushunmovchilik chiqmasligi uchun yuguradigan o'yinchi qo'ng'izning zuvillashiga o'xshab ovoz chiqarib chopishi lozim.

Ko'z bog'lash

Bu o'yinni zalda yoki sport maydonchasida o'tkazish mumkin.

O'yin tasviri. O'yin qatnashchilari bir-birlari bilan qo'l ushlab doira hosil qilib turadilar. O'yin rahbari yoki o'qituvchi o'ynovchilardan ikkitasini davra o'rtasiga chaqiradi. Ularning ko'zlarini toza ro'molcha bilan bog'lab, birining qo'lga qo'g'irchoqcha yoki ikkita kichkina tosh beradi. Keyin ularni turli tomonlarga olib borib qo'yiladi.

Rahbar signal berishi bilan qo'lida hech narsa bo'lmagan o'yinchi ko'zi bog'langan o'z o'rtog'ining otini aytib chaqiradi.

Chaqirilgan o'yinchi javob berish o'rniga qo'ng'iroqchani chaladi yoki toshlarni bir-biriga uradi. Tutuvchi tovush chiqqan tomonga qarab yuradi va o'z o'rtog'ini ushlashga harakat qiladi. Qochuvchi

ham, o'z navbatida, ovoz chiqarib qochadi, ammo uzoqqa bora olmaydi. Chunki doira hosil qilib turgan boshqa o'yinchilar harakat doirasini cheklab qo'yadilar.

Agar narsa ushlagan o'yinchi o'z raqibining qo'liga tushsa, ikkala o'yinchi rollarini almashtiradilar va qochuvchi ushlangunga qadar o'yin davom ettiriladi. Undan keyin rahbar ko'z bog'lash uchun yangi ikkita o'yinchi tayinlaydi. O'yin shu tarzda davom ettirilaveradi.

Barcha o'ynovchilar davraga shunday tuziladilarki, ko'zi bog'langan o'yinchilar maydoncha chegarasidan uzoqlashib ketolmaydigan bo'ladilar.

O'yin qoidalari. 1. O'yinda qatnashadigan hamma o'quvchilar davrada bir-birlari bilan qo'l ushlab turadilar. 2. O'yinchilardan bittasi (narsa ushlagani) tutilgandan keyin o'yin vaqticha to'xtatiladi. Ularning rollari o'zgaradi va o'yin yana davom ettiriladi. Agar unisi ham ushlansa, davraga navbatdagi juft o'yinchi chiqariladi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu oy'inni bolalar bog'chalarining katta guruh bolalari va boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun tavsiya etish mumkin. O'yin o'quvchilarning eshitish qobiliyatlarini, diqqatini, harakat tezligini, chaqqonligini va hokazolarini o'stiradi. Bu o'yinga o'quvchilarda qiziqish yo'qolishi bilan darhol uni to'xtatish lozim.

Olmaxonlar, dub yong'oqlar va yong'oqlar

O'yin tasviri. O'yinchilardan bittasi onaboshi qilib tayinlanadi. Qolgan o'yinchilar maydonchani o'zlari hohlagan joylarida uchmadan bo'lib, qo'l ushlab turadilar. Har bir uchlikdagi o'yinchilar kim olmaxon, kim yong'oq, kim dub yong'og'I bo'lishini o'zaro kelishib oladi. Rahbarning "Olmaxonlar!" ("Dub yong'oqlar!" yoki "Yong'oqlar") deb chaqirishi bilan tegishli o'yinchilar o'zlari turgan uchlikni tashlab, boshqa istagan uchlikka turib oladilar, ya'ni chaqirilgan nomdagi o'yinchilar bir-birlari bilan joy almashadilar. Joy almashish vaqtida onaboshi bo'sh qolgan o'rinlardan bittasiga turib oladi va u yerdan chiqib ketgan o'yinchining nomini oladi. Joysiz qolgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. O'yin paytida bir marta ham onaboshi bo'lmagan yoki boshqalarga nisbatan kamroq onaboshi bo'lgan o'ynovchi o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi. O'yin natijalari hisoblab chiqilayotgan paytda birinchi onaboshining roli hisobga olinmaydi.

O'yin qoidalar. 1. Uchala o'yinchi qo'l ushlashib olgan paytda onaboshi davradan o'rin egallay olmaydi. 2. Rahbar chaqirgan o'yinchilar o'rinlarini almashtirishga majburlar.

Metodik ko'rsatmalar. O'yin mobaynida har bir uchlikdan bir necha marta birdaniga ikkitadan o'yinchini chaqirish ("Olmaxonlar!", "Yong'oqlar!" va hokazo deb chaqirish) mumkin.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Tez va qisqa yugurishlar.

To'p o'rtadagiga

O'yin tasviri. O'ynovchilar guruhlariga bo'linib, uch yoki to'rt davra hosil qiladilar. Har bir davrada tuzilgan o'yinchilar quloch yoyib bir-birlarining oralarida yozilgan qo'l sig'adigan joy qoldiradilar. O'yinchilar oyoqlarining uchi oldidan aylanma chiziq o'tkaziladi. Har bir davra o'rtasiga doiracha chizilib, unda onaboshi voleybol yoki (to'ldirma) to'p ushlab turadi. Onaboshi rahbar signal berishi bilan o'z o'yinchilariga to'pni navbat bilan irg'itadi va ular qaytargan to'pni ilib ola boshlaydi. Onaboshi davradagi oxirgi o'yinchi qaytargan to'pni ilib olgandan keyin uni baland ko'taradi. Bu bilan u to'p tashlashish tugaganligini bildiradi.

O'yin qoidalar. 1. To'p tashlashish paytida onaboshi o'zining doirachasidan chiqmasligi, davra bo'lib turgan o'yinchilar esa uning chizig'ini bosmasliklari kerak. 2. To'pni ilib olish va tashlashishda davrada turgan barcha o'yinchilar navbat bilan qatnashishlari lozim. 3. To'pni tushirib yuborgan o'yinchi uni borib olishi va o'yinda belgilangan tartib bo'yicha davradagi o'rtog'iga irg'itib tashlashi kerak.

E s l a t m a. O'ynovchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olganlaridan keyin to'p tashlashishning sifatini hisobga olishga yoki tezlik uchun to'pni irg'itib tashlashishga o'tish mumkin. Bunda to'pni yerga kamroq tushirgan yoki to'p tashlashishni boshqalarga qaraganda tezroq tamomlagan davra o'yinchilari yutib chiqadi.

To'pni turli shakldagi yengil predmetlar bilan (estafeta tayoqchalari, archa bujuri, qipiq yoki qum to'ldirilgan xaltachalar va shuning kabilar bilan) almashtirish mumkin.

O'yinnig o'ziga xos harakatlari. To'p va predmetlarni irg'itish va ilib olish.

Oq ayiqlar

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi.

O'yin tasviri. Maydonchani bir tomonidagi kichikroq joy atrofiga chiziq tortiladi. Bu – katta muz parchasi, qolgan yerlar esa dengiz bo'ladi. Maydonchadagi dengizni chiziq bilan chegaralab qo'yish zarur. O'yinchilardan bittasi onaboshi – oq ayiq qilib tayinlanadi. Qolgan o'yinchilar ayiqchalar bo'ladi. Ayiq katta muz parchasi tomon yo'l oladi, ayiqchalar esa butun maydoncha bo'ylab istagan yerga joylashadilar.

