

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA KAFEDRASI**

**“Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta’lim-tarbiyaga oid tarixiy
manbalardan foydalanish” mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI



Bajardi: “Boshlang’ich ta’lim va sport
tarbiyaviy ish” ta’lim yo’nalishi bitiruvchisi

4-kurs talabasi Qarshieva F. A _____

Ilmiy rahbar: _____ katta o’qituvchi Karimova B.X

Bitiruv malakaviy ish kafedradan dastlabki himoyadan o’tdi.

_____ sonli bayonnomasi “_____” _____ 2016 yil.

TERMIZ – 2017yil

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA KAFEDRASI

**“Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta’lim-tarbiyaga oid tarixiy
manbalardan foydalanish” mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Bajardi: “Boshlang’ich ta’lim va sport
tarbiyaviy ish” ta’lim yo’nalishi bitiruvchisi

4-kurs talabasi Qarshieva F. A. _____

Ilmiy rahbar: _____ katta o’qituvchi Karimova B.X

Bitiruv malakaviy ish kafedradan dastlabki himoyadan o’tdi.

_____ sonli bayonnomasi “_____” _____ 2016 yil.

TERMIZ – 2017yil

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA KAFEDRASI**

“HIMOYAGA TAVSIYA ETILSIN”

PEDAGOGIKA FAKULTETI

DEKANI M.MIRZAYEV

“_____” _____ 2017 YIL

**PEDAGOGIKA FAKULTETI BOSHLANG'ICH TA'LIM VA SPORT
TARBIYAVIY ISH BITIRUVCHISI
QARSHIEVA FAZILAT ARSLONBOEVNANING
BAKALAVR DARAJASINI OLIISH UCHUN YOZILGAN**

**“Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy
manbalardan foydalanish” mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar: Karimova B.X

Talaba: Qarshieva F. A

TERMIZ – 2017yil

M U N D A R I J A

K I R I S H

I BOB. TA'LIM – TARBIYAGA OID TARIXIY MANBALAR – BARKAMOL AVLOD KAMOLOTINING OMILI SIFATIDA.....

1.1. “Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ajdodlar merosidan
foydalanish

1.2.Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda xalq og'zaki ijodi
namunalaridan foydalanishning mavjud holati

II BOB. BOLALARNI JISMONIY RUHDA TARBIYALASHDA TA'LIM–TARBIYAGA OID TARIXIY MANBALARDAN FOYDALANISHNING SHAKL VA USULLARI

2.1.Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda o'zbek xalq milliy o'yinlaridan
foydalanish tarixiy manba samaradorligidir.....

2.2. Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy
manbalardan foydalanishning amaliy ahamiyati

X U L O S A.....

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....

I L O V A L A R.....

K I R I S H

*Sport orqali bolaning dunyoqarashi o'zgaradi.
Kecha ko'chada nima qilishini bilmay yurgan
bola biron – bir hunar o'rganish, sport
mashg'ulotlari bilan band bo'lsa, ota – onasiga
ham boshqacha ko'z bilan qaraydi. Oilada
mehr – oqibat kuchayadi.
Islom Karimov.*

Mavzuning dolzarbligi: O'z Vatani tarixini bilish, donishmand xalqimiz ko'p asrlar davomida to'plagan tajribalar va jamiyatlardagi madaniy-ma'rifiy taraqqiyot bilan bog'liq an'analarni aks ettirib kelgan o'tmish istiqbollari va bugungi o'zgarishlarni o'rganish davr talabidir.

Vatan va millatga sadoqat tarbiyasi yoshlarning go'zal axloqli, komil inson bo'lib yetishishida asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Har tomonlama yetuk barkamol insonni tarbiyalash masalasi esa Kadrlar tayyorlash milliy modelining bosh masalasidir.

Har tomonlama yetuk barkamol inson har jihatdan yuksak shakllangan, aqliy va axloqiy barkamollikka erishgan insonni tushunamiz. Inson esa ta'lim va tarbiya orqali kamolotga erishadi. Unda milliy tuyg'u shakllanadi va rivojlanadi.

