

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI ICHKI ISHLAR VAZIRLIGI
MALAKA OSHIRISH INSTITUTI



B.H.BURHONOV

“JISMONIY TAYYORGARLIK SIKLI”

MILLIY VA HARAKATLI O‘YINLARNI JISMONIY TAYYORGARLIK
MASHG‘ULOTLARIDA QO‘LLANILISHI

O‘QUV QO‘LLANMA

TOSHKENT – 2024

O'zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish institutining

Ilmiy kengashida ma'qullangan

Mas'ul muharrir:

polkovnik O.T.Axmedov

Taqrizchilar:

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti

Jismoniy tayyorgarlik sikli boshlig'i, polkovnik

A.Sh.Usmanov

Jahon iqtisodiyoti va diplomatiyasi universiteti, O'zbek va rus tillari kafedrası,

Jismoniy madaniyat va sport fani, professor.

Sh.S.Dilmurodov

B-90 Milliy va harakatli o'yinlarni jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida qo'llanilishi: O'quv qo'llanma/ Burhonov B.H. – T.: O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti, 2024. 110-bet.

Ushbu o'quv qo'llanmada milliy va harakatli o'yinlarning kelib chiqish tarixi, o'yin turlari va ularni o'ynash qoidalari, jismoniy sifatlarga ta'siri, dars mashg'ulotlarida qo'llashning pedagogik ahamiyati yoritib o'tilgan.

Qo'llanma oliy ta'lim muassasalari tinglovchi va kursantlari bilan amaliy mashg'ulotlarni qiziqarli tarzda olib borish uchun mo'ljallangan.

UDK 796.08

© O'zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti, 2024 yil.

KIRISH

Jamiyatimizda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, aholining jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish, ajdodlarimizdan qolgan milliy sport turlari anʼanalari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, mamlakatimizda milliy sport turlari va xalq oʻyinlarini targʻib qilish va ommalashtirish, bolalar va oʻsmirlarni ularga keng jalb qilish, xalqaro aloqalarni kuchaytirishda, milliy sport turlari boʻyicha milliy terma jamoamizning Olimpiya va Paralimpiya, Osiyo va Paraosiy oʻyinlarida, jahon chempionatlarida va boshqa yirik musobaqalarda munosib ishtirok etishini taʼminlashda Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyevning hissalar juda katta. Xususan, ularning sharofatlari bilan Oʻzbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 48-moddasi 4-qismida “Davlat jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish uchun shart-sharoitlar yaratadi” deb belgilab qoʻyildi. Ushbu bosh qomusimizning, shuningdek, 2021-yilning 17-iyun kunidagi “Kamondan otish sport turini yanada rivojlantirish va ommaviylashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-5149-sonli qarori, 2022-yilning 25-may kunidagi “Etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-259-sonli qarori, 2022-yilning 11-aprel kunidagi “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-201-sonli qarorlari ijrosini taʼminlash maqsadida iqtidorli yoshlarni aniqlash, tanlash va saralash hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimi yoʻlga qoʻyilmoqda, shuningdek, etnosportni ommalashtirish va aholi oʻrtasida targʻib qilish maqsadida aholining barcha qatlamlari etnosport turlari bilan shugʻullanishga keng jalb qilinib mahallalarda etnosport turlari boʻyicha xalq oʻyinlari va musobaqalar oʻtkazib kelinmoqda.

Toshkent shahrida har yili bir marotaba etnosport turlari boʻyicha “Uzbekistan Ethno Games” respublika festivali, Xiva shahrida har ikki yilda bir

marotaba Xalqaro etnosport festivali tashkil qilinib “Ichon qal’a” majmuasida festivalning ochilish va yopilish marosimlari o‘tkazildi.

Milliy sport turlari va xalq o‘yinlarining mohiyati haqida targ‘ibot materiallari (qo‘llanma, buklet, banner, flayer va boshqalar)ni tayyorlanib barcha ta‘lim muassasalarida ularning jismoniy, intellektual, ma‘naviy-axloqiy jihatdan o‘rni haqida jismoniy tarbiya darslari hamda ma‘naviyat soatlarida tushunchalar berib kelinishi, ijtimoiy tarmoqlarda yoshlarni etnosport turlariga keng jalb etish, ular o‘rtasida musobaqalarni ommalashtirishga qaratilgan motivatsion roliklar tarqatish, ta‘lim muassasalarida milliy sport turlari va xalq o‘yinlari bo‘yicha musobaqalar muntazam ravishda o‘tkazilishi prezidentimiz qarorlarida belgilab qo‘yilgan.

Milliy va harakatli o‘yinlar insoniyatning azaliy boyligi, uning qadimiy madaniyati va tarixiy an‘analarining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ular nafaqat bolalar va o‘smirlarning balki barcha yoshdagi insonlarning jismoniy rivojlanishiga, ularning ma‘naviy kamolotiga ham munosib hissa qo‘shadi. Bu o‘yinlar avloddan-avlodga o‘tib, hozirgi kungacha saqlanib qolgan va kelgusida ham davom etaveradi. Milliy va harakatli o‘yinlar nafaqat jismoniy, balki aqliy va ma‘naviy rivojlanishga ham katta ta‘sir ko‘rsatadi. Ular tinglovchilarda jamoaviy ruh, o‘rtoqlik va sadoqat tuyg‘ularini shakllantiradi, ularda o‘z kuchlariga ishonch hosil qilish hislari uyg‘onadi. Shuningdek, bu o‘yinlar tinglovchilarning chaqqonligi, epchilligi, harakatchanligi va tezkorligini oshiradi.

Bundan tashqari harakatli o‘yinlar tinglovchilarni jismoniy jihatdan o‘stirish uchungina emas, balki aqliy va axloqiy jihatdan tarbiyalash uchun ham muhim ahamiyatga egadir. Jamoa bo‘lib o‘ynaladigan o‘yinlarda tinglovchilarda maqsadga erishish uchun farosatlilik va qat‘iyatlilik ko‘rsatish, jamoa oldida, o‘z xatti-harakatlari uchungina emas, balki o‘rtoqlarining xatti-harakatlari uchun ham mas‘uliyatni sezish xislatlari tarbiyalanadi.

Ichki ishlar organlari xodimlarining professional kasb faoliyatini jangovar va jismoniy tayyorgarliksiz tasavvur etib bo‘lmaydi. Xodimlarning jismoniy holatini zamon talablari darajasida oshirib borish jamiyatda turli huquqbuzarliklar va

jinoyatlarning oldini olishga, jamoat tartibini saqlashga, eng muhimi, yurt osoyishtaligiga xizmat qiladi. Ichki ishlar organlari xodimlari tomonidan huquqbuzarliklarning oldini olish va jinoyatchilikka qarshi kurashishda sog‘lom va barkamol, har tomonlama yetuk, yurt tinchligi va osoyishtaligiga munosib hissa qo‘sha oladigan, jismoniy tayyorgarligining yuqori darajada bo‘lishiga harakatli o‘yinlarning ahamiyati juda katta.

O‘quv qo‘llanmaning asosiy maqsadi milliy va harakatli o‘yinlarning ahamiyatini yoritish, ularni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga tatbiq etishning usullarini bayon qilish va kelgusidagi Ichki ishlar vazirligi ta‘lim muassasalari o‘qituvchilari uchun amaliy tavsiyalar berishdan iborat. Ushbu qo‘llanmada turli xil milliy va harakatli o‘yinlarning qoidalari, ularning jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlariga tatbiqi, o‘yinlarni tashkil etish va o‘tkazish usullari batafsil yoritilgan. Shu bilan birga, qo‘llanmada milliy va harakatli o‘yinlarning ahamiyati, ularning tinglovchilar rivojlanishidagi o‘rni, shuningdek, ushbu o‘yinlarning an‘anaviy madaniyatimizni saqlab qolishdagi roli alohida ta‘kidlangan. Umid qilamizki, ushbu o‘quv qo‘llanma sizga milliy va harakatli o‘yinlarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga muvaffaqiyatli tatbiq etishda yordam beradi. Tizimda milliy etnosport turlaridan bellashuvlar tashkil etish milliy an‘analarimiz, ota bobolarimizdan qolgan merosni asrab avaylash va uni kelajak avlodlarga yetkazishda muhim ahamiyat kasb etadi.

I-BOB: MILLIY O‘YINLAR.

1.1. O‘yinlarning kelib chiqish tarixi.

Milliy va harakatli o‘yinlar insoniyat tarixida juda qadimiy ildizlarga ega. Ular turli xalqlar va madaniyatlarning qadim an’analaridan kelib chiqqan. Harakatli o‘yinlarning paydo bo‘lishi odamlarning tabiat kuchlari bilan kurash va ovchilik amaliyotlari bilan bog‘liq bo‘lgan. Masalan, o‘q-yoy otish, kamondorlik va kurashish kabi sport turlari dastlab ovchilik va o‘zini himoya qilish maqsadlarida rivojlangan. Milliy o‘yinlar esa mahalliy madaniyat, urf-odatlar va an’analariga asoslangan holda shakllangan. Masalan, ko‘pgina milliy o‘yinlar mavsumiy bayramlar, diniy marosimlarga bog‘liq holda vujudga kelgan. Milliy va harakatli o‘yinlar qadimgi davrlardan bugungi kungacha rivojlanib kelgan. Ularning rivojlanish bosqichlarini quyidagicha bayon etish mumkin:

Ilk davr (Miloddan avvalgi X ming yilliklar - Miloddan avvalgi I ming yilliklar). Bu davrda turmush tarzi ovchilik va yovvoyi mevalar terishga asoslangan bo‘lgan. Shu sababli harakatli o‘yinlar ovchilik va jismoniy kuchni sinash bilan bog‘liq ravishda shakllangan. Insonlar nayza uloqtirish, kamon otish, kurashish kabi harakatli o‘yinlar orqali bir-birlari bilan raqobatlashishgan.

Qadimgi davr (Miloddan avvalgi I ming yilliklar - Milodiy VII asrlar). Dehqonchilik va chorvachilik rivojlana boshlashi bilan milliy va mahalliy o‘yinlar paydo bo‘la boshladi. Masalan, qadimgi Xitoy, Hindiston, Misr, Gretsiya va Rimda turli xil o‘yinlar keng tarqalgan. Qadimgi Misrliklar harakatli o‘yinlardan sakrash, og‘irlik ko‘tarish, suzish kabi turlarni mashq qilganlar. Shuningdek, oddiy to‘plar bilan o‘ynash odati ham mavjud bo‘lgan. Qadimgi Hindiston madaniyatida mallaxamb (kurash turi), cho‘pon o‘yinlari, sakrash, yugurish kabi harakatli o‘yinlar rivojlangan. Shuningdek, shaxmat va tosh o‘yinlari ham mashhur bo‘lgan. Qadimgi Xitoyliklar cho‘pon o‘yinlaridan tashqari, qilichbozlik, o‘q-yoy otish, uzunlikka sakrash kabi harakatli o‘yinlarni mashq qilganlar. Qadimgi Gretsiya madaniyatida gimnastika, kurash, sakrash, uzoq masofaga yugurish, disk uloqtirish kabi harakatli o‘yinlar rivojlangan. Olimpiya o‘yinlari asoschilari ham yunonlar

hisoblanadi. Qadimgi Rimliklar yunonlar harakatli o‘yinlarining ko‘plab turlarini o‘zlashtirib olganlar va rivojlantirganlar. Shuningdek, gladiatorlar janglari kabi yangi o‘yinlar ham paydo bo‘lgan. Markaziy Osiyoda qadimgi Xorazmlilar, Sug‘d, Sak va boshqa xalqlar o‘rtasida kurash, o‘q-yoy otish, ot o‘yinlari, ko‘pkari kabi milliy va harakatli o‘yinlar mashhur bo‘lgan. Ushbu madaniyatlar orasidagi aloqalar, savdo yo‘llari va harbiy yurishlar natijasida milliy va harakatli o‘yinlar dunyo xalqlari o‘rtasida tarqalgan va boyigan.



Qadimgi sportchilarning toshga o‘yib tushirilgan suratlari.



Qadimgi xalqlarning milliy o‘yinlari toshga tushirilgan surat.

Oʻrta asrlar (VII-XV asrlar) Bu davrda milliy oʻyinlar xalqlar va madaniyatlar oʻrtasida almashinuvlar tufayli yanada rivojlandi. Shuningdek, diniy bayramlar va marosimlar bilan bogʻliq yangi oʻyinlar paydo boʻldi.

XVI-XVIII asrlarda milliy oʻyinlar shahar aholisi oʻrtasida ham tarqala boshladi. Musiqa va raqslar bilan bogʻliq oʻyinlar ommalashdi.

Bugungi davrga kelib milliy va harakatli oʻyinlar ommaviy sport turlari shakllanishi bilan yanada yangi bosqichga koʻtarildi. Ayni paytda, ularning qadimiy anʼanaviy shakllari ham saqlanib qolindi.

Qadimgi Markaziy Osiyo xalqlari turmush tarzlari, madaniy anʼanalari va ehtiyojlariga mos ravishda ushbu harakatli oʻyinlarni yaratgan va avloddan-avlodga oʻtkazib kelganlar.

Oʻzbek xalq milliy harakatli oʻyinlarining kelib chiqishi juda qadimgi tarixga borib taqaladi va oʻtmishning muayyan tarixiy sharoitlarida vujudga kelib, xalq madaniyatining ajralmas qismiga aylangan. Ular oʻzbek xalqining turmush tarzi, kasb-hunari, madaniyati va anʼanalariga chambarchas bogʻliq holda shakllanib, rivojlangan.

Oʻzbek xalq milliy harakatli oʻyinlarining kelib chiqish tarixi juda qadimiy va boydir. Oʻzbek xalqi milliy harakatli oʻyinlarining kelib chiqish tarixi miloddan avvalgi 6-asrga borib taqaladi. Oʻzbekiston hududida miloddan avvalgi 6-asrda yashagan qadimiy davlatlar, jumladan, Buxoro, Samarqand, Fargʻona, Xorazm va boshqalarida harakatli oʻyinlar keng tarqalgan edi. Oʻzbek xalq milliy harakatli oʻyinlarining kelib chiqish tarixi turli xil faktorlarga bogʻliqdir. Jumladan, Oʻzbekiston hududida yashagan qadimiy xalqlarning madaniy, ijtimoiy va siyosiy hayoti, ularning anʼanaviy mashgʻulotlari, diniy va folklor anʼanalari, shuningdek, turli xil tashqi taʼsirlar va aloqalar oʻzbek xalq milliy harakatli oʻyinlarining kelib chiqishiga taʼsir koʻrsatgan.

O‘zbek xalq milliy harakatli o‘yinlarining kelib chiqish tarixi quyidagi bosqichlarga bo‘linadi:

1. Qadimiy davr (miloddan avvalgi 6-asr - miloddan avvalgi 1-asr). O‘zbekiston hududida yashagan qadimiy xalqlar, jumladan, baqtriylar, so‘g‘diylar, xorazmiylar va boshqalarida harakatli o‘yinlar keng tarqalgan edi.

2. O‘rta asr (miloddan avvalgi 1-asr - milodiy 15-asr). O‘zbekiston hududida yashagan xalqlar, jumladan, arablar, turklar, mo‘g‘ullar va boshqalarida harakatli o‘yinlar rivojlanib, yangi turlari paydo bo‘ldi.

3. XVI-XIX asrlar. O‘zbekiston hududida yashagan xalqlar, jumladan, o‘zbeklar, tojiklar, qirg‘izlar va boshqalarida harakatli o‘yinlar an’anaviy ravishda davom ettirildi.

4. XX asr. O‘zbekiston mustaqilligi e‘lon qilinishi bilan o‘zbek xalq milliy harakatli o‘yinlarining kelib chiqish tarixi yangi bosqichga o‘tdi. O‘zbekiston hukumati o‘zbek xalq milliy harakatli o‘yinlarini qo‘llab-quvvatlash va rivojlantirish uchun turli xil tadbirlar o‘tkazdi.

O‘zbek xalq milliy harakatli o‘yinlardan quyidagi mashhur o‘yinlarni ko‘rishimiz mumkin:

Ko‘pkari - ko‘pkari o‘yini Markaziy Osiyo xalqlarining qadimiy milliy o‘yinlaridan biri hisoblanadi. O‘zbeklar qadimdan chorvachilik va dehqonchilik bilan shug‘ullanganliklari sababli, bu milliy sport ko‘p asrlar oldin paydo bo‘lgan. U kuchli badanni va chaqqonlikni talab qilganligi sababli jangchilarni mashq qildirish uchun ham foydalanilgan.



Uloq – ko‘pkari o‘yini

Kurash - Kurash juda qadimiy o‘yinlardan biri hisoblanadi. Kurash o‘yini Xorazmliklar, So‘g‘d, Sak va boshqa qadimgi xalqlar orasida juda mashhur bo‘lgan. O‘zbekistonda turli xil kurash turlari, jumladan, belbog‘li kurash va erkin kurash, hamda turli xil kurash usullari mashhur bo‘lgan. Kurash jangchilarni tayyorlashda muhim rol o‘ynagan.



Kurash

O‘q-yoy otish - Ovchilik va urushlardan kelib chiqqan o‘q-yoy otish san’ati ham o‘zbek xalqida mashhur bo‘lgan. Otish san’ati So‘g‘d, Xorazm, Baqtriya hududlarida qadimdan rivojlangan. O‘q - yoy otish ovchilik va harbiy tayyorgarlik maqsadida o‘rganilgan.



O‘q yoy otish

Chavandozlik - Ot o'yinlari, jumladan, otda yugurayotib nayza uloqtirish va kamondan otish, ot poygasi, uloq kabi harakatli o'yinlar Markaziy Osiyo xalqlari, xususan, o'zbek xalqi hayoti uchun muhim o'rin tutgan. Ular orqali jangchilarni mashq qildirish uchun ham foydalanilgan.



Chavandozlik o'yinlari



Kuchni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan boshqa o'yinlar

Ushbu milliy va harakatli o'yinlar ajdodlarimizning turmush tarzi, kasb-hunari, urf-odatlarini va madaniyatlarini aks ettiradi. Hozirgi kunda ham bu o'yinlar o'zbek xalqi o'rtasida o'yinlarni o'rganish, qo'llash va o'yinlar orqali o'zaro hamkorlikni o'rnatishning muhim qismlariga aylandi. Bu o'yinlar milliy rivojlanishning asosiy qismi hisoblanadi va o'zbek xalqining erkaklar, ayollar va bolalar o'rtasidagi hamkorlik va tanlov asosidagi munosabatlarni yashayotgan

joylarda amalga oshiriladi. O‘zbek xalqining boy va qadimiy madaniyati bo‘lib, uning tarkibiy qismi sifatida milliy raqs va harakatli o‘yinlar muhim o‘rin egallaydi. Ushbu an‘anaviy o‘yinlarning kelib chiqishi, tarixi va rivojlanish jarayoni xalqimizning uzoq davom etgan hayotiy tajribasini aks ettiradi. Ko‘plab xalq o‘yinlari, jumladan, “Qorchi” (yo‘qchilikning ramziy timsolidir), “G‘alvirsimon o‘yinlar” (hosil yig‘ish va xirmonni boshqarish bilan bog‘liq), “O‘q-yoy o‘yinlari” (jangchilarni shakllantirishga qaratilgan) va boshqalar asrlar davomida shakllangan. Ular avloddan-avlodga o‘tib, xalqimizning tarixiy rivojlanish jarayonlarini aks ettiradi. O‘yinlar orqali yoshlar jismoniy madaniyat, sabr-bardosh, chaqqonlik, epchillik kabi sifatlarni o‘zlashtirishgan. Bunday o‘yinlarda xalqning turmush tarzi, urf-odatlari, kasbiy faoliyati, tabiatga munosabati singib ketgan. Shuningdek, o‘zbek xalq milliy o‘yinlari insoniylik, mehr-oqibat, birdamlik va baynalmilallashuvni targ‘ib etuvchi o‘ziga xos xususiyatga ega. Ular yosh avlodni ma‘naviy-axloqiy jihatdan tarbiyalashda muhim rol o‘ynagan. Bugungi kunda ham ushbu o‘yinlar saqlanib qolmoqda va turli xalq sayillari, milliy bayramlar va madaniy tadbirlarda namoyish etilmoqda. Shu tariqa, o‘zbek xalq milliy harakatli o‘yinlari o‘tmishdan bugungi kunga uzluksiz ravishda o‘tib kelmoqda va xalqimizning boy madaniy merosining ajralmas qismi bo‘lib qolmoqda.

1.2. Milliy o‘yinlarning madaniy meros sifatida saqlanishi.

Milliy o‘yinlar har qanday xalqning madaniy merosining ajralmas qismidir. Ular nafaqat o‘yin-kulgi va dam olish vositasi, balki millatning tarixini, urf-odatlarini, qadriyatlarini va hayot tarzini aks ettiruvchi muhim elementlar hisoblanadi. Milliy o‘yinlar avlodlararo aloqani mustahkamlaydi, jamiyatda birdamlikni oshiradi va madaniy merosni saqlab qolishda muhim rol o‘ynaydi. Milliy o‘yinlar o‘zining qadimiyligi bilan ajralib turadi. Ular ko‘p asrlar davomida rivojlanib, xalqning tarixi va madaniyatiga o‘zgarmas qism sifatida kirib qolgan. Ushbu o‘yinlar orqali xalqning tarixiy voqealari, urf-odatlari va qadriyatlari avloddan-avlodga yetkaziladi. Milliy o‘yinlar ko‘pincha jamoaviy o‘yinlar bo‘lib, ular jamoa a‘zolari o‘rtasida birdamlikni va o‘zaro yordamni mustahkamlashga

xizmat qiladi. Bu o‘yinlar orqali odamlar bir-biri bilan yaqinlashadi, o‘zaro hurmat va ishonch kuchayadi. Har bir xalqning o‘ziga xos milliy o‘yinlari bor. Ushbu o‘yinlar madaniy xilma-xillikni saqlashda, globalizatsiya jarayonida milliy xususiyatlarni yo‘qotmaslikda muhim rol o‘ynaydi. Milliy o‘yinlar orqali xalqning madaniy o‘ziga xosligi saqlanadi. Milliy o‘yinlar ko‘pincha jismoniy faollikni talab qiluvchi o‘yinlardir. Ular nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi, balki ruhiy va aqliy rivojlanishni ham ta’minlaydi. Milliy o‘yinlar orqali yosh avlod o‘z xalqining qadriyatlari, urf-odatlarini va an’analarini bilan tanishadi. Bu o‘yinlar ta’lim jarayonida ham muhim rol o‘ynashi mumkin, chunki ular orqali bolalar mantiqiy fikrlash, strategik rejalashtirish va jamoaviy ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradilar. Milliy o‘yinlarni ta’lim muassasalarida o‘quv dasturlariga kiritish orqali yosh avlodga yetkazish va ularni o‘rgatish mumkin. Maxsus madaniy tadbirlar, festivallar va musobaqalar orqali milliy o‘yinlarni ommalashtirish va ularga qiziqishni oshirish lozim. Raqamli texnologiyalar va internet orqali milliy o‘yinlarni targ‘ib qilish, ular haqida ma’lumot beruvchi veb-saytlar va mobil ilovalarni yaratish orqali ular global miqyosda tanitilishi mumkin. Davlat tomonidan milliy o‘yinlarni saqlash va rivojlantirish bo‘yicha maxsus dasturlarni ishlab chiqish va moliyalashtirish. Oila va jamiyatda milliy o‘yinlarni o‘ynashning davomiyligini ta’minlash orqali ularni avloddan-avlodga yetkazish muhimdir. Shu orqali o‘yinlar tabiiy ravishda saqlanib qoladi. Milliy o‘yinlar madaniy meros sifatida nafaqat xalqning o‘ziga xosligini saqlashga, balki jahon madaniyatini boyitishga xizmat qiladi. Shu sababli, ularni saqlash va rivojlantirish har bir millatning muhim vazifalaridan biridir.

Prezidentimizning 2022-yilning 25-may kuni PQ-259-sonli qarorlari ijrosini ta’minlash maqsadida 2023-yilning sentyabr oyida Xiva shahrida bo‘lib o‘tgan “Xalqaro etnosport” festivalida 63 davlatdan 1800 dan ortiq sportchilar ishtirok etishdi. Sportchilar kurash, belbog‘li kurash, tosh ko‘tarish, bahodirlar o‘yinlari, kamondan otish, uloq-ko‘pkari va boshqa bir qancha sport turlari bo‘yicha bellashdilar. Ushbu sport turi yuqorida aytib o‘tganimizdek har ikki yilda Xiva shahrida o‘tkaziladigan bo‘ldi.

1.3. Mashhur milliy o‘yinlar.

Uloq-ko‘pkari.

Uloq-ko‘pkari (ba‘zan “Buzkashi” deb ham ataladi) — Markaziy Osiyoda, xususan, O‘zbekiston, Qozog‘iston, Qirg‘iziston va Tojikistonda keng tarqalgan an‘anaviy o‘tliq sport o‘yini. Bu o‘yin asosan muhim bayramlar, to‘ylar va boshqa katta tadbirlar paytida o‘tkaziladi. Uloq-ko‘pkari — bu faqat sport emas, balki madaniy merosning bir qismi bo‘lib, jamoatchilikni birlashtiradigan va ularning jasoratini, kuch-quvvatini namoyish qiladigan o‘yin. Bu o‘yinning qoidalari avloddan-avlodga o‘tib, bugungi kunda ham katta qiziqish bilan o‘ynalmoqda. Quyida o‘yinning asosiy qoidalari va o‘ynash tartibi haqida ma‘lumot berib o‘tamiz.

Uloq-ko‘pkarida asosiy maqsad — o‘yinchilar o‘rtasida uloq uchun kurash olib borish. O‘yinchilar uloqni yerga tushirmasdan, belgilangan manzilga (masalan, aylana, doira yoki maxsus joyga) olib borib, uni joylashadi.

Uloq - Uloq odatda so‘yilgan, terisi shilinmagan va ichki organlari olib tashlangan echki yoki qo‘yning tanasidir. Tana kichikroq bo‘lsa ichki a‘zolari o‘rniga bug‘doy yoki tuz solinadi. Ba‘zida bu hayvonning bosh va oyoqlari ham olib tashlanadi. Uloqning og‘irligi taxminan 30-40 kilogramm bo‘lishi mumkin.

O‘yin odatda keng, ochiq maydonda o‘tkaziladi. O‘yin maydonida uloqni olib borish kerak bo‘lgan belgilangan joy (ko‘pincha halqa yoki doira shaklida) mavjud. O‘yinda ko‘plab chavandozlar ishtirok etadi. Barcha o‘yinchilar ot minib, uloq uchun kurashadilar. O‘yinchilar jamoalarga bo‘linishi yoki yakka tartibda harakat qilishlari mumkin.

O‘yin boshlanishidan oldin uloq maydon o‘rtasiga qo‘yiladi. Barcha o‘yinchilar uloqning atrofida to‘planadilar. Chavandozlar otdan tushmagan holda uloqni yerda yotgan joyidan ko‘tarib olish uchun kurash boshlaydi. Bu jarayon juda kuchli va tez harakat qilishni talab etadi. Uloqni ko‘tarib olgan chavandoz raqiblaridan qochishga harakat qiladi. Chavandoz uloqni belgilangan joyga (masalan, doiraga yoki boshqa joyga) yetkazib qo‘yishi kerak. Boshqa

chavandozlar uloqni egallash uchun unga hujum qilishi mumkin. Agar uloq bir chavandozdan boshqasiga o'tib ketsa, yangi egasi uni manzilga olib borishga harakat qiladi. Uloqni egallash jarayoni ko'plab takrorlanishi mumkin. Jamoa bo'lib uloqni qo'lga kiritish uchun ishtirokchilar uloqqa yaqinlashish uchun yirik ot, uloqni yerdan olish uchun past bo'lyi ot va uloqni olib belgilangan joyga borish uchun chopqir ot tanlaydilar. Uloqni qo'lga kiritib manzil tomon chopgan otning atrofida boshqalar yaqinlashmasligi uchun uning sheriklari atrofni himoyalab yuguradilar. Uloqni belgilangan joyga muvaffaqiyatli olib borib, joylashtirgan chavandoz g'olib deb e'lon qilinadi. G'olib maxsus sovrin yoki mukofot bilan taqdirlanishi mumkin.

Uloq-ko'pkarida o'yinchilar orasida jiddiy raqobat bo'lishiga qaramasdan, o'yin qoidalari va sport etiketiga qattiq rioya qilinishi lozim. Chavandozlar bir-birining otlariga yoki o'zlariga zarar yetkazmaslikka harakat qilishlari kerak. O'yin davomida tomoshabinlar siltamalarni (chavandozlar uloqni tortishayotgan holat) va uloqni uloqtirishni xavfsiz masofadan kuzatishlari kerak.



Uloq-ko'pkari o'yini

Kurash.

Milliy kurash va Belbog‘li kurash O‘zbekiston va boshqa Markaziy Osiyo mamlakatlarida keng tarqalgan an‘anaviy sport turlari bo‘lib, bu sport turlari jismoniy kuch, chaqqonlik va texnikani talab qiladi. Quyida ushbu kurash turlarining qoidalari haqida batafsil ma‘lumot berilgan.

Milliy kurash - bu O‘zbekistonning milliy sport turi bo‘lib, uning tarixi ming yilliklar davomida shakllangan. O‘yin asosan bayramlar, to‘ylarda va boshqa katta tadbirlarda o‘tkaziladi.

Milliy kurash odatda dumaloq yoki to‘rtburchak shaklidagi gilam ustida o‘tkaziladi. Maydonning diametri odatda 9-12 metr atrofida bo‘ladi. Kurashchilar birinchi raqamli kurashchi ko‘k yaktakda, ikkinchi raqamli kurashchi yashil yaktakda, bellari belbog‘ bilan bog‘langan va oq shim kiyishadi.

Kurashchilar maydonga tushib bir-birlariga ta‘zim qilib bellashuvni boshlaydilar. Kurashning maqsadi raqibni yelkasini yerga tekkizib yiqitishdir. Kurashchilar faqat kurtka yoki belbog‘dan ushlab kurashishlari mumkin. Oyoqlardan foydalanish mumkin, lekin oyoq bilan zarba berish yoki raqibning oyog‘iga qasddan zarar yetkazish taqiqlanadi. Raqibni ko‘tarib yiqitish, oyoq bilan chalish kabi usullar qo‘llanadi. Raqibning to‘liq yelkasini yerga tekkizgan kurashchi g‘olib deb e‘lon qilinadi. Agar kurash davomida hech kim raqib yelkasini to‘liq yerga tekkizmasa, hakamlar ballar asosida g‘olibni aniqlaydilar. Uchrashuv odatda 3-5 daqiqa davom etadi. Qo‘l yoki oyoqlar bilan raqibga zarba berish, ushlab turishdan tashqari boshqa har qanday harakatlar taqiqlanadi.

Belbog‘li kurash - bu Markaziy Osiyoda, xususan, O‘zbekiston, Qozog‘iston va Qirg‘izistonda keng tarqalgan sport turi bo‘lib, unda kurashchilar faqat belbog‘lardan ushlab kurashadilar.

Belbog‘li kurash ham maxsus gilam ustida o‘tkaziladi. Maydonning o‘lchami milliy kurash maydoniga o‘xshaydi. Kurashchilar maxsus belbog‘ni (odatda rangli) beliga bog‘laydilar. Ular oddiy sport kiyimi kiyishlari mumkin.

Kurashchilar bir-birining belbog‘idan ushlab olishlari kerak. Raqibni belbog‘idan ushlab, yiqitish maqsadida harakat qilishadi. Kurashchilar faqat

belbog‘dan ushlab, raqibni yiqitishga harakat qiladilar. Oyoqlar yordamida chalish, ko‘tarish va boshqa usullar qo‘llanadi. Qo‘llar faqat belbog‘ni ushlash uchun xizmat qiladi. Raqibni belbog‘dan ushlab, uning yelkasini yoki orqasini yerga tekkizgan kurashchi g‘olib bo‘ladi. Agar kurashchilar orasida yelkaga tekkizish bo‘lmasa, hakamlar ballar asosida g‘olibni aniqlaydilar. Har bir uchrashuv uchun belgilangan vaqt bor, odatda bu 3-5 daqiqa. Belbog‘dan tashqari boshqa joydan ushlab olish taqiqlanadi. Raqibning oyoqlaridan tutish, zarba berish yoki boshqa har qanday noqonuniy harakatlar man etiladi.

Milliy va belbog‘li kurash o‘ziga xos sport turlari bo‘lib, ular milliy madaniyatning bir qismi hisoblanadi. Har ikki kurash turi jismoniy kuch, taktik fikrlash va texnikani talab qiladi. Ushbu sport turlari nafaqat sportchilarni, balki tomoshabinlarni ham qiziqtiradi va ularning milliy o‘ziga xosligini saqlashga hissa qo‘shadi.



Milliy kurash



Belbog'li kurash

Chavgon o'yini.

Chavgon milliy o'yini O'zbekistondagi an'anaviy milliy o'yinlardan biri hisoblanadi. Qoidalari va o'ynash tartibini quyidagicha keltirib o'tamiz. Chavgon o'yinini o'ynash uchun 250-300 metr uzunlikka, 100-150 metr kenglikka ega bo'lgan keng maydon tanlanadi. Maydonning ikki tomonida ikkita darvoza o'rnatiladi. Darvozalarning eni 8 metrdan iborat bo'ladi. Har bir jamoada 4 nafardan otlq o'yinchilar bo'ladi. Jamoa a'zolari orasidan bir nafar o'yin rahbari (jamo sardori) saylangan bo'ladi. Har bir o'yinchi yengil, tez yuguradigan otda o'ynaydi. Diametri 8 sm bo'lgan maxsus koptok o'rniga tennis koptokini ham

ishlatsa bo‘ladi. To‘pni o‘ynash uchun maxsus yog‘ochli chopiq, uchi egri tayoq (chavgon) ishlatiladi.

Chavgon o‘yinini o‘ynash uchun jamoalar maydonning yon tomonlaridan joylashtiriladi. O‘yin rahbarlari musobaqaning boshlanishi va tugashi haqida xabar beradi. To‘p markazga qo‘yiladi va o‘yinchilar uni chavgon yordamida haydashga urinishadi. Maqsad to‘pni raqib darvozasiga urib yuborish. Qo‘l yoki ot bilan to‘pga tegish, to‘pni itarib yubormagan holda olib yurish man etiladi. To‘pning darvozaga kirishi yoki unga tegib o‘tganda to‘p kiritgan jamoaga ball beriladi. Zamonaviy chavgon (polo) o‘yini 7 daqiqadan 8 bo‘lim, umumiy 56 daqiqa davom etadi. Bo‘limlar oralig‘ida tanaffuslar berib boriladi. Ishtirokchilarga o‘yin davomida otlarini almashtirishga ruxsat beriladi. O‘yin davomida eng ko‘p gol urgan jamoa g‘olib deb e‘lon qilinadi. Chavgon milliy o‘yini O‘zbekistonda juda keng tarqalgan bo‘lib, turli milliy bayramlarda hamda madaniy tadbirlarda o‘tkazilib kelinmoqda.

Tinglovchilar bilan chavgon o‘yinini o‘ynashda ot o‘rnida tinglovchilardan foydalansa bo‘ladi. Bir jamoada 8 nafar ishtirokchi bo‘lib ularning 4 nafari ot, 4 nafari o‘yinchi bo‘lib ishtirok etadilar. Ishtirokchilar charchab qolmasligi uchun bo‘limlar vaqtini qisqartirish va har bir bo‘lim tugaganida ot o‘rnini bosuvchi tinglovchilar zaxira o‘yinchilar bilan o‘rin almashishlari mumkin bo‘ladi. O‘yinni futbol maydonida o‘ynatish orqali tinglovchilarning jarohat olishlarini kamaytirishga erishiladi.

Ushbu o‘yin tinglovchilarning kuch va chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Chavgon atamasi fors tilidan kelib chiqqan bo‘lib “*uchi egri tayoq*” degan ma‘noni bildiradi. Hozirgi kunda polo deb ataladigan zamonaviy chavgon o‘yini uzunligi 274 metr, eni 182 metr kattalikda bo‘lgan maydonda o‘ynaladi. Diametri 8 sm bo‘lgan yog‘och to‘pining og‘irligi 120 – 135 g atrofida bo‘ladi. O‘yin 7 daqiqadan 8 bo‘lim jami 56 daqiqa davom etadi. Musobaqalarda uchi egri tayoq bilan har bir jamoada 4 nafar otliq o‘yinchi ishtirok etishi belgilangan.