Ayiq "Ovga chiqayapman!" – deb bo'kirib, muz parchasidan dengizga qarab yuguradi va ayiqchalarni tuta boshlaydi. Biron ayiqchani tutishi bilan uni muz parchasiga olib kelib qo'yadi. Keyin ikkinchi ayiqchani ushlaydi. Ikkita o'yinchi ushlangach? Ular qo'l ushlab qolgan o'yinchilarni tuta boshlaydilar. Ular biror o'yinchini quvib yetgan paytlarida qo'llarini shunday birlashtiradilarki, ushlangan o'yinchi ularning qo'llari orasida qoladi. Shundan keyin ular "Ayiq yordamga!" – deb baqiradilar. Ayiq yugurib keladi va tutilgan o'yinchiga qo'l tegizadi, ya'ni uni ushlaydi. Ushlangan o'yinchi muz parchasiga kelib turadi. Muz parchasi ustidagi ushlangan o'yinchikar ukkita bo'lgach, ular ham qo'l ushlab dengizda ayiqchalarni tuta boshlaydilar. Bunday juft o'yinchilar har gal bironta o'yinchini o'rab olsalar, "Ayiq, yordamga!" – deb baqiradilar. Ayiq yugurib keladi va tutqunni ushlaydi. O'yin hamma ayiqchalar ushlangunga qadar davom ettiriladi. Eng oxirida ushlangan o'yinchi ens chaqqon o'yinchi hisoblanadi va keyingi o'yinda u oq ayiq bo'ladi.

O'yin qoidalari. 1. Juft ayiqchalar o'yinchilarni faqat qo'llari bilan o'rab olibgina tuta oladilar. 2. Ushlash paytida o'yinchilarni tortqilash taqiqlanadi. 3. Maydoncha chegarasidan qochib chiqqan o'yinchilar ushlangan hisoblanadilar va muz parchasiga borib turadilar. 4. Juft ayiqchalar o'rab olgan o'yinchi ayiq kelib unga qo'l tegizgunga qadar qurshovdan sirg'alib chiqib, qochishi mumkin. 5. Ayiq birinchi juft ayiqchani ushlab olgandan keyin o'zi ayiqchalarni quvlab yurmasdan o'rab olinganlarnigina ushlaydi.

O'yin varianti – "Juftlab ushlash". Bitta ushlovchi tayinlanadi. Qolgan o'yinchilarning hammasi undan qochadi. Ushlovchi qochayotganlardan birini tutadi va u bilan bir juft bo'lib oladi. Ular O'yinchilarni qurshab olib, ushlay boshlaydilar. Ikkala tutilgan o'yinchi yana yangi juftni tashkil etadi. Har bir juft qochayotganlarni

“Oq ayiqlar”dagi singari yordamga chaqirmasdan, mustaqil ravishda ushlaydi. Bunda ham o‘yin hamma ushlangunigacha davom ettiriladi.

O‘yinning ta’lim-tarbiyaviy ahamiyati. O‘yin o‘quvchilarni tez va chaqqon harakat qilishga o‘rgatadi. O‘yin jarayonida o‘quvchilarda kuzatuvchanlik, vaziyatni tezda anglab harakat qila bilish va qat’iyatlilik taraqqiy etadi. O‘yin qatnashchilardan o‘z harakatlarini o‘rtoqlarining harakatlariga moslay olishni talab qiladi.

Bu o‘yindagi asosiy harakat yo‘nalishni o‘zgartirib yugurishdir.

Metodik ko‘rsatmalar. Bu o‘yin juda serharakatli va hayajonli o‘yindir. Har bir juft ayiqcha tutilgandan keyin qisqa dam olish bilan o‘yindagi harakatchanlikni pasaytirish mumkin. Masalan, har gal yangi bir juft ayniqsa tutilishi bilan dengizdagi hamma juft ayiqlar rahbar signal berishi bilan muz parchasiga qaytib keladilar va yana signal berilgach, uyushgan holda ov qilish uchun yana dengizga tushadilar. Bu hali ushlanmagan ayiqchalarga birmuncha dam olish imkonini beradi va ovni yaxshiroq uyushtirishga yordam beradi. Bu usul endigina o‘yinni boshlagan quyi sinf (III-IV sinf) o‘quvchilari uchun qo‘llaniladi.

Bu o‘yin ancha mazmunli bo‘lmasa ham uni kamida III sinf o‘quvchilari bilan o‘tkazish tavsiya etiladi. Chunki undagi harakatlarning mazmuni o‘ynovchilardan harakat tajribasiga ega bo‘lishni talab etadi.

Yuqori sinf o‘quvchilari bilan bu o‘yinning “Juftlab ushlash” varianti o‘tkaziladi. Ular uchun o‘yinning bu variantini birmuncha murakkablashtirish, ya’ni har bir juft ayiq ushlangan o‘yinchini muz parchasiga olib kelishi kerakligini talab etadigan qoidani kiritish mumkin. Bu qoidani faqat o‘yin yaxshi uyushtirilgan hamda o‘g‘il va qiz bolalar bilan alohida-alohida o‘tkazilgandagina joriy qilish mumkin.

Quyonglar polizga tushdi

O‘yin tasviri. Ikkita doira chiziladi. Bunda doiralardan biri ikkinchisining ichiga chizilgan bo‘ladi. Tashqi doiraning diametric 7-9 m, ichki doiraniki esa 3-4 m bo‘ladi. Bitta onaboshidan boshqa o‘yinchilar qiyon bo‘lib, katta doiradan tashqarida turadilar. Onaboshi (qorovul) ingichka rezinaga bog‘langan qog‘oz koptokchani ushlab kichik doiraning o‘rtasida turadi. Kichik doira poliz bo‘ladi. Quyonglar ikki oyoqlab sakrab, goh polizga tushadilar, goh katta doira chizig‘ining narigi tomoniga o‘tadilar.

Qorovul poliz ichida va katta doira chizig‘I bilan chegaralangan butun maydonda yugurib yuradi. U har gal o‘ziga qaytib keladigan rezinali koptok bilan quyonlarni “otish”ga harakat qiladi. Quyonlar har tarafga sakrab-sakrab chap berib qochadilar va tez-tez polizga tushishga intiladilar. Qorovul koptogi tekkan quyon otilgan hisoblanadi. Otilgan quyon katta doiradan chiqishi va “o‘q tekkan” joyini 5-6 marta shoshmasdan silashi kerak. Quyonni otgan qorovul boshqa o‘yinchilar qatoriga kiradi va ular bilan birga o‘yinda qatnashadi.

Rahbar polizga ko‘proq tushib, qorovulning “o‘qiga” kamroq duchor bo‘lgan yoki sira ham “o‘q” yemagan quyonlarni aniqlaydi. Bunday bolalar eng chaqqon o‘yinchilar bo‘lib hisoblanadilar.