O'zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti Islom Karimov "O'z tarixini bilmaydigan, kechagi kunini unutgan millatning kelajagi yo'q. Bu haqiqat kishilik tarixida ko'p bora o'z isbotini topgan".¹ deb qayta – qayta takrorlaganlar.

Xalq madaniy qadriyatlari, ma'naviy merosi ming yillar davomida Sharq xalqlari uchun qudratli ma'naviyat manbai bo'lib xizmat qilgan. Har qanday sharoitda O'zbekiston xalqi avloddan – avlodga o'tib kelgan o'z tarixiy va madaniy qadriyatlarini hamda o'ziga xos an'analarni saqlab qolishga harakat qilgan.

¹ Islom Karimov. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. Toshkent. "Ma'naviyat". 2008 yil. 4 – bet.

Mustaqilligimizning dastlabki kunlaridanoq ajdodlarimiz tomonidan ko'p asrlar mobaynida yaratib kelingan g'oyat ulkan, bebaho ma'naviy va madaniy merosni tiklash davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan nihoyatda muhim vazifa bo'lib qoldi.

Biz ma'naviy qadriyatlarni tiklashni milliy o'zlikni anglashning o'sishidan, xalqning ma'naviy sarchashmalariga, uning ildizlariga qaytishdan iborat uzviy, tabiiy jarayon deb hisoblaymiz. Xalqimizning siyosiy mustaqillik va ozodlikni qo'lga kiritgan, o'z taqdirining chinakkam egasi, o'z tarixining ijodkori, o'ziga xos milliy madaniyatining sohibiga aylandi.

“Farzandlarimiz, kelajak avlodlar bizdan shu o'lkani, shu muqaddas zaminni yana ham boy, kuchli va qudratli holatda qabul qilib olishlari uchun, biz buyuk ajdodlarimizga nisbatan qanday minnatdorchilik tuyg'ularini his etayotgan bo'lsak, o'g'il – qizlarimiz, kelajak avlod ham bizga nisbatan shunday minnatdorchilik tuyg'ularini his etishlari uchun lozim bo'lgan hamma ishni qilish – bizning fuqarolik burchimizdir”. I.A.Karimov.

Chunki har qaysi millat yoki xalqning ma'naviyati uning bugungi hayoti va taqdirini, o'sib kelayotgan farzandlarining kelajagini belgilashda shak – shubhasiz hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, insoniyat tarixi ma'naviyat – insonning, xalqning, jamiyat va davlatning buyuk boyligi va kuch – qudrat manbai ekanini, hayotda ma'naviyatsiz mehr – oqibat, baxt – saodat bo'lmasligini yaqqol tasdiqlaydi.

Adabiy – pedagogik – psixologik, tarixiy manbalarni o'rganish va tahlil qilish jarayonida xalq pedagogikasining asosiy bir yo'nalishi bo'lgan, bolalarni jismoniy tarbiyalashga imkoniyati katta bo'lgan “Ta'lim – tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanib, bolalarni jismoniy tarbiyalash” mavzusini bitiruv malakaviy ishimizga tanlash uchun asos bo'ldi.

Bitiruv malakaviy ish mavzusini o'rganish hozirgi vaqtda jismoniy barkamol shaxs qiyofasida aqliy, ma'naviy – axloqiy, jismoniy, badiiy – estetik madaniyat hamda jismoniy madaniyat, kasbiy malaka, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalariga ega bo'lishni ifodalovchi sifatlar aks etadi.

Mavzuni o'rganilganlik darajasi: Xalq pedagogikasiga oid tarixiy manbalarni o'rganish shuni ko'rsatadiki, milliy – ma'naviy qadriyatlar orasida alohida o'rin tutuvchi “Avesto” asarida jismoniy baquvvat barkamol shaxsni tarbiyalashning o'ziga xos ahamiyati mavjud. Unga ko'ra yaxshi fikr, yaxshi so'z va yaxshi inson kamolotini belgilovchi muhim ma'naviy – axloqiy, jismoniy mezon sifatida e'tirof etilgan, fikr va so'z, ish (amal, faoliyat) birligi hamda uni amalga oshirish yo'llari, tarixiy taraqqiyotning keyingi davrlarida ham shaxs barkamolligiga bo'lgan yondashuvlar mavzu mazmunining asosini tashkil etadi. Xuddi shuningdek, Kaykovusning asari “Qobusnoma”da ham ota – o'z o'g'liga qilgan nasihatida, barkamol shaxs bilimli, bir necha hunar egasi bo'lish bilan birga, sog'lom va har tomonlama jismoniy baquvvat bo'lishi kerakligi ta'kidlanadi.²

