



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Gafurov Nodir Muhiddinovich

Buxoro davlat universiteti o'qituvchisi

MAKTABGACHA TALIM MUASSASALARI TARBIYALANUVCHILARINING HARAKAT MALAKALARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya: Bu maqolada 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 zarurligi o'yinlar orqali yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: xalq o'yinlari, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, harakatli o'yinlar

Mustaqil O'zbekistonning ravnaq topishi, taraqqiyoti yo'lida uni katta iqtisodiy va ijtimoiy to'siqlardan muvaffaqiyatli o'tishi va insoniy natijalarga erishishi yosh avlod, 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.

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.

Qo'lingni ber quvlashmahoq (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 ushlab payida bo'ladi. Orqasidan petnachi quvlab kelayotgan o'yinchi “Qo'lingni ber!” deb, o'rtog'ini yordamga chaqirishi mumkin. Qo'l ushlagan 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 qoidalari. 1. Yangi petnachi avval “Men petnachiman!” deyishi va shundan keyingina o'ynovchilarni petna qila boshlashi lozim. 2. Uch sekunddan ortiq qo'l ushlab turish mumkin emas. 3. Agar birdaniga uch kishi qo'l ushlab 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.

“ To'pga oyoq tepish”.

O'yinchilar bir safga tiziladilar va ularning har qaysisi oldiga to'plar qo'yiladi. Har bir o'quvchi qo'lini yerga qo'yib turgan joyida 15+-20 marta aylanadi. So'ngra to'g'ri borib to'pni tepadi. Qaysi o'quvchi adashmay to'pni tepsa, g'olib hisoblanadi. Bunday milliy va ko'ngilochar o'yinlarni maktab sharoitidan kelib chiqib, o'quvchilarning yoshi, jinsi va qiziqshlariga mos holda qo'llash mumkin.

To'pni boshda olib yurish

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, bir kishilik qatorlarga saflanib turadilar. O'zaro parallel holda turgan qatorlar boshidagi birinchi o'yinchilar qo'lida to'ldirma to'p bo'ladi va ular tizzalarini yerga (polga) qo'yib turadilar. Start chizig'idan boshlab qarshi tomonga uzunligi 8-10 metr chiziqlar tortiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signali bilan o'yinchilar to'pni boshlariga qo'yib, chiziqning chap tomonidan tizzalari bilan tez yurib ketadilar va chiziqning oxiridan aylanib, uning o'ng tomonidan orqaga qaytadilar. To'pni navbatdagi o'yinchiga berib, o'z qatorlarining oxiriga borib turadilar. Birinchi bo'lib yetib kelgan o'yinchi bir ochko oladi. Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. To'pni qo'l bilan turtib olib yurish mumkin emas.

Mo'ljalga aniq otish

O'yinga tayyorlanish. O'ynovchilar 2-3 ta komandaga bo'linib, kengroq oraliqda bir qatordan saflanib turadilar. Hamma o'ynovchilar oyoqlarini yon tomonga kerib turadilar.

O'yinning tavsifi. Har bir qatorda birinchi bo'lib turgan o'yinchilarning qo'llarida to'ldirma to'p bo'ladi va o'qituvchi signal bergach, ular to'plarni boshlaridan oshirib orqalaridagi ikkinchi o'yinchiga uzatadilar.

Ikkinchi o'yinchi to'pni olib, oldinga engashib, uni oyoqlari orasidan uchinchi o'yinchiga uzatadilar va hokazo.

Qatorlar oxirida turgan o'yinchilar to'pni olgach, o'z komandalarining chap tomonidan yugurib kelib, qator oldiga birinchi bo'lib turadilar va to'pni boshlaridan oshirib uzatadilar. Ular oldinga qarab yugurayotganda boshqa o'yinchilar bir qadam yoki bir o'rin orqaga suriladilar. O'yin oldingidek yana takrorlanadi.