Chavgon o'yini

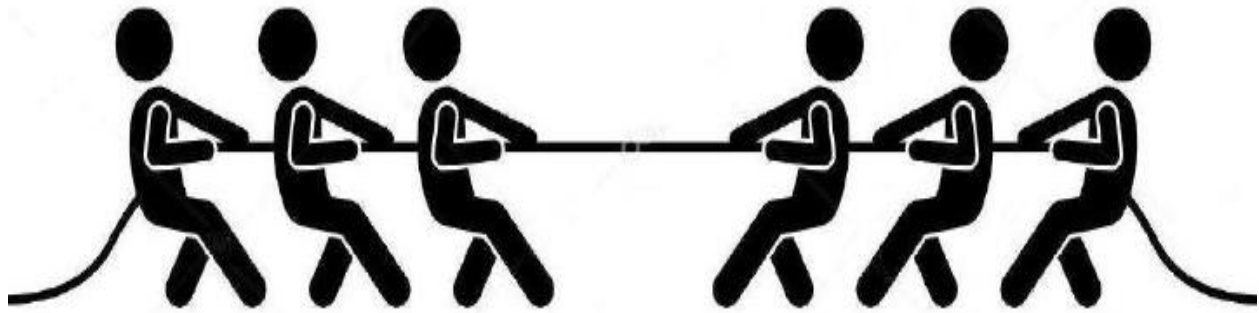


Polo (chavgon) o'yini

Arqon tortish.

Ushbu o'zbek milliy o'yini sport maydonida yoki ochiq dalada guruhlar, sinflar, mahallalar va boshqa toifalar o'rtasida o'tkazsa bo'ladigan bellashuv hisoblanadi. Har bir jamoada 6-10 ishtirokchi yoki arqonning uzunligiga qarab undan ham ko'p ishtirokchi ishtirok etishi mumkin. Hozirgi kunda ushbu o'yin sport turiga aylanib ulgurgan. Arqon tortish sporti deyarli barcha davlatlarda o'ynaladi. Nufuzli musobaqalarda jamoada 8 nafar ishtirokchi ishtirok etishi belgilangan. Zamonaviy arqon tortish sportida arqonning uzunligi 33.5 metr va aylana uzunligi 10-12.5 sm bo'lgan markazida belgi va shu belgidan 4 metr uzoqlikda yon belgilari qo'yilgan bo'ladi. Ishtirokchilar arqonni markaziy belgini start chizig'ida ushlagan holatda turadilar. O'yinni olib boruvchining hushtagi yangrashi bilan jamoalar arqonni ikki tomonga tortadilar. Markaziy belgi ishtirokchilarga yaqin bo'lgan chiziqni kesib o'tganda g'olib aniqlanadi. Bellashuv davomida yiqilgan va o'tirib olgan ishtirokchi jamoasiga jarima ballari beriladi. Bellashuvni ikki xil tartibda o'tkazsa bo'ladi. Birinchisi bellashuvda ishtirok etayotgan har bir jamoa bir birlari bilan uch marotabadan arqon tortishadilar. Yakunda eng ko'p g'oliblikka erishgan jamoa umumiy hisobda bellashuv g'olibi deb topiladi. Ikkinchi usuli olimpiya musobaqa qoidalari bo'yicha o'tkazilib, bir tortishda yoki uch tortishning ikkitasida yutqazgan jamoa bellashuvni tark etadi. Yutgan jamoalar bir birlari bilan bellashuvni davom ettiradilar.

Arqon tortish o'yinida tananing turli mushak guruhlari ayniqsa oyoq, bel va qo'l mushaklari samarali ishlaydi. Bu jarayon davomida statik kuch yuqori ko'rsatkichda namoyon bo'lib, mushaklar maksimal kuchlanish holatida bo'ladi, bu esa mushak kuchi va chidamliligini oshiradi. Bundan tashqari yurak qon - tomir tizimiga, nafas olish tizimiga, asab tizimiga va boshqa bir qancha tizimlar faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Arqon tortish paytida quvvat sarfi ortib shakar va yog' kabi quvvat manbalari parchalanishi tezlashadi. Umuman olganda, arqon tortishish sporti inson organizmiga ko'p qirrali foyda keltiradi va umumiy jismoniy sog'liqni yaxshilashga yordam beradi.



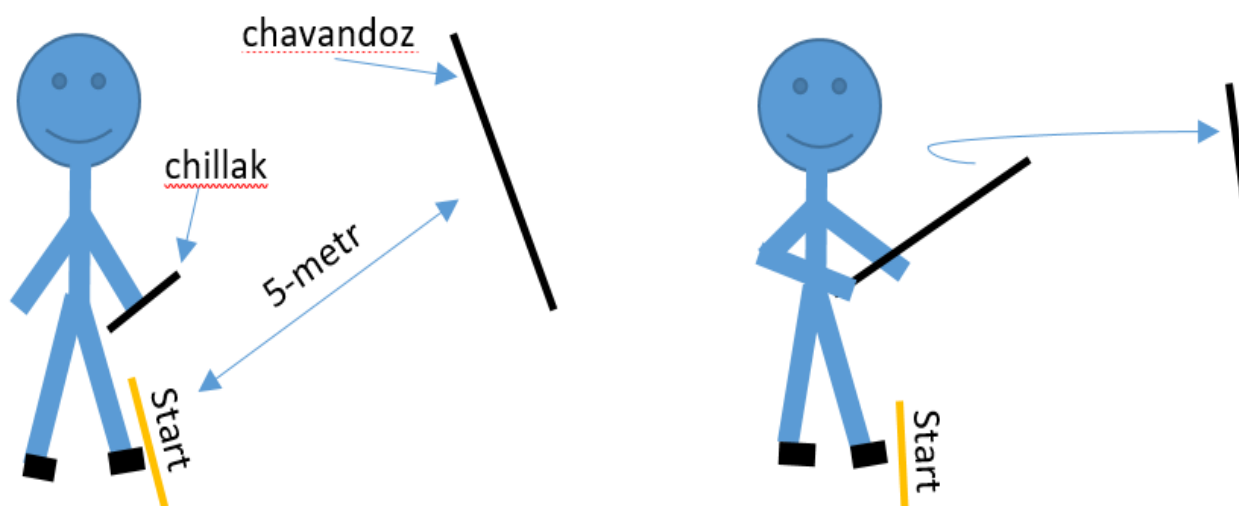
Arqon tortish

Chillak o'yini.

Chillak o'yini O'zbekistonning qadimiy madaniyati va an'alarining bir qismi hisoblanadi. Bu o'yin avloddan-avlodga o'tib kelmoqda va bugungi kunda ham ko'plab bolalar tomonidan sevib o'ynaladi. Ushbu o'yin odatda ochiq havoda ko'proq o'ynaladi. O'yinda bizga ikkita tayoq kerak bo'ladi. Ulardan birining uzunligi 20 sm atrofida bo'lib chillak deb ataladi. Ikkinchisining uzunligi 80-100 sm atrofida bo'lib chavandoz deb ataladi. O'yinni yakka tartibda va guruhni bir nechta jamoaga bo'lib ham o'ynash mumkin.

Ushbu o'yinni o'ynashda boshlang'ich nuqta belgilanadi va shu joydan 5 metrlar uzoqlikda chavandoz tayoq qo'yiladi. Ishtirokchilar chillakni chavandozga tomon irg'itadilar. Qaysi jamoaning chillagi chavandozga tegib turgan yoki yaqinroq turgan bo'lsa shu jamoa o'yinni boshlaydi. O'yinni

boshlaydigan jamoa chavandozni tutqichidan ushlab yassilangan uchiga chillakni qo'yadi. Chavandoz yordamida chillakni yuqoriga irg'itadi va unga chavandozni bir necha bor tekkizadi. Shu tariqa jamoaning barcha ishtirokchilari ushbu amalni bajaradilar. Boshlang'ich nuqtadan turib birinchi ishtirokchi yerda turgan chillakni chavandoz yordamida yuqoriga irg'itadi va uni yon tomonga zarb bilan uradi. Chillak borib tushgan joydan yana ushbu amalni bajaradi. Jamoa chillakka chavandozni necha marta tekkizgan bo'lsa shuncha marta uzoqlikka qarab urib boradi. Chillakni eng uzoq masofaga urib borgan jamoa g'olib bo'ladi. Mag'lub bo'lgan jamoalar g'olib jamoaning chillagi borib tushgan oxirgi nuqtadan boshlang'ich nuqttagacha bo'lgan masofani o'tirib yurishi yoki nafas olmay arining vizillagan ovozini chiqarib yugurishi kerak bo'ladi. O'yinda epchillik, chaqqonlik va tezkorlik jismoniy sifatlari rivojlanib nafas olish va qon aylanish a'zolarida yaxshilanish kuzatiladi.



Chillak o'yini

Qarabtep (Lanka) o'yini.

“Qarabtep (lanka) o'yini” - O'zbek xalqining milliy o'yinlaridan biri bo'lib asrlar davomida xalq sayillarida va bayramlarida muntazam o'ynab kelinmoqda. Qarabtep xalq o'yini to'g'risida birinchi bor Abu Ali Ibn Sinoning “Tib qonunlari” asarida ma'lumotlar qayd etilgan. Ushbu o'yin odatda bolalar tomonidan o'ynaladi va mahorat, tezkorlik, hamda diqqatni jamlashni talab qiladi. O'yin asosan ochiq maydonda yoki katta xonada o'tkaziladi. O'yin uchun echki yoki qo'y terisidan diametri 3 sm dan 5 sm gacha kattalikda kesib olinib, tagiga tugma ko'rinishida qo'rg'oshin yoki alyumin eritib quyiladi va yopishtiriladi. O'yin uchun tayyorlangan inventar “lanka” deb nomlanadi. Ishtirokchilar yakka holda, juft bo'lib yoki guruhlar tarkibida bellashadilar. Hozirgi davrda yer yuzining barcha mamlakatlarida ushbu o'yinlarning 30 dan ortiq nom bilan atalishini ko'rishimiz mumkin.

O'yinlarni turli xil usulda o'tkazish mumkin. Tepishlar soni bo'yicha: bunda ishtirokchilarni erkin yo'nalishda, bir urinishda tepishlar soni hisobga olinadi. Yakka tartibdagi bahslarda bir ishtirokchi lankani yerga tushirguncha tepadi. Guruh bahslarida esa birinchi ishtirokchi lankani yerga tushirgandan so'ng keyingi ishtirokchi tepishni davom ettiradi. Guruh a'zolarining barcha tepishlar soni hisobga olinadi. Vaqt bo'yicha: belgilangan vaqt ichida ishtirokchi lanka yerga tushsa ham vaqt tugagunga qadar davom etaveradi. Tepish turining qiyinligiga qarab ballar beriladi. Tur bo'yicha: birinchi turda belgilangan tepishlar sonini bajara olgan ishtirokchilar keyingi qiyinlashtirilgan bosqichga o'tadi. Qo'yilgan vazifani bajara olmagan ishtirokchi o'yinni tark etadi.

Erkin yo'nalishda ichtepki (tovonning ichki tomoni bilan), yontepki (tovonning tashqi tomoni bilan tepish), uchtepki (oyoq uchida tepish), chalishma (sakrab oyoqlarni chalishtirib tepish) usullarida tepiladi. Klassik yo'nalishda esa qayirma (oyoq orqasidan o'tkazib ichki tomon bilan tepish), chalishma, o'rama (tovonning ichki tomoni bilan sakrab tepish), burama (sakrab tizzani bukib ikkinchi oyoqda tepish) usullarida tepishlar amalga oshiriladi.

Qarabtep o'yinida chaqqonlik, chidamlilik, epchillik, tezkorlik jismoniy sifatlari, koordinatsion harakatlanishni rivojlanishi bilan birga insonlarning yurak-qon tomir, qon aylanish va boshqa bir qancha a'zolarining salomatligiga, ortiqcha yog'larning parchalanishiga, semizlikning oldini olishga katta hissa qo'shadi.



Ichtepki

Yontepki

Uchtepki

Chalishma



Qayirma

Chalishma

O'rama

Burama

Bekinmashoq o'yini.

Bekinmashoq o'yini uchun kengroq maydon (hovli, dala, butazorlar) tanlanishi va ko'proq ishtirokchilar ishtirok etishi o'yinning qiziqarli o'tishiga zamin yaratadi. O'yinchilarning yashirinishi uchun mo'ljallangan hudud xavfsiz bo'lishi va ko'plab yashirinish joylariga ega bo'lishi kerak. Ammo bu o'yinni kamida ikki kishi bilan o'tkazish mumkin. O'yinchilar orasidan bitta odam sanovchi sifatida tanlanadi. Bu tanlash tasodifiy yoki o'yinchilarning kelishuviga ko'ra amalga oshirilishi mumkin. Sanovchi belgilangan joyda ko'zlarini yopib, oldindan kelishib olingan ma'lum bir raqamgacha (masalan, 10, 20 yoki 30 gacha) sanaydi. Bu vaqt oralig'ida boshqa o'yinchilar yashirinib olishga harakat qilishadi. Marrada qolgan ishtirokchi sanashni tugatgandan so'ng, baland ovozda "Men

qidirishni boshlayman!” deb e’lon qiladi va yashirinib olgan o’yinchilarni qidirishni boshlaydi.

Sanovchi yashirinib olgan o’yinchilarni topganda, ularni ismlari bilan chaqiradi yoki teginadi. Barcha ishtirokchilar topilganidan so’ng o’yin tugatiladi va birinchi bo’lib topilgan ishtirokchi sanovchi bo’lib o’yinni davom ettiradi. Agar yashiringan ishtirokchilardan biri topilmasa o’yin tugatiladi va sanovchi o’z o’rnida qolib o’yinni qayta boshlaydi. O’yin qayta boshlanganda oldindan kelishgan holda birinchi topilgan ishtirokchi sanovchi vazifasini bajarishi kelishib olinadi. Agar sanovchiga bildirmasdan biror-bir ishtirokchi marraga kelsa, keyingi o’yinda ham sanovchi o’zgarmay qoladi.

Bekinmashoq o’yini oddiy bo’lsa-da, ishtirokchilar uchun juda qiziqarli va harakatga boy o’yinlardan biridir. Bu o’yin tinglovchilarning jismoniy faolligini, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantiradi va ularning strategiya tuzish qobiliyatini shakllantiradi. Shuning bilan birga tinglovchilarda sezgirlik, diqqat, kuzatuvchilik kabi bir qancha xislatlar mukammallashadi.



Oq terakmi ko'k terak o'yini.

Ushbu o'yinda guruh ikki jamoaga bo'linadi yoki guruhlar tarkibida o'tkazsa ham bo'ladi. Ishtirokchilar teng bo'lingandan so'ng, keng maydonning ikki tomoniga 20-30 metr oraliq masofani saqlagan holda guruh a'zolari bir-birlari bilan mahkam qo'l ushlab turadilar. O'yinni birinchi bo'lib boshlaydigan jamoa aniq bo'lgandan so'ng, ushbu jamoa a'zolari hammalari baravariga "Oq terakmi ko'k terak, bizdan sizga kim kerak?"- deb baland ovozda aytadilar. Ikkinchi ya'ni raqib jamoa a'zolari o'zaro kelishgan holda hammalari birgalikda "Sizdan bizga (birinchi jamoadagi ishtirokchilardan birining ismini aytib) kerak!" deb baland ovozda chaqiradilar. Ismi aytib chaqirilgan ishtirokchi qarshi jamoa a'zolari hosil qilib turgan "Zanjirni" tezlik bilan yugurib kelib uzib o'tishi kerak bo'ladi. Zanjir uzilgan taqdirda yugurib kelgan ishtirokchi ushbu jamoa a'zolarining birini (zanjiri uzilgan ishtirokchilarning birini) olib o'z jamoasiga qaytadi. O'yinchini chaqirish navbati shu jamoaning o'zida qoladi. Zanjir uzilmagan taqdirda ushbu ishtirokchi raqib jamoa a'zolari safida qoladi. O'yinchini chaqirish navbati esa raqib jamoaga o'tadi. O'yinda faqat ismi aytib chaqirilgan ishtirokchi yugurib kelishi va zanjirni uzishga urinib ko'rishi kerak bo'ladi. Zanjirni uzishga urinish bir marotaba amalga oshiriladi. Zanjir uzish uchun yugurayotib yo'nalishni o'zgartirish yoki aldamchi harakatlar qilishga ruxsat etiladi. Zanjirni faqat qo'l ushlab hosil qilish mumkin, boshqa vositalardan foydalanishga ruxsat etilmaydi. O'yin jamoalarning birida bitta ishtirokchi qolgunga qadar davom etadi. Bir ishtirokchi qayta-qayta chaqirilmasligi va o'yinda boshqa qoidabuzarliklar sodir etilmasligi uchun o'qituvchi o'yinni nazorat qilib turadi.

Bir necha bor urinishlarga qaramay zanjir ushlab holatlari uzilmagan ishtirokchilar yaxshi baholar bilan taqdirlanadi.

"Oq terakmi ko'k terak" o'yini tinglovchilarda jamoa bo'lib harakat qilishni, kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalashda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi.



Oq terakmi ko'k terak o'yini

Arg'amchi ustida sakrash.

Arg'amchi ustida sakrash o'yini (skakalka) — bu asosan bolalar o'ynaydigan, lekin kattalar uchun ham juda foydali bo'lgan oddiy va qiziqarli o'yin. Ushbu o'yin nafaqat ko'ngilochar, balki jismoniy sog'liq uchun ham foydali.

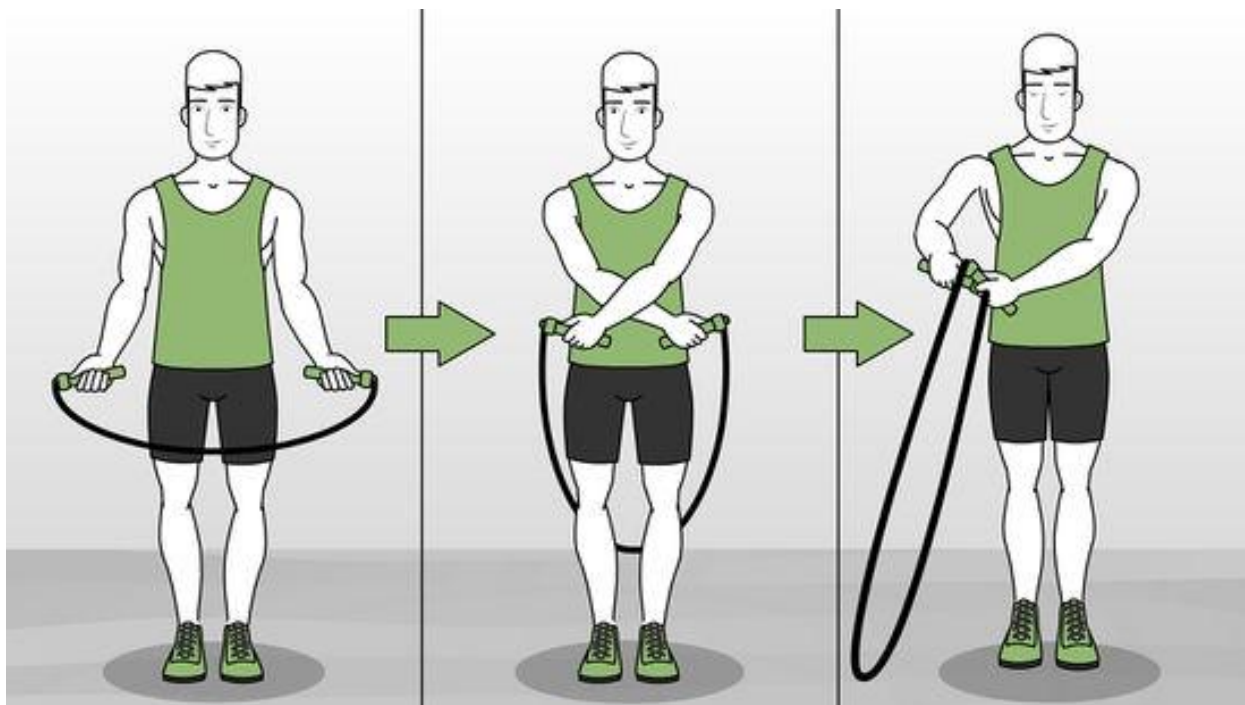
O'yin uchun tanlangan arg'amchi uzunligi sizning bo'yingizga mos kelishi kerak. Arqonni oyoqlar ostiga qo'yib, uchlarini yuqoriga tortganda ko'krak darajasiga yetishi kerak. Sakrash uchun tekis va xavfsiz joy tanlanadi. Ochiq dalada yoki sport maydonlarida o'ynash mumkin. Arqonda sakrash turlari bir necha xil bo'lib bular: bir oyog'ingiz yoki ikkala oyog'ingiz bilan navbatma-navbat sakrash; oyoqlarni juftlab sakrash; arqonni har bir sakrashda ikki marotaba aylantirish; qo'llarni ko'krak oldida kesib o'tib sakrash; sherik bilan sakrash hamda jamoaviy sakrash o'yinlari. Jamoaviy o'yinda ikkita ishtirokchi aylantiruvchi vazifasini bajaradi, qolganlar esa arg'amchiga tegmasdan ikkinchi tomonga o'tishi yoki sakrash amallarini bajarishi mumkin.

Arg'amchida sakrash oyoq, qo'l va yelka mushaklarini mustahkamlaydi, tezlik va chidamlilik jismoniy sifatlarini oshirishga yordam beradi. Futbolchilar maydonda erkin harakatlanish, keskin manyovrlar bajarish, koordinatsion

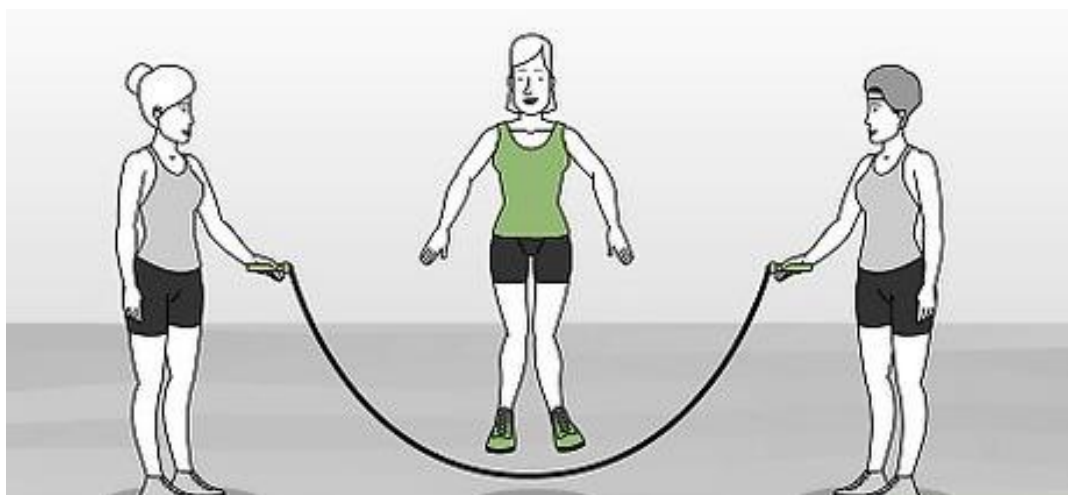
harakatlarni rivojlantirish va oyoq harakatlarini tezlashtirish maqsadida, bokschilar esa qo'l va oyoq harakatlarini bir biriga muvofiqlashtirish va ringda chaqqon harakatlanishni takomillashtirish maqsadida arg'amchida sakrash mashqlarini bajaradilar. Shundan ko'rinib turibdiki arg'amchida sakrash tinglovchilarning ko'plab jismoniy sifatlarining rivojiga yuqori darajada o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Arg'amchida sakrash kardio mashqlarni o'z ichiga olib, yurak va o'pka faoliyatini yaxshilaydi, koordinatsiyani va muvozanatni oshiradi. Bu mashq yuqori kaloriya yo'qotishga yordam beradi. Arg'amchida sakrash tanadagi ortiqcha yog'lardan xalos bo'lish uchun eng samarali mashg'ulotlardan biri hisoblanadi.

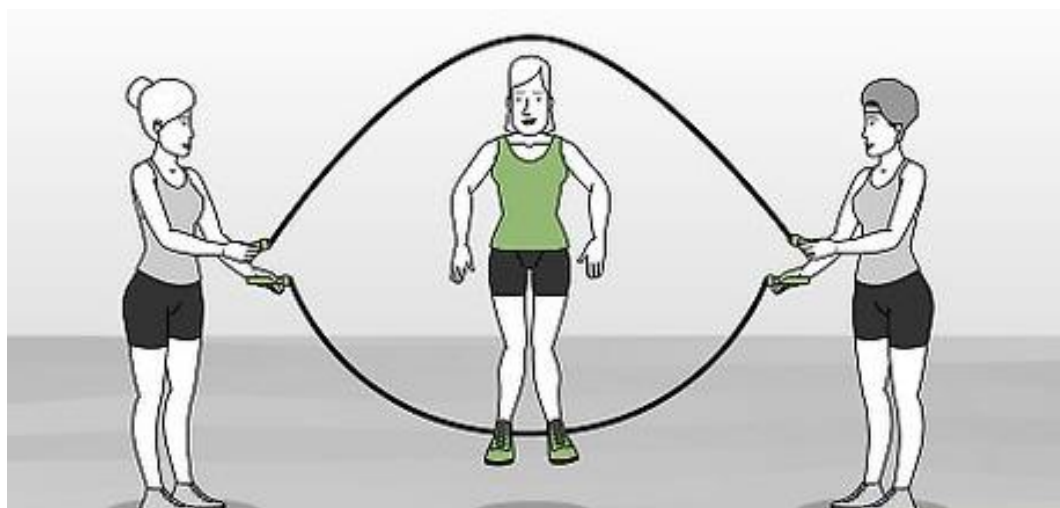
Mushaklar jarohatlanishini oldini olish maqsadida arg'amchida sakrash amallarini bajarish oldidan cho'zilish mashqlarini bajarish muhim. Arg'amchida sakrash o'yini oddiy bo'lib tuyulsa ham, unda ko'plab variatsiyalar va murakkabliklar mavjud. Har kim o'z darajasiga mos uslublarni tanlab, bu foydali mashqdan zavq olishi muqarrar.



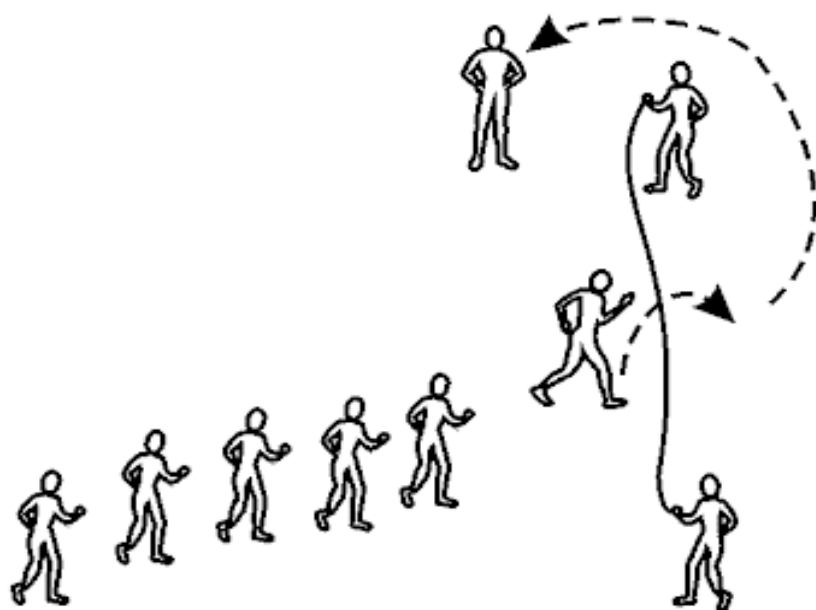
Yakka tartibda arg'amchida sakrash mashqlari



Guruh tarkibida arg'amchida sakrash



Ikkitali arg'amchida sakrash



Guruh tarkibida arg'amchida sakrash (umumiy ko'rinish)

O'rtaga tushar o'yini.

Ishtirokchilar ikki jamoaga bo'linadi. Jamoa sardorlari murabbiyning oldiga keladi. Murabbiy qo'lidagi koptokni yuqoriga irg'itadi. Koptokni birinchi bo'lib ushlab olgan sardorning jamoasi koptok otishni boshlaydi. Koptok otadigan jamoa ishtirokchilari yonida turgan sheriklari bilan oraliq masofani saqlagan holda doira hosil qilib turadilar. Doiraning diametri ishtirokchilarning yoshiga qarab 10-15 metr atrofida bo'ladi. Ikkinchi jamoa ishtirokchilari esa birinchi jamoa ishtirokchilari hosil qilgan doiraning o'rtasiga tushadi. Doira hosil qilib turgan birinchi jamoa ishtirokchilari o'rtaga tushgan ikkinchi jamoa ishtirokchilarini koptok bilan urishlari kerak bo'ladi. O'yin davomida koptokni sherikka uzatish va shunga o'xshagan boshqa aldamchi harakatlar bilan zarba berilishi mumkin. Koptok otilganda havodan yoki yerga tegib so'ngra o'rtaga tushgan ishtirokchilarga tegsa ushbu o'yinchi o'yinni tark etadi. Koptok otilganda o'rtaga tushgan ishtirokchi uni ushlab olsa koptokni otgan ishtirokchi o'yindan chiqib turadi. Koptokni ushlab olgan jamoada esa har bir ushlab olish uchun bittadan qo'shimcha imkoniyat berib boriladi. Ammo yerga tegib ko'tarilgan koptokni ushlab olish taqiqlanadi. O'yin shu tariqa qaysidir jamoada ishtirokchilar qolmaguncha yoki koptok otadigan jamoada bir nafar ishtirokchi qolguncha davom etadi. O'yin tugagach jamoalar o'rin almashadilar. Tenglik yuzaga kelganda uchinchi bo'limni o'tkazish orqali g'olibni aniqlash mumkin. O'yinni boshqacharoq ko'rinishda o'tkazish ham mumkin. Masalan: to'p otadigan jamoa ikkiga bo'linib 15-20 metr oraliq masofada bir-birlariga yuzlanib turadilar va ikkinchi jamoa o'rtaga tushadi. O'yinni ma'lum vaqt oralig'ida bajartirish ham mumkin. Bunda har bir koptok tegganida bir ball to'p otgan jamoaga beriladi. O'yin tugagach ballar hisoblanib g'olib aniqlanadi.

Ushbu o'yinni o'ynatish orqali tinglovchilarda chaqqonlik, tezlik va chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish mumkin. Bundan tashqari harakatchan nishonga otish, to'pni ilib olish uchun tashabbuskorlik va har xil taktikalar tuzish xislatlari shakllanadi.



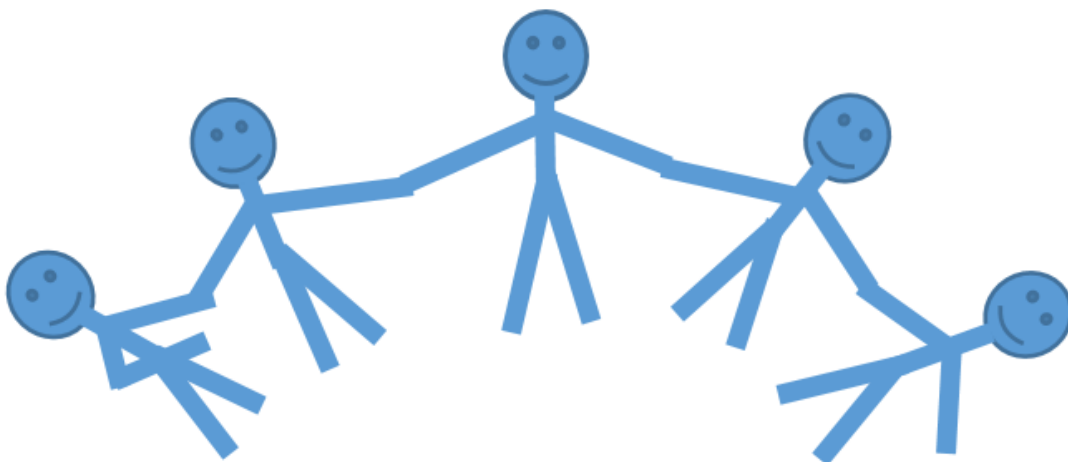
Oʻrtaga tushar oʻyini

Laylak keldi oʻyini.

Laylak keldi — bu oʻzbek xalq oʻyinlaridan biri boʻlib, odatda kichik yoshdagi bolalar tomonidan katta qiziqish bilan oʻynaladi. Oʻyinni oʻynashda kamida uch nafar ishtirokchi kerak boʻladi. Ammo ishtirokchilar qancha koʻp boʻlsa oʻyin shuncha qiziqarli boʻladi. Oʻyinni oʻynash uchun ochiq maydon yoki sport maydoni kerak boʻladi. Oʻyinni oʻynash tartibi: ishtirokchilar bir-birlarini qoʻllaridan ushlagan holda katta doira hosil qilib turadilar. Oʻyinni boshlovchi ishtirokchi oʻng kaftini yakunlovchi ishtirokchining chap qoʻl kaftining ustiga qoʻyib turadi. Chap qoʻli kaftini esa oʻzidan keyinda turgan ishtirokchining oʻng qoʻl kafti ostiga qoʻyadi. Shu tariqa har bir ishtirokchi oʻng qoʻlini oʻzidan oldingi tinglovchining kafti ustiga, chap qoʻlini esa oʻzidan keyingi ishtirokchining oʻng qoʻli ostiga qoʻyadi. Birinchi ishtirokchi oʻng qoʻli bilan ikkinchi ishtirokchining oʻng qoʻliga “laylak” deb uradi, u esa oʻzidan keyingi oʻyinchining qoʻliga “keldi” deb uradi. Oʻyin shu tariqa har bir ishtirokchi bir birining qoʻliga “laylak”, “keldi”, “tuxum”, “qoʻydi”, “nechta” deb uradi. Nечta deb urgan ishtirokchidan keyingi ishtirokchi raqam aytib keyingi ishtirokchining qoʻliga uradi (misol uchun 10 ta). Keyingi ishtirokchi bir deb uradi, keyingisi ikki deb. Shu tariqa davom etib oʻn deb uradigan ishtirokchi oʻzidan keyingi ishtirokchining qoʻliga tez urishi kerak boʻladi. Oʻz navbatida keyingi ishtirokchi qoʻlini olib qochishga urinadi. Qoʻliga

tegsa o‘yindan chiqib turadi. Tegmasa ura olmagan ishtirokchi o‘yindan chiqib turadi. O‘yin kelgan joyidan davom ettiriladi. O‘yin shu tariqa davom ettirilib yutqazgan ishtirokchilar birin-ketin o‘yindan chiqib turadilar. O‘yinda ishtirokchilar o‘zlaridan keyingi ishtirokchining faqat kaftiga kaft bilan urishlari belgilanadi. Urish paytida keyingi ishtirokchining qo‘lidan ushlab qolib urish, musht va boshqa jismlar bilan urish taqiqlanadi. Raqam aytilganda oxirgi ishtirokchini qo‘liga urish chog‘ida aldamchi harakatlar qilish mumkin, ammo uradigan ishtirokchining qo‘li oldindagi ishtirokchining kaftidan uzilmasligi, oxirgi ishtirokchi ham o‘zidan oldinda turgan ishtirokchi urish harakatini boshlamasdan, qo‘lini olib qochmasligi lozim. Aks holda ushbu o‘yinchilar yutqazgan hisoblanadi va o‘yinni tark etadi.

Ushbu o‘yin tinglovchilarda chaqqonlik jismoniy sifatlarini oshirish bilan bir qatorda hushyorlik va diqqatni bir joyga jamlash hamda tezkor qaror qabul qilish xislatlarini rivojlantiradi. Mashg‘ulotlardan so‘ng “Laylak keldi” o‘yini o‘ynatish tinglovchilarda ko‘tarinki ruh va zavq bag‘ishlaydi.