Islom dini g'oyalariga ko'ra, jismoniy barkamol shaxs “qo'li va tili bilan boshqalarga ozor bermasligi”, “halol va harom amallarning farqiga borish” e'tiqod mustahkamligi jismoniy barkamol shaxs qiyofasini belgilovchi sifatlardir.

Sharq mutafakkirlari Abu Nasr Forobiy, Abu Ali ibn Sino, Alisher Navoiy, Abdulla Avloniy va boshqalarning asarlarida jismoniy barkamol shaxs ega bo'lishi zarur bo'lgan sifatlar yig'indisi, mohiyati haqidagi qarashlar yoritilgan.

U.Abduvahobov, F.Ismoilov, S.Qodirov, Z.G'ofurov, A.Qosimov va boshqalar tomonidan shaxs kamoloti negizida aks etuvchi ma'naviy – axloqiy sifatlar, ularning ijtimoiy – psixologik jihatlarini “barkamol”, “barkamollik” tushunchalarining talqini o'z ifodasini topgan.

Q.Yo'ldoshev, Sh.Majidova, U.Mahkamov, S.Nishonova va boshqalarning ishlarida barkamol shaxs tarbiyasi, uni samarali tashkil etish, shaxsda barkamollik sifatlarining shakllanishida jismoniy kamolotni tarbiyalash yo'llari, barkamol shaxsni shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogik faoliyat samaradorligini ta'minlash masalalari yoritilgan.

Tarixiy manbalarni o'rganish shuni ko'rsatadiki, milliy – ma'naviy qadriyatlar orasida alohida o'rin tutuvchi “Alpomish”, “Go'ro'g'li”, “Rustamxon”

² Kaykovus “Qobusnoma” 4-nashri T.:O'qituvchi nashriyoti 2015 yil . 205 bet.

dostonlardir. “Alpomish” xalq idealidagi qahramon aql – kuchi o’tkir, tadbirkor, jasur, sadoqatli, adolatsizlikka nisbatan murosasizlik uning asosiy fazilatlaridir.

Yuqorida keltirilgan dalil, ilmiy tahlil va ehtiyojga asoslanib, bitiruv malakaviy ish mavzusini “Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta’lim – tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish” deb nomladik.

Bitiruv malakaviy ishning maqsadi: Ta’lim – tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanib bolalarni jismoniy tarbiyalash muammosi hamda ularni amalda tadbiq etishga yo’naltirilgan tavsiyalarni ishlab chiqish.

Bitiruv malakaviy ishning ob’ekti: Ta’lim – tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foylanib bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayoni.

Bitiruv malakaviy ishning predmeti: Ta’lim – tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foylanib bolalarni jismoniy tarbiyalashning mazmuni, tamoyillari, shakl, metod va vositalari.

Bitiruv malakaviy ishni bajarishga qo’yilgan vazifalar:

- 1.Mavzuga oid ijtimoiy – falsafiy, psixologik, pedagogik va metodik manabalarni o’rganish;
- 2.Ta’lim – tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanib barkamol shaxni tarbiyalashning amaliyotdagi ahvolini tahlil etish;
- 3.Ta’lim – tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanib bolalarni jismoniy tarbiyalash borasidagi imkoniyatlarni aniqlash;
- 4.Ta’lim – tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanib bolalarni jismoniy tarbiyalashning nazariy va amaliy texnologik asoslarini ishlab chiqish;
- 5.Bolalarni jismoniy tarbiyalashga oid metodik tavsiyanomalar ishlab chiqish va ularni tajriba – sinovdan o’tkazish;
- 6.Olib borilgan tajriba, sinov ishlari natijalarini umumlashtitish, ularning samaradorligini matematik tahlil asosida baholash.