O‘yin qoidalari. 1. Quyon bo‘lib qatnashayotgan o‘yinchilarga bir oyoqda yugurish va sakrash man etiladi. 2. Onaboshi (qorovul) o‘yinchilarga poliz va katta doira maydoni ichidagina koptok tegiza oladi.

O‘yinning o‘ziga xos harakatlari. Turgan joydan oldinga, orqaga sakrashlar, chap berib qilinadigan harakatlar.

Nomeri bilan chaqirish

O‘yin tasviri. Onaboshi qilib tayinlangan o‘ynovchidan boshqa hamma o‘yinchilar katta davra hosil qiladilar va oldindan chizib qo‘yilgan kichik doirachalarga turadilar. Rahbar o‘ynovchilarni beshtadan qilib ajratadi va ularga nomerlar berib har kim o‘z nomerini unutmashligini uqtiradi.

Onaboshi o‘yinchilar saflangan katta doira o‘rtasiga borib turadi. Shundan keyin rahbar istagan tartibida birdan beshgacha bo‘lgan nomerlarni chaqiradi. Nomerlari aytilgan o‘yinchilar bir-birlari bilan joylarini almashtirishga majburdirlar. Onaboshi bo‘sh qolgan o‘rinni egallashga intiladi. Agar u bunga muvaffaq bo‘lsa, doirachadan chiqib ketgan o‘yinchining nomerini oladi. Joysiz qolgan o‘yinchi esa onaboshi bo‘ladi. O‘yin maydonida bir marta ham onabosh bo‘lmagan yoki boshqa qatnashchilarga qaraganda kamroq onaboshi bo‘lgan o‘yinchilar yutib chiqadi. O‘yin natijalarini hisoblab chiqishda birinchi onaboshining roli hisobga olinmaydi.

O‘yin qoidalari. 1. Joy almashinish vaqtida doirachaga boshqa o‘yinchidan oldin oyoq qo‘ygan (hatto bitta oyog‘ini qo‘ygan bo‘lsa ham) o‘yinchi doirachani egallagan hisoblanadi. 2. Egallangan

doirachadan o'yinchini itarib chiqarish, o'yinchilarni bir doirachadan ikkinchi doirachaga yugurib o'tish paytida ushlab qolish taqiqlanadi.

Eslatma. Birdaniga ikkitadan nomerni chaqirish, o'yin oxirida esa joylarni almashtirish uchun o'yinchilarning hammasini yoki yarmini "Juft nomerliklar!", "Toq nomerliklar!" deb chaqirish mumkin.

O'yinchilar turadigan doirachalar boshqa bironta belgilar bilan almashtirilishi ham mumkin.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Tez va qisqa-qisqa yugurishlar.

Bo'sh o'rin

O'yin maydonchada, zalda, yo'lakda yoki xonada o'tkaziladi.

O'yin tasviri. Bitta onaboshidan boshqa hamma o'yinchilar bir-birlarining oralarida ko'pi bilan yarim qadam joy almashtirib, doiraga saflanadilar. Onaboshi doiradan tashqarida turadi. Hamma o'yinchilar qo'llarini orqaga qo'yib turadilar. Onaboshi doira atrofida yugurib, o'yinchilardan birontasiga qo'l tegizadi va shundan keyin oldinga qarab yoki orqaga burilib, davra atrofida yugurishni davom ettiradi. Onabochining qo'li tekkan o'yinchi onaboshiga teskari yo'nalishda atrofida yugurib ketadi va undan ilgariroq o'z joyini egallashga harakat qiladi. Ular yo'lda uchrashib, bir-birlari bilan salomlashadilar: qo'l berib so'rashadilar yoki yuzma-yuz cho'qqayib o'tiradilar va hokazo. Shundan keyin yana yugurishni davom ettiradilar.

Ulardan qaysi biri bo'sh joyni oldinroq egallasa, egallagan joyiga turib oladi, boshqasi esa onaboshi bo'ladi.

O'yinning qachon tugashi belgilanmaydi. O'yinni 3-5 minutgacha davom ettirish mumkin.

O'yin qoidalari. 1. Onaboshi o'zi bilan yugurishda musobaqalashishga chaqirayotgan o'yinchiga qo'l tegizishi kerak. 2. O'yinchilar doirani aylanib yugurayotganlarida ularga hech kim xalaqit bermasligi lozim. 3. Har ikkala o'yinchi uchrashgan paytda kelishib olingan topshiriqni bajarishlari kerak. Kelishilgan topshiriqni bajarmagan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. O'yin o'quvchilar diqqati va harakatlarining tezligini o'stirishga, ularning intizomli bo'lishi va aktiv dam olishlariga yordam beradi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Keyin dam olish sharti bilan tez yugurish.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinni turlicha murakkablashtirish mumkin. Masalan, yuguruvchilar bir-birlari bilan uchrashganlarida

sakrab-sakrab turishlari yoki aylanishlari, yoxud qo'l kaftlarini urishtirishlari mumkin. Yuguruvchilar o'tadigan yo'lga har xil to'siqlar qo'yish, tagidan o'rmalab o'tish uchun arqoncha tortib turish, ustidan xatlab o'tish uchun skameykacha qo'yish mumkin. Yugurishni bir oyoqda sakrash bilan almashtirishga ham ruxsat etiladi. Bunda onaboshi o'yinchilardan birontasiga qo'l tegizgandan keyin bo'sh o'ringacha davra atrofidan sakrab kelishi kerak bo'ladi. Musobaqaga chaqirilgan o'yinchi ham xuddi shunday qiladi.

Yuguruvchilar uchrashish paytida bir-birlariga turtinishlarining oldini olish uchun ularning har birini o'ng tomondan yugurtirish kerak. Bo'sh o'rinning ko'zga aniqroq tashlanib turishi uchun o'rinni qoldirib ketgan o'yinchining har ikkala qo'shnisi qo'llarini tepaga ko'tarib birlashtirib, darvoza qilib turishi mumkin.

Bu o'yinni dars vaqtida o'tkazganda o'yinchilarning ko'pchiligi ko'pi bilan ikka marta o'yinda qatnashadilar, ba'zilar esa bir marta ham yugura olmaydilar. Shuning uchun bu o'yin o'ynovchilarga fiziologik jihatdan juda kam ta'sir etadi. Bu o'yinni I-IV sinf o'quvchilari uchun tavsiya etish mumkin.

Kim keldi

O'yin tasviri. O'ynovchilar yarim doira bo'lib turadilar. Bir onaboshi tayinlanadi. Onaboshi o'ynovchilarga orqa o'girib turadi. O'qituvchi signal berishi bilan bir o'quvchi onaboshi oldiga keladi va qo'lini uning yelkasiga tegizib, darrov o'z joyiga borib turadi. Onaboshi "Bir, ikki, uch!" deb orqasiga buriladi va yelkasiga kim qo'lini qo'yganligini, ya'ni uning oldiga kim kelganligini aytib berishga harakat qiladi. Agar onaboshi kimning qo'l qo'yganligi yoki kelganligini topsa, topilgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. Aks holda onaboshi onaboshiligicha qolaveradi.

O'yin qoidalari. 1. Onaboshi "Bir, ikki, uch!" demasdan orqaga burilmasligi lozim. 2. Onaboshi oldiga kelayotgan o'ynovchi sekin yurishi va gapirmasligi kerak.