Laylak keldi o‘yini

Besh-tosh o‘yini.

Besh tosh milliy o‘yini yoshlar orasida ayniqsa o‘zbek qizlari orasida keng tarqalgan va maroq bilan o‘ynab kelinayotgan o‘yin bo‘lib, o‘yinchilar qo‘llarining chaqqonlik va tezkorlik jismoniy sifatlarini, ziyraklikni, tezda qaror qabul qilish hamda atrofdagi narsa va buyumlarga e‘tiborli bo‘lish xislatlarini shakllantiradi.

Besh tosh o‘yinini ochiq dalada, sport maydonida hatto sinf xonada ham o‘ynash mumkin. Ushbu o‘yinni ikki yoki undan ortiq ishtirokchilar orasida hamda guruhlar tarkibi o‘rtasida o‘tkazsa ham bo‘ladi.

O‘yin qoidalari va o‘ynash tartibi quyidagicha: buning uchun besh dona bir xil kattalikdagi saralab olingan toshlar kerak bo‘ladi. Toshlar ishtirokchilarning kaftlariga sig‘adigan darajada kattalikka ega bo‘lishi kerak. Besh tosh o‘yinini bir necha usullarda o‘ynash qoidalarini ko‘rib chiqamiz.

1 – usul: ishtirokchi qo‘lida turgan besh dona toshni yerga tashlaydi. Yerga tushib bir-biridan uzoqlashgan toshlardan eng uzoqda joylashganini yoki olish qiyin bo‘lgan darajada bir biriga yaqin joylashganidan birini oladi. Qo‘lidagi toshni bir qo‘lda yuqoriga irg‘itadi va shu qo‘lining o‘zida yerda turgan toshlarning birini olada hamda yuqoriga irg‘itilgan toshni shu qo‘lining o‘zida ushlab oladi. Birin-ketin barcha toshlarni shu tariqa yerdan oladi.

2 – usul: ikkinchi usulda o‘ynash tartibi birinchi usul singari davom etadi. Faqat yerga tashlangan toshlarni ikkitalab olish kerak bo‘ladi.

3 – usul: uchinchi usulda ham birinchi usul singari o‘ynalib, birinchi urinishda uchta toshni, ikkinchi urinishda to‘rtinchi toshni yerdan oladi.

4 – usul: bu usulda beshshala tosh kaftda turadi, shulardan birini yuqoriga irg‘itib qolgan to‘rtta tosh yerga qo‘yiladi va yana yuqoriga irg‘itilib to‘rtta tosh yerdan olinadi.

5 – usul: toshlarni yerga tashlab chap qo‘lining bosh va ko‘rsatgich barmoqlarini yerga qo‘yib arka yasaydi. O‘ng qo‘lda toshlarning birini olib yuqoriga irg‘itadi va shu paytning o‘zida o‘ng qo‘l bilan qolgan toshlarning birini arkadan o‘tkazib yuqoriga irg‘itilgan toshni tutib olishi kerak bo‘ladi. Shu tariqa barcha toshlar arkadan o‘tkaziladi.

6 – usul: ishtirokchi bir qo‘lning kaftida beshshala toshni olib ularni yuqoriga irg‘itadi va o‘sha qo‘l kaftining orqa tomoni bilan toshlarning barchasini ushlab olishga urinib ko‘radi. Kaft orqasida turgan toshlarni tushirib yubormasdan, yerga tushgan toshlarni ohista olishi kerak bo‘ladi. Va yana toshlarning barchasini yuqoriga irg‘itib kafti bilan tutib oladi.

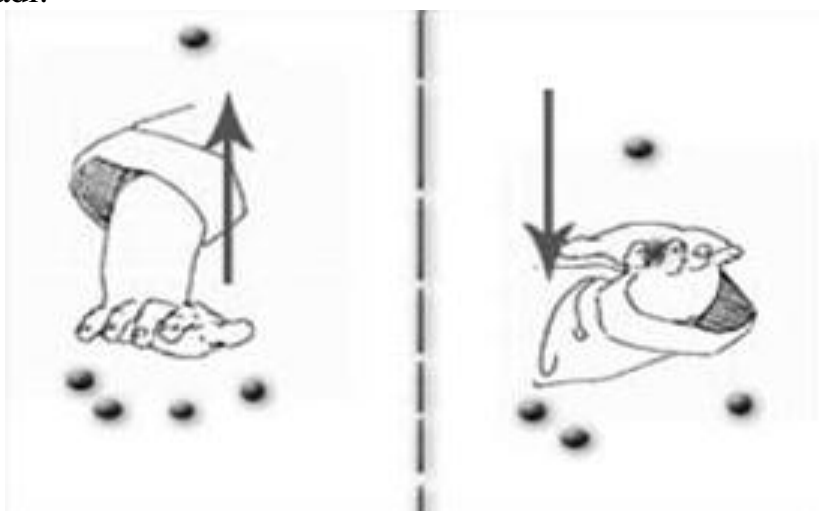
7 – usul: ishtirokchi chap qo‘lning ko‘rsatgich va o‘rta barmoqlarini arka holatida ushlab yerga qo‘yadi. Arka qilib turilgan qo‘lining oldiga toshlarni tashlaydi va ulardan birini olib yuqoriga irg‘itadi. Shu paytda yerda turgan toshlardan birini arkadan o‘tkazib yuqoriga irg‘itilgan toshni tutib oladi. Shu tariqa barcha toshlar arkadan o‘tkaziladi.

8 – usul: toshlar yerga tashlanib, kaftlar jipslashtirilib, barmoqlar bir birining orasidan o‘tkazilib bukiladi. Ko‘rsatkich barmoqlar yordamida yerdan toshni ushlab yuqoriga otiladi va kaft orasida ushlanadi. Shu tariqa barcha toshlar ushlab olinadi.

9 – usul: toshlar yerga tashlanib chap qo‘lning bosh va ko‘rsatkich barmoqlari uchlarini bir biriga birlashtirib aylana hosil qilinadi. Barmoqlar tutashgan joyi yerga qo‘yilib o‘ng qo‘l bilan toshlardan biri yuqoriga otiladi. Shu paytning o‘zida barmoqlar orasi ochilib yerda turgan toshlarning biri barmoqlar orasidan o‘tkaziladi va yuqoriga irg‘itilgan tosh tutib olinadi. Shu tariqa barcha toshlar barmoqlar orasidan o‘tkazilishi kerak bo‘ladi.

10 – usul: beshshala toshni ikkala qo‘l kaftlari orasida ushlab yuqoriga otiladi va ikkala qo‘l kaftlarining orqa tomoni bilan tutib olinadi. Xuddi shu holatda kaftning orqasi bilan yuqoriga irg‘itilib yana kaftlar bilan tutib olinadi.

O‘yin davomida toshlar tushirib yuborilgan har bir holatga jarima ballar berib boriladi. O‘yin yakunida eng yuqori ball to‘plagan ishtirokchi yoki jamoa g‘olib hisoblanadi.



Besh tosh o'yini

Dugish (Tuqish) o'yini.

Qadimdan o'zbek xalqlarining bayramlarida, sayillarida, o'g'il to'ylarning va boshqa katta tadbirlarning tugash arafasida ko'chalar, mahallalar, qishloq, ovullar va shunga o'xshash guruhlar o'rtasida dugish o'yini o'ynab kelingan. "Dugish" o'yini "Tuqish" deb ham yuritilgan jangovar bellashuvlardan biri hisoblangan. Dugish o'yinida voyaga yetgan yoshi o'ttiz yoshdan oshmagan o'zbek xalqining er yigitlari bellashgan. Qishloq yigitlarining kuch, chaqqonlik va chidamlilik jismoniy sifatlarini, dovyurakligini, jangovar shayligini, g'animlarga qarshi tura olish qobiliyatlarini sinash maqsadida mahalla, ko'cha faollari, ovul va qishloq oqsoqollari o'zlarining ishonchli, qishloq sha'ni uchun kurashadigan yigitlarini belgilangan joyda yig'ib "qishloq bilan qishloq dugish" yoki "ko'cha bilan ko'cha dugish" deb e'lon qilib bellashishgan. Bu bellashuv hozirgi zamon olimpiya musobaqalarini eslatib, har xil yakkakurash sport turlarida o'ziga xos shartlar bilan olib borilgan. Bellashuvdan oldin belgilangan shartlarga amal qilish barcha uchun majburiyligi tushuntiriladi. Asosiy shartlar raqibning yuz qismiga, jinsiy a'zolariga va boshqa nozik joylarga urish taqiqlanadi.

O'yin uchun ishtirokchilarning soniga qarab maydon tanlanadi. Ushbu maydon sport maydoni, ko'pkari o'tkaziladigan maydon, ikki qishloq orasi, adirlik, bir tepalikdan ikkinchi tappalikkacha bo'lgan masofa yoki ko'chalar orasi bo'lishi mumkin. Bellashuv uzoq muddat davom etib, har bir jamoaga o'zining qishlog'idan bo'lgan bahodir, eng kuchli jangchi sardorlik qiladi. Dugish o'yinida sharq yakka kurash usullari xususan kurash va belbog'li kurash usullari qo'llaniladi.

Bellashuv davomida g'irromlik qilish, taqiqlangan joylarga urish, qo'lga tayoq, tosh yoki shunga o'xshash boshqa buyumlardan foydalanish mumkin emas.

Bellashuvning halol tarzda olib borilishi uchun, ikkala tomon ishtirokchilarining kelishuviga ko'ra hakamlar belgilanadi. Agar ishtirokchi bellashuvda belgilangan qoidalarni buzsa hakamlar tomonidan bellashuvdan chetlatiladi.

Eshak mindi o'yini.

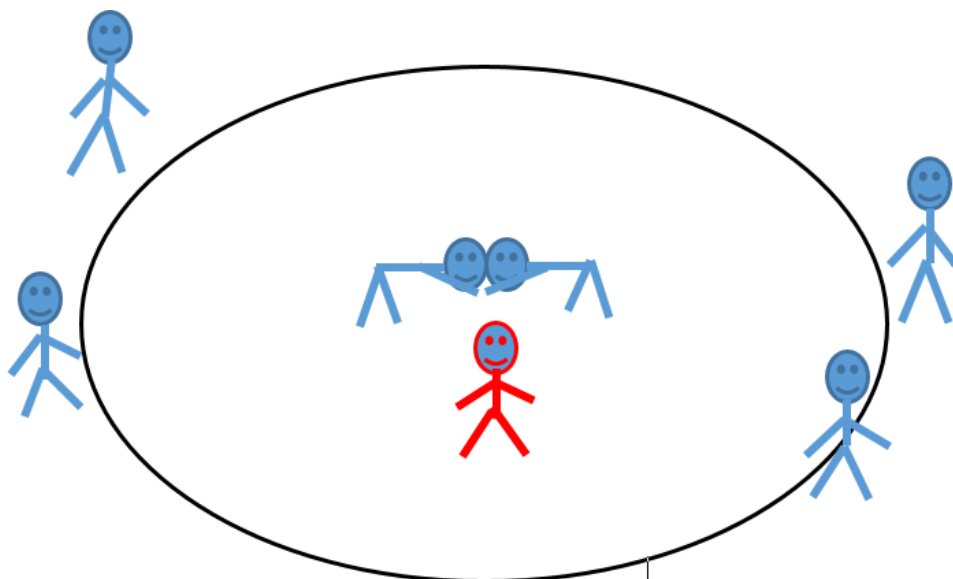
“Eshak minda” milliy o'yini juda qadimdan to hozirgi kunga qadar yoshlar orasida maroq bilan o'ynab kelinayotgan o'zbek milliy o'yinlaridan biri hisoblanadi. Ushbu o'yin bayram va sayllarda, maktablarda tanaffus vaqtlarida va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida hamda bolalarning boshqa bo'sh vaqtlarida katta qiziqish bilan o'ynalib kelinmoqda. Eshak mindi o'yinini o'ynash uchun hech qanday sport anjomlari yoki biror buyum kerak bo'lmaydi va aksincha keng maydon va ishtirokchilar bo'lsa kifoya.

Eshak mindi o'yini jamoaviy tarzda o'ynaladigan o'yin bo'lib bir nechta ko'rinishlarda o'ynash mumkin. O'yin boshlashdan avval ishtirokchilar ikki jamoaga bo'lib olinadi. Bitta jamoa kuchli bo'lib qolmasligi uchun ishtirokchilar orasida ikkita lider ajratib olinadi. Ular o'zlarining jamoalari sardori hisoblanadi. Qolgan ishtirokchilar sherik bilan juft-juft bo'lib o'zlariga laqab (taxallus) tanlaydilar va sardorlar oldiga kelib oldindan kelishib olingan taxalluslarini aytadilar. Masalan: sher yoki yo'lbars, birini tanla. Birinchi tanlash huquqini qo'lga kiritgan jamoa sardori taxalluslardan birini tanlaydi. Ikkinchi taxallus egasi esa o'z-o'zidan ikkinchi jamoa ishtirokchisiga aylanadi. Boshqa juftliklar kelganida esa, birinchi bo'lib tanlash huquqi ikkinchi jamoa sardoriga o'tadi. Shu tariqa barcha ishtirokchilar ikki jamoaga bo'linadilar.

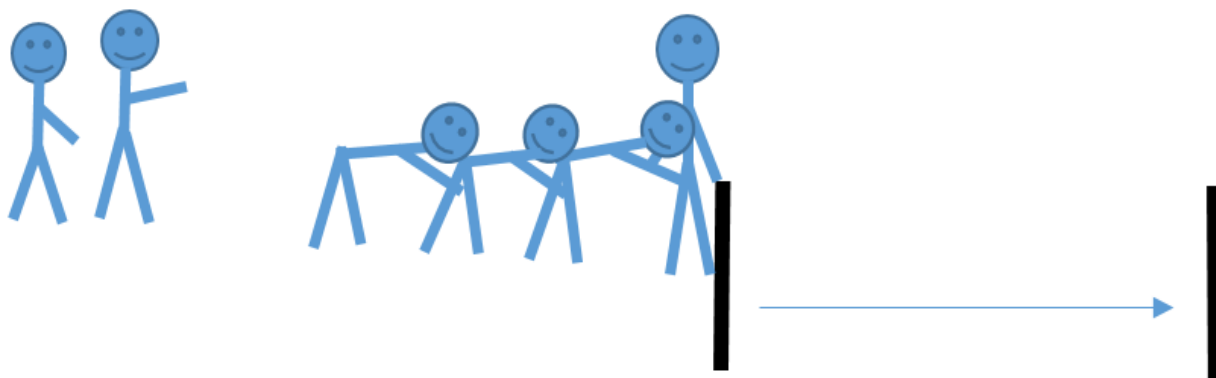
1 – usul: o'yin uchun diametri o'n metrlar atrofida bo'lgan aylana chizib olinadi. Maydon markazida ishtirokchilarning soniga qarab ikki, uch yoki to'rtta ishtirokchi “eshak” bo'lib turadilar. Qolgan ishtirokchilar doira atrofida joylashadilar. Raqib jamoa sardori maydon markazida turgan “eshak”ni qo'riqlaydi. Maydon atrofida yurgan ishtirokchilar raqib sardorini chalg'itib eshakka minishlari kerak bo'ladi. Raqib jamoa sardori esa ularni ushlab olishga urinadi. Eshakka minishga ulgurgan ishtirokchilarga teginmaydi. Barcha ishtirokchilar eshakka minib bo'lganida o'yin tugaydi va ikkinchi jamoa ishtirokchilari maydonga tushadi. Ishtirokchilar eshakka minish jarayonida eng ko'p qo'lga tushgan yoki eshagi ko'tarolmay yiqilgan jamoa yutqazgan hisoblanadi.

2 – usul: o‘yin uchun start chizig‘i va undan 20-30 metr uzoqlikda marra chizig‘i belgilanadi. Jamoa ishtirokchilarining teng yarmi start chizig‘ida “eshak” bo‘lib turadi. Murabbiyning signal berishi bilan qolgan ishtirokchilar eshakning ustiga sakrab minadilar. Barcha ishtirokchilar eshakka minib bo‘lganidan so‘ng eshak marra chizig‘i tomon harakatlanadi. Eshakka minish chog‘ida va harakatlangan vaqtda eshakdan yiqilmagan yoki raqib jamoaga nisbatan kam xatoga yo‘l qo‘ygan jamoa g‘olib hisoblanadi.

Eshak mindi milliy o‘yinini jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida qo‘llash orqali tinglovchilarning kuchlilik, epchillik va chidamlilik jismoniy sifatlarini oshirishga hamda, muvozanatni saqlash qobiliyatini shakllantirishga erishishimiz mumkin. Bulardan tashqari tinglovchilarning eshak ustidan oyoqlarni kerib sakrash, balandlikka va uzunlikka sakrash malakalari mustahkamlanadi.



Eshak mindi o‘yini (1-usul)



Eshak mindi o‘yini (2-usul)

1.4. Milliy o‘yinlarning foydali jihatlari.

Jismoniy va ruhiy rivojlanishga ta’siri.

Milliy o‘yinlarning jismoniy va ruhiy rivojlanishga ta’siri. O‘zbekistonda milliy o‘yinlar nafaqat madaniyatimizning ajralmas qismi, balki jismoniy va ruhiy rivojlanishga ham katta ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu o‘yinlar asrlar davomida avlodlardan avlodga o‘tib, odamlarni birlashtirib kelgan. Har bir o‘yin o‘zining qoidalari va qiyinchiliklari bilan nafaqat kuch va chaqqonlikni sinovdan o‘tkazadi, balki ishtirokchilarning jismoniy holatini ham yaxshilaydi. Natijada, o‘yinlar jismoniy faollikni oshirish, mushaklarni rivojlantirish va umuman salomatlikni yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi. Milliy o‘yinlar jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda, inson organizmidagi qon tomirlariga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘yinchilar o‘yin davomida faol harakatlar bilan shug‘ullanganlari uchun ularning yurak-qon tomir tizimlari faol ishlaydi. Bu esa, sog‘lom turmush tarzini saqlashga va uzoq umr ko‘rishga hissa qo‘shadi. Ular bunday o‘yinlarda qatnashish orqali nafaqat jismoniy holatini, balki ruhiy holatini ham yanada yaxshilashadi. Ruhiy rivojlanish nuqtayi nazaridan, milliy o‘yinlar sharaf va raqobat ruhiyatini singdiradi. O‘yinlarda g‘alaba qozonish uchun raqobatlashish va do‘stlar bilan munosabatlarni mustahkamlash zarur. Bu orqali ishtirokchilar o‘zaro ijtimoiy munosabatlarini rivojlantiradilar, bu esa kelajakda ijtimoiy tarmoqlarda samarali ishlashga yordam beradi. Stressni kamaytirish, kayfiyatni oshirish va hayotning qiyinchiliklariga qarshi kurashish uchun milliy o‘yinlar o‘ta samarali vosita sifatida xizmat qiladi. O‘zbek milliy o‘yinlarining madaniy ahamiyati alohida ajralib turadi. Millatimizning o‘ziga xos qirralarini aks ettiruvchi ushbu o‘yinlar, urug‘lararo hamkorlik va birlashishni kuchaytiradi. Ular avlodlarga taqdim etilishi kerak bo‘lgan qimmatli merosdir. Bunday o‘yinlarning davom etishi va rivojlanishi – bu bizning burchimizdir. Kelajakda milliy o‘yinlar raqamli texnologiyalar bilan birlashtirilishi, ularni yanada ommalashtirish va murakkabligini oshirish mumkin. Raqamli o‘yinlar va o‘zbek milliy o‘yinlari o‘rtasida muvozanatni topish, yangi avlodni jalb qilishga yordam beradi. Milliy o‘yinlarni rivojlantirish strategiyalari,

nafaqat o‘yinlarni saqlab qolishga, balki ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishga bo‘lgan ta’sirini kuchaytirishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Milliy o‘yinlarni bolalikdan o‘ynash insonlarda kuchlilik, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik jismoniy qobiliyatlari rivojlanib boradi. Bundan tashqari har xil o‘yinlarda yuzaga keladigan murakkab holatlarda o‘zini tuta bilish, to‘g‘ri va odil qaror qabul qilish ruhiyati shakllanib boradi.

Jamiyatda birdamlik va jamoa ruhini shakllantirish.

Milliy o‘yinlarning jamiyatda birdamlik va jamoa ruhini shakllantirishi. Milliy o‘yinlar har bir jamiyatning madaniyatida muhim rol o‘ynaydi. Ular nafaqat tarixiy ahamiyatga ega, balki jamoaviy ruh va birdamlikni shakllantirishda ham katta imkoniyatlarni taqdim etadi. O‘yinlar orqali odamlarda o‘zaro aloqalar rivojlanadi, bu esa ijtimoiy birlashishga hamda milliy birlikka olib keladi. Mahalliy o‘yinlar esa, o‘z navbatida, o‘sib kelayotgan avlodni tarbiyalashda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Ular jamiyatning turli qatlamlari o‘rtasida do‘stlik va ahillikni mustahkamlaydi. O‘yinlar tarix davomida insoniyat uchun doimo ahamiyatli bo‘lgan. Ular orqali avloddan-avlodga ma’naviy qadriyatlar va jamoaviy an’analar yetkaziladi. O‘yinlar tarixiy ravishda xalqni bir joyga to‘plagan va o‘zaro munosabatlarni mustahkamlashda muhim vosita bo‘lgan. Shu bilan birga, ular milliy ma’naviyat va madaniyatni saqlab qolish va rivojlantirishda ham ahamiyatga ega. O‘yinlar orqali tarixiy voqealar va urf-odatlar yangi avlodlarga yetkazilishi mumkin. Ushbu o‘yinlarning madaniyatdagi o‘rni har doim qadrli sifatida baholanadi. Har bir mahalliy hudud o‘ziga xos o‘yinlarga ega. Ushbu o‘yinlar nafaqat qiziqarli, balki mahalliy madaniyatni aks ettiradi. Mahalliy o‘yinlarda an’anaviy musiqalar, kiyimlar va o‘ziga xos qoidalar mavjud bo‘lib, ular madaniy merosimizni tashkil etadi.

O‘yinlar orqali jamiyat, turli ijtimoiy qatlamlar va toifadagi insonlar o‘rtasida ahillik va birdamlikni mustahkamlash imkonini beradi. Ularning madaniyatdagi o‘rni va ahamiyati kelgusida ham saqlanib qolishi muhimdir. Milliy o‘yinlar jamiyatda jamoa ruhini muntazam ravishda rivojlantirishga yordam beradi.

O'yinlar jarayonida insonlar birgalikda faoliyat olib borish, maqsadlar qo'yish va ularga erishishga intilishadi. Bunday jarayonlar birlashishni va o'zaro hissa qo'shishni mustahkamlashda muhimdir. Ushbu o'yinlar bilan birgalikda insonlar jamoada birlashish va ko'pchilik o'yinida ishtirok etish samarasida o'zlarini bir butun qismida his qilishlari mumkin. Jamoaviy harakatlar orqali jamoa ruhini shakllantirish mumkin. Bu esa kelajakda jamoada ijtimoiy muammolarni hal qilishda yordam beradi.

Milliy o'yinlar birdamlikni mustahkamlashda samimiy va do'stona muhit yaratadi. Ular farqlangan shaxslarni bir joyga to'playdi va umumiy maqsadlar atrofida birlashishga sabab bo'ladi. Mahalliy o'yinlar esa o'z navbatida mahalliy xalqlarning o'zaro aloqalarini kuchaytiradi. O'yinlar jarayoni davomida o'zaro ishonch va hurmatni rivojlantirish imkoniyati mavjud. Bularning barchasi birgalikda jamiyatda birdamlikni mustahkamlashda asosiy omil hisoblanadi. O'yinlar ko'proq qiziqarli va hamkorlikka asoslangan tarzda o'tkazilganda, birdamlik yanada kuchayadi.

Milliy o'yinlar yosh avlodni tarbiyalash omili sifatida ham ahamiyatlidir. Ular bolalarda sifatli ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish imkoniyatini yaratadi. O'yinlar orqali bolalar bir-birlari bilan muloqot qilish, jamoada ishlash va raqobatlashtirish qobiliyatlarini oshiradilar. Bunday o'yinlar bolalarda liderlik, javobgarlik va o'zaro yordam tushunchalarini ham shakllantiradi. Yosh avlodni milliy o'yinlarga jalb qilish, ularni o'z madaniyatlari bilan tanishtirishga yordam beradi. Bu jarayon kelajakda ijtimoiy birlashishga va barqaror jamoalar rivojlanishiga turtki beradi. Milliy o'yinlar ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Ular odamlarni bir-biriga yaqinlashtiradi va o'zaro tushunishni chuqurlashtiradi. O'yinlar odamlar orasidagi muloqotni rag'batlantiradi va ijtimoiy bog'lanishlarni mustahkamlaydi.

O'zaro tajriba almashinuvi, shuningdek, ijtimoiylikni oshirish imkoniyatlarini yaratadi. Milliy o'yinlar orqali ijtimoiy munosabatlar, samimiy ruhiyat va hamjihatlikni yaratish mumkin. Bularning barchasi milliy birlikni yanada kuchaytiradi. Milliy o'yinlar orqali ijtimoiy aloqalar va birdamlik

mustahkamlanmoqda. Shu orqali kelajak avlodni ruhiy tarbiyasi va ijtimoiy rivojlanishiga hissa qo'shmoqda. Jamiyatda milliy o'yinlar orqali jamoaviylik va birdamlikni saqlab qolish va barcha qatlamlarni birlashtirish imkoniyati bor. Bularning barchasi kelgusi avlod uchun muhim ahamiyatga egadir.

Takrorlash uchun savol va topshiriqlar

1. Milliy o'yinlar rivojlanishining ilk davri qaysi asrlarga to'g'ri keladi?
2. Milliy o'yinlarni madaniy meros sifatida saqlashning ahamiyati nimada?
3. Jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yinlar qanday ahamiyatga ega?
4. Askarlar janglarda g'alabaga erishishi uchun qaysi o'yinlarni ko'proq o'ynashgan?
5. Bayram va sayllarda o'ynaladigan o'zbek milliy o'yinlari to'g'risida gapirib bering?
6. "Lanka" o'yini turlarini amalda bajarib ko'rsating?
7. "Besh tosh" o'yini turlarini aytib bering?
8. Kuchni rivojlantiruvchi milliy o'yinlar qaysilar?
9. O'rtaga tushar o'yini qanday jismoniy sifatlar rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi?
10. Milliy o'yinlarning jamiyatdagi o'rni qanday?

II-BOB: HARAKATLI O‘YINLAR.

2.1. Harakatli o‘yinlarning muhim jihatlari.

Salomatlikni mustahkamlashdagi roli.

Abu Ali Ibn Sino “Men o‘zimdanda so‘ng to‘rtta tabibni qoldiryapman. Ular quyosh, toza havo, suv va badan tarbiyadir” deb bejiz aytmagan. Jismoniy tarbiya inson salomatligi uchun katta ahamiyatga ega. Bu nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki sog‘lom turmush tarzini saqlashga ham yordam beradi. Quyida jismoniy tarbiyaning inson salomatligidagi asosiy foydalari haqida qisqacha ma’lumot berib o‘tilgan.

Harakatli o‘yinlar jismoniy sog‘liqni mustahkamlashda va yurak-qon tomir tizimini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Bu o‘yinlar, nafaqat bolalar, balki kattalar uchun ham sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantiradi. O‘yin davomida boshqaruv va kuch ko‘rsatkichlari yaxshilanishi mumkin, bu esa jismoniy faoliyatni oshiradi. Bunday o‘yinlar nafaqat o‘yin-kulgi, balki jismoniy mashqlarni bajarib qo‘yish uchun manba bo‘lib xizmat qiladi. Umuman olganda, harakatli o‘yinlar jismoniy faoliyatni yengillashtiradi va jismoniy sog‘liqni mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi.

Jismoniy sog‘likka ta’siri va afzalliklari. Harakatli o‘yinlarning jismoniy sog‘likka ta’siri juda katta. Ular organizmda qon aylanishini yaxshilab, yurak-qon tomir tizimining faoliyatini kuchaytiradi. O‘yin jarayonida organizm qizg‘in hisobga olinadi, ularning ko‘plab foydalari bor. Masalan, mexanizmga asoslangan o‘yinlar mushak kuchini oshiradi, koordinatsiya va muvozanatni yaxshilaydi. Shuningdek, harakatli o‘yinlar stress darajasini kamaytirishga ham yordam beradi.

Yurak qon tomir tizimini yaxshilash mexanizmlari. Harakatli o‘yinlar yurak qon tomir tizimini mustahkamlashda bir qancha mexanizmlarga ega. Ular yurak urish tezligini oshirish, qonning kislorod bilan ta’minlanishini yaxshilash va qon tomirlarining elastikligini oshirishga yordam beradi. Qon tomirlarining elastikligini oshiradi va umumiy qon bosimini me’yorlashtiradi, qon tomirlarining kengayishi va yangi kapillyarlarning shakllanishiga olib keladi. Mashqlar davomida nafas

olish chuqurlashib qonning kislorod bilan boyishiga olib keladi, mushak va to'qimalarga kislorodga boyigan qon ko'proq boradi. Qonning suyuqligi ortib tromb hosil bo'lishi xavfini kamaytiradi. Harakat jarayonida mushaklar qon haydash jarayonini kuchaytiradi, bu esa yurakning umumiy ish qobiliyatini oshiradi hamda yurak salomatligini qo'llab-quvvatlaydi. Dam olish vaqtida puls kamayib, yurakning samaradorligi oshadi. Natijada, muntazam harakatli o'yinlarni o'ynash yurak xastaliklari xavfini kamaytiradi. Xolesterin darajasini pasaytirib, arterioskleroz va boshqa yurak-qon tomir kasalliklarini oldini oladi.

Nafas olish tizimi. Jismoniy mashqlar nafas olish tizimiga ham ko'plab ijobiy ta'sirlar ko'rsatadi. Jismoniy yuklamalar qanchalik yuqori va muntazam bo'lsa o'pkaning tiriklik sig'imi shunchalik ko'p bo'ladi. Oddiy odamda o'pkaning tiriklik sig'imi 3500 ml bo'lsa bu ko'rsatkich sport bilan shug'ullanganlarda 6000-6500 ml atrofida bo'ladi. Diafragma va qovurg'alararo mushaklar kuchayib nafas olish chuqurlashadi hamda samarali bo'ladi. Erkin holatda insonda nafas olish tezligi pasayadi, alveolalarda gazlar almashinuvi yaxshilanib kislorodni qonga o'tkazish va karbonat angidritni qondan chiqarish qobiliyati oshadi. O'z navbatida qonda gemoglobin miqdori oshib, eritrotsitlar soni ko'payadi va kislorod tashish tezlashadi. Nerv hujayralariga ham kislorod etib borishi tezlashib miya faoliyati yaxshilanadi.

Vaznni boshqarish: Harakatli o'yinlar ortiqcha vazndan xalos bo'lishda juda samarali hisoblanadi. Harakatli o'yinlarni mashg'ulotlarning yakuniy qismida qo'llash orqali tinglovchilarning katta quvvat sarflab turgan holatida yana qo'shimcha quvvat sarfi yuzaga keltiriladi. Bu esa o'z navbatida insonlarda ham tashqi, ham ichki semizlikning oldini olishga xizmat qiladi. Tashqi (subkutan) semizlik teri ostida yig'ilgan yog'ni anglatadi. Bu yog' ko'pincha ko'zga ko'rinadigan joylarda, masalan, qorin, son va qo'llarda to'planadi. Tashqi semizlikni insonning antropometrik o'lchamlari orqali yoki maxsus kaliper yordamida teri ostidagi yog' qatlamlarini o'lchash orqali aniqlanadi. Ichki (visseral) semizlik ichki organlar atrofida yig'ilgan yog'ni anglatadi. Bu, ayniqsa, qorin bo'shlig'idagi yog'larni o'z ichiga oladi. Ichki semizlik ko'plab sog'liq

muammolariga olib kelishi mumkin, jumladan: yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, yuqori qon bosimi, yallig‘lanish, metabolik sindrom. Biz yuqori intensivlikdagi mashg‘ulot orqali ichki semizlikni yengishimiz, yuqorida keltirib o‘tilgan kasalliklarning oldini olishimiz mumkin.

Tayanch harakat a‘zolari. Harakatli o‘yinlardagi og‘irlik ko‘tarish va kuch mashqlari suyaklar zichligini oshirib osteoporoz xavfini kamaytiradi, suyak va bo‘g‘imlarning to‘g‘ri joylashishini ta‘minlaydi, mushaklarning kuchi va chidamliligini oshiradi, mushaklardagi metabolizmni tezlashtiradi, bo‘g‘imlarning harakat diapazonini oshirib ularning ishlash faoliyatini yaxshilaydi, artrit va boshqa bo‘g‘im kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Qiyinlik darajalari va yosh toifalari uchun moslashuv. Harakatli o‘yinlar turli yosh toifalariga va qiyinlik darajalariga moslashtirilishi mumkin. O‘yinlar bolalardan tortib, kattalarga qadar har kim uchun foydali bo‘lishi uchun osonlik darajasini o‘zgartirish imkoniyati mavjud. Bu o‘yinlar yordamida jismoniy salomatlikni rivojlantirish uchun qiyinchilik darajasini moslashtirish va tushunarli qilish muhimdir. Yosh guruhlar uchun maxsus o‘yinlar o‘z navbatida jismoniy faoliyat va sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirishga yordam beradi.

Murakkab o‘yinlar va ularning sog‘liq uchun foydalari. Murakkab o‘yinlar jismoniy sog‘liq uchun ko‘plab foydalarga ega. Bu o‘yinlar nafaqat jismoniy faollik, balki ruhiy faollikni ham rivojlantiradi. Ular strategiya, hamkorlik va raqobat ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib, bu o‘yinlar sodda o‘yinlardan farq qiladi va murakkabligi tufayli ko‘proq manfaat keltiradi. Murakkab o‘yinlar jismoniy va ruhiy sog‘likning yaxshilanishiga ko‘maklashadi va yoshlarni jismoniy faoliyatga jalb etadi. Umuman olganda, harakatli o‘yinlar jismoniy sog‘liqni mustahkamlash va yurak qon tomir tizimini yaxshilashda muhim o‘zgarishlarga olib keladi. Ular nafaqat jismoniy salomatlik, balki ruhiy holatga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bunday ko‘lamli foydali ta‘sirlar jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlaydi va yosh avlodlarning o‘shishiga yordam beradi. Harakatli o‘yinlarga e‘tibor berish, ularning ahamiyatini anglash orqali sog‘ligimizni yanada yaxshi holga keltirishimiz mumkin.

Bu o'yinlar nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki emotsional va ijtimoiy salomatlikni ham rivojlantiradi. Hayotimizda sog'lom turmush tarzini ta'minlashda harakatli o'yinlarning roli katta. Harakatli o'yinlar - bu jismoniy faoliyatni o'z ichiga olgan o'yinlardir, bu o'yinlar bolalar va kattalarni faol ishtirok etishga undaydi. Ularda turli xil qoidalar, qiziqarli vazifalar va raqobat usullari mavjud. O'yinlar orqali o'yinchilar nafaqat sog'lomlashtirish, balki o'zaro muloqot va bir-biriga yordam berish madaniyatini ham o'rganadilar. Bu o'yinlarning maqsadi nafaqat jismoniy chidamlilikni oshirish, balki ijtimoiy va emotsional ko'nikmalarni ham rivojlantirishdan iborat. Kuch mashqlari asosan jismoniy salomatlikka ta'sir qiladi. U qon aylanish tizimini yaxshilaydi, mushaklarni mustahkamlaydi va yog'ni kamaytiradi. Harakatli o'yinlar orqali bolalar va kattalar o'z salomatligiga bevosita hissa qo'shadilar. Shuningdek, jismoniy faoliyat stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi, bu esa umumiy emotsional salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'yinlar jismoniy salomatlikni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. O'yinlar davomida sodir bo'ladigan jismoniy harakatlar, masalan, yugurish, sakrash va o'ynash, barcha asosiy mushak guruhlarini ishga soladi. Ushbu faoliyatlar mushak va suyaklarni mustahkamlashga yordam beradi va kelajakda jismoniy faoliyatni davom ettirish uchun zarur bo'lgan yaxshi asos yaratadi. Natijada, harakatli o'yinlar o'ziga xos jismoniy salomatlik xususiyatlariga ega bo'lib, odamlarni faolligini saqlaydi.