Bitiruv malakaviy ishda qo’llanilgan tadqiqot metodlari: Mavzuga oid falsafiy, pedagogik, psixologik, metodik adabiyotlarni o’rganish, pedagogik kuzatish, anketa, so’rov, suhbat, test so’rovi, pedagogik tahlil, pedagogik tajriba, matematik analiz.

Bitiruv malakaviy ishning ilmiy yangiligi:

“Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta’lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish” muammosi pedagogik yo’nalishda ilk bor bitiruv malakaviy ish mavzusi sifatida tadqiq etildi.

Bitiruv malakaviy ishning metodolik asosi: Qadimiy yozma manbalar, Sharq mutafakkirlari tomonidan yaratilgan asarlar, o’zbek xalqining durdona, saylanma ertaklari, dostonlari O’zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida”gi Qonuni, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”da o’z ifodasini topgan barkamol shaxsni tarbiyalashga oid qarashlar, Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimovning barkamol shaxs va uning ma’naviy – axloqiy qiyofasida aks etuvchi sifatlar haqidagi nazariy yondashuvlari. Shuningdek, falsafa, psixologiya va pedagogika fanlarining ilg’or tajribalaridan iborat.

Bitiruv malakaviy ishning nazariy ahamiyati: Ta’lim – tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanib o’quvchilarni jismoniy tarbiyalashga oid materiallarni tahlil qilib, ularning mohiyati yoritilganligi bilan xarakterlanadi.

Ishning sinovdan o’tishi: tadqiqot ishi yuzasidan tajriba-sinov ishlari Termiz shahridagi 9-umumiy o’rta ta’lim maktabida olib borildi.

Bitiruv malakaviy ish natijalarining amaliyotga tadbiq etilishi: Ilmiy to’plamda chop etilgan maqolalar orqali amaliyotga joriy qilindi.

Bitiruv malakaviy ishning tuzilishi va hajmi. Bitiruv malakaviy ish ikki bob, to’rt paragraf, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro’yhati hamda ilovadan iborat.

I BOB. TA'LIM – TARBIYAGA OID TARIXIY MANBALAR – BARKAMOL AVLOD

KAMOLOTINING OMILI SIFATIDA

1.1. “Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ajdodlar merosidan foydalanish

Komil insonlar tabiatning tirik vijdonlari. Kishilar ularga qarab xushyor tortadilar. Komil inson esa jamiyatda ta'lim-tarbiya topadi.³

Jismoniy madaniyat va sport hamisha jamiyat hayotining ajralmas bir qismi bo'lib kelgan. Bizgacha mavjud bo'lgan ijtimoiy jamoalar ham o'z rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat berganlar.

O'tmishda kurash, yugurish, uloq va boshqa milliy o'yinlar xalq orasida keng tarqalgan, har xil tantana, Navro'z, bayramlar va to'ylarda musobaqalar o'tkazilgan va ular tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan.

Bundan 3 ming yil oldin yaratilgan Zardushtiylik dinining muqaddas kitobi «Avesto» da juda ko'p xayotiy muammolar xususida baxslar, mulohazayu mushoxadalar mavjud. Zurriyotning pokizaligi, naslning sog'lomligi xususida qayg'urish shular jumlasidandir. «Avesto»da atrof-muhoitni muhofaza qilish, jamoat, oila, shaxsiy ozodalik gigiyena xususida pand-nasihatlar berilganda aqliy, jismoniy, ruhiy, jinsiy soglom bo'lish omillari ham birma-bir sanab o'tiladiki, unga rioya qilish me'yoru nizomlari uqtiriladi. Unda «Sog'lom, aqli xushi tetik farzandlarga, jasur, dono, turli tillarni biladigan o'g'il-qizlarga, uzoqni ko'ra biladigan, yurti balo-qazolardan himoya eta oladigan o'g'lonlarga, yaxshi kelajak, porloq hayotni ravshan ko'z bilan ko'ra oladigan avlodlarga olqishlar bo'lsin», deyilgan.