Metodik ko'rsatmalar. O'yin vaqtida hamma jim turishi lozim, aks holda o'yinni davom ettirish qiyinlashadi va o'yin qiziqarli o'tmaydi.

6. Salomatligi zaiflashgan o'quvchilar bilan sport bayramlarini tashkil etish.

O'quvchilarning jismoniy tarbiya vazifalari tasniflangan maxsus tibbiy guruh.

Mamlakatimizda sog'liqni saqlash va mustahkamlash muammosi tobora keskinlashib bormoqda va bu muammoni hal qilishda etakchi o'rin sog'lom turmush tarzining eng muhim elementi bo'lgan jismoniy madaniyatga tegishli. Ustuvor yo'nalishlar bo'yicha davlat siyosati va milliy loyihalar millat salomatligini mustahkamlashga va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, jarayonni takomillashtirishga qaratilgan jismoniy ta'lim-tarbiya jismoniy tarbiya va sport yordamida jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlash va mustahkamlashga ko'maklashadigan shart -sharoitlarni yaratadigan ta'lim muassasalarida, shaxsning individual qobiliyatini, salomatligi va motivatsiyasini hisobga olgan holda jismoniy madaniyatini shakllantirish. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish yo'nalishi jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan shaxslarni majburiy tibbiy nazoratini talab qiladi. maxsus guruh... Yosh avlodning sog'lig'ining yomonlashuvining sabablaridan biri shundaki, maktabga kirganida jismoniy faollik yosh maktab o'quvchilarida 50% ga (maktabgacha yoshdagilarga qaraganda) va katta maktab o'quvchilari va talabalarda 75% ga kamayadi. jismoniy harakatsizlikning rivojlanishi. Va jismoniy harakatsizlik o'sayotgan organizmning funkcionalligini pasaytiradi. Talabalarimiz toza havoda ko'p vaqt o'tkazmaydilar (me'yor 3-3,5 soat), ko'p maktablarda ventilyatsiya rejimi buzilgan, tabiiy va sun'iy yoritish kam baholangan, issiq ovqat yo'q. Bularning barchasi bola tanasining sog'lig'ining funktsional va organik holatida bir qator og'ishlarni keltirib chiqaradi (nevrozlar, yurak -qon tomir tizimi, mushak -skelet tizimining buzilishi, allergik kasalliklar, ko'rish buzilishi, metabolizm va boshqalar). Jismoniy mashqlarning tashqi nafas olish rivojlanishiga foydali ta'siri juda muhim. Nafas olish hajmi jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanadigan bolalarda jismoniy harakatsiz maktab o'quvchilariga qaraganda 20-30% ko'proq. Tizimli jismoniy mashqlar tufayli yurakdagi moslashuvchan o'zgarishlar tovushning biroz oshishi, ohangning oshishi va yurak mushak tolalari qalinlashishi natijasida rivojlanadi, bu miokardning mo'tadil gipertrofiyasi deb ataladi, bu

esa uning faoliyati va samaradorligini oshiradi. yurak-nafas olish tizimi. Bundan tashqari, jismoniy harakatsizlikdan aziyat chekayotgan bola uchun shikastlanish xavfi darajasi sezilarli darajada oshadi, chunki ular harakatda o'z tanalarini yomon nazorat qiladilar, kosmosda harakatlarni yomon muvofiqlashtiradilar. Ko'rinib turibdiki, gipodinamiyaga qarshi kurash, tizimli jismoniy tarbiya, bolalarga maqsadli va maxsus motorli ko'nikmalarni maqsadli o'rgatish, shuningdek, ratsional jismoniy faollikni joriy etish orqali bolalar jarohatlanishining oldini olish uchun zaxiralarni ochadi. erta yoshdan. Jismoniy madaniyat darslarini tashkillashtirishga differentsial yondashish maqsadida ta'lim muassasalarining barcha talabalari sog'lig'iga qarab uch guruhga bo'linadi: asosiy, tayyorgarlik va maxsus tibbiy. Bu guruhlardagi darslar o'quv dasturi, jismoniy faoliyat hajmi va tuzilishi, shuningdek rivojlanish darajasiga qo'yiladigan talablar bilan farq qiladi. o'quv material... TOmaxsus tibbiy guruh(SMG) o'quv dasturida belgilangan (umumiy talabalar sonining 10-15%) jismoniy faollikni sezilarli darajada cheklashni talab qiladigan, doimiy yoki vaqtinchalik xarakterdagi salomatlik holatida jiddiy og'ishlarga ega bo'lgan talabalarni o'z ichiga oladi. Ular maxsus ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya dasturlari bilan shug'ullanadilar. SMGga yuborilganlar musobaqalarda qatnashishdan, standartlardan o'tishdan ozod qilingan, ularga doimiy jismoniy mashqlar kerak. "A" kichik guruhiga sog'lig'i teskari burilishlari bo'lgan talabalar kiradi, ular davolanish va sog'ayish choralaridan so'ng, boshqa joyga ko'chirilishi mumkin. tayyorgarlik guruhi... Bu ish dasturi SMG "A" kichik guruhi uchun tuzilgan.

O'quvchilarning jismoniy tarbiya vazifalari tasniflangan maxsus tibbiy guruhga.

Sog'lig'i sababli SMG deb tasniflangan talabalarning jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari:

- salomatlikni mustahkamlash, kasallik sabab bo'lgan buzilishlarni bartaraf etish yoki doimiy kompensatsiya qilish;

- jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini yaxshilash;

- hayotiy vosita ko'nikmalarini, ko'nikma va fazilatlarini o'zlashtirish;

- tananing jismoniy faollik ta'siriga bosqichma -bosqich moslashuvi, tananing fiziologik tizimlarining funktsional imkoniyatlari doirasini kengaytirish;

- jismoniy va aqliy ish faoliyatini oshirish;
- tananing himoya kuchlarining chidamliligini oshirish va mustahkamlash;
- shaxsning irodaviy fazilatlarini shakllantirish va muntazam jismoniy tarbiyaga qiziqish;
- salomatlik va sog'lom turmush tarzining qadriga ongli va faol munosabatni tarbiyalash;
- uning kasalligini hisobga olgan holda, talabaning tanasining holatiga foydali ta'sir ko'rsatadigan mashqlar komplekslarini o'zlashtirish;
- shifokor va o'qituvchining tavsiyalarini inobatga olgan holda, ertalabki mashqlar majmuasini tanlash, amalga oshirish va mustaqil shakllantirish qoidalarini o'rgatish;
- shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish, ish va dam olishning oqilona rejimi, yaxshi va ratsional ovqatlanish

Salomatligi har xil og'ishlarga ega bo'lgan o'quvchilarning jismoniy tarbiyasiga tashkiliy -uslubiy rahbarlik.