O'yinlar orqali ijtimoiy muloqotning rivojlanishi. Harakatli o'yinlar ijtimoiy muloqotni rivojlantirishga yordam beradi. Birgalikda o'ynash bolalarga va kattalarga birgalikda ishlashni, boshqarishni va bir-birini qo'llab-quvvatlashni o'rgatadi. O'yinlar orqali odamlar yangi do'stlar orttirishi, tajriba almashishi va muammolarga yechim topishda bir-biriga yordam berishi mumkin. Bu birlashish jarayoni salomatlikning ijtimoiy jihatini mustahkamlashga hissa qo'shadi.

Harakatli o'yinlar emotsional salomatlikka ham katta ta'sir ko'rsatadi. O'yinlar davomida o'yinchilar o'z hissiyotlarini nazorat qilish, g'alabalarga munosabat bildirish va yengilishlarga qanday bardosh berishni o'rganadilar. Bu, o'z navbatida, bolalarning emotsional barqarorligini oshiradi va psixologik muammolarni kamaytiradi. O'yinlar stressni kamaytirishi, kayfiyatni yaxshilashi

va ruhiy salomatlikni mustahkamlashda muhim vosita hisoblanadi. Harakatli o'yinlar bolalar uchun juda ko'p foyda keltiradi. Ular jismoniy va emotsional salomatlikni rivojlantirish bilan bir qatorda, ijtimoiy ko'nikmalar va kreativlikni oshiradi. Bolalar o'zaro muloqot vatani bo'lib, o'zlarini yanada erkin his qiladilar. Bu jarayonlar bolalarning o'z-o'zini anglashlariga va dunyoqarashlarini kengaytirishga yordam beradi. Natijada, harakatli o'yinlar bolalar hayotida katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Stressni kamaytirish va kayfiyatni ko'tarish.

Bugungi kunda stress va kayfiyatning pasayishi ko'plab insonlar uchun dolzarb muammolarga aylangan. Yuqorida aytilganlar, harakatli o'yinlar kabi jismoniy faoliyatlar orqali o'zgarishi mumkin. Harakat va o'yinlar nafaqat tanani, balki ruhiy holatni ham yaxshilaydi. Ushbu jarayonni tushunish bizga yanada samarali usullarni taklif qiladi.

Stressni kamaytirish mexanizmlari. Harakatli o'yinlar stressni kamaytirishning bir qancha mexanizmlariga ega. Birinchidan, jismoniy faoliyat, endorfin deb ataladigan baxt gormonlarini ishlab chiqarishni rag'batlantiradi. Ular kayfiyatni yaxshilash va boshqalar bilan munosabatlarni kuchaytirishga yordam beradi. Ikkinchidan, harakatlar qobiliyati va konsentratsiyani kuchaytiradi, stressni kamaytirish uchun muhim omil hisoblanadi. Shuningdek, o'yin orqali jamoa bilan ish olib borish, ko'maklashish hissini kuchaytiradi, bu esa stressni yanada kamaytiradi.

Kayfiyatni ko'tarishning psixologik ta'siri. Harakatli o'yinlar insonlarning ruhiy holatini ko'tarishda muhim rol o'ynaydi. O'yin davomida to'planadigan ijobiy his-tuyg'ular, insonga o'zini qulay his qilish imkonini beradi. Bu asosan jismoniy faoliyat va psixologik qoniqish o'rtasidagi bog'liqlikni aks ettiradi. Yana bir qiziqarli jihati, sport o'yinlari insonlarga strategik fikr yuritishni va tez qaror qabul qilishni o'rgatadi, bu esa stressni kamaytiradi. Shu bilan birga, raqobatdosh muhit kayfiyatni yaxshilashga va o'ziga ishonchni oshirishga yordam beradi. So'nggi yillarda harakatli o'yinlar va ularning stressga ta'siri bo'yicha ko'plab tadqiqotlar o'tkazildi. O'tkazilgan tadqiqotlar, jismoniy faoliyat bilan

shug‘ullanish orqali stress darajasining ancha pasayishini ko‘rsatdi. Bunga misol sifatida, bir tadqiqotda harakatli o‘yinlarga qatnashgan insonlarning stress ko‘rsatkichlarining 30% ga kamaygani kuzatilgan. Bu natijalar, jismoniy faoliyat va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqlikni tasdiqlaydi. Tadqiqotlar shuningdek, harakatli o‘yinlar o‘rtasidagi ijtimoiy o‘zaro aloqalarning ahamiyatini ta’kidlab, ijobiy kayfiyatni yanada oshirganini ko‘rsatdi. Harakatli o‘yinlar stressni kamaytirish va kayfiyatni ko‘tarish uchun samarali vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Ularning jismoniy va psixologik ta’siri insonlarning ruhiy salomatligi uchun muhimdir. O‘yinlar orqali kayfiyatni doimiy ravishda ko‘tarish va stressni pasaytirish, ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Kelajakda harakatli o‘yinlarni kengaytirish orqali ko‘proq insonlar bu foydali afzalliklardan foydalanish imkoniyatiga ega bo‘lishi mumkin. Axir, sog‘lom tana va ruh hamisha eng yaxshi natijalar beradi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishda o‘rni.

Harakatli o‘yinlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishda o‘rni. Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya va sport sohasida muhim rol o‘ynaydi. Ular nafaqat tanani qizg‘inlashtiradi, balki aqlni ham faol qiladi. O‘yinlar orqali bolalar va yoshlar jismoniy kuchga ega bo‘lishi va salomatligini yaxshilashi mumkin. Harakatli o‘yinlarning nazariy asoslari. Harakatli o‘yinlar nazariy jihatdan asosan kichik yetakchilar va kooperativ o‘yinlar sifatida o‘rganiladi. Ular kuzatish, rejalashtirish va strategiyalash qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinlar davomida ishtirokchilar turli jismoniy va aqliy faoliyatlarda ishtirok etadilar, bu esa ularning umumiy taraqqiyotiga hissa qo‘shadi. Ijtimoiy muhitda o‘yin o‘ynash, yangi ko‘nikmalarni o‘zlashtirish bilan bir qatorda, stressning kamayishiga ham olib keladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan bog‘liqligi. Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya va sport bilan kuchli bog‘langan. Ushbu o‘yinlar orqali o‘spirinlar jismoniy muvaffaqiyatlarga erishish uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni o‘zlashtiradilar. Jismoniy tarbiyaning maqsadi yoshlarni ijodkorlik va jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanishga undashdir. Bu o‘z navbatida, ularning sportdagi muvaffaqiyatini

ham oshiradi. Harakatli o'yinlarning yoshlarni tarbiyalashdagi o'рни. Yoshlarni tarbiyalashda harakatli o'yinlar muhim ahamiyatga ega. O'yinlar orqali yoshlar o'zaro muloqot va hamkorlik qilishni o'rganadilar. Ular nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy ko'nikmalarni ham rivojlantiradi, bu esa kelajakda jamoaviy ishlash qobiliyatini oshiradi. Harakatli o'yinlar yoshlarni motivatsiya qilish va ularni faol turmush tarziga jalb etishda yordam beradi.

Ijtimoiy aloqalar va kooperatsiya rivoji. Harakatli o'yinlar ijtimoiy aloqalar va kooperatsiyani rivojlantiradi. O'yinlar davomida ishtirokchilar bir-birlari bilan aloqada bo'lishadi va biror maqsadga erishish uchun hamkorlik qiladilar. Bu jarayon jamoaviy ruhni shakllantiradi va do'stlikni mustahkamlaydi. O'yinlar davomida tarbiya va tushunish ko'nikmalari yanada kuchayadi.

Harakatli o'yinlarning sog'lom turmush tarziga ta'siri. Jismoniy faoliyat va harakatli o'yinlar sog'lom turmush tarzini ta'minlashda muhimdir. Ular yurak-qon tomir salomatligini yaxshilaydi, mushaklarni rivojlantiradi va vaznni nazorat qilishga yordam beradi. Yoshlarning jismoniy faolligini, ularning umumiy sog'lomligini ta'minlashga yordam beradi. Shuningdek, harakatli o'yinlar orqali ruhiy holat va o'ziga ishonchni oshirish mumkin.

Jismoniy faoliyat va psixologik salomatlik munosabati. Jismoniy faollik va psixologik salomatlik o'rtasida mustahkam bog'lanish mavjud. Harakatli o'yinlar stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. O'yinda ishtirok etish asab tizimini tinchlantiradi va depressiyaga qarshi kurashishda yordam berishi mumkin. Yoshlar muntazam jismoniy faoliyat orqali psixologik sog'lig'ini yaxshilashlari mumkin.

O'yinlar orqali jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish. Harakatli o'yinlar yoshlarning qobiliyatlarini rivojlantirishda katta rol o'ynaydi. O'yin davomida mahorat, tezlik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy qobiliyatlar rivojlanadi. Shuningdek, strategik o'ylash va muammolarni hal qilish qobiliyati ham oshadi. O'yinlar yoshlarni o'z qobiliyatlarini anglashga va ularni yanada rivojlantirishga yordam beradi. Umuman olganda, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya va sportda muhim bir unsur hisoblanadi. Ular orqali yoshlar nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy va psixologik jihatdan ham yaxshi taraqqiy etadilar. Buning natijasida, ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli va sog'lom avlodni tarbiyalash mumkin bo'ladi.

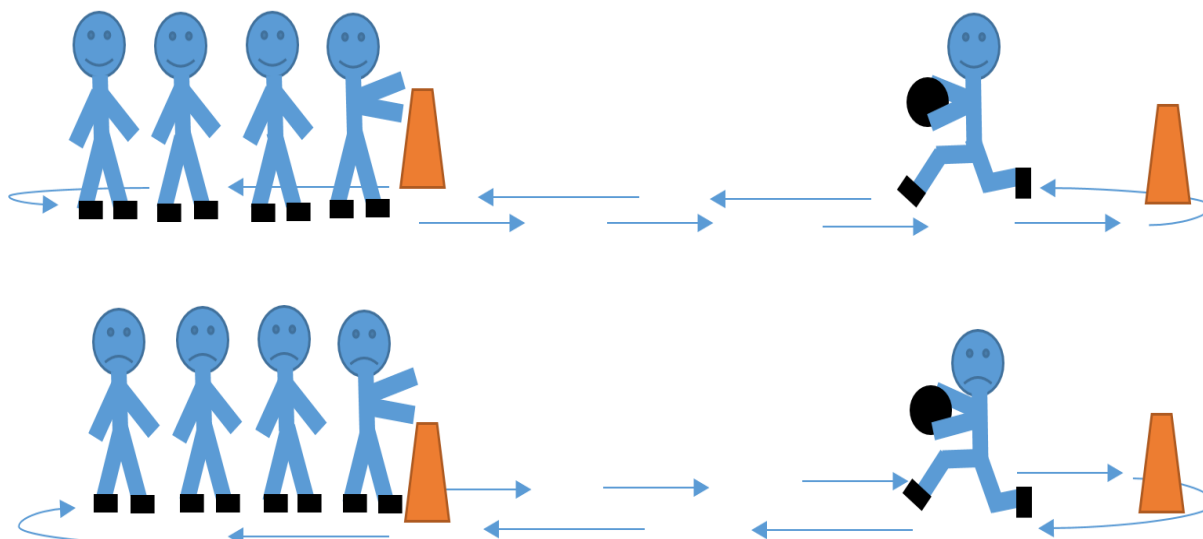
2.2. Mashhur harakatli o‘yinlar.

To‘ldirma to‘p bilan yugurish.

To‘ldirma to‘p bilan yugurish o‘yining asosiy maqsadi to‘pni belgilangan masofaga imkon qadar tezroq olib borish va qaytarib olib kelish hisoblanadi. Bu jarayonda to‘p har doim o‘yinchining qo‘lida bo‘lishi kerak. O‘yin jamoaviy tarzda yoki yakka tartibda ham o‘tkazilishi mumkin. Jamoaviy o‘yinlarda har bir jamoada kamida 5-10 nafar ishtirokchi bo‘lishi mumkin. O‘yin maxsus belgilangan maydonda o‘tkaziladi. Maydonning uzunligi ishtirokchilarning jismoniy holatiga va o‘yinning tartib qoidalariga qarab 100 metrgacha masofada bo‘ladi. To‘ldirma to‘p odatda mato yoki teridan yasaladi va ichiga qum, paxta yoki boshqa materiallar bilan to‘ldiriladi. To‘pning og‘irligi o‘yinchilarning yoshiga va kuchiga qarab belgilanadi.

O‘yin boshlanishida har bir ishtirokchi yoki jamoa o‘zining start chizig‘ida bo‘ladi. Hakam yoki boshlovchi signal berganidan keyin o‘yin boshlanadi. Birinchi ishtirokchi to‘p bilan belgilangan masofani yugurib kelib to‘pni sherigiga beradi va kolonnaning oxiriga borib turadi. To‘pni olgan sherigi esa to‘pni olishi bilanoq o‘yinni davom ettiradi. To‘pni yerga tushirib yuborgan o‘yinchi ma’lum bir jarimaga tortilishi mumkin (masalan, ortga qaytib boshlang‘ich chiziqdan davom ettirishi). O‘yinchilar belgilangan yo‘nalish bo‘ylab harakat qilishlari kerak. Yo‘nalishdan chetga chiqish jarimaga olib kelishi mumkin. Yakka tartibdagi o‘yinlarda birinchi bo‘lib belgilangan vazifalarni xatolarsiz bajarib, boshlang‘ich nuqtaga yetib kelgan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi. Jamoaviy o‘yinlarda esa barcha ishtirokchilar belgilangan vazifalarni xatolarsiz bajargan va birinchi bo‘lib marraga yetib kelgan oxirgi ishtirokchi jamoasini g‘olib qiladi.

To‘ldirma to‘p bilan yugurish o‘yinida insonlarning tezlik, chaqqonlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarining rivojlanishi bilan birga, belgilangan vazifalarni xatosiz, to‘kis ado etish xislatlari shakllanadi.

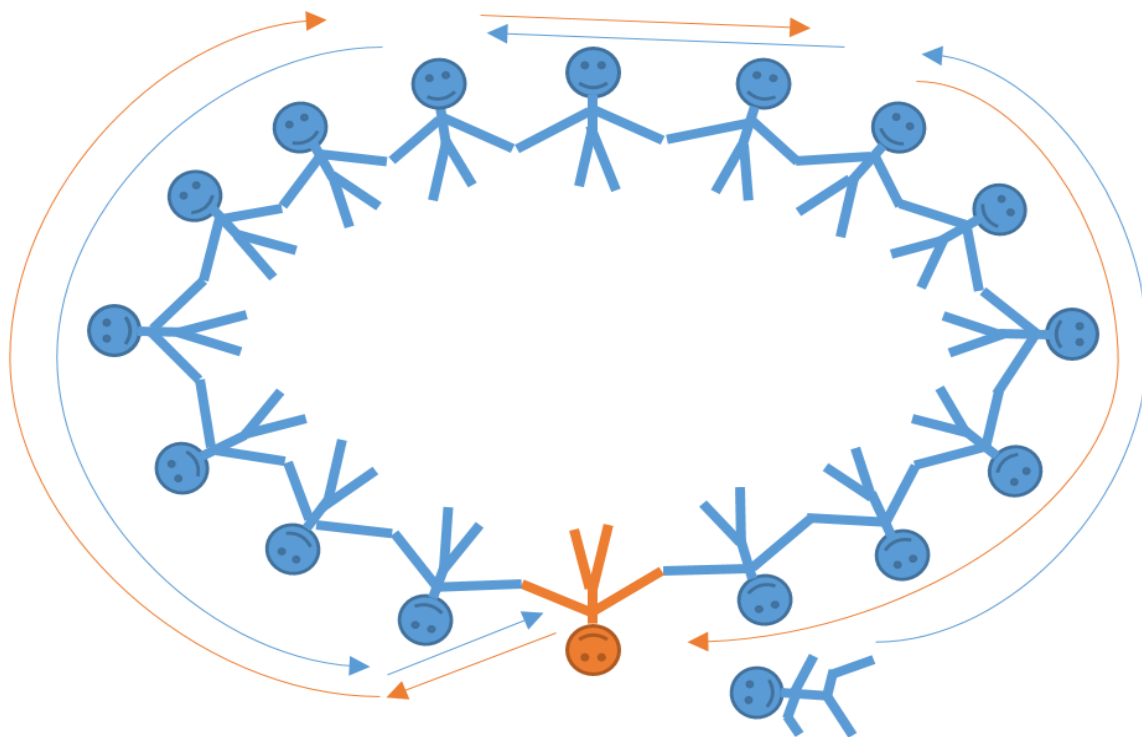


To'ldirma to'p bilan yugurish o'yini

Bo'sh o'rin.

Bo'sh o'rin o'yini jamoaviy tarzda o'ynaladigan o'yin hisoblanib. Ushbu o'yinni o'ynashda tinglovchilar soni qanchalik ko'p bo'lsa shuncha yaxshi va qiziqarli davom etadi. Tinglovchilar bir metr oraliq masofani saqlagan holatda katta doira hosil qilib turadilar. Ishtirokchilar doiraning ichkari tomoniga yuzlanib ko'zlarini yumib turadi. O'yinni guruh sardori boshlab beradi. Guruh sardori doiraning tashqari tomonidan aylanib yurib biror bir ishtirokchining yelkasiga turtadi va o'z yo'nalishi bo'ylab yugurib ketadi hamda ishtirokchi bo'shatgan o'ringa kelib turishi kerak bo'ladi. Yelkasiga turtilgan ishtirokchi esa sardorga qarama-qarshi yo'nalishda yugurib o'z o'rniga kelib turishi kerak bo'ladi. Bo'shatilgan o'ringa ikki tinglovchining biri kelib joylashadi. O'rinsiz qolgani esa sardorga aylanadi va shu tariqa o'yinni davom ettiradi. Agar o'rinni bo'shatgan tinglovchi o'z o'rnini sardordan oldin egallasa unda o'yinni sardorning o'zi davom ettiradi. Bu o'yinni yanada qiziqarli bo'lishi uchun bir oyoqda yugurish yoki oyoqlarga qop kiyib yugurish mumkin. Qop kiyib yugurishda sardor qop kiyib aylanayotib qo'lidagi ikkinchi qopni yelkasida turtgan tinglovchining oldida qoldiradi. Ikkinchi ishtirokchi esa darhol qopni kiyib qarshi tomon yuguradi. Ishtirokchilar yugurish vaqtida bir-birlarining yo'llarini to'sishi, yugurishga qarshilik ko'rsatadigan xatti-harakatlar qilishlari yoki doiraning ichidan kesib o'tishlari taqiqlanadi.

Bo'sh o'rin o'yinini tinglovchilarga o'ynatish orqali ularning chaqqonlik, tezlik, sezgirlik, murakkab harakatlarni bajarish qobiliyatlarining rivojlanishi bilan birga vestibulyar apparat hamda miyacha faoliyati yaxshilanishiga erishish mumkin.



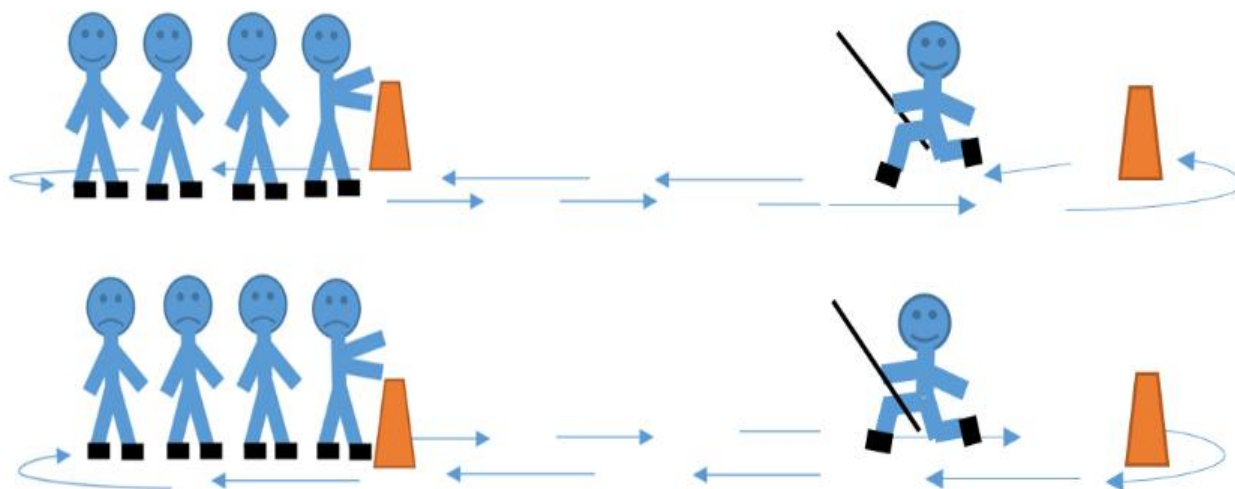
Bo'sh o'rin o'yini

Uzun tayoq estafetasi.

Uzun tayoq estafetali o'yinini o'ynash uchun guruh a'zolari ikki jamoaga bo'linadilar. Jamoalar oldindan belgilangan start chizig'i oldida ikki kolonna bo'lib saflanadilar. Har bir jamoada 10-15 nafar atrofida ishtirokchi bo'lsa o'yin yanada qiziqarli va ko'tarinki ruhda o'tadi. Ishtirokchilarning jismoniy holatiga va yoshiga qarab yugurib kelish uchun marra chizig'i belgilanadi. Kolonna boshida turgan ishtirokchilarning qo'llarida bir metr atrofidagi uzunlikka ega bo'lgan tayoq olinadi. O'yinni boshqaruvchi buyruq berishi bilan o'yin boshlanadi. Birinchi ishtirokchi yugurib borib marra chizig'ini aylanib keladi va tayoqni sherigiga berib qator orqasiga o'tadi. O'yinni ikkinchi ishtirokchi davom ettiradi. Shu tariqa jamoaning barcha ishtirokchilari belgilangan vazifalarni bajaradilar. O'yinchilar bir-birlariga xalaqit bermasligi uchun, o'ng tomondagi jamoa ishtirokchilari

tayoqni o'ng qo'lda ushlab, marra chizig'ini o'ng tomon bilan aylanib o'tadilar. Chap tomondagi jamoa ishtirokchilari esa tayoqni chap qo'lda ushlab, marra chizig'ini chap tomon bilan aylanib o'tadilar. Barcha ishtirokchilari belgilangan vazifalarni xatolarsiz bajarib, birinchi bo'lib o'yinni yakunlagan jamoa g'olib hisoblanadi. Kamchiliklarga yo'l qo'ygan ishtirokchilarga jarima ballari yoki yo'l qo'yilgan kamchilikni bartaraf etishi zarur bo'ladi.

Uzun tayoq estafetali o'yinini dars mashg'ulotlarining so'ngida qo'llash orqali tinglovchilarning ephillik, chaqqonlik, tezkorlik jismoniy sifatlarini hamda koordinatsion harakatlarni bajarish qobiliyatini shakllantirish mumkin. Shuningdek, ularda jamoaviy muhitni tarbiyalash barobarida bir-birini tushunish hislari shakllanadi. Bundan tashqari mashg'ulot so'ngida, tinglovchilar charchagan vaqtda o'yin o'ynatish orqali ularga qo'shimcha yuklama berish mumkin.



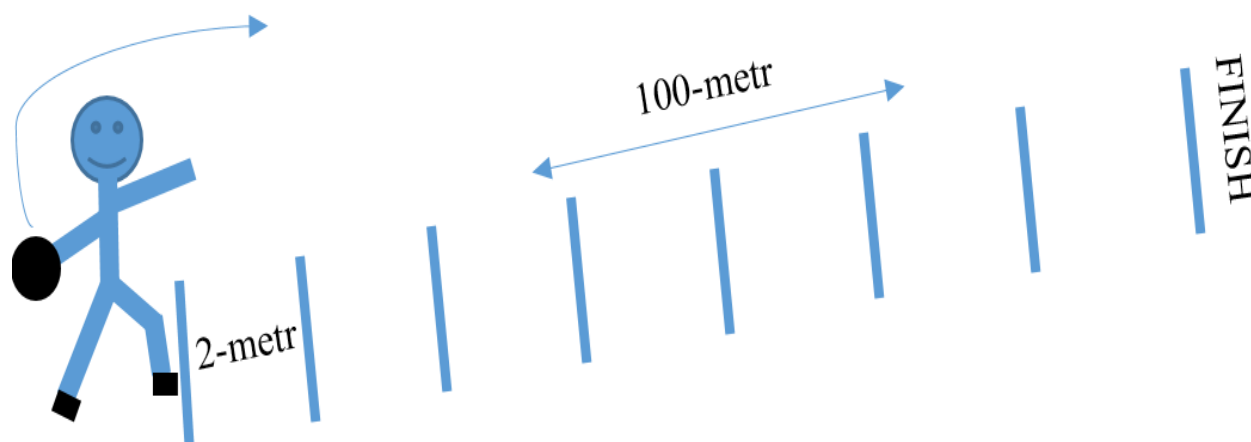
Uzun tayoq estafetali o'yini

Kim uzoqqa otadi o'yini.

Kim uzoqqa otadi o'yinini yakka tartibda yoki guruhni kichkina jamoalarga bo'lib o'ynatish mumkin. Yakka tartibda o'ynaganda otish uchun mo'ljallangan to'ldirma to'pni start chizig'ida turib har bir ishtirokchi uzoqlikka otadi. Jamoaviy o'yinda esa start chizig'i va unga parallel qilib har ikki metr oralig'ida, yuz metr masofaga chiziqlar chizib chiqiladi. Avval birinchi jamoa a'zolari start chizig'i oldiga kelib birinchi ishtirokchi to'ldirma to'pni irg'itadi. To'ldirma to'p borib

tushgan maydonning orqasidagi chiziqdan ikkinchi ishtirokchi to'ldirma to'pni irg'itadi. Shu tariqa jamoaning barcha ishtirokchilari birin-ketin to'ldirma to'pni irg'itadilar. Eng oxirgi ishtirokchi irg'itgan to'ldirma to'p borib tushgan joy shu jamoaning natijasi hisoblanadi. So'ngra ikkinchi jamoa ham shu tarzda start chizig'idan o'yinni boshlaydi. Jamoalar orasida tenglik yuzaga kelganida to'ldirma to'pning og'irrog'i tanlanib, o'yin yana davom ettiriladi. Yoki g'olibni boshqacha tarzda aniqlash ham mumkin. Bunda to'ldirma to'pni eng kam urinishda irg'itib marraga yetkazgan jamoa g'olib hisoblanadi.

Uzoqlikka uloqtirish o'yinlari, masalan, disk uloqtirish, nayza uloqtirish, bosqon uloqtirish va yadro uloqtirish yengil atletikaning muhim turlari hisoblanadi. Ushbu o'yinlar nafaqat jismoniy sog'liqni yaxshilashga, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishga ham katta hissa qo'shadi. Uloqtirish o'yinlari turli mushak guruhlarini mustahkamlashga yordam beradi, xususan, yelka, qo'l, orqa va oyoq mushaklarini. Uloqtirish o'yinlari yuqori darajada diqqat va konsentratsiya talab qiladi, bu esa sportchilarning ruhiy salomatligini va aqliy qobiliyatlarini rivojlantiradi. Ko'plab uloqtirish o'yinlari jamoaviy shaklda o'tkaziladi, bu esa jamoaviy ishlash qobiliyatini oshiradi. Musobaqalar orqali tinglovchilar raqobatbardosh bo'lishni va muvaffaqiyatga erishish uchun kurashishni o'rganadilar.

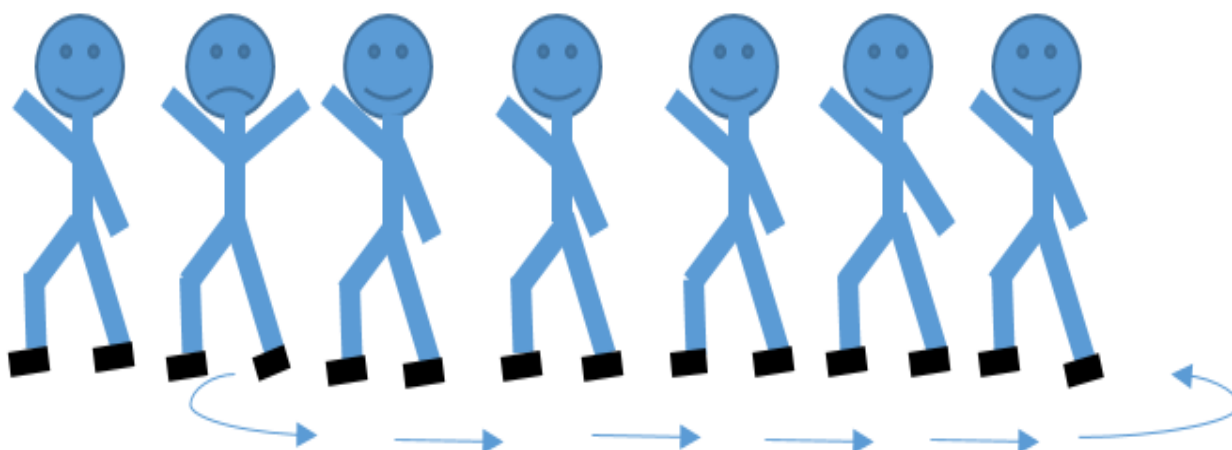


Kim uzoqqa otadi o'yini

Signalni eshit o'yini.

“Signalni eshit” harakatli o'yini tinglovchilar uchun juda qiziqarli va foydali o'yin bo'lib, ularning eshitish, diqqatni jamlash va tezkor javob berish qobiliyatlarini rivojlantiradi. O'yinni olib borish uchun baraban, qo'ng'iroq yoki hushtak kerak bo'ladi. O'yinda ishtirok etish uchun kamida 5-10 nafar tinglovchi kerak bo'ladi. O'yin ochiq joyda, sport maydonida yoki keng xona ichida o'tkazilishi mumkin. Yetakchi turli xil tovushlarni chiqarish uchun asboblarni tanlaydi. Har qaysi tovushga bir harakat belgilab qo'yiladi. Masalan: Qo'ng'iroq chalinsa, ishtirokchilar qo'llarini yuqoriga ko'tarib harakatlanadilar. Baraban chalinsa, o'tirib sakrab yuguradilar. Hushtak chalinsa, qo'llarini bukib yozadilar. Ishtirokchilar bir kolonnali safda maydon bo'ylab harakatlanadilar. O'yinni olib boruvchining signali yangraganda belgilangan harakatni bajaradilar. Harakatni bajarishda kech qolgan yoki boshqa harakatni bajargan ishtirokchi safning orqasiga o'tadi va o'yinni davom ettiradi. O'yin davomida tovushlarning chiqish tezligi va tartibi o'zgaradi, yangi harakatlar qo'shib murakkablashtirib boriladi. Bu tinglovchilarning diqqatini jamlash va tezkor javob berish qobiliyatlarini sinovdan o'tkazadi. O'yin davomida safning orqasiga biror marta o'tmagan ishtirokchilar g'olib hisoblanib mashg'ulot so'ngida a'lo baholanadi.

“Signalni eshit” o'yinini yugurish va kuch mashqlari bilan aralash holatda o'tkazish ishtirokchilarda bir vaqtning o'zida kuchlilik, tezlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Bu o'yin tinglovchilarda jismoniy sifatlardan tashqari aqliy rivojlanish, zehn o'tkirligini, kuzatuvchanlikni, tezda qaror qabul qilish xislatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu o'yinni tanlangan sport turining elementlari va maxsus mashqlari bilan o'tkazish sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini takomillashuviga samarali hisoblanadi. Masalan: futbolchilar uchun futbol sportining maxsus mashqlari, kurashchilar uchun kurash sport turiga oid maxsus mashqlardan foydalanish.



Signalni eshit o'yini

Oq tosh o'yini.

Oq tosh - O'zbek milliy o'yinlaridan biri bo'lib, bolalar va yoshlarga mo'ljallangan. Bu o'yin ko'proq jismoniy faollik va chaqqonlikni talab qiladi. O'yin o'ziga xos qoidalari va usullari bilan ajralib turadi. Oq tosh o'yini odatda bir nechta o'yinchi ishtirokida o'tkaziladi. O'yinchilar soni cheklanmagan, lekin ko'proq o'yinchi bilan o'ynash qiziqarliroq bo'ladi. O'yin ochiq havoda yoki katta maydonda o'tkaziladi. O'yin guruh tarkibida o'tkazilganda guruh ikki jamoaga bo'linadi. Jamoalarning sardorlari saylanadi. O'yinni o'tkazuvchi belgilangan maydonga oq toshni yoki stol tennisi sharigini berkitib keladi. Rahbarning buyruq berishi bilan o'yin boshlanadi. Ishtirokchilar yashirib qo'yilgan toshni topganida hech kimga bildirmay o'zi yoki sheriklari bilan qo'lma-qo'l uzatib o'yinni olib boruvchiga yetkazishi kerak bo'ladi. Agar sezdirib qo'ysa raqib o'yinchilaridan qochib yugurib olib borishi kerak bo'ladi. Raqib jamoa a'zolari qo'lida tosh bo'lgan ishtirokchiga qo'l tekkizishlari kerak bo'ladi. Qo'lga tushgan o'yinchi toshni raqib jamoa a'zosiga beradi. O'yin bir necha bor takrorlanadi. O'yin davomida raqib jamoa a'zolarini aldamchi harakatlar bilan chalg'itishi (o'zini toshni topganga o'xshatib boshqa tomonga yugurishi) mumkin. Fursatdan foydalanib toshni topgan boshqa sherigi uni o'yinni boshqaruvchiga etkazadi.

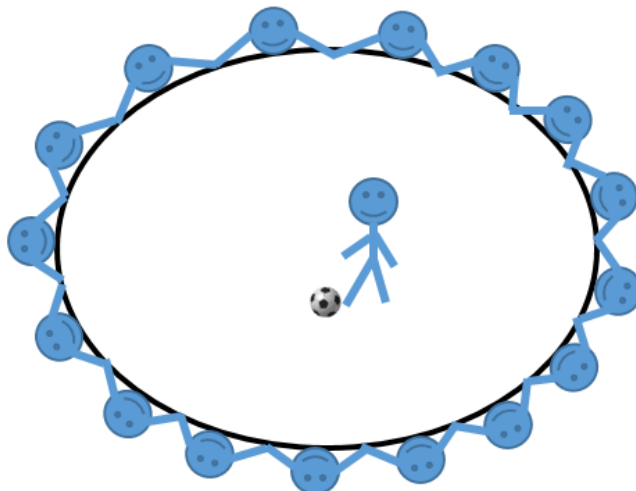
Oq tosh o'yini tinglovchilarda jismoniy faollikni oshiradi va ularning chaqqonligini rivojlantiradi, koordinatsiya va tezkorlik qobiliyatlarini yaxshilaydi. O'yin tinglovchilarga fikrlashni, kuzatuvchanlikni, harakat reaksiyasi tezligini va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi, chunki ular birgalikda harakat qilishadi va o'zaro aloqalarni o'rnatadi hamda topqirlik qobiliyatlarini namoyon qilishga imkon beradi.

Katta to'p o'yini.

Katta to'p o'yini guruh tarkibida o'ynaladigan o'yin hisoblanadi. O'yinni o'ynash uchun futbol to'pi va bir nechta ishtirokchilar kerak bo'ladi. O'yinni ochiq maydonda, futbol maydonida yoki sport zalida o'ynash mumkin. O'yinchilar maydon markaziga yuzlanib, bir-birlari bilan qo'l ushlab, aylana hosil qilib turishadilar. O'yinchilar hosil qilib turgan aylananing markazida boshlovchi to'p bilan joylashadi. U to'pni aylana hosil qilib turgan o'yinchilarning oyoqlari orasidan o'tkazib maydondan tashqariga chiqarishi kerak bo'ladi. Koptokni oyoqlari orasidan o'tkazib yuborgan o'yinchi aylana tashqarisiga chiqadi. Aylana hosil qilib turgan ishtirokchilar ortga burilib, maydon markaziga orqalarini burib turadilar. Maydon tashqarisidagi o'yinchi oldida to'siq bo'lib turgan ishtirokchilarni chalg'itib, koptokni maydon markaziga o'tkazishi kerak bo'ladi. Koptok aylana ichiga kirsa, o'yinchilar yana maydon markaziga qaraydilar va koptokni o'tkazib yuborgan ishtirokchi o'rtada turadi. O'yin shu tariqa bir necha bor takrorlanadi. O'yinchilar butun o'yin davomida koptokka qo'l bilan tegmaydilar, uni faqat oyoqlari bilan o'ynashlari kerak bo'ladi.