O'yinni boshlagan ishtirokchi qator oxiriga yetgandan so'ng to'pni oladi va o'ng tomondan yugurib kelib qatorga birinchi bo'lib turadi va to'pni yuqoriga ko'taradi. To'p uzatishni boshqalardan tezroq bajargan komanda g'olib hisoblanadi

Chexarda

O'yinning tavsifi. O'ynovchilar sakkiz kishidan bo'lib, 4-5 komandaga bo'linadilar. Yerga har birining diametri 1-1,5 metrli 4 ta aylana chiziladi. Har bir aylana atrofida to'rt komandaning ikkitadan vakili, ya'ni 8 o'yinchi bir-biri bilan qo'l ushlab turadi. Hap bir davra uchun bittadan hisobchi (ochkolarni sinovchi) tayinlanadi. O'yin rahbarning signali bilan boshlanadi. O'yinchilar aylana bo'ylab, chap yoki o'ng (oldindan belgilangan) tomonga siljib yurib, qo'llarini qo'yib yubormasdan bir-birlarini tortish, qisish bilan yonlaridagi o'yinchilarni aylana ichiga kiritishga yoki bir oyog'i bilan bo'lsa ham qadam qo'ydirishga urinadilar. Aylana ichiga qadam qo'ygan o'yinchi 1 ochko yutqazadi. Aylana atrofida aylanib yurganda qo'llarini qo'yib yuborganlar ham bittadan ochko yutqazgan hisoblanadilar. Sodir bo'lgan har bir xatodan keyin o'yin qisqa vaqt to'xtatiladi, aylanaga qadam qo'ygan o'yinchilarga tashqariga **chiqish** uchun, qo'llarini ajratib yuborgan o'yinchilarga esa yana qo'l o'shlab olish uchun imkon beriladi. O'yinchilari boshqa komanda o'yinchilariga qaraganda kamroq jarima ochkosi olgan komanda yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. O'yindagi har bir tanaffusdan so'ng aylana atrofida siljib yurishning yo'nalishi (o'ng yoki chapga) o'zgartiriladi. 2. O'yinda qo'pol-lik qilish (qasddan turtib yuborish, oyoqdan chalish va hokazolar) ta'qiqlanadi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari – qo'l ushlab "raqib" kuchiga qarshilik ko'rsatib yurish.

Mushuk va Sichqonlar

Bolalar sichqonlar inlrida (xona devoir bo'ylab yoki maydonning yon tomonlariga qator qo'yilgan o'rindiqlar yoki stullarda) o'tiradilar. Maydon burchaklaridan birida mushuk o'tiradi. Mushuk vazifasini tarbiyachi ijro etadi. Mushuk uxlab qoladi sichqonlar esa xona bo'ylab yugurib ketishadi, biroq birdan mushuk uyg'onadi, qaddini rostlab kerishadi, miyovlaydi va sichqonlarni tuta boshlaydi. Sichqonlar tez yugurib ketadilar va inlariga kirib yashirinadilar (stullardan o'z joylarini egallaydilar). Hamma sichqonlar in-iniga kirib ketgandan keyin mushuk yana bir bor xona bo'ylab aylanadi. So'ng O'z joyiga keladi va yana uxlaydi. O'yin 4-5 marta takrorlanadi.

Sichqonlar mushuk ko'zini yumib uyquga ketgandan keyingina o'z inlaridan chiqishlari va mushuk uyg'onib miyovlaganidan keyin inlariga qaytishlari mumkin. Tarbiyachi sichqonlar inlaridan chiqishini kuzatadi. O'yinda o'yinchoq mushukdan foydalansa ham mumkin. Kubiklar ham uning vazifasini o'tashi mumkin. Bunda bolalar kubiklar ustiga chiqib turadilar.