SMG uchun mashg'ulotlar maxsus tayyorgarlik va tashkilotchilikni talab qiladi. Bunday guruhdagi barcha bolalar - har xil yoshdagi, jinsdagi, turli kasalliklarga chalingan va psixologik jihatdan jismoniy tarbiyaga tayyor bo'lmagan bolalar. SMGni ishga qabul qilish vrach (feldsher) tomonidan jismoniy tarbiya o'qituvchisi majburiy ishtirokida amalga oshiriladi. SMG darslari jadvali direktor buyrug'i bilan tasdiqlanadi. Darslar maxsus jadval bo'yicha haftasiga 3 marta 40 minutdan o'tkazilishi kerak. Darsni maxsus tayyorlangan jismoniy tarbiya o'qituvchisi olib boradi. Yangi o'quv yili oldidan SMGni sotib olish yoshi, tashxisi, jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari, funktsional holati va patologik jarayonning zo'ravonligini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Odatda, talabalar kasallikning xususiyatiga qarab guruhlarga bo'linadi:

- ichki organlar, yurak -qon tomir tizimi, nafas olish, ovqat hazm qilish va endokrin tizim kasalliklari bilan;
- ko'rish buzilishi va asab tizimining funktsional buzilishi bilan;
- mushak -skelet tizimining disfunktsiyasi, shikastlanishlar va shikastlanishlarning oqibatlari, bo'g'imlarning kasalliklari, mushak -skelet tizimining tug'ma nuqsonlari, asab tizimining organik kasalliklari bilan. —

Kasallikdan qat'i nazar, quyidagi yosh guruhlari ajratiladi:

7 yoshdan 10 yoshgacha - eng kichigi;

11 yoshdan 13 yoshgacha - o'rtacha;

14 yoshdan katta - eng keksa;

Bu dasturda biz har xil yoshdagi, har xil kasalliklarga chalingan, lekin bitta jadvalda, bitta guruhda shug'ullanadigan bolalar bilan mashg'ulotlar haqida gapiramiz. Guruhda 8 kishi bor.

SMGda talabalarning tayyorgarlik darajasiga qo'yiladigan talablar,

Dasturning to'liq kursini o'zlashtirgan.

O'zlashtirish natijasida to'liq kurs jismoniy tarbiya, talaba: Bilish / tushunish:

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ochiq havoda mashg'ulotlarni tashkil qilishda va yomon odatlarning oldini olishda jismoniy madaniyat va sportning o'rni;

Harakat harakatlarining shakllanishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishining boshlang'ich asoslari;

Tanani qotirishning ba'zi usullari va o'z-o'zini massaj qilishning asosiy usullari;

Imkoniyatiga ega bo'lish:

Ertalabki mashqlar va tuzatuvchi gimnastikaning eng oddiy komplekslarini inobatga olgan holda tuzish va bajarish individual xususiyatlar organizm;

Yengil atletika mashqlarini, gimnastikani (kombinatsiyalarni), sport o'yinlarining texnik harakatlarini bajarish;

Sog'lik holatini hisobga olgan holda, asosiy jismoniy fazilatlarni, adaptiv (terapevtik) jismoniy madaniyatni rivojlantirish uchun umumiy rivojlanish mashqlari komplekslarini bajarish;

Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni kuzating, harakatlarni bajarish texnikasini va jismoniy yuklanish rejimini nazorat qiling;

Jismoniy mashqlar bajarishda va piyoda sayohatlar o'tkazishda xavfsizlik qoidalariga rioya qiling;

Olingan bilim va ko'nikmalardan foydalaning amaliy faoliyat va Kundalik hayot uchun:

Xolding o'z-o'zini o'rganish individual jismoniy shakllanish va pozitsiyani tuzatish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, harakatlar texnikasini takomillashtirish to'g'risida;

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini faol dam olish va bo'sh vaqtga kiritish.

Bu talabalarni attestatsiyadan o'tkazish besh balli tizim bo'yicha amalga oshiriladi. Bunday bolalarni baholash, birinchi navbatda, ularning sog'lom turmush tarzi va ratsional motor rejimini shakllantirishdagi muvaffaqiyatlariga qarab amalga oshiriladi. O'qituvchi baho berganda (ballar yig'indisi) o'quvchini jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rag'batlantirish uchun baholashda bu yondashuvdan foydalanishi kerak. Jismoniy madaniyatning yakuniy belgisi nazariy va amaliy bilimlar(vosita ko'nikmalari va ko'nikmalari, sog'liq bilan bog'liq mashg'ulotlarni o'tkazish qobiliyati), shuningdek individual jismoniy tayyorgarlik dinamikasi, tirishqoqlik va mashg'ulotlarga qatnashish. Asosiy e'tibor jismoniy imkoniyatlarning dinamikasi va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun doimiy turtki bo'lishi kerak. O'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarida eng kichik ijobiy o'zgarishlar bilan, ular o'qituvchi tomonidan e'tiborga olinishi va ota-onalarga etkazilishi kerak, ijobiy baho beriladi. Jismoniy taraqqiyotda ijobiy dinamika ko'rsatmagan, lekin jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga muntazam qatnashgan, o'qituvchining topshiriqlarini astoydil bajargan, o'zida mavjud bo'lgan ko'nikmalarni, jismoniy madaniyat sohasida kerakli bilimlarni egallagan o'quvchilarga ham ijobiy baho berilishi kerak. .

SMGda dars tuzishning xususiyatlari

1 ... Tayyorgarlik qismi 20 daqiqagacha - dars boshida puls sanaladi, so'ng nafas olish va umumiy rivojlanish mashqlari qo'llaniladi, ular dars boshida sekin sur'atda, so'ngra o'rtacha. Yuk asta-sekin ortadi, mashg'ulotlar barcha organlar va tizimlarni darsning asosiy qismiga tayyorlash uchun ishlatiladi. Ko'p sonli yangi mashqlar va kuchli yuklardan foydalanish tavsiya etilmaydi. Har bir mashq avval 4-5 marta, keyin 6-8 marta takrorlanadi (qo'l, oyoq va magistralning katta mushaklari uchun mashqlar). Shaxsiy kasallik kartalari yordamida talabalar mashqlarni mustaqil bajaradilar.

2. Darsning asosiy qismi 15 daqiqagacha - ta'lim va tarbiya uchun ajratilgan. Unda bolaning imkoniyatlari, asosiy jismoniy fazilatlari: tezlik, kuch, epchillik, egiluvchanlik doirasida yangi jismoniy mashqlar va motorli ko'nikmalar o'zlashtiriladi. Koordinatsiyani yaxshilashga, chiroyli harakatlanish qobiliyatiga katta e'tibor qaratiladi. Buni hal qilish uchun siz quyidagilarni ishlatishingiz

mumkin: yugurish (20-30 metrli segmentlar), tez yurish, otish, muvozanat mashqlari, apparatda, Umumiy rivojlanish mashqlari, ochiq o'yinlar, estafeta poygalari.

3. Yakuniy qism- 3-5 daqiqa - gevşeme va nafas olish mashqlari ishlatiladi. Asosiy vazifa - mashg'ulotning asosiy qismida jismoniy faollik tufayli tananing funktsional holatini o'zgartirishga hissa qo'shish (qo'llar uchun oddiy mashqlar, har xil turlari yurish, sokin raqs qadamlari, yengillik mashqlari, nafas mashqlari).

Yo'llanma printsiplari - bu talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tabaqalashtirilgan yondashuv bo'lib, u quyidagilarni nazarda tutadi.