O'yin davomida o'rtadagi o'yinchining bir necha bor urinishiga qaramasdan, koptokni oyoqlari orasidan biror marta o'tkazmagan yoki boshqalarga nisbatan kam o'tkazgan hamda maydon markaziga tushmagan ishtirokchilar yaxshi baholanadilar.

Katta to'p o'yini orqali tinglovchilarning koordinatsion harakatlarini, oyoq harakatlarining chaqqonligini, tezligini va futbolchilar uchun zarur bo'lgan maxsus harakatlarni takomillashtirish mumkin.



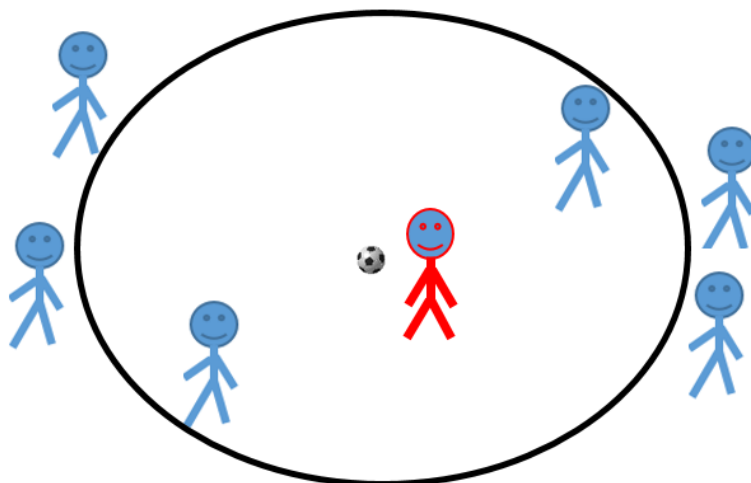
Katta to'p o'yini

To'p tepish.

To'p tepish o'yinini guruh tarkibida katta yoshli o'g'il bolalar o'rtasida o'tkazish mumkin. o'yin uchun diametri 5-6 metrlar atrofida bo'lgan aylana chizib olinadi. Bir nafar Ishtirokchi o'yinda boshlovchi bo'lib maydon markazida joylashadi. Boshlovchi maydon markazida to'pni qo'riqlashi lozim bo'ladi. Boshqa ishtirokchilar esa aylana tashqarisida joylashib rahbarning buyrug'i bilan maydon markazida joylashgan to'pni tepib maydondan chiqarib yuborishlari kerak bo'ladi. maydon markazidagi o'yinchi ya'ni boshlovchi to'pni tepish maqsadida aylana ichkarisiga kirgan o'yinchilarni ushlab olishga urinadi. Boshlovchi ushlab olgan o'yinchilar o'yindan chiqib turadilar. To'pni maydondan tepib chiqargan o'yinchi o'yinda boshlovchi bo'lib qoladi va o'yin qaytadan boshlanadi. ushbu o'yinni mashg'ulotlardan so'ng istalgancha davom ettirish mumkin. O'yin davomida eng ko'p boshlovchi bo'lgan o'yinchi yaxshi baholanadi. O'yinda koptokka qo'l bilan teginish taqiqlanadi va faqat oyoqda o'ynaladi. Boshlovchi ushlab olgan ishtirokchilar maydondan chiqib turib faqat boshlovchi almashgandagina maydonga tushadilar. O'yinda boshlovchini chalg'itish, turtib qochish va boshqa xatti-harakatlar qilishga ruxsat etiladi.

O'yinda faol ishtirok etgan, koptokni bir necha bor maydondan chiqazib yuborgan ishtirokchilar a'lo va yaxshi baholar bilan taqdirlanadilar.

To'p tepish o'yini orqali tinglovchilarning kuch, chaqqonlik, tezlik va chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirishimiz mumkin. Bundan tashqari ushbu o'yinni futbol va shunga o'xshash koptok bilan o'ynaladigan o'yinlarda maxsus jismoniy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar sifatida qo'llashimiz mumkin.



To'p tepish o'yini

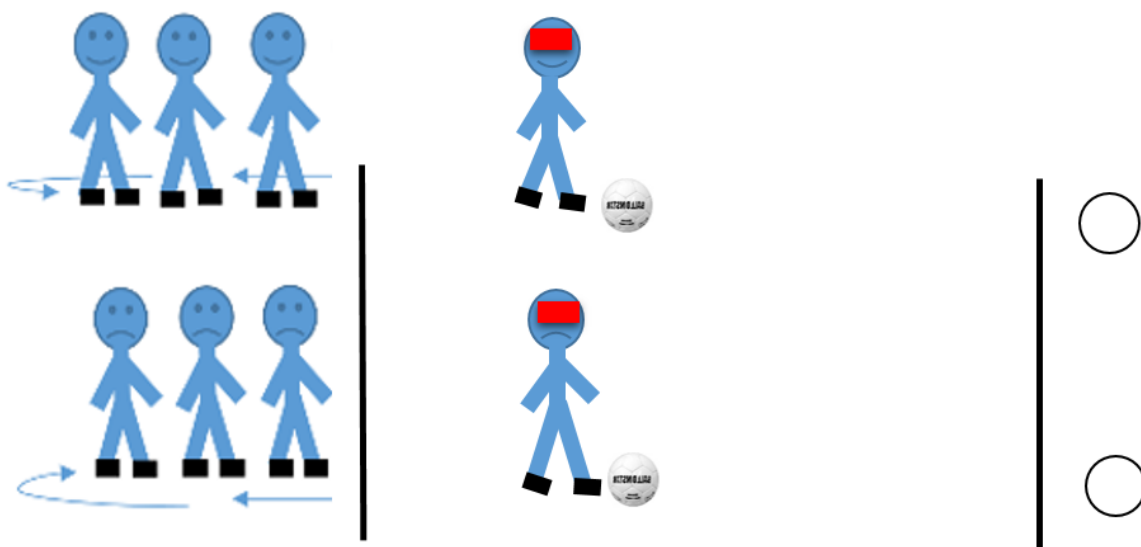
To'p chuqurda o'yini.

To'p chuqurda o'yinini katta yoshli ishtirokchilar o'rtasida o'tkazish mumkin. Bunda guruh teng kuchga ega bo'lgan ikki jamoaga bo'lib olinadi. To'p chuqurda o'yinini o'ynash uchun bizga futbol koptogi kerak bo'ladi. O'yin uchun start chizig'i va undan 10-15 metr uzoqlikda marra chizig'i chizib olinadi. Marra chizig'idan yarim metr uzoqlikda koptok sig'adigan kattalikda chuqurcha kovlanadi. Jamoa a'zolari start chizig'i oldida raqib jamoa o'yinchilari bilan juft-juft bo'lib turadilar.

O'yinni birinchi boshlash huquqini qo'lga kiritgan ishtirokchi raqib jamoa ishtirokchisining ko'zlarini mato bilan bog'lab uning yelkasiga chiqib oladi. Ko'zlari bog'langan ishtirokchi koptokni oyoqlari bilan dumalatib marra chizig'i tomon harakatlanadi. Ishtirokchi marra chizig'iga yetib borib chuqurchaga koptokni tushirishi kerak bo'ladi. Agar to'pni chuqurchaga tushirsa, start chizig'idan raqibi o'yinni davom ettiradi. To'pni chuqurchaga tushira olmasa uning sheriklari raqib jamoa ishtirokchilarini yelkasida ko'tarib marra chizig'igacha borib kelishlari kerak bo'ladi. Koptokni chuqurchalarga ko'proq tushirgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinni estafetali tarzda o'tkazish ham mumkin. Bunda ikki jamoa boshlovchilari bir paytning o'zida ko'zlarini bog'lab koptokni olib yurishlari va marra chizig'idagi chuqurchalarga tushirishlari kerak bo'ladi. Birinchi bo'lib chuqurchaga koptokni tushirgan o'yinchining sheriklari raqib ishtirokchilarining yelkasiga minib marra chizig'iga borib keladilar. O'yinni keyingi ishtirokchilar davom ettiradi. Shu tariqa barcha ishtirokchilar o'yinni davom ettiradilar.

To'p chuqurda o'yinini o'ynatish orqali tinglovchilarning kuchlilik jismoniy sifatlarini oshirish, koordinatsion harakatlarni takomillash, masofani his qilish xislatlarini shakllantirish mumkin.



To'p chuqurda o'yini

Yigirmaga yetkaz o'yini.

Yigirmaga yetkaz o'yinini yakka tartibda, guruhni ikki yoki undan ortiq jamoalarga bo'lib yoki guruhlar tarkibida o'tkazish mumkin.

Yigirmaga yetkaz o'yinini o'ynash uchun maydon tanlab olinadi. Shu maydonning bir tomoniga diametri 6 metr atrofidagi aylana chiziladi. Aylananing ichida burchaklari aylana chiziqlariga tegib turgan kvadrat chiziladi. Ushbu kvadratning ichida burchaklari kvadratning tomonlariga tegib turgan yana bir kvadrat, uning ichida esa kichik aylana, aylana ichida burchaklari kichik aylana chizig'iga tegib turgan uchburchak chiziladi. Katta aylanadan 5, 10 va 15 metr uzoqlikda chiziqlar chizib olinadi.

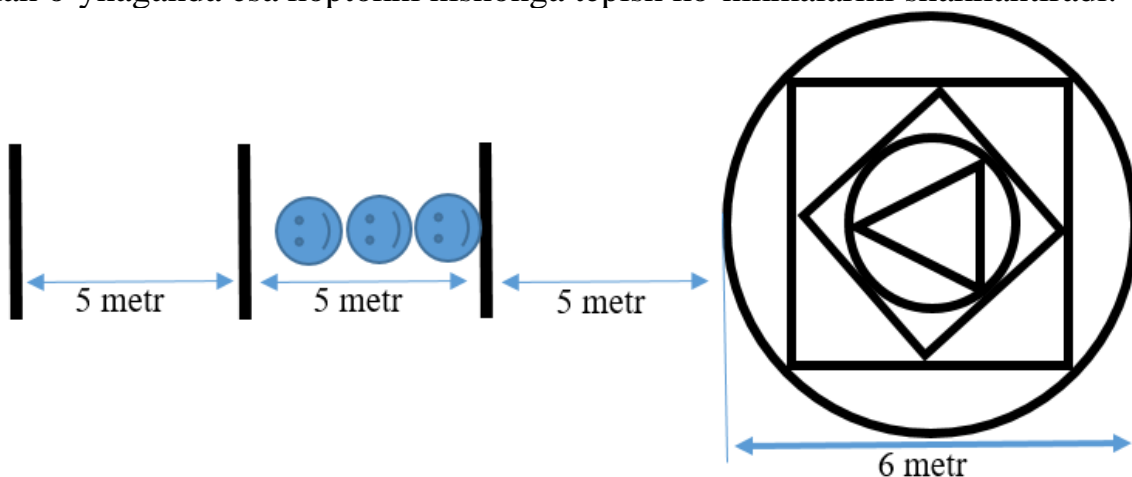
Ushbu o'yinni yakka tartibda o'ynash uchun birinchi bo'lib 5 metrli chiziqda ishtirokchilar bir kolonna bo'lib turadilar. Birinchi ishtirokchi qo'lidagi koptokni belgilangan maydon tomon otadi. Otilgan to'p uchburchakning ichiga tushsa 5 ball, kichik aylananing ichiga tushsa 4 ball, kichik kvadratning ichiga tushsa 3 ball, katta kvadratning ichiga tushsa 2 ball, katta aylananing ichiga tushsa 1 ball beriladi. Bir marta otishdan so'ng ishtirokchi safning orqasiga borib turadi. O'yinni ikkinchi ishtirokchi boshlaydi. Shu tariqa barcha ishtirokchilar birin-ketin o'rin almashib koptokni otaveradilar. Qaysi ishtirokchining ballari birinchi bo'lib 20 ga yetsa o'sha ishtirokchi g'olib hisoblanadi.

Jamoaviy tarzda o'tkazilganda birinchi jamoa ishtirokchilari belgilangan maydonga bir martadan koptok otadilar. So'ngra ikkinchi jamoa ishtirokchilariga navbat beriladi. Eng ko'p ballni yiqqan jamoa g'olib hisoblanadi. O'yinni jamoaviy tarzda o'tkazganda o'yin qoidalarini biroz o'zgartirish mumkin. Masalan: ishtirokchilarning ikkinchi yoki uchinchi urinishidan so'ng ballarni hisoblab g'olibni aniqlash.

O'yinni avval 5 metrli masofada so'ng 10 metrli, undan keyin esa 15 metrli otish nuqtasida davom ettirish mumkin.

To'p otish vaqtida chiziqni bosgan ishtirokchiga, koptok borib tushgandan so'ng dumalab maydondan chiqib ketgan hollarda bal berilmaydi.

Ushbu o'yin tinglovchilarda mohirlikni, nishonni to'g'ri ola bilishlikni, masofani his qilishni va his-hayajonni nazorat qilishni tarbiyalaydi. O'yinni oyoq bilan o'ynaganda esa koptokni nishonga tepish ko'nikmalarini shakllantiradi.

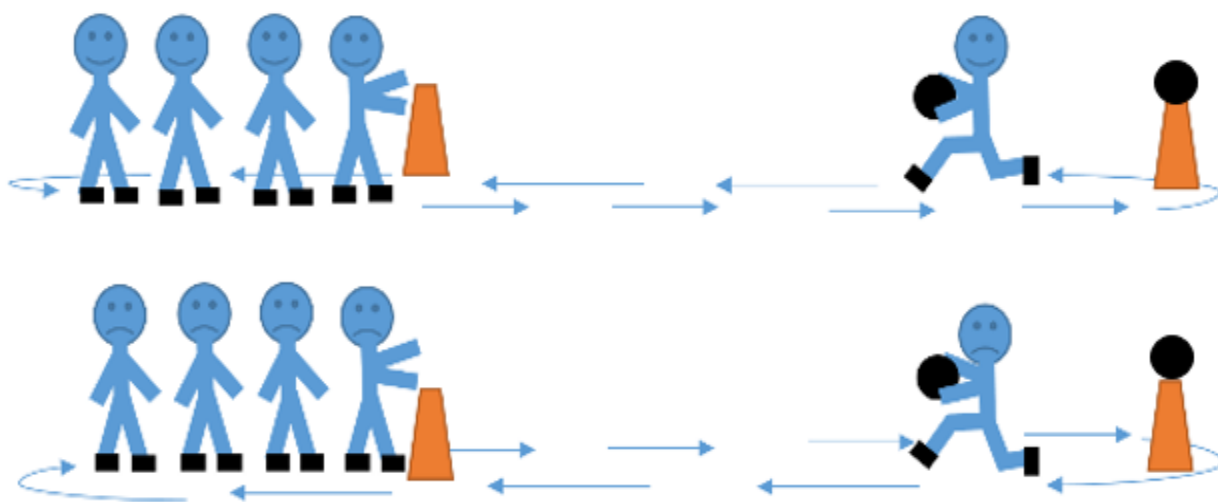


Yigirmaga yetkaz o'yini

To'pni almashtirish o'yini.

To'pni almashtirish estafetali o'yinini o'ynashda guruh ikki jamoaga bo'linadi. Jamoa ishtirokchilari start chizig'i oldida ikki kolonna bo'lib saflanadilar. Marra chizig'igacha bo'lgan uzunlik ishtirokchilarning jismoniy holatiga va o'yinning tartib qoidalariga qarab 100 metrgacha masofada bo'ladi. Marra chizig'ida har bir jamoaning to'g'risida fishka yoki uning o'rnini bosuvchi boshqa inventar qo'yiladi. Fishkaning uchida esa to'ldirma to'p o'rnatib qo'yiladi. Kolonna boshida turgan tinglovchining qo'lida ham to'ldirma to'p bo'ladi. Ishtirokchilarning vazifasi boshlovchining hushtagi yangrashi bilan, birinchi ishtirokchi to'p bilan yugurib borib marra chizig'ida turgan to'ldirma to'pni almashtiradi va ortga yugurib borib sherigining qo'lga tutqazadi, hamda safning ortiga borib turadi. Ikkinchi ishtirokchi esa to'pni qo'lga kiritishi bilanoq u ham birinchi ishtirokchi harakatlarini takrorlaydi. Shu tariqa jamoaning barcha ishtirokchilari ushbu harakatlarni bajaradilar. Oxirgi ishtirokchilarning qaysi biri birinchi bo'lib shartni yakunlasa o'sha jamoa g'olib hisoblanadi. Bundan tashqari o'yinni yugurish yo'lagida har xil aylanib va sakrab o'tishga mo'ljallangan to'siqlar qo'yib qiyinlashtirishimiz, yoki ishtirokchilarning portlovchi kuchlarini rivojlantirish maqsadida startgacha 5-10 metr oraliq masofa qolganida to'ldirma to'pni sherigiga otib uzatish mumkin. O'yinchilar belgilangan yo'nalish bo'ylab vazifalarni barchasini bajarib harakatlanishlari zarur bo'ladi. Yo'nalishdan chetga chiqish, to'pni yerga tushirib yuborish va raqib jamoa o'yinchilarining harakatlariga to'sqinlik qilish guruhga jarima ballari berilishi bilan yakun topishi mumkin.

To'pni almashtirish estafetali o'yinini tinglovchilarda o'ynatish orqali ularning kuchlilik, tezlik, chaqqonlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlari bilan birga belgilangan vazifani xatosiz, to'kis ado etish ko'nikmalarini shakllantirish mumkin.



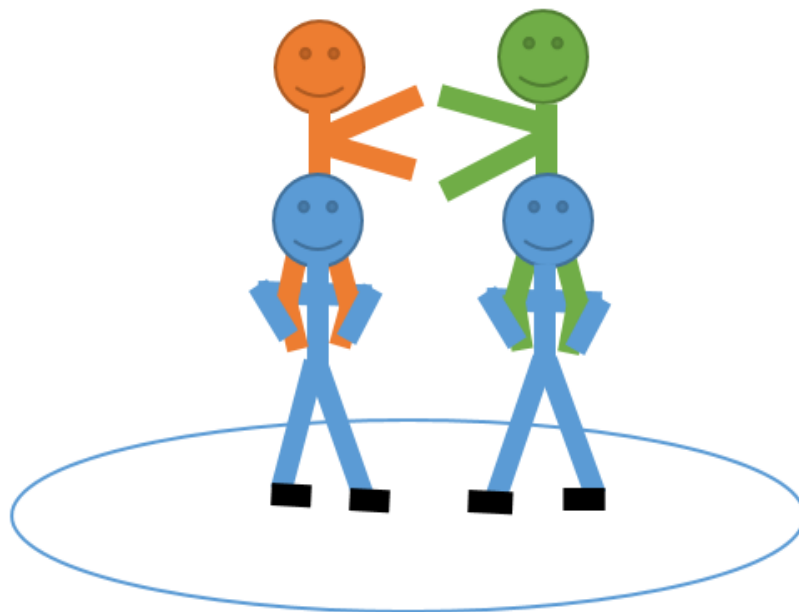
To'pni almashtirish o'yini

Yelkada kurashish o'yini.

Yelkada kurashish o'yini ko'plab xalqlarda mashhur bo'lgan an'anaviy sport turi hisoblanadi. Bu o'yin yuqori tana kuchi, muvozanat, va jamoaviy hamkorlikni talab qiladi. Yelkada kurashish o'yini qadimiy marosimlar va bayramlar bilan bog'liq bo'lib, ko'plab madaniyatlarda o'ziga xos o'rin tutgan. Ushbu harakatli o'yinda guruh a'zolari ikki kishidan bir necha mayda guruhlarga bo'linadi. Bu kurash diametri uch metr bo'lgan aylana ichida o'tkaziladi. Oddiy kurashdan farqi ikki ishtirokchi bir-birining ustiga chiqib xuddi shunday bir-birining ustiga chiqqan raqiblar bilan kurashishi kerak bo'ladi. Pastda turgan ishtirokchilar kuchli oyoq va yelka mushaklariga ega bo'lishlari kerak. Chunki ular yuqoridagi ishtirokchi va o'zlarini barqaror ushlab turishlari kerak bo'ladi. Yuqorida turgan ishtirokchilar kuchli qo'llar va muvozanatni saqlash qobiliyatiga ega bo'lishlari kerak. Hujum qilish va raqibni yiqitish uchun turli xil usullar qo'llaniladi. Kurashda raqiblar bir-birlarini tortib yiqitishlari yoki surib maydondan chiqarishlari kerak bo'ladi. Ikkita raqib uch marta kurashadi. Bellashuvning ikki yoki uch martasida raqibi ustidan g'alaba qozongan ishtirokchilar g'olib deb topiladi. Ushbu o'yin biroz xavfli hisoblanib, uni maysazorda yoki kurash gilami to'shalgan sport maydonida o'tkazish tavsiya etiladi. O'yinni nazorat qilish uchun murabbiy maydonda turib hakamlik qiladi. Mag'lub bo'lgan juftliklar o'yindan chiqib g'oliblar yana bir

birlari bilan bellashadilar. Bellashuv eng so‘nggi juftliklarning olishuvi bilan yakunlanadi. Bu o‘yinni jamoaviy tarzda o‘tkazish ham mumkin. Jamoaviy bahslarda raqiblarini eng ko‘p yiqitgan ishtirokchilar jamoasi g‘olib hisoblanadi.

Yelkada kurashish o‘yini tinglovchilarning kuchlilik, chidamlilik jismoniy sifatlarini va muvozanatni saqlash qobiliyatlarini (miyacha va vestibulyar apparat faoliyatini) rivojlantiradi.



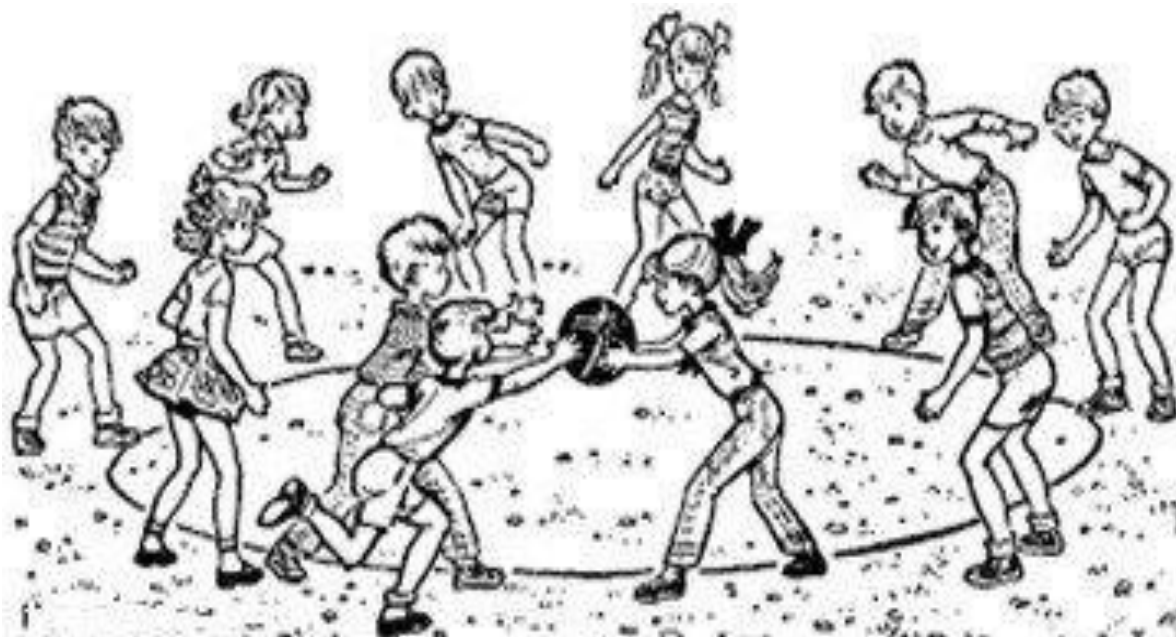
Yelkada kurashish o‘yini

To‘p qo‘shniga o‘yini.

“To‘p qo‘shniga” o‘yini bolalar orasida juda mashhur hisoblanadi. Ushbu o‘yin ko‘pincha ochiq havoda, xususan, maktab hovlilarida yoki mahallalarda o‘ynaladi. Bu o‘yin o‘zining oddiy qoidalari va jismoniy faoliyatni talab qilishi bilan ajralib turadi. O‘yin uchun futbol yoki voleybol to‘pi kerak bo‘ladi. Maydon yassi va xavfsiz joy (ochiq maydon, sport maydoni, sport zal) bo‘lishi kerak. O‘yin guruh tarkibida o‘ynaladi. O‘yinchilar uch metr oraliq masofani saqlab doira shaklida turib oladilar. Bir nafar ishtirokchi doira tashqarisida yuradi. Birinchi bo‘lib to‘pni kimga tashlashni aniqlash uchun qur’a tashlash mumkin. Murabbiyning signali bilan to‘pni ushlab turgan ishtirokchi yonida turgan ishtirokchiga uzatadi. Ikkinchi ishtirokchi ham to‘pni tezda qabul qilib keyingi ishtirokchiga uzatadi. O‘yin davomida to‘pni yerga tushirish, yonida turgan

sherigidan keyingi ishtirokchiga otib uzatish taqiqlanadi. Ishtirokchilar to‘pni uzatish chog‘ida xatolikka yo‘l qo‘ysa doiradan tashqarida yuradigan ishtirokchini almashtiradi. Doira tashqarisida yuradigan ishtirokchining vazifasi, doiradagi tinglovchilar to‘pni bir birlariga uzatayotgan paytda to‘pga qo‘l tekizish. Agar qo‘l to‘pga tegsa doira tashqarisidagi ishtirokchi to‘p uzatayotgan ishtirokchi bilan o‘rin almashadi. To‘pni sherikka uzatish faqat bir tomondan amalga oshiriladi. Doira tashqarisida yurgan ishtirokchi doira ichiga kirishi yoki kesib o‘tishi taqiqlanadi.

“To‘p qo‘shniga” o‘yini tinglovchilarni jismoniy tarbiya qilish, diqqatni jamlash va jamoaviy ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun juda foydali. Bu o‘yin nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki tinglovchilar orasida do‘stlik va hamkorlikni ham mustahkamlaydi.



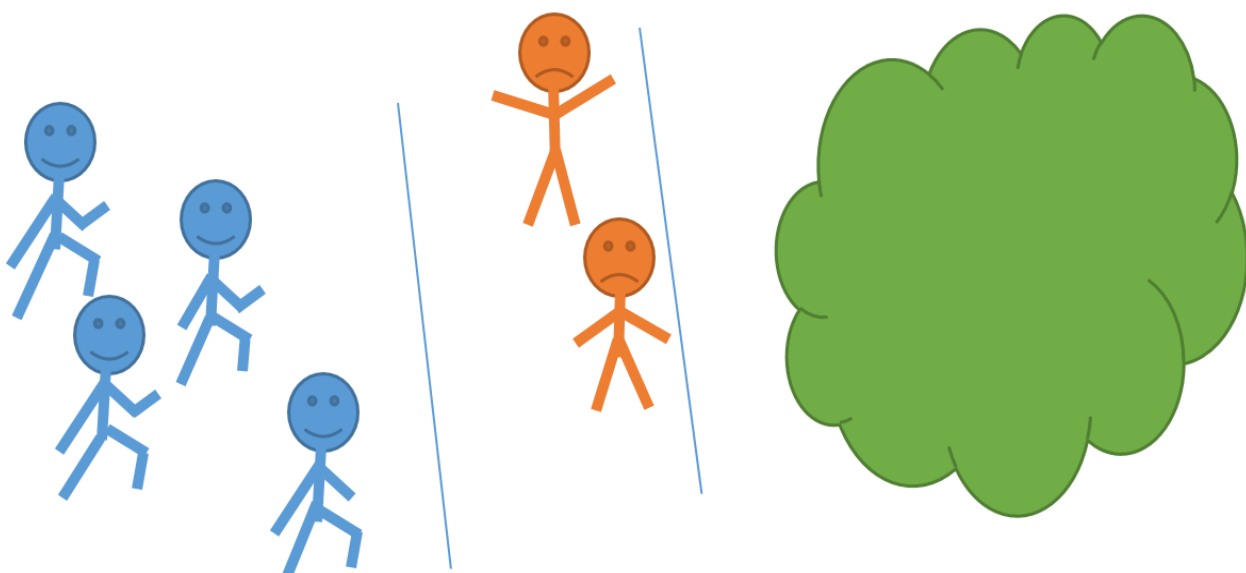
To‘p qo‘shniga o‘yini

Zovurdagi bo‘ri o‘yini.

Zovurdagi bo‘ri o‘yini odatda bolalar tomonidan ochiq maydonlarda yoki bog‘larda o‘ynaladi. Bu o‘yinni guruh tarkibida o‘ynatganda qiziqarliroq va shiddatliroq bo‘ladi. O‘yinni o‘ynash uchun bir metr oraliqda ikkita parallel chiziq chiziladi. Parallel chiziq orasida joylashgan tinglovchilar bo‘ri, qolgan tinglovchilar esa qo‘zichoqlar deb ataladi. Chizilgan chiziq orasi zovur deb

aytiladi va shu zovur ichida ishtirokchilar soniga qarab bo‘rilar (10 ta qo‘zichoqqa 1 ta bo‘ri) joylashadi. Zovurning bir tomonida qo‘zichoqlar joylashadi. Ikkinchi tomon esa yaylov deb ataladi. O‘yinni olib boruvchining signal berishi bilan qo‘zichoqlar yugurib yaylovga o‘tishi kerak bo‘ladi. Zovurdagi bo‘rilarning vazifasi esa yaylovga o‘tayotgan qo‘zichoqlarni ushlab olishlari kerak bo‘ladi. Qo‘lga tushgan qo‘zichoqlar o‘yindan chiqib turadi va qolgan qo‘zichoqlar o‘yinni davom ettiradi. O‘yin barcha qo‘zichoqlar qo‘lga tushguncha davom etadi. O‘yin yangidan boshlanganda birinchi bo‘lib qo‘lga tushgan qo‘zichoqlar bo‘ri vazifasini bajaradi. Tinglovchilarni baholashda o‘yin oxirigacha qo‘lga tushmagan qo‘zichoqlar va eng ko‘p qo‘zichoqlarni qo‘lga tushirgan bo‘rilar hisobga olinadi.

O‘yinning maqsadi bo‘ri uchun imkon qadar ko‘proq qo‘ylarni ushlash, qo‘ylar uchun esa bo‘ridan qochib, uzoqroq vaqt davomida o‘yinda qolishdir. Bu o‘yin tinglovchilarning jismoniy faolligini oshiradi, ularning tez va strategik harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantiradi. “Zovurdagi bo‘ri” o‘yini tinglovchilar uchun nafaqat qiziqarli, balki foydali hamdir, chunki u jismoniy qobiliyat va ko‘nikmalarni yaxshilashga yordam beradi. Bu o‘yin orqali do‘stlar orasida hamjihatlik va muloqot ko‘nikmalari ham mustahkamlanadi.



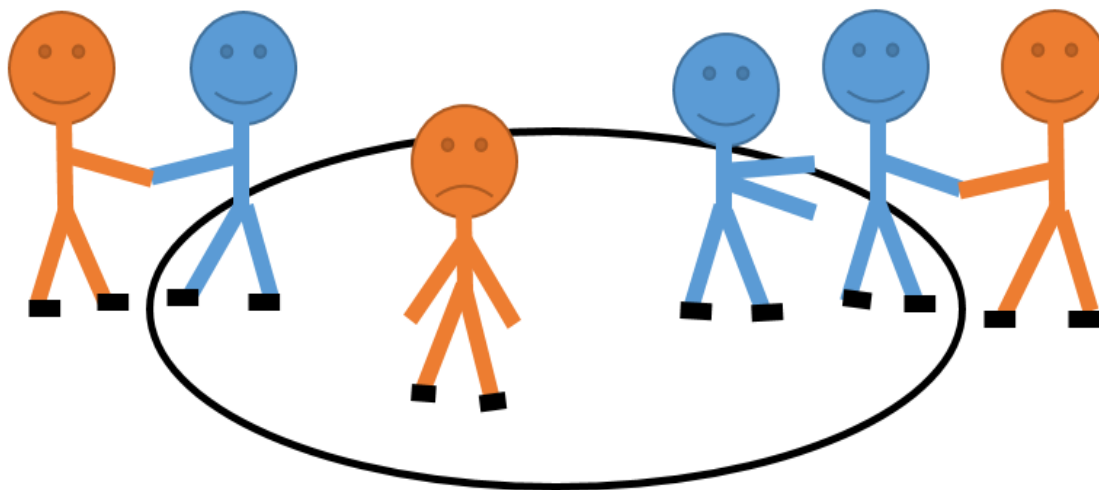
Zovurdagi bo‘ri o‘yini

Doiradan tashqariga va doira ichkarisiga tortish o'yini.

Doiradan tashqariga va doira ichkarisiga tortish o'yini guruh tarkibida o'tkaziladi. Bu o'yinni o'ynash uchun ishtirokchilarning soniga qarab yerga diametri 4-6 metr kattalikda bo'lgan doira chiziladi. Guruh a'zolari teng ikki jamoaga bo'linadi. Birinchi jamoa shu doiraning ichida joylashadi. Ikkinchi jamoa esa doiraning tashqarisida turib, doira ichkarisida joylashgan raqib jamoa ishtirokchilari bilan yuzma-yuz turib oladi. Murabbiyning hushtagi yangrashi bilan tashqaridagi ishtirokchilar ichkaridagi raqiblarini o'zlari tomonga ya'ni doiradan tashqariga tortib chiqarishga urinadilar. Shu vaqtning o'zida ichkaridagi ishtirokchilar ham tashqaridagi raqiblarini o'z maydonlariga ya'ni doira ichiga tortib kiritishga urinadilar. Raqib jamoa tomonga tortib o'tkazilgan ishtirokchilar harakatlanmaydi. Ularni faqat o'zining jamoasidan bo'lgan ishtirokchilar o'z maydonlariga tortib raqib changalidan qutqarishlari mumkin bo'ladi. Tortishuv davomida o'tirib olishga, tayanch uchun biror narsani ushlashga yoki chuqurchalar o'yishga ruxsat etilmaydi. Ishtirokchilar o'zlarining ro'parasida turgan raqibni o'z maydonlariga tortib kiritganlaridan so'ng sheriklariga yordam berishlari mumkin bo'ladi. Raqiblar bir-birlarini faqat qo'llaridan tortishlari mumkin. O'yin bir jamoaning to'liq ishtirokchilari raqib jamoa ishtirokchilari tomonga o'tgunicha davom etadi. O'yin tugaganidan so'ng jamoalar o'z o'rinlarini almashadilar.

Ushbu o'yinda raqiblarini bir necha bor o'z maydoniga tortib o'tkazgan ishtirokchilar baholash vaqtida inobatga olinadi.

Doiradan tashqariga va doira ichkarisiga tortish o'yinini o'ynatish orqali tinglovchilarda statik kuchlilik, chidamlilik jismoniy sifatlarini hamda tirishqoqliklarini rivojlantirish mumkin. Bundan tashqari ularda jamoaviy muhit yaxshilanib, bir-birlarini tushunish hisslari shakllanadi.