«Avesto» dagi ko'plab dalillar shuni ko'rsatadiki, qadimgi ajdodlarimiz bolalarning chaqaloqligidan jismoniy, aqliy va jinsiy tarbiyasiga jiddiy e'tibor berishgan. Ularning fikricha yosh bolalar ochiq havoda, jismoniy mehnatda chiniqib voyaga yetishlari lozim.

³ Mahmudov Yu va b “Milliy g'urur-ma'naviy komillik mezon”. T.: Dizayn-press, 2011 yil. 327 bet.

«Avesto» da inson organizmi, mushak, suyak, teri, miya, asab, badan, tomir va qonga bo'lingan.

Badanning quvvati esa jon, vijdon, ravon (tan), idrok va azaliy (qadimiy) ruh kabi 5 qismga bo'lingan.

«Avesto» da yer, suv, zamin, xona, badan, kiyim-kechak, oziq-ovqatlarni toza tutish va bolalarni chiniqtirishga ham katta e'tibor berilgan.

Ota-bobolarimiz azal-azaldan inson tarbiyasi masalalariga jiddiy e'tibor berib kelishgan va bu an'ana avloddan-avlodga o'tib, takomillashib yangicha usullar evaziga boyib borgan.⁴ Jumladan ular haqida to'xtalib o'tamiz.

Sharqning atoqli mutafakkirlari Abu Raykon Beruniy, Abu Nasr al-Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Pahlavon Maxmud, Alisher Navoiyning jismoniy tarbiya, sog'liqni saqlash va gigiena xaqidagi fikr-mulohazalar xozirgi vaqtda ham dolzarb bo'lib, o'z ahamiyatini yo'qotmagan.

Abu Nasr Farobiy (870-950) ning inson va uning psixikasi haqidagi axloqiy-falsafiy mushohadalari, jismning sog'lom bo'lishi haqidagi fikrlari «Ideal shahar aholisining fikrlari», «Falsafiy savollar va ularga javoblar», «Hikmat ma'nolari», «Aql ma'nolari to'g'risida» kabi qator asarlarida bayon etilgan.

Abu Ali ibn Sino (980-1037) Buxoroning Afshona shahrida tug'ilgan. U «Tozalik haqida risola» nomli kitob yozgan. U hozir Abu Ali ibn Sinoning butun dunyoga mashhur «Tib qonunlari» ga asos bo'ldi.

Olim risolasini quyidagi 5 ta mustaqil boblarga bo'lgan:

1. Toza havo
2. Xammom
3. Taom
4. Jismoniy harakat
5. Uyqu va tetiklik

⁴ Munavvarov A.Q. «Pedagogika» T.: O'qituvchi nashriyoti 1996 yil.

Ibn Sino o'z risolasining to'rtinchi bobida «Jismoniy tarbiya mashqlari saviya va son jihatdan juda uzoq va kishini charchatadigan bo'lmasligi kerak. Ular juda tez ham bo'lmasligi kerak, aks holda ular davom etishiga qaramay kishiga uzoq bo'lib tuyuladi, shuningdek, bu mashqlar o'ta bo'sh bo'lmasligi ham kerak, aks holda ular uzoq davom etadigan mashqlar, kishiga juda qisqa bo'lib tuyulmasin» - deydi.

Sog'lom turmush tarzi va sog'likni saqlashda Abu Ali ibn Sino asosan yetti narsaga e'tiborni kuchaytirish zarurligini uqtirib o'tadi: bularga

- 1 Mijozni mo'tadil qilish
- 2 Yeyiladigan va ichiladigan ovqatlarni tanlash.
- 3 Gavdani chiqindidan tozalash.
- 4 To'g'ri tuzilishni saqlash.
- 5 Burun orqali olinadigan havoni yetarli va yaxshi olish.
- 6 Kiyimga e'tibor berish.
6. Jismoniy va ruhiy harakatlarni tartibga solishq

Mijoz elementlari 4 ga bo'linadi: issiqlik, sovuqlik, ko'llik va shuruqlik.