- mashqlar murakkabligi yoki soddalashtirilganligi sababli darsda yukni dozalash;

- mashqlarning ayrim turlarini bajarish uchun kontrendikatsiyalarni hisobga olgan holda;

- har bir darsda yurak urish tezligini hisoblash.

Dars hissiy, estetik tarzda tuzilgan bo'lishi kerak, shunda bolalar o'z kasalliklarini unutib, o'zlarini anglay oladilar jismoniy imkoniyatlar... JMG talabalari har qanday standartlarni topshirishdan ozod qilingan.

SMG darsiga qo'yiladigan asosiy talablar:

1. Quyidagilarni ko'rib chiqing:

SMG uchun darslar bilan olib borilishi kerak yurak urish tezligi daqiqada 120-130... chorak boshida va birinchi chorak oxirida darsning asosiy qismida jismoniy faollik intensivligini oshiring. 140-150 zarba tezligi Dvigatel rejimlari 130-150 zarba / min. yurak-nafas olish tizimi uchun eng maqbul va yaxshi o'quv effektini beradi. Jismoniy faollikni rejalashtirayotganda, o'qituvchilar shuni e'tiborga olishlari kerakki, xuddi shu mashqlar bilan qizlarning yurak urish tezligi o'g'il bolalarnikidan 5-10 marta yuqori. "Talabalarning hissiy stressi ham yurak urish tezligiga shunday ta'sir qiladi". O'yin shakli mashg'ulotlarni o'tkazish, musobaqa elementlari yurak urish tezligini minutiga 15-20 marta oshiradi. Mashg'ulot tugagandan so'ng, murabbiylarning asosiy qismining zarbasi 5-10 daqiqa davom etadi. dastlabki ma'lumotlarga qaytishi kerak va 1-1,5 oylik tizimli mashg'ulotlardan so'ng tiklanishni tezlashtirishi kerak (odatda 3-5 daqiqa). Darsga alohida e'tibor berilishi kerak Umumiy rivojlanish va maxsus nafas olish mashqlari. Maxsus tibbiy guruhga tayinlangan

bolalar, odatda, gipoksiya bilan ogʻriydilar, shuning uchun birinchi navbatda toʻgʻri nafas olishni oʻrgatish kerak - bu juda muhim va qiyin vazifa. Faqat ratsional nafas olish bilan jismoniy tarbiya darslarining maksimal taʼsiriga erishiladi. Ratsional nafas olish mashqlari quyidagilarga yordam beradi:

- nafas olish tizimining disfunktsiyasini tezda bartaraf etish;
- tanadagi oksidlanish -qaytarilish jarayonlarini yaxshilash;
- jismoniy va ruhiy stressga moslashishni kuchaytirish;
- bola tanasining umumiy tiklanishi va barkamol rivojlanishi.

Engil yuk bilan, burun orqali nafas oling, ogʻiz orqali nafas oling. Toʻgʻri nafas olishni oʻrganishni birinchi darslardan boshlash kerak, vazifalardagi eng oddiy mashqlar bilan, burun orqali nafas olish va ogʻiz orqali chiqarish: burun orqali nafas olish; qoʻllarning har xil harakatlari bilan nafas olish: choʻkganda nafas olish, tanani bukish, yurish paytida nafas olish, qadamlarning turli kombinatsiyasi bilan har xil tezlikda yurish; nafas olish-nafas olish, masalan: 3 qadam - nafas, 3 - nafas, 4 qadam - nafas, 4 - nafas. Eʼtibor bering, siz qanchalik faol nafas olsangiz, chuqur nafas olasiz. Nafas olish mashqlari stressni engillashtiruvchi vosita sifatida ishlatilishi mumkin. Nafas olish va umumiy rivojlanish mashqlarining nisbati quyidagicha boʻlishi mumkin: 1: 1; 1: 2; 1: 3; 1: 4. Jismoniy mashqlar paytida nafasingizni ushlab turmang. Talabalarga nafas olish va ekshalatsiyani harakat bilan birlashtirib, chuqur, bir tekisda nafas olishni oʻrgatish kerak. Ekshalatsiyaga alohida eʼtibor qaratiladi, qanday qilib toʻliq va iloji boʻlsa, oxirigacha nafas olishni oʻrgatish kerak. Nisbatan qiyin mashqdan soʻng, pauza qilish kerak, bu vaqtda sekin, chuqur, ritmik nafas olishga harakat qilish kerak. Bolalarga koʻkrak, diafragma va aralash nafas olishni oʻrgatish kerak. Mashgʻulotlarni boshlashdan oldin oʻqituvchi darslarni yaxshi havalandirilgan bir joyda, iloji boʻlsa, ochiq havoda oʻtkazilishi kerakligini yodda tutishi kerak. Dars paytida 1-2 daqiqa dam olish uchun 2-3 pauza qilish kerak, yolgʻon yoki oʻtirgan holda dam olish yaxshiroqdir. Bolalarni mushaklarini toʻliq boʻshashtirishi kerak. Barcha harakatlar xotirjam, silliq, ortiqcha stresssiz bajariladi. Talabalar toʻsatdan harakatlardan qochib, bir boshlangʻich pozitsiyadan ikkinchisiga sekin oʻtishlari kerak.

Toʻgʻri pozitsiyani oʻrgatish, jismoniy tarbiya dasturining asosiy vazifalaridan biridir. Bolalarni toʻgʻri yurish, turish va oʻtirishga oʻrgatish kerak. Mashgʻulotlarda elkama-kamar, orqa va qorin

mushaklari uchun kamida 10-12 ta mashq bo'lishi kerak, ular kuchli "mushak korseti" ning shakllanishiga hissa qo'shadi, har xil mushak guruhlariga yukni "o'ylamaslik" tamoyilini qo'llaydi. O'qituvchi boshning holatiga, qo'llar, torso, oyoqlarning ishiga e'tibor berishi, to'g'ri pozitsiyani rag'batlantirish va xatolarni tuzatishga yordam berishi kerak. To'g'ri pozitsiya mushak -skelet tizimi va ichki organlarning to'g'ri ishlashini ta'minlaydi.

Individual yondashuv sog'liqni saqlash holatini, umuman mashg'ulotlarga va individual mashg'ulotlarga tananing reaksiyasini hisobga olgan holda shug'ullanadiganlarga; ruhiy xususiyatlar asabiy faoliyat. SMGda har xil yoshdagi, sog'lig'i har xil og'ish va jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan talabalar bo'lishi mumkin. Bunday holda, barcha talabalarga bir vaqtning o'zida mos keladigan mashqlarni topish juda qiyin. O'qituvchi bu masalani tinglovchilarning to'g'ri tuzilishi, boshlang'ich pozitsiyalarini differentsial tanlash, harakatlanish oralig'i, dozalari, mashqlarni murakkablashtirish yoki soddalashtirish va boshqalar yordamida hal qilishi kerak.