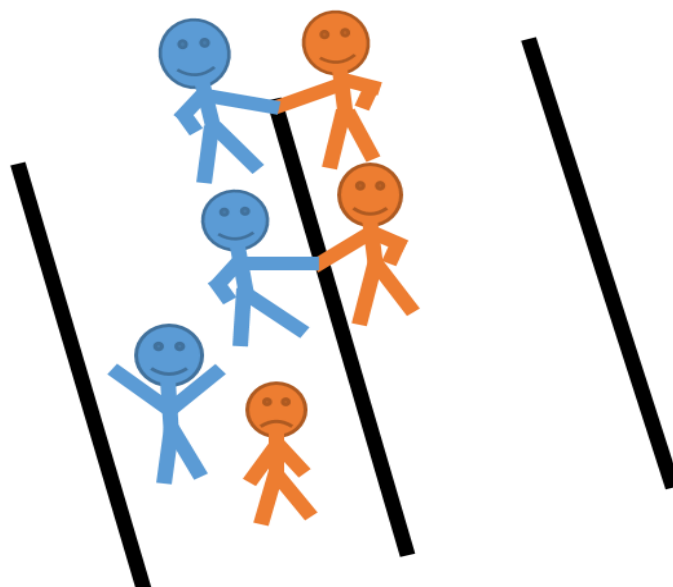


Doiradan tashqariga va doira ichkarisiga tort o'yini

Chiziq ustidan tort o'yini.

Chiziq ustidan tort o'yinini o'ynash uchun guruh ishtirokchilarini teng ikki jamoaga bo'lib olamiz. O'yin qiziqarli va teng raqobat ostida o'tishi uchun guruhdagi kuchlarni teng taqsimlashimiz kerak bo'ladi. O'yinni sport maydonida yoki ochiq dalada o'tkazish mumkin. Ushbu o'yin uchun belgilangan maydonning o'rtasida chiziq chiziladi va shu chiziqning ikki yonida 1.5-2 metr oraliq masofada, unga parallel bo'lgan bittadan chiziq chiziladi. Markaziy chiziqning bir tomoniga birinchi jamoa, ikkinchi tomoniga ikkinchi jamoa ishtirokchilari juft-juft bo'lib bir-birlariga yuzlanib turadilar. O'ng qo'lni raqibga uzatib chap qo'lni orqaga berkitadilar. Mashg'ulot olib boruvchining hushtagi yangrashi bilan raqiblar bir-birlarining o'ng qo'llaridan ushlagan holatda o'z maydonlariga tortishga urinadilar. O'yin uchun qisqa vaqt beriladi. Shu vaqt oralig'ida raqib jamoa maydoniga o'tib qolgan tinglovchilar soni sanaladi. Qaysi jamoa ishtirokchilari raqiblarini ko'proq o'z maydonlariga tortib kiritgan bo'lsa shu jamoa g'olib bo'ladi. O'yin bir necha bor takrorlanadi. O'yin yakunida ko'proq bo'limlarda g'olib bo'lgan jamoa yakuniy hisobda g'olib deb topiladi. O'yinda har kim o'zining raqibini tortadi. Raqibni maydonga tortib bo'lgach sherigiga yordam bermaydi. Keyingi bo'limlarda raqiblarini almashtirishlari mumkin.

Chiziq ustidan tort o‘yinini tinglovchilarga o‘ynatish orqali statik kuch va chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirishimiz, shuningdek, o‘yin orqali qo‘l, oyoq va belning turli xil mushak guruhlarini chiniqtirishimiz mumkin.



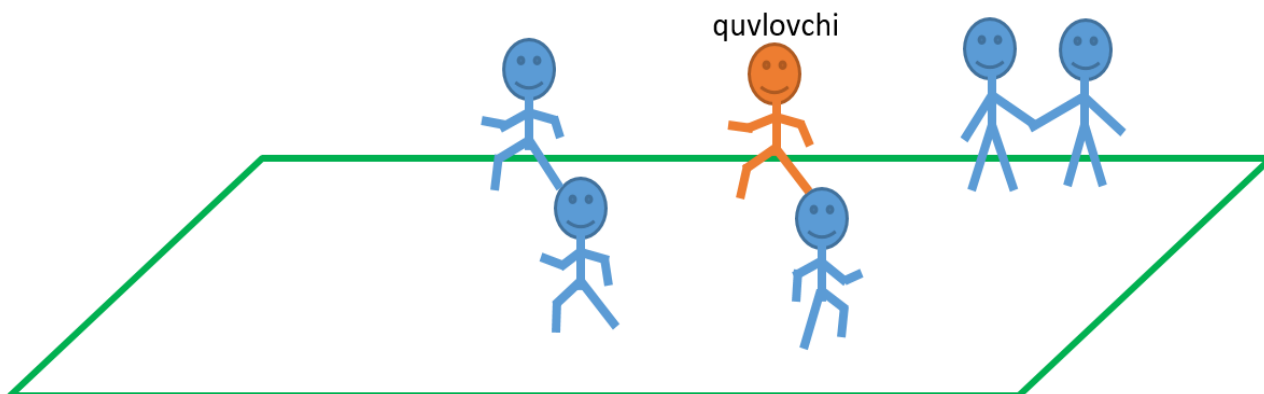
Chiziq ustidan tort o‘yini

Qo‘l berish o‘yini.

Qo‘l berish o‘yini bolalar orasida mashhur bo‘lgan o‘yinlardan biri hisoblanadi. Ushbu o‘yinni o‘ynash uchun maydon belgilab olinadi yoki chizib belgilab qo‘yiladi. O‘yinni ochiq dalada va sport maydonlarida o‘ynash mumkin. mazkur o‘yin guruh tarkibida o‘ynalib ularning orasidan bir ishtirokchi quvlovchi bo‘ladi. Quvlovchi o‘yin boshlanishi bilan boshqa ishtirokchilarni quvlab ushlab olishi kerak bo‘ladi. Qo‘lga tushgan ishtirokchi quvlovchiga aylanadi va men quvlovchiman deb quvlashni davom ettiradi. O‘yinchilarning vazifasi quvlovchidan qochish paytida belgilangan chiziqdan chiqib ketmasligi kerak. Agar chiziqdan chiqib ketsa quvlovchiga aylanadi va quvlovchiman deb quvlashni boshlaydi. Quvlovchi qochayotgan ishtirokchilarga yetib qolganida qochayotgan ishtirokchi boshqa qochayotgan ishtirokchi bilan qo‘l ushlab olsa ularni tutish mumkin emas. Sherik bilan qo‘l ushlabayotgan vaqtda qo‘lga tushgan ishtirokchi men quvlovchiman demasdan turib yonida qo‘l bergani kelgan sherigini ushlab olishi mumkin emas. Agar uchinchi qochuvchi ishtirokchi qo‘l ushlabsa uchta

qo‘l ushlagan ishtirokchilarning chekkada turganlarini quvlovchi ushlab olishi mumkin bo‘ladi. Qo‘l ushlab turgan juftliklar uzoq vaqt qo‘l ushlab turmasliklari kerak. Ular uchun atiga uch soniya vaqt beriladi.

Ushbu o‘yinni tinglovchilarga o‘ynatish orqali chaqqonlik, epchillik, chidamlilik jismoniy sifatlarini hamda koordinatsion harakatlarni bajarish qobiliyatini shakllantirish mumkin.



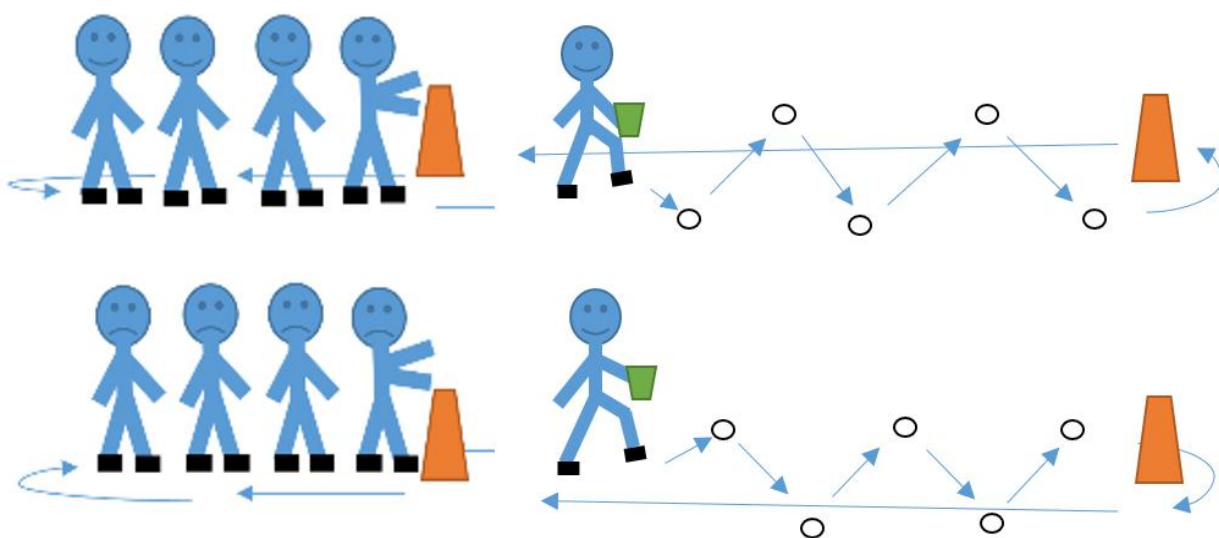
Qo'l berish o'yini

Kartoshka ekish o'yini.

Kartoshka ekish o‘yinini guruhlar tarkibida yoki bir guruhni ikki va undan ortiq jamoaga bo‘lib o‘ynatiladi. O‘yin ochiq dalada yoki sport maydonida o‘tkaziladi. O‘yin uchun start chizig‘i va yugurib kelish yo‘lagi belgilanadi. Shu yugurish yo‘lagida unchalik katta bo‘lmagan aylanalar chizib chiqiladi. Jamoa ishtirokchilari start chizig‘ida bir kolonnadan turib oladilar. Birinchida turgan ishtirokchining qo‘lida xaltacha va uning ichida tennis koptoklari bo‘ladi. O‘yinni olib boruvchining hushtagi yangrashi bilan o‘yin boshlanadi. Birinchi ishtirokchi marra chizig‘iga tomon yugurib borish chog‘ida qo‘lidagi tennis koptoklarini yo‘lakda chizib chiqilgan aylanalar ichiga joylashtirib chiqadi va belgilangan joydan aylanib o‘tib, start chizig‘i tomonga yugurib, qo‘lidagi xaltachani sherigiga tutqazib, o‘zi esa safning orqasiga borib turadi. O‘yinni sherigi xaltachani olgani hamon davom ettirib o‘rnatib chiqilgan tennis koptoklarini terib chiqadi. O‘yin shu tariqa bir ishtirokchi kartoshkani ekishi, ikkinchi ishtirokchi esa uni yig‘ishtirib

olishi bilan davom etadi. Barcha ishtirokchilar yugurib bo'lgach eng birinchi o'yinni yakunlagan jamoa g'olib hisoblanadi. O'yin davomida koptokchalar belgilangan joydan chiqib ketsa, o'sha ishtirokchining o'zi xatosini to'g'rilab o'yinni davom ettiradi. Ikkinchi ishtirokchi xaltachani olmay yugurishni boshlamaydi.

Kartoshka ekish o'yinini tinglovchilarga o'ynatish orqali ularning egiluvchanlik, chaqqonlik, tezlik va epchillik jismoniy sifatlarini rivojlantirish, aniqlik va koordinatsion harakatlarni bajarish qobiliyatini takomillashtirish mumkin. Bundan tashqari ularda, jamoa bo'lib ishlashda bir-birlarini tushunish xislatlari shakllanadi.



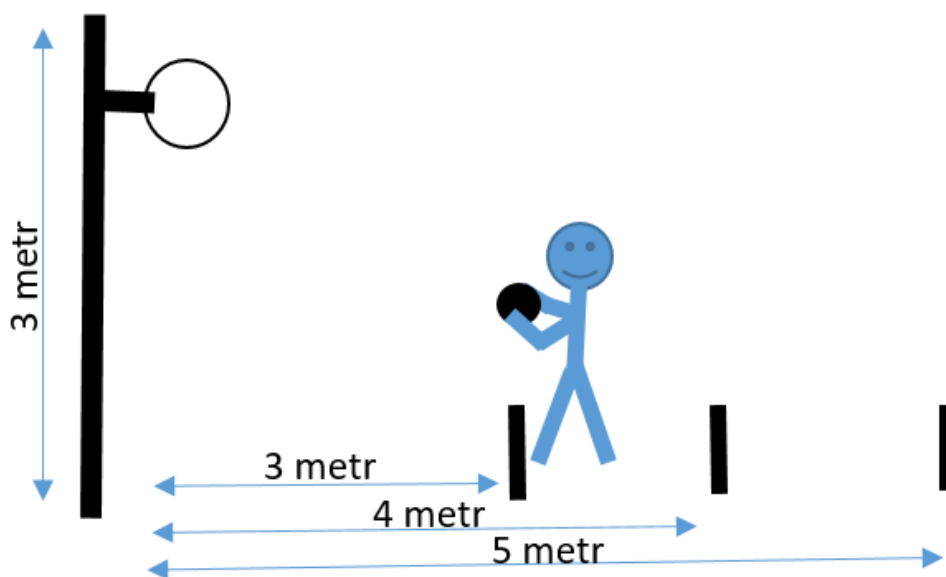
Kartoshka ekish o'yini

Savatga to'p tushirish.

“Savatga to'p tushirish” harakatli o'yini ko'p joylarda nafaqat bolalar balki kattalar orasida ham mashhur bo'lib, jismoniy faollikni oshirish va ko'ngilochar tarzda o'tkaziladi. O'yin ochiq yoki yopiq maydonda o'tkazilishi mumkin. Savat odatda 2-3 metr balandlikdagi ustunga yoki daraxtga o'rnatiladi. Savatning diametri 50-60 sm atrofida bo'lishi mumkin. Guruh ishtirokchilari besh kishidan iborat bo'lgan jamoalarga bo'linadi. O'rnatilgan savatdan 3, 4 va 5 metr uzoqlikda koptok otish chiziqlari chiziladi. 3 metrli chiziqdan savatga to'pni tushirish bir ball, 4 metrli chiziqdan savatga to'pni tushirish ikki ball hamda 5 metrli chiziqdan

savatga koptokni tushirish uch ball etib belgilanadi. Uch metrli start chizig'iga birinchi jamoa ishtirokchilari chaqiriladi. Jamoaning barcha ishtirokchilari to'pni savatga birin-ketin otadilar. So'ngra keyingi jamoa ishtirokchilari o'yinni davom ettiradi. Barcha jamoa ishtirokchilari 3 metrli chiziqdan o'tib bo'lgach, keyingi chiziqdan savatga tushirish boshlanadi. Shu tariqa barcha jamoa ishtirokchilari mavjud bo'lgan chiziqlardan to'pni savatga otadilar. O'yin yakunida umumiy ochkolar hisoblab chiqiladi. Eng yuqori ball to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Bu o'yinni guruh tinglovchilari o'rtasida yakka tartibda ham o'tkazish mumkin. Savat o'rnatish uchun joy bo'lmaganda yerga yashik qo'yib o'ynatish ham mumkin.

Savatga to'p tushirish o'yinining tinglovchilar fiziologiyasiga ta'siri shundaki, koptokni savatga otish jarayonida ruhiy psixologik rivojlanish, nafas olish tizimining yaxshilanishi, kuzatiladi. Qolaversa o'yin davomida strategik fikrlash, stressni boshqarish va jamoaviy ishda samarali bo'lish talab etiladi.



Savatga to'p tushirish o'yini

Nima o'zgardi o'yini.

Nima o'zgardi o'yinini sport maydonida, sinf xonada yoki har xil buyumlar bo'lgan xonada o'ynash mumkin. O'yinni butun guruh bilan, yakka tartibda va guruhni kichkina jamoalarga bo'lib o'ynatsa ham bo'ladi. Sinf xonada o'qituvchi tinglovchilarga atrofdagi barcha narsa-buyumlarni sinchkovlik bilan ko'zdan kechirib chiqishni buyuradi. Ma'lum vaqt oralig'ida ko'zdan kechirib bo'lingandan so'ng, o'qituvchi ishtirokchilarga ortga burilib ko'zni yumib turishni aytadi. Shu orada o'qituvchi xonada turgan buyumlardan birining turgan holatini yoki joyini o'zgartirib qo'yadi. Ishtirokchilar o'qituvchining buyrug'i bilan ortga burilib qaysi narsaning o'rnini o'zgartirishni topadilar. Birinchi bo'lib topgan ishtirokchi faolligi uchun taqdirlanadi. O'yinni yakka tartibda o'tkazganda barcha ishtirokchilar ortga o'giriladi. Biror buyumning holati o'zgartirilganligini faqat familiyasi aytilgan tinglovchi ortga o'girilib topishi kerak bo'ladi. Buning uchun tinglovchiga qisqa vaqt beriladi. Berilgan vaqt ichida topa olmasa boshqa familiyasi aytilgan tinglovchi topishga urinib ko'radi. Jamoalar tarkibida o'ynalganda birinchi jamoa ishtirokchilari ortga o'girilib turadi, ikkinchi jamoa sardori biror buyum holatini o'zgartirib qo'yadi. O'qituvchining buyrug'i bilan birinchi jamoa o'girilib o'zgarish bo'lgan buyumni topishi kerak bo'ladi. O'zgartirilgan buyum topilsa bir ball beriladi. O'zgartirilgan buyum topilgan yoki topilmaganidan qat'iy nazar buyumni o'zgartirish navbati birinchi jamoaga o'tadi.

Ushbu o'yin tinglovchilarda diqqatni, sezgirlikni, topqirlikni va atrofda sodir bo'layotgan har bir holatga e'tiborli bo'lish ko'nikmalarini tarbiyalaydi.



Nima o'zgardi o'yini

Taqiqlangan harakat.

Taqiqlangan harakat o'yinini guruh tarkibida va guruhni ikki jamoaga bo'lib o'ynatish mumkin. O'yinni guruh tarkibida o'ynatganda tinglovchilar 1-1.5 metr oraliq masofani saqlagan holda doira hosil qilib turadilar. Murabbiy doira markazida turib mashqlar qila boshlaydi. Ishtirokchilar esa murabbiy ko'rsatgan harakatlarni takrorlaydilar. Ammo, bitta harakatni qayta takrorlash ishtirokchilarga taqiqlanadi. Murabbiy esa oldin bajarilgan mashqni yana bajaradi. Ishtirokchilar diqqatni bir joyga jamlab qayta takrorlangan harakatdan boshqa barchasini bajaradilar. O'yinda xato qilgan tinglovchiga jarima tariqasida kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bajartirish mumkin. O'yin davomida biror marta xato qilmagan ishtirokchilar taqdirlanadi. Ushbu o'yinni boshqacha tartibda o'tkazish ham mumkin. Guruh ikkita jamoaga bo'linib 3-4 metr masofani saqlagan holda, raqiblar bir-birlariga yuzlanib turadilar. Murabbiy maydon markazida turib har xil harakatlarni bajaradi va ishtirokchilar uni takrorlaydi. Taqiqlangan harakatni bajargan ishtirokchini ro'parasida turgan raqib jamoa a'zosi nazorat qiladi. Taqiqlangan harakatni bajargan ishtirokchi ro'parasida turgan raqib jamoa ishtirokchisini yelkasida ko'tarib oldindan belgilab qo'yilgan masofaga borib keladi. Yoki oldindan kelishgan holda o'tirib yurish, yerga tayanib qo'llarni bukib yozish, belgilangan masofaga tezlik bilan yugurib borib kelish kabi mashqlarni bajartirish mumkin. Mashqlarni bajarish paytida ko'rsatilgan harakatni biroz o'ylab keyin bajarish mumkin emas. Mashqlar ketma ketlikda tezlik bilan bajariladi va orada taqiqlangan harakat bo'lganda darrov to'xtaladi.

Taqiqlangan harakat o'yinini tinglovchilarga o'ynatish orqali ularning diqqat-e'tiborli bo'lishini, favqulodda yuzaga kelgan o'zgarishlarga tezda to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Jarima uchun qo'llaniladigan mashqlar tinglovchilarning kuchlilik, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yordam beradi.

Chertki o'yini.

Chertki o'yinini o'ynash uchun tinglovchilar ikki jamoaga bo'linadi. Jamoalar 5-10 metr oraliq masofani saqlagan holda bir birlariga yuzlanib turadilar. Guruh sardorlari jamoalaridagi ishtirokchilarni hayvonlar, o'simliklar va qushlarning nomlari bilan ataydi. Birinchi bo'lib o'yinni boshlash huquqini qo'lga kiritgan jamoa sardori raqib jamoa ishtirokchilaridan birini maydon o'rtasiga chaqiradi va uni ko'zini qora material bilan bog'laydi. Raqib jamoaning qolgan ishtirokchilari ortga o'girilib ko'zlarini yumib turadi. O'yinni boshlagan jamoa sardori o'z jamoasidan bir nafar ishtirokchini yangi nomi bilan chaqiradi. Chaqirilgan ishtirokchi ovoz chiqarmasdan kelib ko'zi bog'langan ishtirokchini chertadi va o'z o'rniga borib turadi. Sardor ishtirokchining ko'ziga bog'langan materialni yechadi va chertgan o'yinchini top deganidan so'ng uni qidirishni boshlaydi. Chertgan ishtirokchini topish uchun bir marta imkoniyat beriladi. Chertgan ishtirokchini kimligini topa olsa, shu ishtirokchini o'z jamoasiga olib ketadi hamda o'yin navbati ham ikkinchi jamoaga o'tadi. Agar topa olmasa o'zi ham shu jamoada qolib yangi nom oladi. O'yin navbati esa yana shu jamoaning o'zida qoladi. O'yin shu tariqa davom etib qaysidir jamoada bir yoki ikki ishtirokchi qolgunicha davom etadi.

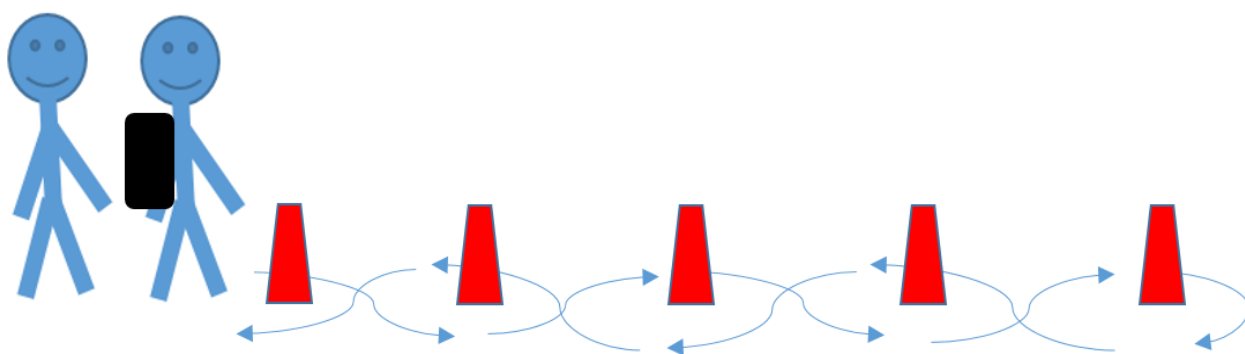
Ushbu o'yinda tinglovchilar chertishga borganda ohista yurishlari, qadam, nafas ovozlari eshitilmasligi kerak. Chertgan ishtirokchini qidirayotgan ishtirokchi har bir narsaga oyoq izlariga, ishtirokchilarning o'zini tutishiga, ularga berilgan yangi nomning kimga mos ekanligiga va boshqa narsalarga e'tibor qaratishi lozim bo'ladi. Bu esa tinglovchilarda ziyrak bo'lishlikni, jinoyat qidiruv chog'ida har bir detalni nazardan chetda qoldirmaslikni, o'zini tutishiga qarab jinoyatchini aniqlash hisslarini tarbiyalaydi.

Yuk bilan yugurish.

Yuk bilan yugurish o'yini estafetali tarzda o'tkaziladi. O'yinni o'ynashda guruh a'zolari ikki jamoaga bo'linadi. Ishtirokchilar start chizig'ida ikki kolonna bo'lib saflanadilar. Jamoalar orasida ikki metr oraliq masofa saqlanadi. Start

chizig'ida ishtirokchilarning yoshiga va jismoniy holatiga qarab qum yoki boshqa og'irlik beruvchi narsalar solingan qop yoki sendbek turadi. O'yinni olib boruvchining hushtagi yangrashi bilan birinchi ishtirokchi qop (sendbek)ni yelkasiga ko'tarib yugurish yo'lagida o'rnatilgan to'siqlarni va belgilangan marra chizig'ida o'rnatilgan bayroq atrofidan aylanib o'tib yana yugurish yo'lagidagi to'siqlarni aylanib dastlabki joyga kelib qopni yerga tashlaydi. So'ngra ikkinchi ishtirokchi qopni yelkasida ko'tarib o'yinni davom ettiradi. Shu tariqa barcha ishtirokchilar o'yinda ishtirok etadilar. Birinchi bo'lib yugurishni yakunlagan oxirgi ishtirokchining jamoasi g'olib hisoblanadi. O'yinda qop yoki ryukzak o'rnida jamoadan bir ishtirokchini yelkada ko'tarib yugurish ham mumkin.

Ushbu o'yinni tinglovchilarda sport mashg'ulotlarining so'ngida o'ynatish orqali ularda chidamlilik, kuch va tezlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishimiz, shuningdek, to'siqlarni yengib o'tish orqali koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirishimiz mumkin. Bundan tashqari tinglovchilarda guruh bilan birdamlik, har xil taktikalar tuzish xislatlari shakllanadi. Ushbu o'yin katta energiya sarflanishi bilan ortiqcha vaznga qarshi kurashishda eng samarali bo'lib hisoblanadi.



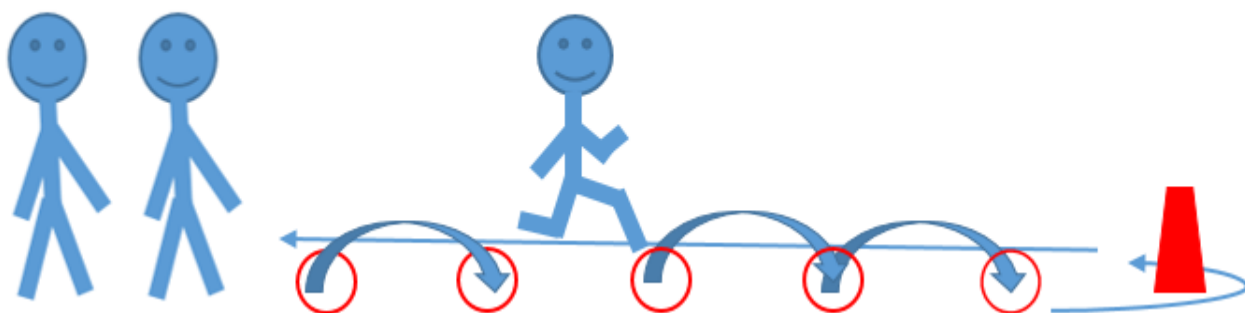
Yuk bilan yugurish o'yini

Do'ngdan-do'ngga sakrash o'yini.

Do'ngdan-do'ngga sakrash o'yinida ishtirokchilar ikki yoki undan ortiq jamoaga bo'linadilar. Jamoalar start chizig'i oldida bir kolonnadan saflanadilar. O'yin uchun maydon: start chizig'i va undan so'ng har 1-1.5 metr oraliq masofada

diametri 40-50 sm bo'lgan 10-12 ta aylanalar (do'nglar) chizib chiqiladi hamda marra chizig'ida bayroqcha o'rnatiladi. Murabbiyning hushtagi yangrashi bilan birinchida turgan ishtirokchilar marra chizig'igacha chizib chiqilgan aylanalar (do'nglar) ustidan sakrab o'tib marra chizig'iga boradi va bayroqchani aylanib o'tib orqaga yugurib kelib safning orqasiga borib turadi. Belgilangan vazifani birinchi bo'lib bajargan ishtirokchiga 5 ball, ikkinchi bo'lib bajargan ishtirokchiga 4 ball, uchinchi bo'lib bajargan ishtirokchiga 3 ball beriladi. O'yinni murabbiyning signali bilan ikkinchi ishtirokchilar davom ettiradi. Shu tariqa har bir ishtirokchining ballari hisoblab boriladi. Yakunda jamoalar to'plagan ballar hisoblanadi. Eng yuqori ball to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. O'yinni do'ngdan-do'ngga sakraganda bir oyoqda sakrash, o'tirib sakrash kabi turlarga o'zgartirish ham mumkin.

Ushbu o'yinni o'ynatish orqali tinglovchilarda tezlik va chaqqonlik jismoniy sifatleri rivojlantiriladi. Bir oyoqda sakratish yoki o'tirib sakratish orqali oyoq mushaklarini rivojlantirishimiz, uzluksiz harakatlar va yuqori samaradorlikdagi mashg'ulotlar orqali chidamlilikni tarbiyalashimiz mumkin. Murakkab harakatlarni bajarish orqali esa ishtirokchilarda o'ziga bo'lgan ishonch ortadi.



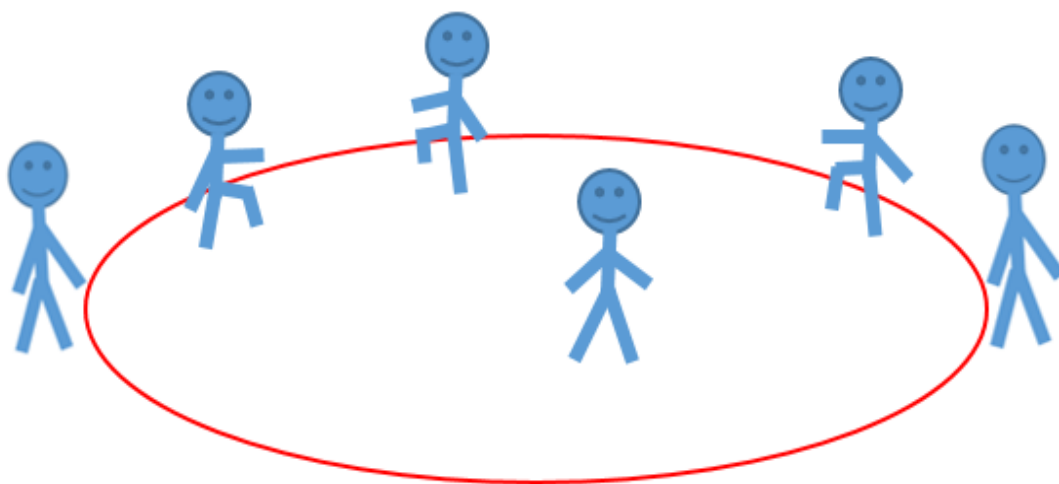
Do'ngdan-do'ngga sakrash o'yini

Chumchuqlar o'yini.

Chumchuqlar o'yinini o'ynashda ochiq dalada yoki sport maydonida ishtirokchilarning soniga qarab diametri 5-10 metr bo'lgan aylana chizib olinadi. Ishtirokchilardan bittasi maydonning o'rtasida turadi va burgut vazifasini o'taydi,

qolgan ishtirokchilar esa aylana atrofida joylashib, ular chumchuqlar deb ataladi. Chumchuqlarning vazifalari maydon ichiga bir oyoqda sakrab kirib donlarni terib yeyishi kerak bo'ladi. Don terib yeyish uchun ular maydonda imkon qadar ko'proq qolishlari kerak bo'ladi. Ular don sepilgan maydonda kamida uch marotaba bir oyoqda sakrab so'ng maydonni tark etishlari kerak bo'ladi. Uch marotabadan kam sakrab maydonni tark etgan chumchuqqa bir jarima ball beriladi. Maydon markazida turgan burgutning vazifasi maydonga don yeyish uchun kirgan chumchuqlarni qo'l tekkizib cho'qiydi. Chumchuqlar esa burgutga chap berib maydonda ko'proq qolishga harakat qiladilar. Burgutning qo'li teggan chumchuqqa bir jarima ball beriladi. Bir daqiqadan so'ng biroz sakrab turish ikkinchi oyoqda amalga oshiriladi va yana bir daqiqadan so'ng bir daqiqa dam olinadi. Ikkinchi bor o'ynashda eng ko'p jarima olgan ishtirokchi bilan burgutni almashtirishimiz mumkin. O'yin yakunida jarima ballar hisoblab chiqiladi va eng kam jarima ballari olgan yoki umuman jarima ball olmagan ishtirokchilar yaxshi baholanadilar. Murabbiy o'yinni nazorat qilib maydonga tushmayotgan chumchuqlarni jarima ballari bilan siylaydi.

Ushbu o'yin tinglovchilarda chaqqonlik va chidamlilik jismoniy sifatlarini hamda koordinatsion harakatlarni bajarish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Ularda topshirilgan topshiriqning xavfliligiga qaramasdan uni ado etish xislatlari shakllanadi.

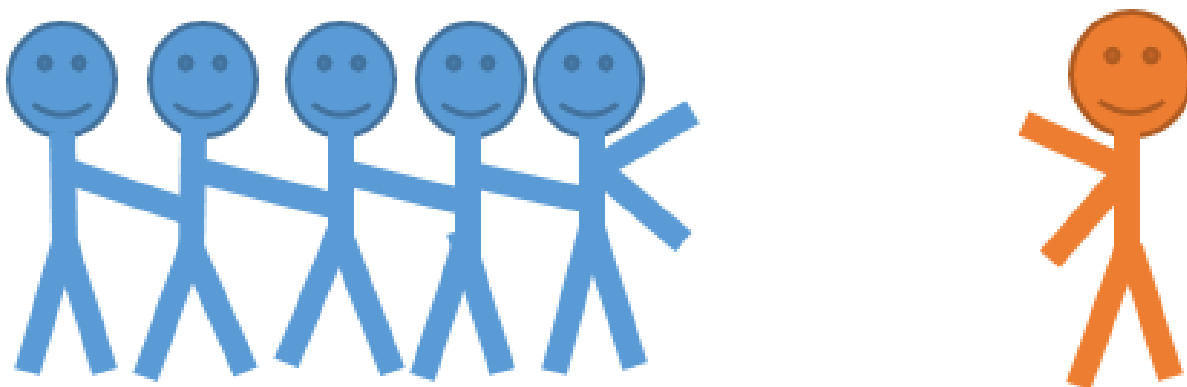


Chumchuqlar o'yini

Burgut va jo'jalar o'yini.

Burgut va jo'jalar o'yinida ishtirokchilarning biri burgut, ikkinchisi xo'roz va qolganlari jo'jalar bo'ladi. Burgut va xo'roz bir birlariga yuzlanib turadilar. Jo'jalar esa xo'rozning belidan ushlab uning orqasiga bir qator bo'lib turadilar. Burgut qarshisida turgan xo'rozni chalg'itib goh o'ng tomonidan goh chap tomonidan aylanib o'tib uning orqasida turgan eng oxirgi jo'jani olib ketishi kerak bo'ladi. Bir jo'jani olib ketgandan so'ng o'yin yana boshidan boshlanadi. Shu tariqa burgut jo'jalarning barchasini olib ketishi kerak bo'ladi. Jo'jalar kamaygan sari burgutning ovi qiyinlashib boradi. Xo'roz esa burgutni yon tomondan aylanib o'tib jo'jalarini olib ketishiga yo'l qo'ymaydi. Jo'jalar ham burgut hujum qilayotgan tomondan qochib xo'rozning orqasida berkinishlari kerak bo'ladi. O'yinni vaqtga o'ynatayotganda, belgilangan vaqt ichida burgut birorta ishtirokchiga qo'l tekkiza olmasa, unda burgutning ovi yurishmagan hisoblanadi va burgutni almashtirish zarur bo'ladi. O'yinda ishtirokchilar soni ko'p bo'lsa jo'jalar xo'rozning orqasidan ikki kolonna bo'lib turib oladilar.

Ushbu o'yin tinglovchilarda chaqqonlik, tezkorlik va egiluvchanlik jismoniy sifatlarini rivojlantiradi. Ularda aldanchi harakatlar bajarish orqali koordinatsion sifatlari takomillashadi. Bulardan tashqari guruh bo'lib birgalikda sinxron harakatlanish amallarini bajarish orqali tinglovchilar bir-birlarini yaxshi tushunadigan bo'lib yetishadilar.



Burgut va jo'jalar o'yini

Ko‘z bog‘lash.