Adabiyotlar

1. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
2. SH.Kadirov. Спорт как важный Фактор социализации учащихся. Professional formation of the future teacher Materials of the international scientific conference on May 22-23, Prague 2017
3. SH.Kadirov. Physical education as the necessary elements of sports culture. XIII international correspondence scientific and practical conference european research; innovation in science, education and technology doi;10 20861 2304-2338-2018-42
4. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. Педагогическое образование и наука, (1), 91-97.
5. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.
6. Shoxrux Ne'matovich Kadirov FEATURES OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS SCIENTIFIC PROGRESS VOLUME 2 | ISSUE 7 | 2021 ISSN: 2181-1601
7. Kadirov Sh.N. PSYCHOLOGICAL METHODS OF REGULATION OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF VOLLEYBALL PLAYERS.WEB OF SCIENTIST:INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH JOURNAL ISSN:2776-0979,Volume 3, Issue 2, Feb.,2022

8. Kadirov Shohrukh Nematovich. Sports, physical, physical education as necessary elements of sports culture. MIDDLE EUROPEAN SCIENTIFIC BULLETIN ISSN 2694-9970 VOLUME 11 April 2021
9. Farmonov U. A. BASIC CONCEPTS AND DEFINITIONS OF SPORTS TOURISM, ESPECIALLY ITS ORGANIZATION //Теория и практика современной науки. – 2019. – №. 5. – С. 21-24.
10. Pkhomovich M. F. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1314-1320.
11. Mo'minov F. YOSH FUTBOLCHILAR O'QUV MASHG'ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.
12. Mo'minov F. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ, УЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ КЎПРОҚ БАРҚАРОР КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ТАНЛАБ ОЛИШ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
13. Mo'minov F. FUTBOL SPORTIDA MASHG 'ULOT JARAYONLARINI BOSHQARISH ASOSLARI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
14. Pkhomovich M. F. METHODOLOGICAL BASIS FOR THE FORMATION OF FOOTBALL TRAINING //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 355-363.
15. Ibodov A. THE NEED FOR AN INNOVATIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF STUDENTS PHYSICAL CULTURE //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
16. Ibodov A. Control Of Special Aggression Of Football Players //Центр Научных Публикаций (Buxdu. Uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
17. Ф.С. Фазлиддинов ВИДЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В ФУТБОЛЕ- Web of Scientist: International Scientific Research..., 2022
18. FS Fazliddinov PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES- E-Conference Globe, 2021
19. Abduyeva S. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.
20. Abduyeva S. SYSTEM APPROACH IN THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
21. Abduyeva S. СПЕЦИФИКА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.
22. Abduyeva S. Jismoniy madaniyat sohasida innovatsion metodlarni qo'llashning psixologik jihatlari //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.

23. Abduyeva S. Xotin-qizlarning milliy madaniyati va hozirgi davr jismoniy tarbiya va sportning tasiri //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.
24. Alimovichn F. U. The system of training young basketball players at the initial stage of training at school //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 93-98.
25. Abduyeva S. THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HIGHLY QUALIFIED 19-21-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS BETWEEN PERIODS IN THE TRAINING PROCES //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
26. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.
27. Karomatovich I. A., Shodiyevich T. M. THE PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE OF THE FORMATION OF STUDENTS'SPIRITUAL AND MORAL VALUES THROUGH MOVEMENT GAMES IN SPORTS LESSONS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 310-320.
28. Karomatovich I. A., Utkirjonovich E. F. CHARACTERISTICS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING METHODOLOGY OF BOXERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 27-40.
29. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
30. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
31. Azimovna F. M. et al. DEVELOP THE PROFESSIONAL SKILLS OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND MANAGE THE PHYSICAL CULTURE MOVEMENT OF STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 275-283.
32. Azimovna F. M. et al. EDUCATIONAL IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HEALTH MEASURES IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
33. Nurullaev A. R. Methods of developing endurance in students through the use of folk games in physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 520-524.
34. Ruzimbaevich N. A., Ruzimbaev M. A. RESEARCH PARK. – 2021
35. Rasulovich R. R. EFFECTIVENESS OF IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENTS OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS //E-Conference Globe. – 2021. – С. 309-314.