Masalan, bunday darslarni qurish balandlikka qarab emas, balki jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab amalga oshiriladi: o'ng qanotda - ko'proq tayyor bolalar, chapda - kamroq. Bu sizga individual xususiyatlarni hisobga olgan holda yuk berishga imkon beradi (masalan, o'ng qanotdagi o'quvchilar cho'kishni davom ettirishadi, chapda esa dam olish). Har bir darsdan oldin, yurak urish tezligi aniqlanadi, yurak urish tezligi daqiqada 90 martadan yuqori bo'lgan o'quvchilar, chap qanotga qo'ying. O'rnimizni o'tkazishda, chiziqning boshida tayyorroq stand (ular o'z o'rnini boshlanadi va tugaydi). Darslarning natijasi ko'p jihatdan o'qituvchining xushmuomalasiga, kuzatuviga, yukni aniqlash qobiliyatiga va darsning yuk egri chizig'ining rivojlanishiga bog'liq. Har bir darsning jismoniy faolligining organizmga ta'siri puls ma'lumotlariga, sub'ektiv ma'lumotlarning mavjudligiga va ba'zida qon bosimiga qarab belgilanadi. Har bir darsda ham, davolanishning butun davrida ham jismoniy faollikni ehtiyotkorlik bilan va bosqichma -bosqich oshirish. Asta -sekinlik oddiydan murakkabga, tanishdan notanishga o'tish orqali erishiladi.

Yuklarni dozalash amalga oshiriladi:

- tanlanadigan boshlang'ich pozitsiyasi
- takrorlashlar soni

- ijro etish faoliyati
- tezlik
- harakat diapazoni
- amalga oshirishning murakkabligi
- hissiy omilning mavjudligi
- nafas olish mashqlarining miqdori
- ob'ektlardan, simulyatorlardan foydalanish

Tibbiy ko'rik ma'lumotlariga ko'ra, tinglovchilarning sog'lig'ining yaxshilanishi to'g'risida tizimli ma'lumotlar, shuningdek, ma'lum bir misollarda natijalarning o'sishi aniq bo'lganda, ma'lum mashqlarda jismoniy tayyorgarlik bo'yicha testlar o'tkazish SHG bilan mashg'ulotlarda katta ahamiyatga ega. . Bu keyingi faol harakatlarni rag'batlantiradi.

Jismoniy mashqlar mavjudligi katta ahamiyatga ega o'ziga ishonchni tarbiyalash. Qiyinchiliklarni yengish funktsional qobiliyat va jismoniy tayyorgarlikni doimiy ravishda yaxshilashga turtki bo'lishi kerak. Maxsus guruhda mashg'ulot o'tkazishda, birinchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan boshlab, asosiy mashqlarni to'g'ri o'zlashtirishga va ayniqsa, nafas olish bilan harakatlarning to'g'ri kombinatsiyasiga erishish kerak. Shuning uchun birinchi darslarda dars tezligi sekin. Mashg'ulotning muvaffaqiyati takroriylik chastotasiga (kamida 3-4 marta) va ma'lum mashqni bajarish sifatiga bog'liq. Dars hissiy, estetik jihatdan mo'ljallangan bo'lishi kerak. Bu bolalar o'z kasalliklarini unutishlari kerak, SMG mashg'ulotlari kuch, mushaklarning quvonchi, estetik zavq darslari edi. Siz darslarga ochiq o'yinlar, raqs elementlari, aerobikani kiritishingiz mumkin. Darslarni musiqiy hamrohligida o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Maxsus tanlangan musiqa markazdagi fiziologik jarayonlarni ijobiy rag'batlantiradi asab tizimi va ijobiy hissiy munosabatni yaratadi. Maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi tizimli mashg'ulotlarga (haftasiga 3-5 marta), yukning etarliligiga, jismoniy faollikni qotish, parhez va boshqa usullar bilan birlashishiga bog'liq. Dars davomida o'qituvchi o'quvchilarning umumiy holatini nazorat qiladi: tashqi ko'rinishida, yurak urishida, nafas olishda.

Charchoqning asosiy belgisi - jismoniy mashqlar natijasida ishlashning pasayishi. Tashqi tomondan, bu diqqatning zaiflashishi, o'ylamaslik, mashqlarning to'g'ri bajarilishining sezilarli

buzilishlarida namoyon bo‘ladi. Harakatlar aniqlanmaydi, sust, noaniq, harakatni muvofiqlashtirish yomonlashadi, umumiy buzuqlik, bosh og‘rig‘i, teri va shilliq pardalarning oqarishi shikoyatlari paydo bo‘ladi. O‘qituvchi buni eslab qolishi kerak tashqi belgilar charchoq ular sezilarli darajada ifodalanganida ham aniqlanadi, ya’ni. sub’ektiv shikoyatlar odatda emotsional ko‘tarilish va qo‘zg‘alish tufayli kechiktiriladi.

SHG darslarida charchoqning kichik belgilari juda ma’qul (bu terining engil qizarishi, engil terlash, yuzning tinchlanishi, nafas olish tezligi, hatto harakatlarning muvofiqlashtirilishi aniq, buyruqlarning kuchli bajarilishi). Agar o‘qituvchi mo‘’tadil charchoq alomatlarini sezsa yoki sog‘lig‘i yomonligini aniqlasa, u o‘quvchini shifokorga ko‘rsatishi kerak.

Yillik o‘quv dasturi - jadval

Dasturning bo‘limlari

Soatlar soni

Nazariy ma’lumotlar

Yengil atletika

Gimnastika: kartalar bo‘yicha individual ish - kasalliklar bo‘yicha.

Basketbol

Badminton

Pionerbol

Voleybol

Ochiq havoda o‘yinlar

Jami ish soatlari

Rejalashtirish - tematik rejalashtirish

sog‘lig‘i sababli SMG deb tasniflangan talabalar uchun

Musobaqa o‘tkazishning ilmiy-tashkiliy asoslari

Sport musobaqalarini tashkil qilish va o‘tkazish shu musobaqalarga rahbarlik qiluvchi (sport federatsiyasi, tashkiliy qo‘mita va h.k.), mezbon tashkilotchi, hakamlar uyushmasi hamda nazoratchi (ekspert) hakamlarga katta mas’uliyat yuklaydi. Ular musobaqa o‘tkazish joylarini (sport saroylari, kommunikatsion, tibbiy va yordamchi xonalar) rasmiy musobaqa qoidalari, musobaqa Nizomi va boshqa me’yoriy standartlar talablariga muvofiq tayyorlash ekspertiza va

sinovdan o'tkazish choralarini ko'rish tadbirlarini amalga oshiradi. Tomoshabinlar, ishtirokchi sportchilar, murabbiylar, tibbiy va xavfsizlik xizmati xodimlari, akkreditatsiyadan o'tgan barcha ommaviy axborot vositalari vakillariga barcha qulayliklar yaratilishi mezbon tashkilotchilar tomonidan ta'minlanadi.

Musobaqalar muvofiq mutasaddi tashkilot (yoki tashkilotlar) tomonidan tasdiqlangan yillik musobaqa taqvim rejasiga asosan o'tkaziladi. Odatda musobaqa o'tkazish joyi (mamlakat, viloyat, shahar va h.k.) va vaqti shu taqvim rejasida qayd etiladi.