Ko‘z bog‘lash o‘yinini o‘ynash uchun guruh a‘zolari ikkita jamoaga bo‘linib yonma-yon turib bir-birlarining qo‘llarini ushlagan holatda doira hosil qilib turadilar. O‘yinni boshqaruvchi ular orasidan ikkita jamoadan bittadan ishtirokchini maydonga taklif qiladi. O‘yinni boshqaruvchi maydonga tushgan ishtirokchilarning ko‘zlarini mato bilan bog‘lab qo‘yadi. Ularni bir-biridan uzoqroq ya‘ni maydonning ikki tomoniga olib borib qo‘yadi. Ko‘zi bog‘langan ishtirokchilardan birining qo‘liga hushtak yoki qo‘ng‘iroqcha beradi. Ikkinchi jamoa ishtirokchisi qo‘lida qo‘ng‘iroqchasi bor raqibining ismini aytib chaqiradi. Raqibi esa unga qo‘ng‘iroq chalib ovoz beradi. Ovoz berish uchun Qo‘ng‘iroq yoki hushtak bo‘lmaganda tosh yoki qarsak chalib ham belgi berish mumkin bo‘ladi. Ovozni eshitgan ishtirokchi raqibini qidirishni boshlaydi. Ovoz bergan ishtirokchi esa raqibi uni topib olmasligi uchun o‘z joyini o‘zgartirib turadi. Ikkinchi jamoa ishtirokchisi esa uni topib olgunga qadar ismini aytib chaqirib, qo‘ng‘iroq eshitilgan tomonga harakatlanaveradi. Raqibini topib olgandan so‘ng o‘yin yakunlanadi va ikkala jamoadan bir nafardan boshqa ishtirokchilar maydonga tushadilar. Endi esa qo‘ng‘iroqchani chalib ovoz berib qochib yurish navbati ikkinchi jamoaga o‘tadi. Shu tariqa barcha ishtirokchilar birin-ketin maydonga tushib o‘yinni davom ettiradilar. G‘olib jamoa vaqtlar hisobida aniqlanadi. Ya‘ni umumiy hisobda qisqa vaqt ichida raqibini topgan jamoa g‘olib hisoblanadi.

O‘yinni yakka tartibda o‘tkazish ham mumkin. Bunda qo‘ng‘iroq chalib yurgan ishtirokchi raqibining qo‘liga tushganda vazifalar almashtiriladi. Shu tariqa barcha ishtirokchilar birin-ketin juft-juft bo‘lib maydonga tushadilar. O‘yinda ishtirokchilarning eng qisqa vaqt ichida sherigini topgani g‘olib hisoblanadi.

Ko‘z bog‘lash o‘yini ishtirokchilarning eshitish, diqqatni bir joyga jamlash, maydonni his qilish, quloqqa chalingan tovushlarni ziyraklik bilan aniqlash qobiliyatlarini rivojlantiradi.

2.3. Harakatli o‘yinlarning qoidalari.

Harakatli o‘yinlarni o‘ynash tartibi va xavfsizlik choralariga e‘tibor.

Harakatli o‘yinlar, nafaqat qiziqarli, balki jismoniy faoliyatni rag‘batlantiruvchi faoliyat sifatida ham muhim ahamiyatga ega. O‘yin jarayonida qatnashuvchilar o‘zaro hamkorlikda harakat qilib, vazifalarni bajarish orqali jismoniy va psixologik rivojlanishlariga hissa qo‘shadi. Shu bilan birga, harakatli o‘yinlar orqali bolalar va kattalar o‘rtasida do‘stlik va muloqot o‘rnatish imkoniyatlari paydo bo‘ladi. Biroq, o‘yin o‘ynash jarayonida xavfsizlik choralarini e‘tiborsiz qoldirishga yo‘l qo‘yilmaydi.

O‘yin jarayonining muhim qoidalari: O‘yin jarayonida qatnashishdan oldin, har bir ishtirokchi o‘yin qoidalari bilan tanishishi zarur. O‘yin qoidalari, o‘yin ko‘rinishini belgilaydi va harakatlarni boshqarishga yordam beradi. O‘yin davomida qatnashuvchilar, o‘yin jarayonining asosiy prinsiplariga rioya qilishi kerak. Bu prinsiplar o‘yin davomida xavfsizlik va tartibni ta‘minlashga yordam beradi. Har bir o‘yin uchun aniq qoidalarni belgilash, o‘zaro hurmatni oshirishga hamda noto‘g‘ri tushunishlardan qochishga yordam beradi.

O‘yinlar uchun qulay joy tanlash va o‘yin shartlari: O‘yinlarni o‘tkazish joyi va shartlari o‘yin muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omillardir. Harakatli o‘yinlar uchun keng va xavfsiz maydon tanlash zarur. Maydonning toza va xavfsiz bo‘lishi, qatnashuvchilarning o‘zlarini qulay his qilishini ta‘minlaydi. O‘yinlar uchun talab qilingan shartlar, masalan, uskunalar va boshqa materiallar, o‘yin davomida sodir bo‘lishi mumkin bo‘lgan favqulodda vaziyatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. O‘yin joyida muloqot kanallarini o‘rnatish ham muhimdir, chunki bu tezda axborot almashish imkoniyatini taqdim etadi.

O‘yinlarni tashkil etish va rejalashtirish: O‘yinlarni muvaffaqiyatli o‘tkazish uchun rejalashtirish va tashkil etish jarayonlari muhim ahamiyatga ega. O‘yin davomida qatnashuvchilar uchun amalga oshiriladigan barcha faoliyatlar aniq rejalashtirilishi kerak. O‘yinlarni tashkil etish, qatnashchilarni tayyorlash va o‘yin uchun zarur bo‘lgan materiallar to‘planishi zarur. Shu bilan birga, har bir

ishtirokchining vazifalari ham aniqlanishi muhimdir. O‘yinlarni muvaffaqiyatli o‘tkazish jarayoni, qatnashuvchilar o‘rtasida kooperatsiya va jamoaviy ishni rivojlantiradi.

Xavfsizlik choralarinin ahamiyati: Xavfsizlik choralarini amalga oshirish harakatli o‘yinlarning asosiy jihatlaridan biridir. O‘yinlar davomida ehtiyotkorlik va xavfsizlik qoidalariga amal qilish muhimdir. Qatnashuvchilar o‘zlarini va boshqalarni xavfsiz tutish uchun buni amalga oshirishlari kerak. O‘yinlar davomida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan xavfsiz vaziyatlarni oldini olish uchun maxsus choralar ko‘rish zarur. Faqatgina xavfsizlik choralarini ahamiyatini tushunish, sog‘lom va xavfsiz o‘yin muhitini yaratish imkonini beradi.

Xavfli vaziyatlarda muomala qoidalari: Xavfli vaziyatlar yuzaga kelsa, qatnashuvchilar qanday harakat qilishini bilishlari muhimdir. O‘yin davomida yaralanish, xushdan ketish yoki boshqa muammolar yuzaga kelishi mumkin. Bunday holatlarda avvalo, natijalarni bartaraf etish uchun shoshilinch yordam ko‘rsatish zarur. Barcha qatnashchilar o‘zaro aloqa o‘rnatib, muammolarni hal qilishda yordam berishlari kerak. O‘yin jarayonida xavfli vaziyatlarni oldini olish, har bir qatnashchining o‘zini qulay his qilishini ta‘minlaydi.

Jamoaviy o‘yinlar va muloqotni oshirish: Jamoaviy o‘yinlar, qatnashchilar o‘rtasidagi muloqotni kuchaytiradi va bir-birlari bilan ishlash imkoniyatini oshiradi. Bunday o‘yinlar, strategiyalarni birgalikda ishlab chiqishga yordam beradi. O‘yinlar davomida jamoaviy ish va koordinatsiya o‘ynash jarayonida muhim ahamiyatga ega. Qatnashchilar o‘zaro fikr almashish va muhokama qilish orqali o‘yin jarayonini yanada qiziqarli qilishlari mumkin. Bu jarayon, qatnashchilar o‘rtasida do‘stlikni ham ko‘rsatadi.

O‘yinlardan keyingi tahlil va takliflar: O‘yinlardan keyin tahlil o‘tkazish, har bir qatnashchining o‘zini ifoda etishiga yordam beradi. O‘yin jarayoni haqida fikrlar almashish, keyingi o‘yinlar uchun takliflar berish imkoniyatini yaratadi. Bu jarayon yaxshi va yomon jihatlarini aniqlashga yordam beradi va kelajakda o‘yinlarni yanada yaxshilash uchun asos bo‘ladi. Har bir o‘yin tugagach, natijalarni baholash va o‘zgarishlarga tayyor bo‘lish muhim hisoblanadi. Shu orqali o‘yin

jarayonlarini yanada rivojlantirish va kuchaytirishga yordam beriladi. Natijada, harakatli o'yinlarni o'ynash tartibi va xavfsizlik choralariga e'tibor berish, qatnashchilar uchun samarali va qulay sharoitlarni ta'minlaydi. Bu nafaqat sog'lom jismoniy faoliyat, balki jamoaviy ish va muloqotni oshirishga imkon beradi. O'yinlarni rejalashtirish, tashkil etish va xavfsizlikni ta'minlash orqali har bir ishtirokchi o'zini ehtiyotkorlik bilan tutishi muhimdir.

Takrorlash uchun savol va topshiriqlar.

1. Harakatli o'yinlarning qon aylanish tizimiga ta'siri qanday?
2. Kuch sifatlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni ko'rsating?
3. Tezlik jismoniy sifatini rivojlantiruvchi o'yinlarni aytib bering?
4. "Kartoshka ekish" o'yini qaysi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan?
5. Qanday o'yinlar koordinatsion harakatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan?
6. O'yinlar orqali nafas olish tizimidagi o'zgarishlar qanday?

III-BOB: O'YINLARNING JAMIYATDAGI O'RNI VA KELAJAGI.

3.1. Milliy o'yinlarni asrab-avaylash.

O'yinlarni saqlab qolish va kelgusi avlodlarga o'tkazish usullari.

Milliy o'yinlar har bir xalqning madaniy merosining ajralmas qismi hisoblanadi. Ular nafaqat o'yin-kulgi, balki tarixiy va madaniy qadriyatlarni avloddan-avlodga o'tkazish vositasi sifatida xizmat qiladi. Biroq, globalizatsiya va zamonaviy texnologiyalar ta'siri ostida ushbu o'yinlar unutilib ketish xavfi mavjud. Shu sababli, milliy o'yinlarni saqlab qolish va kelgusi avlodlarga o'tkazish masalasi dolzarb ahamiyatga ega. Zamonaviy texnologiyalar orqali milliy o'yinlarni saqlash va o'rganish usullari rivojlanmoqda. Bular orasida raqamli platformalarning yaratilishi, o'yinlarni virtual tarzda o'ynash imkoniyatlarini taqdim etish, va interaktiv ilovalarni ishlab chiqish imkoniyatlari mavjud. O'yinlarning video yoki onlayn dasturlar orqali ko'rsatilishi, ularni ko'proq yosh

avlodga tanishtirish va o'qitish uchun samarali vositadir. Bunday yondashuv, o'yinlarning tarixiy ma'nosini saqlab qolgan holda, ularni zamonaviy dunyoga mos keladigan shaklda taqdim etadi. Yosh avlodlarga milliy o'yinlarni taqdim etishning bir nechta metodlari mavjud. Ta'lim muassasalarida maxsus darslarni o'tkazish, o'yinlarni namoyish etish, va o'qituvchilarni o'yinlarni o'rgatishga jalb qilish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, oilalarda bu o'yinlarni o'ynash an'analarni davom ettirish ham samarali usuldir. Yoshlar o'z oilalaridan o'rganib, milliy o'yinlarga qiziqish uyg'otishi mumkin. Bunga qo'shimcha ravishda, mahalliy festivallarda o'yinlarni tashkil etish, ularni ommalashtirish va yashovchi madaniyatga aylantirishning bir usuli bo'lishi mumkin. Milliy o'yinlarni saqlash, nafaqat ularni o'ynash, balki madaniy meros sifatida o'tkazish masalasini ham ichiga oladi. Ushbu jarayon davomida jamiyat ko'proq o'z milliy qadriyatlari bilan tanishishi va ularni qadrlashi muhimdir. Madaniy merosni saqlash va rivojlantirishda davlat va nodavlat tashkilotlarining roli katta. Ular o'yinlarni tadqiq qilish, ularni hujjatlashtirish, va tomoshabinlarga taqdim etish orqali milliy o'yinlar haqida keng ma'lumot tarqatishi mumkin. Boshqa madaniyatlar bilan hamkorlik qilish, o'yinlarni yanada boyitish va ularga yangi ko'rinishlar qo'shish imkoniyatini beradi. Milliy o'yinlarni saqlab qolish va kelgusi avlodlarga o'tkazish masalalari jamiyat uchun juda muhimdir. Zamonaviy usullarni qo'llash va usullarni diversifikatsiyalash orqali, bu o'yinlarga bo'lgan qiziqishni oshirish va ularni o'rganishga rag'batlantirish mumkin. Milliy o'yinlarni saqlash, bizning madaniy merosimizning muhim qismidir va ularni kelgusi avlodlarga etkazish uchun harakat qilishimiz zarur.

3.2. Harakatli o'yinlarni zamonaviy hayotga moslashtirish.

Zamonaviy maktablar va jamoat joylarida harakatli o'yinlarni tatbiq etish.

Zamonaviy maktablar va jamoat joylari bolalar uchun harakatli o'yinlarni qo'llashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu o'yinlar faqatgina jismoniy faoliyatni oshiribgina qolmay, balki bolalar rivojiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy ta'lim tizimlari, bolalarning jamiyatda faol ishtirok etishi uchun harakatli

o'yinlarni tatbiq etishni tushunadi va qo'llab-quvvatlaydi. Zamonaviy maktablardagi harakatli o'yinlar, odatda, darslardan tashqari vaqtni yanada qiziqarli qilib, bolalarga jismoniy faoliyatni oshirish imkonini beradi. Bu o'yinlar matematika, ilm-fan va adabiyot kabi fanlarga qo'shilishi mumkin, bu esa o'yin orqali ta'lim olish jarayonini yanada interaktiv qiladi. Harakatli o'yinlar, o'qituvchilarga bolalarning diqqatini yanada jalb qilish va ularning o'rganish jarayonini tezlashtirish imkonini beradi. O'qituvchilar o'z dars rejalari ichiga harakatli o'yinlarni kiritish orqali darslarni yanada qiziqarli va jozibador qilishi mumkin.

Jamoat joylarida harakatli o'yinlar tashqi faoliyat va ijtimoiy aloqalar uchun ajoyib imkoniyatlar yaratadi. Parklar, sport maydonchalari va boshqa jamoat joylarida bolalar va o'smirlar ichki o'yinlarni ijro etishlari mumkin. Bu joylar orqali ularda o'zaro muloqot va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, jamoat joylarida harakatli o'yinlar bolalarni sog'lom turmush tarziga rag'batlantiradi va jismoniy faoliyatni oshirishga xizmat qiladi. Harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojida muhim ahamiyatga ega. Jismoniy faoliyat bolalarning sog'lig'i uchun zarur, shuningdek, ularning hissiy rivojlanishiga yordam beradi. O'yin jarayonida bolalar bir-biri bilan muloqot qilishni, qiyinchiliklarga qarshi kurashishni va guruhda ishlashni o'rganadilar. Bundan tashqari, harakatli o'yinlar bolalar uchun kitobdan olingan bilimlarni hayotda qo'llash uchun ajoyib imkoniyatlar yaratadi.

Maktabda harakatli o'yinlarni tatbiq etishda samarali strategiyalarni ishlab chiqish muhimdir. O'qituvchilar o'z dars rejalarni o'yinlar bilan birlashtirib, bolalarni darsga jalb qilishlari kerak. O'yinlar turli yoshdagi bolalar uchun moslashtirilishi kerak, shuningdek, har bir bolaning qobiliyatlarini hisobga olish muhimdir. O'yinlarni tatbiq etish jarayonida o'zaro fikr almashish va ota-onalarni qatnashishga jalb etish muhimdir.

Harakatli o'yinlar tashqarida amalga oshirilganida xavfsizlik masalalari alohida e'tiborni talab qiladi. Jamoat joylaridagi o'yinlar davomida bolalarning xavfsizligini ta'minlash uchun tayyorlangan o'yin maydonchalari, xavfsizlik

belgilari va ko'rsatmalar bo'lishi zarur. Bundan tashqari, bolalarning o'yin vaqtida xavfsizligini ta'minlash uchun yetarli nazorat zarur. Harakatli o'yinlar bolalar uchun qiziqarli bo'lishi bilan birga, xavfsizlikni ta'minlash ham muhimdir.

Harakatli o'yinlar bolalar ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. O'yinlar vaqtida bolalar bir-birlari bilan aloqada bo'lishni, jamoaviy ishni o'rganadilar. Bu jarayon ularni empatiya va rahbarlik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, harakatli o'yinlar bolalarga kuchli do'stlik aloqalarini rivojlantirish imkonini beradi. Zamonaviy maktablar va jamoat joylarida harakatli o'yinlar bolalar rivojida katta ahamiyatga ega. Ular jismoniy faoliyatni oshiribgina qolmay, balki ijtimoiy, hissiy va aqliy rivojlanishlariga ham katta ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchilar va ota-onalar ushbu imkoniyatlardan foydalanib, bolalarning ko'nikmalarini rivojlantirishlariga yordam berishlari zarur. Osongina bajarilishi mumkin bo'lgan ushbu o'yinlar jamoatda ijtimoiy muhitni yaxshilashda ham juda foydali bo'lishi mumkin.

3.3. O'yinlar orqali sog'lom turmush tarzini rivojlantirish.

O'yinlar orqali sog'lom turmush tarziga rag'batlantirish va uni keng ommaga tarqatish.

Harakatli o'yinlar orqali sog'lom turmush tarziga rag'batlantirish. Harakatli o'yinlar so'nggi yillarda sog'lom turmush tarzini rag'batlantirishda muhim rol o'ynayapti. Ular nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki sotsial integratsiyani ham ta'minlaydi. O'yinlar orqali sog'lom turmush tarzini keng ommaga tarqatish mumkin. Harakatli o'yinlar, o'z navbatida, shaxslarning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashda yordam beradi. Harakatli o'yinlar jismoniy faoliyatni oshirishga yordam beradi, shuningdek stress darajasini pasaytiradi. Ularda ishtirok etish individual salomatlik uchun foydalidir. Harakatli o'yinlar orqali erishiladigan ko'plab ijobiy jihatlar mavjud. Masalan: kaloriya yo'qotish, muvozanat va jismoniy sifatlarni oshirish. Ushbu o'yinlar yosh avlodni sog'lom turmush tarziga jalb qilishda muhim o'rin tutadi. Mutaxassislar harakatli o'yinlarni muntazam o'ynashni tavsiya etishmoqda, chunki bu sog'lom ishlab chiqarish va bardoshni oshirishda yordam beradi.

Turli xil harakatli o'yinlar mavjud bo'lib, ularning har biri o'zining o'ziga xos foydalari bilan ajralib turadi. Misol uchun, futbol jamoaviy ishni rivojlantiradi, basketbol esa tezlik va koordinatsiyani oshiradi. Shuningdek, qiziqarli o'yinlar tashabbuskorlikni kuchaytiradi va ijodkorlikni rag'batlantiradi. Har qanday harakatli o'yin jismoniy faoliyatdan tashqari ruhiy salomatlik uchun ham foydalidir. O'yinlar o'z ichiga olgan jismoniy faollik, sog'lom turmush tarziga intilishning samarali usuli hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzini rag'batlantirishda muhim strategiyalardan biri bu harakatli o'yinlar va sport tadbirlarni muntazam ravishda o'tkazishdir. Bu tadbirlar ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish bilan birga, sog'lom raqobat muhitini yaratadi. Odamlarni harakat qilishga undash orqali jismoniy faoliyatga rag'batlantirish mumkin. Mahalliy jamoalar sog'lom turmush tarzini targ'ib etish uchun, o'z hayotlarida harakatli o'yinlarni kiritishlari kerak. Bu, o'z o'rnida, ijtimoiy muhitning yaxshilanishiga olib keladi.

O'yinlarni jismoniy tarbiya darslarida keng qamrovda qo'llash mumkin. Tinglovchilarga harakatli o'yinlarni ishlab chiqish va o'ynashlari uchun imkoniyat berish muhimdir. Bundan tashqari, tadbirlar va festivallar o'tkazish insonlarning salomatligini ta'minlashga yordam beradi. O'yinlar harakatlilik va jismoniy faollikni oshirgan holda, aholi orasida ommaviy salomatlikni rag'batlantirishga yordam berishi mumkin. Ular bevosita va bilvosita salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ommaviy tadbirlar orqali harakatlilikni oshirish yo'llarini izlash muhim ahamiyatga ega. Bu tadbirlar turli yosh guruhlari uchun qiziqarli va foydali bo'lishi kerak. Ommaviy sport tadbirlari va musobaqalar e'tiborni jismoniy faollikka qaratish orqali aholi orasida sog'lom mashg'ulotlarni kengaytiradi. Jamoaviy tadbirlarda ishtirok etish, do'stlik, hamkorlik va raqobat tusini o'stiradi. Tadbirlarni tashkil etishda mahalliy jamoalarni jalb qilishni unutmash zarur.

O'quv muassasalari sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashda jamoatchilikning muhim qismidir. Ular harakatli o'yinlar orqali tinglovchilarga sog'lom turmush tarzini rag'batlantirishi kerak. O'quv muassasalar va jamoatchilarning hamkorligi, umumiy maqsadlar va qadriyatlar asosida rivojlanishi

muhimdir. Hamkorlikni mustahkamlash orqali jismoniy tarbiya va sport tadbirlari yanada samarali o'tkazilishi mumkin. Ularning faoliyatlari, amaliy tadbirlar va sport musobaqalari orqali jamoatlarni jalb qilish uchun imkon yaratadi.

Sog'lom turmush tarzi haqida ma'lumot tarqatish, hamma uchun ochiq va qulay bo'lishi zarur. Ijtimoiy tarmoqlar, televizor va rasmiy veb-saytlar orqali sog'lom turmush tarzi haqida ma'lumotlarni kengaytirish kerak. Odamlarni sog'lom faoliyatga jalb qilish lozim, bu esa ularga bevosita foyda keltiradi. Shu tarzda, harakatli o'yinlarning qadrini oshirib, sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish mumkin. Sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish, nafaqat individual salomatlik, balki jamiyatning butunligi uchun muhimdir. Harakatli o'yinlar, nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham mustahkamlashga yordam beradi. Barcha jamoalar va o'quv muassasalari hamkorlikda bu jarayonni rivojlantirishda o'z o'rnini topishi zarur. O'yinlar va tadbirlar orqali harakatlilikni oshirish, keng jamoatchilik uchun samarali yechimdir. Bu jarayon birgalikda sog'lom va baxtli jamiyat qaydini rivojlantiradi.

O'yinlarning inson fiziologiyasiga ta'siri.

Milliy va harakatli o'yinlar jismoniy sifatlarni oshirishga ta'sir etadigan o'yinlar hisoblanadi. Bu o'yinlar orqali insonlar jismoniy sifat mashqlarini amalga oshirish, sportga qiziqishni oshirish, jismoniy va psixologik rivojlanishni ta'minlash, inson salomatligini yaxshilash mumkin. Jismoniy sifatlarni, shu jumladan kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya va tarkibiy tizimlar bilan bog'liqdir. Harakatli o'yinlar, bu sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladigan bir nechta usullar orqali amalga oshiriladi. Masalan, jismoniy mashqlar, yengil atletika mashqlari, sport o'yinlari, jangari o'yinlar va boshqa harakatli faoliyatlar jismoniy sifatlarni oshirishga ta'sir etishi mumkin. Milliy va harakatli o'yinlarni bu turlarining o'ziga xos xususiyatlari bo'lib, har biri jismoniy sifatlarni rivojlantirishga alohida imkoniyatlar beradi. Jismoniy sifatlarni oshirishga ta'sir etadigan harakatli o'yinlar, shuningdek, o'zaro hamkorlik, jamoatchilik, sport salohiyati va sportchi psixologiyasi asosida ham yaxshi natijalar beradi. Bu

o'yinlar orqali insonlarning jismoniy va ruhiy rivojlanishini oshirish, o'ziga ishonch va ozodlik hissini berish, jismoniy tarbiyani oshirish va sportga qiziqishni oshirish imkoniyatlarini beradi. Shuningdek, harakatli o'yinlar jismoniy sifatlarni oshirishga ta'sir etishning yanada kengaygan shakli sport maydonida amalga oshiriladigan raqobatlar va o'yinlar bo'lib, ularga qatnashish jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirishga yordam beradi. Raqobat va o'yinlar orqali insonlar jismoniy kuchlarini sinash, tezlik va chidamlilikni oshirish, strategik va taktik jihatdan o'zlashtirish, jamoatchilik va o'ziga ishonchni rivojlantirish imkoniyatlarini beradi. Harakatli o'yinlar, tashqi faoliyatga qiziqishni oshirish, jismoniy va ruhiy tayanchni rivojlantirish, sportni o'rganish va amalga oshirish, shaxsiy maqsadlarga erishish uchun muhim vosita bo'lib hisoblanadi. Bu o'yinlar orqali insonlar jismoniy sifatlarni oshirish, sog'liqni saqlash va hayot sifatini yaxshilash imkoniyatlariga ega bo'ladi.

3.4. Jismoniy sifatlardagi o'zgarishlar.

Milliy va harakatli o'yinlarning jismoniy sifatlarga ta'siri. Milliy va harakatli o'yinlar nafaqat madaniy merosni saqlab qolishga yordam beradi, balki ularning jismoniy rivojlanishga ta'siri ham katta. Ushbu o'yinlar orqali odamlar jismoniy faollikni oshiradilar, bu esa sog'lom hayot tarzini shakllantiradi. Harakatli o'yinlar o'z ichiga sportni va boshqa jismoniy faoliyatlar turini oladi, bu esa natijada jismoniy sifatlarni yaxshilaydi. Milliy o'yinlar esa, an'anaviy qadriyatlarni saqlab qolish bilan birga, harakatlarimizni shakllantiradi. Milliy o'yinlar o'ziga xos jismoniy faoliyatni talab etadi, bu esa mushaklarning kuchlanishini oshirishga yordam beradi. O'zbekistonning ko'plab milliy o'yinlari, masalan, "Kurash" va "Pahlavon" sportlari, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. O'yinlar vaqtida ishtirokchilar harakatlanuvchi, chaqqon va kuchli bo'lishlari zarur. Shu sababli, milliy o'yinlar odamlarning jismoniy kuchlarini oshirish va qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Ular nafaqat o'z qobiliyatlarini sinovdan o'tkazish, balki sog'lom raqobatni ham shakllantiradi.

Harakatli o‘yinlar va jismoniy faoliyat aloqasi. Harakatli o‘yinlar jismoniy faoliyatning muhim bir qismi hisoblanadi. Ushbu o‘yinlar orqali odamlar ko‘plab jismoniy ko‘nikmalarga ega bo‘lishadi, xususan, muvozanat va koordinatsiya rivojlanishiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Harakatli o‘yinlar, shuningdek, chidamlilikni oshirishga yordam beradi, bu esa nafaqat ijtimoiy faollik, balki individual salomatlik nuqtayi nazaridan ham muhimdir. O‘yinlarda ishtirok etish orqali odamlar o‘z mushaklarini kuchaytirish, chaqqonlik va tezlikni oshirish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Musobaqalar odamlarni raqobatlashish uchun rag‘batlantiradi va jamoa ruhini shakllantiradi. Muvozanat va koordinatsiya har qanday sportning asosiy elementlaridan biridir. Milliy va harakatli o‘yinlar ushbu komponentlarni oshirishda yordam beradi, shuningdek, o‘yinlardan olingan tajriba orqali o‘z qobiliyatini oshiradi. Masalan, “Quvlashmachoq” o‘yinida raqobatlashayotgan o‘yinchilar turli manyovrlarni amalga oshirishni o‘rganadilar. Bu o‘z navbatida ularning jismoniy qobiliyatlarini yanada rivojlantiradi, chunki doimo harakat qilishda yanada muvozanatli va faol bo‘lishga majbur qilinadilar. Bu ko‘nikmalar hayotimizning boshqa sohalarida ham, masalan, sport va jismoniy faoliyatda juda muhimdir. Mushaklar kuchini arzigulik kuchaytirish o‘yinlar va jismoniy faoliyatda asosiy o‘rin tutadi.

Harakatli o‘yinlar jismoniy sifatlarning rivojlanishiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Quyida ba‘zi muhim jismoniy sifatlarning va harakatli o‘yinlarning ularga qanday ta‘sir qilishini ko‘rib chiqamiz:

Kuch. Milliy va harakatli o‘yinlar orqali o‘yinchilar doimo o‘z mushaklarini faol holda ishlatadilar, bu esa ularning kuchlarini oshirishga olib keladi. Harakatli o‘yinlar, xususan, yugurish, sakrash, tortishish va itarish kabi harakatlar mushaklarni faol ishlashga majbur qiladi. Bu harakatlar mushaklar uchun muntazam yuklanish va qarshilikni ta‘minlaydi, bu esa mushak tolalarining kuchayishi va qalinlashishiga olib keladi, natijada umumiy mushak kuchi oshadi. Misol uchun, “Uloq-ko‘pkari”, “Kurash”, “Dugish” milliy o‘yinlar, “To‘ldirma to‘p bilan yugurish” kabi harakatli o‘yinlar dinamik kuchlilikni rivojlantirsa, “Arqon tortish”, “Eshak mindi”, “Yelkada kurashish”, “Doiradan tashqariga va

doira ichkarisiga tortish”, “Chiziq ustidan tort”, kabi o‘yinlar orqali statik kuchlilikni rivojlantirish mumkin. Bulardan tashqari “Oq terakmi, ko‘k terak”, “Kim uzoqqa otadi”, “Doiradan tashqariga va doira ichkarisiga tortish”, “Chiziq ustidan tort”, “To‘p bilan yugurish” o‘yinlari portlovchi kuch sifatini rivojlantiradi. Ushbu o‘yinlar mushaklarni yanada rivojlantirishga va jismoniy chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Shunday qilib, milliy va harakatli o‘yinlar jismoniy qobiliyatlarni yaxshilashning muhim vositasi hisoblanadi.

Chidamlilik. Jismoniy va ruhiy kuchning uzoq muddatli saqlanishi. Chidamlilik jismoniy sifati har qanday sportda muhim ahamiyatga ega. Milliy va harakatli o‘yinlar yordamida chidamlilikni oshirishning o‘ziga xos metodlari mavjud. Ushbu o‘yinlar orqali ishtirokchilar uzoq muddat davomida biron bir vazifani bajara olish qobiliyatini o‘rganadilar. O‘yinchi sifatida bir-biriga yordam berish, bir vaqtning o‘zida bir necha vazifani bajarish uchun tezkor va chiroyli harakat qilish muhimdir. Bu o‘z navbatida tananing umumiy chidamliligini oshirishga yordam beradi. Doimiy harakat talab qiladigan o‘yinlar, masalan, futbol, basketbol, yugurish va sakrash, yurak qon-tomir tizimining chidamliligini oshiradi. Bu turdagi o‘yinlar davomida yurak va o‘pkalar ko‘proq kislorod olish uchun ishlaydi, natijada umumiy chidamlilik va aerobik imkoniyatlar yaxshilanadi. Chidamlilik nafaqat jismoniy sog‘liqni, balki ruhiy holatga ham ta’sir qiladi. Milliy va harakatli o‘yinlar bu jarayonni samarali usulda osonlashtiradi. Jismoniy jihatdan faol o‘yinlar chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Masalan: “Kurash”, “Arqon tortish”, “Arg‘amchida sakrash”, “O‘rtaga tushar” milliy o‘yinlari, “Chumchuqlar”, “Qo‘l berish” hamda estafetali harakatli o‘yinlar chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning asosi hisoblanadi. Chidamlilik sifatini harakatli o‘yinlar orqali rivojlantirish jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilashda muhim o‘rin tutadi. Milliy va harakatli o‘yinlar nafaqat chidamlilikni oshiradi, balki ijtimoiy aloqalarni ham mustahkamlaydi. O‘yinlarda yetarlicha qatnashish orqali inson o‘z imkoniyatlarini yanada kengaytirishi mumkin. Bunday o‘yinlar orqali individlar faol va sog‘lom hayot tarzi olib borishlari mumkin.

Tezlik va chaqqonlik. Tezlik va chaqqonlik sport va jismoniy faoliyatda ajralmas komponentlar hisoblanadi. Ular ma'lum bir faoliyat jarayonida tezda harakat qilish va muvozanatni saqlash qobiliyatini anglatadi. Ushbu ikki jihatni rivojlantirish ko'plab sport turlari uchun muhim, chunki u erda raqobatbardoshlik va natija ko'rsatkichlari avvalambor tezlikka bog'liq. Sport va jismoniy faoliyat nafaqat individual sog'liq uchun, balki murakkab vaqtlarda ham muhim ahamiyatga ega. Jismoniy faoliyat orqali tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish, sportchilarni yuqori natijalarga erishtiradi va ularning umumiy salomatligini yaxshilaydi. Shuningdek, bu salohiyatni oshirish orqali sportchilar raqobatbardoshli bo'ladi va o'z yo'lini tanlaydi.

O'yinlar tezlik va chaqqonlikni rivojlantirishda o'ziga xos rol o'ynaydi. O'yinchilar tez harakat qilish va raqobatdoshlarni mag'lub etish uchun tezkor reaksiyalarga ega bo'lishlari zarur. Tezlik va chaqqonlik shuningdek, mushaklarning muvofiqligini ta'minlaydi va uning tez-tez harakat qilishiga yordam beradi. Harakatli o'yinlar o'z ichiga ularning foydalari va ahamiyatini o'zida aks ettiradi. Milliy va harakatli o'yinlar tezlik va chaqqonlikni rivojlantirishda bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bunga misol qilib "Chillak", "Lanka", "Arg'amchida sakrash", "O'rtaga tushar", "Laylak keldi", "Besh tosh" milliy o'yinlarini, "Bo'sh o'rin", "Katta to'p", "To'p tepish", "To'p qo'shniga", "Zovurdagi bo'ri", "Qo'l berish", "Kartoshka ekish", "Do'ngdan do'ngga sakrash", "Chumchuqlar", "Burgut va jo'jalar" harakatli o'yinlarini keltirishimiz mumkin. Bunda o'yin jarayonida tez harakat qilish, o'z vaqtida qarorlar qabul qilish, va dastlabki o'rinlarda raqobat qilish qobiliyatlari aniq ko'rsatiladi. Shuningdek, harakatli o'yinlar davomida rivojlanayotgan mushaklarning kuchi va moslashuvchanligi tezlikni, chaqqonlikni oshiradi.

Tez harakat qilishni talab qiladigan o'yinlar, masalan, futbol, basketbol, badminton, stol tennisi yoki estafetali yugurish o'yinlari, tezlik va chaqqonlikni oshiradi. Bu o'yinlar reflekslarni va tez qaror qabul qilish qobiliyatini ham yaxshilaydi. Tez reaksiya talab qiladigan o'yinlar reflekslar va umumiy tezlikni

yaxshilaydi. Bu harakatlar tezkor qaror qabul qilish va tezkor harakatlanishni talab qilishi sababli, reflekslar va mushak tolalari tezligi oshadi.

Egiluvchanlik. Egiluvchanlik, sport va jismoniy faoliyatda eng muhim jihatlardan biri hisoblanadi. Bu, insonning harakatlari orasida mustaqil ravishda va osonlik bilan o'zgarish qilish qobiliyatini anglatadi. Egiluvchanlikning o'ziga xos jihatlari, nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham juda muhimdir. Egiluvchanlik – bu insonning harakatlarini yanada rivojlantirish va yangilash imkoniyatidir. U mushaklar, to'qimalar va bo'g'imlarning holatini belgilovchi bir qator omillarga bog'liq. Egiluvchanlik, nafaqat sportchilarning samaradorligini yaxshilaydi, balki jarohatlarning oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega. Sportda egiluvchanlik darajasi ko'paygani sari, insonning sport faolligida muvaffaqiyat keltirish ehtimoli ham oshadi. Natijada, yaxshi egiluvchanlik, jismoniy faoliyatni yanada qulay va samarali qilish imkonini beradi.

Egiluvchanlikning biologik asoslari mushaklar va to'qimalarning elastikligi bilan bog'liq. Bu, mushaklar uzunligi va kuchini ta'sir etuvchi bir qator omillarni, shu jumladan genetik faktorlar, mashg'ulotlar va harakatli turmush tarzini o'z ichiga oladi. Yosh o'sishi bilan mushaklar va bo'g'imlarning elastikligi o'zgaradi, bu esa har bir insonning egiluvchanlik darajasini belgilaydi. Shuningdek, yosh yetishganlik bilan egiluvchanlikni saqlab qolish uchun muntazam jismoniy faoliyat va to'g'ri ovqatlanish zarur. Bu jihatlari, biologik jihatdan har bir odamning egiluvchanligi darajasini belgilaydi. Egiluvchanlik insonga bog'liq bo'lgan omillar bilan bir qatorda yoshga qarab o'zgaradi. Yosh bolalar, odatda, kattalar va keksa insonlarga nisbatan ko'proq egiluvchanlikka ega. O'sib borish jarayonida, mushak to'qimalarining o'sishi va rivojlanishi tufayli egiluvchanlik darajasi o'zgarishi mumkin. Lekin, o'rta yoshga etganda va undan keyin, egiluvchanlikni saqlash qiyinlashishi mumkin. Muntazam jismoniy mashqlar va harakatlar esa, bu jarayonni sekinlatishga yordam beradi. Milliy va harakatli o'yinlar egiluvchanlikni rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Ayniqsa gimnastika yoki yoga mashqlari, milliy o'yinlardan "Kurash", "O'rta tushar" o'yinlari, harakatli o'yinlardan "To'p qo'shniga", "Kartoshka ekish", "Burgut va jo'jalar" o'yinlari yuqori

darajada egiluvchanlikka ta'sir qiladi. O'yinlar, jismoniy faoliyatni rag'batlantirib, turli harakatlarni amalga oshirishga imkon beradi. Bu jarayonda bolaning egiluvchanlik darajasi o'sib boradi, chunki harakatli o'yinlar ularga ko'proq harakat va elastiklikni talab qiladi. O'z qobiliyatlarini rivojlantirish uchun bolalar o'yinlarda qatnashib, doimiy ravishda egiluvchanlikni oshirish yo'lida qatnashadilar. Shunday qilib, harakatli o'yinlar egiluvchanlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Milliy va harakatli o'yinlar egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan muhim jarayonlardir. O'yinlarda ishtirok etish, bolalarga ko'plab harakatlarni o'z ichiga oladi, bu esa ularning mushak to'qimalarini elastikligini oshirishga yordam beradi. Muntazam ravishda harakatli o'yinlarda ishtirok etish, bolaning hisobga olish, tushunish va javob berish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Buning natijasida, ular o'z sport faoliyatlarida muvaffaqiyatga erishadilar. O'yinlarda egiluvchanlikni rag'batlantirish uchun turli usullar mavjud. O'zaro raqobat, mantiqiy o'yinlar, va turli jismoniy mashqlar orqali bolalarni harakatga keltirish tavsiya etiladi. Harakatlar orasida egiluvchanlikni oshirishga qaratilgan mashqlarni kiritish, sportchilarni motivatsiya qilish uchun muhimdir. Shuningdek, murabbiylar va otalarni bolalarini jismoniy faollikka undash uchun ularga harakatli o'yinlar orqali qulay sharoitlar yaratishlari zarur. Bu usullar orqali tinglovchilar egiluvchanlikni oshirishda mustaqil ravishda harakatlarga kirishadilar. Egiluvchanlik, nafaqat sport faoliyatida, balki hayotning har bir sohasida muhim rol o'ynaydi. Muntazam jismoniy faoliyat va harakatli o'yinlar orqali egiluvchanlikni rivojlantirish mumkin. Biologik va yoshga bog'liq omillar, egiluvchanlik darajasini belgilovchi asosiy faktorlar sifatida tasniflanadi. Harakatli o'yinlar esa bu jarayonda muhim ahamiyatga ega, chunki ular bolalarga egiluvchanlikni oshirish va sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish imkonini yaratadi.

Muvozanat va koordinatsiya. Muvozanat va koordinatsiya inson harakatlarining asosiy elementlaridir. Ular birgalikda sport, jismoniy faoliyat va boshqa turli sohalarda muhim rol o'ynaydi. Muvozanat - bu insonning o'z vaznini saqlab turishi va harakatni nazorat qilish qobiliyatidir. Koordinatsiya esa harakatlarning muvofiqligini ta'minlaydi, ya'ni turli harakatlarni bir vaqtning

o'zida va muvofiq tarzda amalga oshirishni anglatadi. Suvda suzish, yugurish yoki sport anjomlar bilan harakatlanish uchun muvozanat va koordinatsiya talab etiladi. Ular, shuningdek, murakkab harakatlarni bajarishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, tinglovchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Muvozanat jismoniy faoliyat davomida organizmning to'g'ri ishlashini ta'minlaydi. U tananing muvozanatni saqlashi va harakatlanuvchi obyektlarga qarshi harakat qiladi. Harakatlarni to'g'ri boshqarish, jarohatni oldini olishga yordam beradi. Muvozanatni rivojlantirish orqali insonlar murakkab jismoniy ko'nikmalarni o'rganishlari mumkin, bu esa ularning sport va boshqa faoliyatlarda muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi.

Sportda koordinatsiya juda muhim hisoblanadi. U sportchining harakatlarini, natijalarni va maqsadlarni amalga oshirishda yordam beradi. Masalan, futbol o'ynayotgan paytda futbolchini harakatlari to'g'ri va o'zaro bog'liq bo'lishi lozim. Mukammal koordinatsiya havoda harakatlarni yaxshilashga yordam beradi, bu esa g'alaba qozonish imkoniyatini oshiradi. Shu bois, sportchilar harakatlarni takomillashtirish ustida ish olib boradilar. Harakatli o'yinlar muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish uchun eng samarali vositalardan biridir. Bu o'yinlar orqali bolaning jismoniy faolligi, ijodiy fikrlash qobiliyati va jamoada ishlash qobiliyatini oshirish mumkin. Rivojlantirish metodlari sifatida muvozanatni saqlash, koordinatsiyali harakatlar va jismoniy mashqlar kiritilishi zarur. Harakatli o'yinlar yordamida jismoniy ta'lim dasturlarini yanada qiziqarli qilish mumkin, bu esa bolalarni faol bo'lishga undaydi.

Harakatli o'yinlar muvozanatni oshirishda muhim rol o'ynaydi. O'yinchilar turli harakatlarni bajarishi zarur, bu esa ularning muvozanatini rivojlantiradi. Bu jarayon davomida bolaning mushaklari kuchayadi, tenglik va muvozanat hissi oshadi. O'yinlar muvozanatni saqlash uchun qiziqarli va samarali vosita bo'lib, bo'lajak sportchilar uchun muhim o'rin egallaydi. Koordinatsiyani oshirish uchun bir qancha tavsiyalar mavjud. Birinchidan, harakatli o'yinlarni o'z ichiga oluvchi jismoniy mashqlarni bajarish tavsiya etiladi. Ikkinchidan, murakkab harakatlarni bajarishga harakat qilish, masalan, jamoaviy sport turlari orqali. Uchinchidan,

muvozanat taxtalari yoki boshqalar kabi vositalardan foydalanish orqali oddiy muvozanat mashqlarini amalga oshirish mumkin. Ushbu tavsiyalar orqali insonlar nafaqat sportdagi muvaffaqiyatlarini oshiradilar, balki jismoniy sog'liklarini ham yaxshilaydilar. Muvozanat va koordinatsiya, harakatli o'yinlarning rivojlantirishida kuchli imkoniyatlar yaratishi bilan, mashaqqatli o'zgarishlarni amalga oshirishga yordam beradi. Ularni mustahkamlash va takomillashtirish orqali sportchilar va jismoniy faoliyat bilan shug'ullanuvchilar epchillik va muvaffaqiyatga erishadilar.

Harakatli o'yinlar tanani harakatlantirish va muvozanatni saqlash qobiliyatini talab qiladigan o'yinlar, masalan, arqonda sakrash yoki gimnastika mashqlari, ayniqsa, tennis, voleybol yoki akrobatika kabi sport turlari, muvozanat va koordinatsiyani yaxshilaydi. Bu jismoniy ko'nikmalar kundalik hayotda muhim rol o'ynaydi. Bu o'yinlar ko'p vaqt talab qiladigan nozik va aniq harakatlarni bajarishni o'z ichiga oladi, bu esa markaziy asab tizimi va mushaklar o'rtasidagi aloqani mustahkamlaydi. Muvozanat va koordinatsiya jarayoni, jismoniy tayyorgarlik va sog'lom hayot uchun muhim ahamiyatga ega.

Takrorlash uchun savol va topshiriqlar.

1. Milliy va harakatli o'yinlarni saqlab qolish va uni kelgusi avlodlarga yetkazishning ahamiyati nimada?
2. O'yinlar orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirishning o'rnini qay darajada muhim?
3. Chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantiruvchi o'yinlarni aytib bering?
4. Qaysi o'yinlar orqali egiluvchanlikni rivojlantirishimiz mumkin?
5. Koordinatsiya tushunchasiga ta'rif bering?

IV-BOB. MILLIY VA HARAKATLI O‘YINLARNING PEDAGOGIK AHAMIYATI.

Milliy va harakatli o‘yinlar ta’lim jarayonida katta pedagogik ahamiyatga ega. Ular nafaqat bolalarning jismoniy holatini yaxshilaydi, balki ularning ijtimoiy ko‘nikmalarini ham rivojlantiradi. O‘yinlar orqali bolalar bir-birlari bilan tanishadilar, o‘zaro muloqot qilishni o‘rganadilar va jamiyatda qanday qilib o‘z o‘rinlarini topishni bilishadi. Ushbu o‘yinlar, shuningdek, bolalarning psixologik rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, chunki ular muammoni hal qilish va hamkorlik qilish ko‘nikmalarini mustahkamlashga yordam beradi. Bu o‘yinlar tinglovchilarning jismoniy rivojlanishiga katta hissa qo‘shadi. Ular jismoniy faollikni oshiradi, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiradi, shuningdek, mushaklarni kuchaytiradi va umumiy sog‘liqni yaxshilaydi. O‘yinlar bolalarga ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiruvchi muhim vositalardan biridir. Ularda jamoa bo‘lib ishlash, muloqot qilish va o‘zaro hurmatni qozonish ko‘nikmalari shakllanadi. Ushbu ko‘nikmalar bolalarning o‘zaro munosabatlarida va kelajakdagi ijtimoiy vaziyatlarda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishlariga yordam beradi. Milliy o‘yinlarning qiyosi orqali milliy madaniyatni o‘rganish va qadriyatlarni saqlash ham muhim hisoblanadi.

Milliy o‘yinlar orqali tinglovchilar o‘z xalqining madaniy va tarixiy merosini o‘rganadilar, ularni kelajak avlodga yetkazilishida o‘z hissalarini qo‘shadilar. Bu o‘yinlar milliy an’analar va qadriyatlarni saqlab qolishning muhim vositasi hisoblanadi.

O‘yinlar tinglovchilarning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ular jamoada ishlash, hamkorlik qilish, yetakchilik va muloqot qilish ko‘nikmalarini o‘rgatadi. Tinglovchilar o‘yin jarayonida bir-birlari bilan muloqot qilib, o‘zaro hurmat va birdamlikni shakllantiradilar. O‘yinlar tinglovchilarning emotsional rivojlanishiga ham katta hissa qo‘shadi. Ular stressni kamaytiradi, o‘zini ifoda etish va hissiyotni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. O‘yinlar orqali tinglovchilar o‘z his-tuyg‘ularini ifoda eta olishadi va turli vaziyatlarda o‘zini qanday tutishni o‘rganadilar. O‘yinlar tinglovchilarning ijodiy fikrlash va

muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Ular turli vaziyatlarda muqobil yechimlarni izlashga undaydi va ijodiy yondashuvni mustahkamlaydi. Milliy va harakatli o'yinlar tinglovchilarning kognitiv rivojlanishiga ham katta yordam beradi. Ular e'tibor, xotira, rejalashtirish va strategik fikrlashni rivojlantiradi. O'yinlar orqali tinglovchilar yangi bilim va ko'nikmalarni tez va samarali o'zlashtiradilar.

Milliy va harakatli o'yinlar pedagogik metodlar sifatida o'qitishda qo'llaniladi. Ular, o'quvchilarni faol ishtirok etishga undaydi va ularning darslarda yanada qiziqish bilan qatnashishlariga yordam beradi. Bu o'yinlar orqali bolalar o'z bilish jarayonlarini ko'proq anglaydilar va yangi bilimlarni qabul qilishda qiziqishni oshirishadi. O'yin o'quv jarayonini yanada jonlantiradi, shuningdek, muammoli vaziyatlar bilan faol shug'ullanishga imkoniyat yaratadi.

Milliy va harakatli o'yinlar bolalar psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'yin davomida yaratilgan muhit bolalarning tasavvurini va ijodkorligini oshiradi. O'yinlar muqaddas qoidalar va shartlar asosida o'tadi, bu bolalarda o'z-o'zini nazorat qilish va tartibga rioya qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. O'yinlar, shuningdek, bolalarning stress va tashvishlarini kamaytirishga yordam beradi, buning natijasida ularning umumiy ruhiy salomatligi yaxshilanadi.

Milliy va harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati kengdir. Ular bolalar rivojlanishining turli jabhalarida samarali vosita bo'lib, jismoniy va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. O'yinlar bolalar psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ularning ruhiy salomatligini yaxshilaydi. Milliy va harakatli o'yinlarni o'ynaganda tinglovchilar o'zlarining qobiliyatini yaxshiroq namoyon etadi. Ularning jismoniy sifatlarini zo'rlab emas, balki harakatli o'yinlar orqali rivojlantirishimiz zarur. Shundagina ularning nimaga qodirligini ko'rishimiz mumkin. Qadimgi faylasuflar ham bolalarning bo'sh vaqtlarini o'yinlar bilan o'tkazishni, o'yinlar ularning ruhiyatini ko'tarishini va faol dam olishlariga yordam berishini ta'kidlab o'tishgan. Shuning uchun, ta'lim jarayonida bu o'yinlarni qo'llash muhim ahamiyatga ega bo'lib, bolalarning har tomonlama rivojlanishiga hissa qo'shadi.

GLOSSARIY

Alveola – lotincha “alveolus” – o‘yiq, pufakcha, xaltacha. O‘pkada bronxiolalarning tarmoqlanishi bilan hosil bo‘lgan ingichka naychalarga ochilgan havo xaltachalari. Havo tarkibidagi kislorodni tanaga va karbonat angidritni havoga chiqarishda ishtirok etadi.

Arterioskleroz - arteriya devorining qalinlashishi va qattiqlanishidan iborat surunkali kasallik.

Bahodirlar o‘yinlari – har xil ko‘rinishdagi og‘irliklarni uloqtirish, ko‘tarib yurish, tortish, surish bilan bog‘liq bo‘lgan o‘yinlar.

Baqtriylar - asosan hozirgi O‘zbekiston va Tojikistonning janubiy viloyatlari hamda Afg‘onistonning shimoliy qismida yashagan qadimiy xalq.

Baynalmilal – arabcha “baynalmilal” – millatlararo ma’nosida, millatchilikka zid bo‘lgan turli xil millat va elatlarning birdamligi.

Bosqon - yengil atletikaning bosqon uloqtirish turiga xos bo‘lgan katta bolg‘a ko‘rinishidagi sport anjomi.

Diafragma - ko‘krak qafasi va qorin bo‘shlig‘i o‘rtasidagi muskul-paydan iborat bo‘lgan to‘siq parda. Nafas olishda ishtirok etadigan a‘zo.

Disk – likopcha ko‘rinishidagi og‘irligi 2 kg (ayollar uchun 1 kg) bo‘lgan yengil atletika sport turining disk uloqtirish turiga xos bo‘lgan jihoz.

Diversifikatsiya – lotincha “diversifi catio” – xilma–xil taraqqiyot, o‘zgarish. O‘yin qoidalarini o‘zgartirish, zamonaviy hayotga moslashtirib xilma-xil holatga keltirish.

Dugish (Tuqish) o‘yini – yakkakurash sport turlaridan iborat bo‘lgan qadimiy o‘zbek milliy o‘yini.

Egiluvchanlik – insonlar tayanch harakat a‘zolarining morfofunktsional xususiyati va harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.

Empatiya – yunoncha “en” - in, “phados” – rahm-shafqat, hissiyot, hamdardlik ma’nolarida. Boshqa odamning hissiy holatiga hamdardlik qilish.

Etnosport – yunoncha “etnos” - xalq, “sport” - sport soʻzlaridan olingan, mahalliy xalqlarning anʻanaviy oʻyinlari va milliy sport turlari.

Fishka – konus koʻrinishidagi sport anjomi.

Folklor – inglizcha soʻzdan olingan “folk” – xalq, “lore” – bilim, donolik maʼnolarida xalq ijodini ifodalagan atama.

Gladiator – Qadimgi Rimda qullar, jinoyatchilar yoki harbiy asirlardan iborat boʻlgan, oʻziga oʻxshagan gladiator yoki yirtqich hayvonlar bilan oʻlguncha jang qiladigan jangchi.

Globalizatsiya (Globalashuv) – (lotincha “globus” – shar). Bu yer shari boʻylab siyosiy, iqtisodiy, madaniy va diniy ommalashuv.

Jismoniy sifat – insonlarning individual, shaxsiy imkoniyatlari.

Kaliper - uzunlik oʻlchovlarini yuqori aniqlikda oʻlchaydigan uskuna. Tanadagi yogʻ qatlamlarini oʻlchash uchun moʻljallangan.

Kardio mashqlar – yurak va qon tomirlarni imkoniyat chegarasida ishlatib ular faoliyatini yaxshilaydigan mashqlar. Masalan: yugurish, velosiped haydash.

Kolonna – harbiy xizmatchilarning birin-ketin joylashuvi.

Koordinatsiya – lotincha “co” – hamkorlik, “ordinato” – tartibga solish. Tayanch-harakat aʼzolarining bir-biriga muvofiq, uygʻunlashgan holda harakatlanishi.

Kuchlilik – tashqi taʼsirlarga insonlarning mushak zoʻriqishi bilan qarshilik koʻrsatishi.

Mallaxamb – Hindistondan kelib chiqqan anʻanaviy sport turi boʻlib, oʻrnatilgan shisham (hind atirgul daraxti) dan tayyorlanib sayqallangan, vertikal (tik) ustun (tayoq) dan foydalangan holda havoda yoga va gimnastika mashqlarini bajarish. Hozirgi “Pole” raqsi mallaxambga borib taqaladi.

Manyovr – oʻyinchi raqibga hujum qilish maqsadida qulay boʻlgan vaziyatni egallash maqsadida bajaradigan harakatlari.

Nayza – uchlari oʻtkir, uzunligi 2.60-2.70 sm, ogʻirligi 800 gramm (ayollar uchun ogʻirligi 600 g, uzunligi 2.20-2.30 sm) boʻlgan yengil atletika sportining nayza uloqtirish turiga xos anjom.

Olimpiya - har to'rt yilda bir marotaba o'tkaziladigan eng yirik xalqaro sport musobaqasi. Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab milodiy 394-yilgacha har 4 yilda Olimpiya shahrida xudo Zevs sharafiga o'tkazilgan ikki g'ildirakli aravada tez yurish, beshkurash, mushtlashish musobaqalari va san'at tanlovi Olimpiada deb atalgan.

Osteoporoz - skeletning surunkali progressivlanuvchi tizimli metabolik (almashinuv) kasalligi yoki klinik sindrom bo'lib, u boshqa kasalliklarda namoyon bo'ladi va suyak zichligining pasayishi.

Pahlavon sportlari – kurash turlari va bahodirlar o'yinlari.

Paralimpiya – eshitish qobiliyatini yo'qotganlardan tashqari imkoniyati cheklangan insonlar uchun, 1960-yildan buyon olimpiya o'yinlari bilan parallel ravishda o'tkazib kelinayotgan xalqaro sport musobaqasi.

Pole raqsi – fitnes ustuni yoki arqonda osilib bajariladigan gimnastik harakatlardan tashkil topgan jismoniy faoliyat turi.

Qarabtep (lanka) – echki terisi bo'lagiga qo'rg'oshin quyib yopishtirib, tepib o'ynaladigan o'zbek milliy o'yini.

Qorchi o'yini – yo'qchilikning ramziy timsoli sifatida o'ynalgan qadimiy milliy o'yinlardan biri.

Saklar - Yevrosiyo materigining shimoli va Tarim havzasida yashagan qadimiy turkiy xalqlarga mansub chorvador xalq. Bihistun kitoblarida Sirdaryo ortidagi qabilalar Saklar deb atalgan.

Sendbek – ko'tarish va olib yurish uchun qulay bo'lgan, ma'lum bir og'irlikka ega to'ldirma qop.

So'g'd (Sug'd) – miloddan avvalgi 7-6-asrlarda etnik xalq sifatida tashkil topgan. O'zbekistonning Zarafshon vodiysi hamda Qashqadaryo vohasining qadimiy aholisi. So'g'dlar hududida miloddan avvalgi 2-1-asrlarda Samarqand, Kesh, Buxoro kabi poytaxt shaharlarga ega bo'lgan konfederativ davlat shakllangan.

Tezkorlik - insonlarning ma'lum bir sharoitda eng kam vaqt sarflash orqali harakatlar bajarish qobiliyati.

Uloq - Odatda soʻyilgan, terisi shilinmagan va ichki organlari olib tashlanib oʻrniga bugʻdoy yoki tuz solingan, echki yoki qoʻyning tanasi.

Variatsiya – lotincha “*variatio*” – oʻzgarish. Maʼlum bir majmuani tashkil etuvchi birliklarning miqdor va sifat jihatidan oʻzgarishi.

Vestibulyar apparat – odam tanasining fazodagi holatini va harakatlari muvozanatini sezadigan chigʻanoq koʻrinishidagi ichki quloqning bir qismi.

Xolesterin - hayvon yogʻlarini koʻp isteʼmol qilish natijasida qon tomirlarning ichki devorida toʻplanadigan sterinlar guruhiga mansub modda.

Yadro – ogʻirligi 7,260 kg, diametri 120-129 mm (ayollar uchun ogʻirligi 4 kg, diametri 100-109 mm) boʻlgan yengil atletika sport turining yadro uloqtirish turiga xos boʻlgan jihoz.

Oʻpkaning tiriklik sigʻimi – oʻpkadagi toʻliq havo chiqarilib yuborilgandan soʻng oʻpkaga kirishi mumkin boʻlgan maksimal havo hajmi.

Gʻalvirsimon oʻyinlar - hosil yigʻish va xirmonni boshqarish bilan bogʻliq boʻlgan qadimiy milliy oʻyinlar.

Sherenga – yonma yon qator.

Chaqqonlik – epchillik, chapdastlik deb ham yuritiladi. Sportchi harakati muvofiqligi, murakkab koordinatsion harakatlarni tez bajara olish qobiliyati.

Chavgon – forscha “uchi egri tayoq”. Otda yugurib tayoq bilan koʻptokni urib raqib darvozasiga yoʻnaltiriladigan milliy oʻyin. Hozirgi polo oʻyining qadimiy koʻrinishi.

Chidamlilik – jismoniy va ruhiy kuchning uzoq muddat tura olishi. Mushaklarning jismoniy mashqlar natijasida yuzaga keladigan charchoqqa qarshi tura olishi.

Chillak – 20 sm uzunlikka ega boʻlgan tayoq, uzunligi 80-100 sm boʻlgan tayoq bilan urib oʻynaladigan oʻzbek milliy oʻyini.

X U L O S A

Milliy va harakatli o'yinlar an'anaviy xalq madaniyatining ajralmas qismidir. Bu o'yinlar asrlar davomida xalq orasida shakllanib, avlodan-avlodga o'tib kelgan. O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari qadimiy ildizlarga ega bo'lib, o'zbek xalqining uzoq tarixiy taraqqiyot jarayonida shakllangan milliy madaniyatining ajralmas qismi hisoblanadi. Bu o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari katta tarixiy va madaniy ahamiyatga ega bo'lib, ular O'zbekiston milliy rivojlanishining muhim qismlaridan hisoblanadi. Bu o'yinlar jismoniy rivojlanish, kuchni, chaqqonlikni, chidamlilikni mustahkamlaydi. Ayni vaqtda ularning ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyati ham katta bo'lib, yosh avlodning ma'naviy-axloqiy sifatlarini shakllantiradi. Milliy va harakatli o'yinlar xalq madaniyatining betakror namunasidir. Ular o'zbek xalqining urf-odatlarini, an'analarini, estetik did va dunyoqarashini aks ettiradi. Bugungi kunda bu o'yinlar millatimizning o'zligini, milliy qadriyatlarini saqlab qolish, yosh avlodni tarbiyalashda muhim omil bo'lib xizmat qilmoqda. Shuning uchun ham milliy va harakatli o'yinlarni rivojlantirish, ularni xalqimiz ommasi orasida keng targ'ib qilish, yangi-yangi o'yinlarni kashf etish va yosh avlodga o'rgatish dolzarb vazifalardan biridir.

Milliy va harakatli o'yinlar mashg'ulotlarda qo'llanish uchun yaxshi vositalardir. Ular, tinglovchilarning jismoniy va kognitiv rivojlanishiga yordam beradi. Bu o'yinlar, tinglovchilarning harakat koordinatsiyasini, jismoniy rivojlanishini, tarkibiy tahlil qilish va muhokama qilish qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Mashg'ulotlarda milliy va harakatli o'yinlarni qo'llash, tinglovchilarning jismoniy faoliyatini oshirish, energiyalarini sarflash va ularning qiziqishlarini o'zgartirishga imkon beradi. Bu o'yinlar, tinglovchilarning ko'nikmalari va qobiliyatlari orqali o'rganishni oshirishga, tinglovchilarning jismoniy va zehniy rivojlanishini bir xil vaqt ichida ta'minlashga yordam beradi. Bundan tashqari, milliy va harakatli o'yinlar, tinglovchilarning ijodiy va ijtimoiy rivojlanishiga, ijodiy fikrlash, muhokama qilish, jamoatchilik bilan ishlash va boshqalar bilan hamkorlik qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Milliy va harakatli o‘yinlar ta‘lim jarayonida ko‘p qirralik pedagogik ahamiyatga ega. Ular tinglovchilarning jismoniy, ijtimoiy, emotsional, ijodiy va kognitiv rivojlanishiga katta hissa qo‘shadi. Ushbu o‘yinlar jismoniy faollikni oshirish, ijtimoiy muloqotni rivojlantirish, milliy qadriyatlarni saqlab qolish kabi juda ko‘p afzalliklarga ega. Milliy va harakatli o‘yinlarni mashg‘ulotlarda qo‘llash jismoniy, ijtimoiy-ma‘naviy va kasbiy tayyorgarlik jarayonida muhim rol o‘ynaydi. Ushbu o‘yinlar tinglovchilarning qiziqishlarini oshirish, ularning rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatish, milliy qadriyatlarni saqlab qolish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu sababli, bu o‘yinlar ta‘lim tizimida keng qo‘llanilishi lozim.

Mazkur o‘quv qo‘llanma, O‘zbekiston Respublikasi IIV ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan tinglovchi va kursantlarga sifatli ta‘lim berishda, shuningdek, tizimda xizmat qilayotgan barcha sohaviy xizmat xodimlarining jismoniy sifatlarini, bilim va amaliy ko‘nikmalarini mustahkamlash bilan bir qatorda, tarixan boy qadriyatlarimizni kelajak avlodga etkazishda, jinoyatchini qo‘lga olish hamda ularga jismoniy kuch ishlatish uchun zarur bo‘lgan malakalarni shakllantirish, jasurlik, qat’iyatlik, o‘z kuchiga ishonch hisslarini tarbiyalashga mo‘ljallangan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi – T 30.04.2023.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori. – T., 2017.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni. – T., 2018.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning “Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag‘ishlangan” yig‘ilishdagi nutqi; 2018-yil 21-sentyabr Xalq so‘zi gazetasi 1-2 bet.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmoni. – T., 2021.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 15-apreldagi “Ichki ishlar organlari uchun professional kadrlar tayyorlashning sifat jihatidan yangi tizimni joriy etish bo‘yicha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-5076-sonli qarori. – T., 2021.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 17-iyun kunidagi “Kamondan otish sport turini yanada rivojlantirish va ommaviylashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5149-sonli qarori. – T., 2021.
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-aprel kunidagi “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-201-sonli qarori. – T., 2022.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 25-may kunidagi “Etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-259-sonli qarori. – T., 2022.
10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning xalqaro etnosport festivali ishtirokchilariga yo‘llagan tabrigi; 2023-yil 08-sentyabr Darakchi gazetasi.
11. O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirining 2022-yil 22-sentabrdagi “Ichki ishlar organlari xodimlarining xizmat, jangovar, jismoniy va axloqiy-psixologik tayyorgarligini tashkillashtirish” to‘g‘risidagi 383-son buyrug‘i.

12. Usmonxo‘jayev T.S., Pulatov A.A., Tajibayev S.S., Pulatov F.A. “Sport va harakatli o‘yinlar”. Darslik. T.: 2018-yil
13. Qurbonova M.A. “500 mashq va harakatli o‘yinlar”. O‘quv qo‘llanma II qism. T.: 1999-yil.
14. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. “Harakatli o‘yinlar”. O‘qituvchi, T.: 1992-yil.
15. Sultanova N.Y. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”. O‘quv qo‘llanma. Buxoro 2023-yil.
16. Normurodov A.N. “Jismoniy tarbiya”. O‘quv qo‘llanma. T.: 2011-yil.
17. Salomov R.S. “Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari”. O‘quv qo‘llanma. T.: 2005-yil.
18. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. “Milliy va harakatli o‘yinlar” o‘quv-uslubiy qo‘llanma. T.: 2009-yil.
19. Jumanov O.S. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. Uslubiy qo‘llanma. T.: 2021-yil
20. Shodiyev S.T. “Milliy harakatli o‘yinlar. Milliy harakatli o‘yinlarning jismoniy tarbiya darslarida qo‘llanilishi.” Uslubiy qo‘llanma. Zarafshon 2022-yil.
21. Turdimuratov Ya.A. “Etnosport – milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirishning muhim omili”. Maqola 2023-yil.

Elektron ta’lim resurslari

<http://mvd.uz> (O‘zbekiston Respublikasi IIV)

<http://akadmvd.uz> (O‘zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi)

<http://lex.uz> (O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi)

<http://uzsci.net> (Ilmiy ta’lim tarmog‘i)

<https://ipkmvd.uz/>(O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti)

<http://ru.wikipedia.org>

<http://vseffm.ru>

<http://orion-sport.ru>

<http://mport.ua>

<http://sportopanda.ru>

<http://soyuzsport.ru>

www.Google.com

www.sport.com

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I-BOB. MILLIY O‘YINLAR.....	6
1.1. § O‘yinlarning kelib chiqish tarixi.....	6
1.2. § Milliy o‘yinlarning madaniy meros sifatida saqlanishi.....	12
1.3. § Mashhur milliy o‘yinlar.....	14
<i>Uloq-ko‘pkari.....</i>	<i>14</i>
<i>Kurash.....</i>	<i>16</i>
<i>Chavgon.....</i>	<i>18</i>
<i>Arqon tortish.....</i>	<i>21</i>
<i>Chillak.....</i>	<i>22</i>
<i>Qarabtep (Lanka) o‘yini.....</i>	<i>24</i>
<i>Bekinmachoq o‘yini.....</i>	<i>25</i>
<i>Oq terakmi ko‘k terak.....</i>	<i>27</i>
<i>Arg‘amchi ustida sakrash.....</i>	<i>28</i>
<i>O‘rtaga tushar o‘yini.....</i>	<i>31</i>
<i>Laylak keldi o‘yini.....</i>	<i>32</i>
<i>Besh-tosh o‘yini.....</i>	<i>33</i>
<i>Dugish (Tuqish) o‘yini.....</i>	<i>36</i>
<i>Eshak mindi.....</i>	<i>37</i>
1.4. § Milliy o‘yinlarning foydali jihatlari.....	39
<i>Jismoniy va ruhiy rivojlanishga ta‘siri.....</i>	<i>39</i>
<i>Jamiyatda birdamlik va jamoa ruhini shakllantirishi.....</i>	<i>40</i>
II-BOB. HARAKATLI O‘YINLAR.....	43
2.1. § Harakatli o‘yinlarning muhim jihatlari.....	43
<i>Salomatlikni mustahkamlashdagi roli.....</i>	<i>43</i>
<i>Stressni kamaytirish va kayfiyatni ko‘tarish.....</i>	<i>47</i>
<i>Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishda o‘rni.....</i>	<i>48</i>

2.2. § Mashhur harakatli o‘yinlar.....	50
<i>To‘ldirma to‘p bilan yugurish.....</i>	50
<i>Bo‘sh o‘rin.....</i>	51
<i>Uzun tayoq estafetasi.....</i>	52
<i>Kim uzoqqa otadi o‘yini.....</i>	53
<i>Signalni eshit o‘yini.....</i>	55
<i>Oq tosh o‘yini.....</i>	56
<i>Katta to‘p o‘yini.....</i>	57
<i>To‘p tepish o‘yini.....</i>	58
<i>To‘p chuqurda.....</i>	59
<i>Yigirmaga yetkaz.....</i>	60
<i>To‘pni almashtirish o‘yini.....</i>	62
<i>Yelkada kurashish o‘yini.....</i>	63
<i>To‘p qo‘shniga o‘yini.....</i>	64
<i>Zovurdagi bo‘ri o‘yini.....</i>	65
<i>Doiradan tashqariga va doira ichkarisiga tort o‘yini.....</i>	67
<i>Chiziq ustidan tort o‘yini.....</i>	68
<i>Qo‘l berish o‘yini.....</i>	69
<i>Kartoshka ekish o‘yini.....</i>	70
<i>Savatga to‘p tushurish o‘yini.....</i>	71
<i>Nima o‘zgardi o‘yini.....</i>	73
<i>Ta‘qiqlangan harakat o‘yini.....</i>	74
<i>Chertki o‘yini.....</i>	75
<i>Yuk bilan yugurish o‘yini.....</i>	75
<i>Do‘ngdan do‘ngga sakrash.....</i>	76
<i>Chumchuqlar o‘yini.....</i>	77
<i>Burgur va jo‘jalar o‘yini.....</i>	79
<i>Ko‘z bog‘lash o‘yini.....</i>	80

2.3. § Harakatli o‘yinlarning qoidalari.....	81
<i>Harakatli o‘yinlarni o‘ynash tartibi va xavfsizlik choralariga e’tibor.....</i>	<i>81</i>
III-BOB. O‘YINLARNING JAMIYATDAGI O‘RNI VA KELAJAGI.....	83
3.1. § Milliy o‘yinlarni asrab-avaylash.....	83
3.2. § Harakatli o‘yinlarni zamonaviy hayotga moslashtirish.....	84
3.3. § O‘yinlar orqali sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish.....	86
3.4. § Jismoniy sifatlardagi o‘zgarishlar.....	89
IV-BOB. MILLIY VA HARAKATLI O‘YINLARNING PEDAGOGIK	
AHAMIYATI.....	97
Glossariy.....	99
Xulosa.....	103
Foydalanilgan adabiyotlar.....	105
Elektron ta’lim resurslari.....	106

BURXONOV BAHODIR HAYOTOVICH

**MILLIY VA HARAKATLI O‘YINLARNI JISMONIY
TAYYORGARLIK MASHG‘ULOTLARIDA
QO‘LLANILISHI**

O‘QUV QO‘LLANMA

Tahrirchi:

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktori,
DSc, Professor. **M.X.Mirjamolov**

Bosishga ruxsat etildi _____. Nashriyot hisob tabog‘i ____
Adadi ___ nusxa. Buyurtma №
O‘zbekiston Respublikasi IIV MOI
100213, Toshkent shahri H.Boyqaro ko‘chasi, 27A-uy.