Musobaqaning nomi, maqsad va vazifalari, o'tkazish joylari va muddatlari, musobaqada ishtirok etish huquqiga ega jamoalar (klublar, terma jamoalar), musobaqada ishtirok etish shartlari, bosh hakam, musobaqaga rahbarlik qiluvchi tashkilot, musobaqa shart-sharoitlarini ta'minlovchi mezbon tashkilot, musobaqa o'tkazish va o'rinlarni aniqlash tizimi, rag'batlantirish kabi masalalar musobaqa Nizomida batafsil ifodalanadi.

Musobaqa o'tkazishdan avval nazoratchi (ekspert) hakam (yoki hakamlar) musobaqa o'tkazish joyini qabul qilingan ilmiy-texnologik vositalar (o'lchov asboblari) yordamida ko'zdan kechiradi. Jumladan, musobaqa o'tkaziladigan sport inshootida havo namligi, harorat, atmosfera bosimi, tabiiy va sun'iy yorug'lik, maydon chiziqlari, to'r va ustunlar, o'rindiqlar, bo'shlik zonalar va boshqa ko'rsatkichlar belgilangan me'yoriy standartlar asosida ekspertizadan o'tkaziladi.

Sportchilarga mo'ljallangan yechinish-kiyinish, yuvinish, gigiyenik, kommunikatsion, tibbiyot va hakamlar xonalari nazoratdan o'tkaziladi.

Amalga oshirilgan ekspert-nazorat tadbirlari natijalariga ko'ra xulosa tayyorlanadi va bu haqida musobaqa o'tkazuvchi mas'ul tashkilot rahbariga ma'lumot beriladi.

Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari

Musobaqalarning turi (birinchiliklar, saralash musobaqalari, chempionatlar, Kubok musobaqalari, xotira musobaqalari, Osiyo yoki Olimpiya o'yinlari va h.k.) va miqyosidan (tuman, viloyat, shahar, Respublika, Osiyo, Ovrupa, Jahon) qat'i nazar, har bir musobaqa o'ziga xos ssenariy va dastur asosida o'tkaziladigan ochilish hamda yopilish marosimlari bilan farqlanadi. Musobaqaning ochilishi va yopilishiga doir ssenariyda rasmiy dasturlardan tashqari mahalliy, milliy va umumbashariy an'analar, rasm-rusumlar, urf-odatlar hamda

udumlarga xos turli ko'ngilochar tadbirlar (san'atkorlar, yozuvchi va shoirlar, davlat va jamoat arboblarning chiqishlari va h.k.) joy olishi mumkin.

Musobaqaning ochilish va yopilish ssenariysida belgilangan dastur awaldan puxta ishlab chiqiladi, muhokama etiladi va tashkiliy qo'mita tomonidan tasdiqlanganidan so'ng tayyorgarlik jarayoni tashkil etiladi.

Quyida namuna sifatida musobaqaning ochilish va yopilish marosimiga doir ssenariysi keltirilgan:

- musobaqaning ochilishi: musobaqaning bosh hakami musiqa sadolari ostida ishtirokchi jamoalarni maydonga olib chiqadi va ularni saflantirib joylashtiradi;

- bosh hakam jamoalar e'tiborini ko'rsatma (komanda) bilan tashkiliy qo'mita «markazi»ga qaratadi va tantanavor ravishda kelib tashkiliy qo'mita raisiga ishtirokchi jamoalarning musobaqaning ochilishiga saf tortganlari haqida ma'lumot beradi;

- tashkiliy qo'mita raisi qisqacha musobaqaning maqsadi va ijtimoiy-siyosiy ahamiyati haqida gap yuritib, tabrik so'zini faxriy shaxs (rahbar yoki rahbar nomidan tabriklaydigan shaxs)ga beradi;

- tabrik so'zi yakunlanganidan so'ng, bosh hakam ishtirokchi jamoalar nigohini davlat bayrog'i joylashtirilgan tomonga qaratadi;

- davlat madhiyasi yangraydi, davlat bayrog'i ko'tariladi;

- davlat madhiyasi tugab, davlat bayrog'i ko'tarilganidan so'ng bosh hakam musobaqa ishtirokchilariga murojaat qilib, ularga sihat-salomatlik, musobaqa o'yinlarida mahorat va yuksak natijalar tilaydi;

- bosh hakam ishtirokchi jamoalarni musiqa sadosi ostida maydondan olib chiqadi;

- musobaqaning ochilishi marosimidan so'ng musobaqa jadvali bo'yicha birinchi o'yinda ishtirok etadigan jamoalar maydonga tashrif buyurishadi va musobaqa o'yiniga tayyorgarlik ko'rishadi.

Musobaqada ishtirok etuvchi barcha jamoalar o'yinlari yakunlanganidan so'ng musobaqaning yopilish marosimi o'tkaziladi. Musobaqaning yopilish marosimida g'olib va sovrindor jamoalar (ayrim hollarda barcha jamoalar) ishtirok etadi.

Musobaqaning yopilish marosimi ham maxsus ssenariy asosida o'tkaziladi. Senariyda belgilangan dastur yakunida Davlat bayrog'i tushiriladi va musobaqa yopiq deb e'lon qilinadi.

Musobaqaning yakuniy natijalari va tashkiliy ishlarning saviyasi bo'yicha rasmiy hisobot tuziladi va ushbu hisobotning nusxalari har bir jamoa vakillariga taqdim etiladi (ilovalarda mavzuga doir andozalar berilgan).

ADABIYOTLAR

1. Akramov A.K. O‘zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi. T., 1997.
2. Abdumalikov R. O‘zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixini o‘rganish masalalari.T., Bilim, 1994
3. Eshnazarov J. Jismoniy tarbiya tarixi va boshqarish . T., 2008
- 4.Xoshimov K., Nishonova S.,va b. Pedagogika tarixi. T., O‘qituvchi, 1997
5. Mahkamdjonov K.M. «Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya». T., 1986.
6. Mahkamdjonov K.M., Xo‘jaev P. 1-4 sinf «Jismoniy tarbiya». T., 2003.
7. "O‘zbek xalq bayramlari"U.Qoraboev Toshkent 2002 y
8. "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari T.T. Yunusov T-2004 yil
9. "O‘zbekiston Respublikasi sport inshootlarida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanuvchilar uchun normativlar" Toshkent -2004
10. Sport bayramlarini tashkil qilish va o‘tkazish metodikasi (darslik) K. Mahkamdjanov, L. Inozemseva, F. Nurmatov L. Rustamov. Toshkent-2008

Inoyatov Abdullo Shodiyevich

**SPORT BAYRAMLARINI TASHKIL ETISH VA
O‘TKAZISH METODIKASI**

darslik

<i>Muharrir:</i>	<i>A. Qalandarov</i>
<i>Texnik muharrir:</i>	<i>G. Samiyeva</i>
<i>Musahhih:</i>	<i>Sh. Qahhorov</i>
<i>Sahifalovchi:</i>	<i>M. Bafoyeva</i>

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi: 09.06.2023. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog‘ozi. Bosma tobog‘i 14,5. Adadi 100. Buyurtma №309.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ
“Durdona” nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko‘chasi, 11-uy.
Bahosi kelishilgan narxda.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko‘chasi, 11-uy. Tel.: 0(365) 221-26-45