Umuman olganda mijoz ikkiga bo'linadi:

Birinchisi mo'tadil mijoz (shartsiz refleks), bunda mijoz egasidagi qarama-qarshi kayfiyatlarning miqdorlari teng bo'ladi.

Ikkinchisida (shartli refleks) qarama-qarshi kayfiyatlar orasida mijoz mutlaqo o'rtada bo'lmay, ikki tomonning biriga, ya'ni sovuqlik yoki issiqlikka, ho'llik yo quruqlikka yoki har ikkalasiga moyilroq bo'ladi.

Kasalliklarni oldini olish va sog'lomlashtirishda mijoz elementlariga e'tibor berilsa, yaxshi natija beradi.

Abu Ali ibn Sinoning «Tib qonunlari» kitobida kasalliklarni oldini olish, davolashga doir maslahatlar, inson salomatligining atrof-muhitdagi omillarga bog'liqligi haqidagi fikrlar bildirilgan.

Bolaning ilk yoshidan boshlab gigiyenik asosda tarbiyalashni Ibn Sino sog'liqni saqlashning eng asosiy jihati deb hisoblagan.

Uning fikricha, bola fe'l-atvorining vazminligiga e'tiborni qaratish zarurdir. Ruh va tananing sog'lomligini saqlashga shu tariqa erishiladi.

Bolani gigienik tarbiyalashning umumiy tizimida jismoniy mashqlar yetakchi o'rin egallaydi. Abu Ali ibn Sino buni davolash deb ataydi.

Bulardan ko'rinib turibdiki, Ibn Sino o'rta asrlardayoq jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining inson hayotida tutgan o'rni va mohiyatini nazariy asoslab bergan.

XIII-XIV asr o'zbek poeziyasining atoqli namoyondasi, mashhur ruboiynavis shoir, otashin xalšparvar Paxlavon Maxmud (1247-1326) o'z davrining ajoyib sportchisi ham bo'lgan. U milliy kurash bo'yicha xalq musobaqalarida qatnashib, hamma raqiblarini yenggan, g'oliblik evaziga mukofotlar emas, balki shu joy hokimlaridan Xorazmdan keltirgan qullar va asirlarini ozod etishni talab qilgan.

O'sha davrda sportning kurash turi Turkiston xududida gurkirab rivojlangan, hamda u xalq orasida juda ommabop bo'lgan.

Buyuk shhibqiron Amir Temur jismoniy tarbiyaga katta e'tibor qaratgan. «Temurnoma» da yozilishicha, Temur o'spirinlik davrida tengdoshlari bilan o'zining ko'p vaqtini jismoniy mashqlar va xarbiy o'yinlarga ajratgan. Temurning o'zi va o'yinlarning boshqa ishtirokchilari ham katta jismoniy tayyorgarlikdan so'ng buyuk lashkarboshilar bo'lib yetishgan.

Ulug' shoir va mutafakkir Alisher Navoiy (1441-1501) o'z asarlarida jismoniy tarbiya va sport g'oyalarini oldinga surib o'z qahramonlarini jismonan kuchli, baquvvat va chiroyli insonlar sifatida ta'riflagan.

Alisher Navoiyning «Xazoyinul maoniy», «Maqbubul qulub» va boshqa asarlarida yetuk, barkamol insonning axloki, ma'naviyati, odamlarga munosabati, iste'dodi va qobiliyati, insonlarni jismoniy baquvvatligi to'g'risida qimmatli mulohazalar yuritilgan.

Navoiy «Xamsa» sining har bir dostonida bukilmas iroda, irodaviy sifatlar, shijoat, insonparvarlik tuygulari, botirlik, chaqqonlik kabi insonning murakkab holatlari mohirona yoritilgan.

Shunday qilib, Sharq mutafakkirlari bola sog'lig'ini mustahkamlash va muhofaza qilishda jismoniy tarbiyaning roliga katta baho berganlar. Ular toza havoning ahamiyati, terini parvarish qilish qoidalariga, organizmni chiniqtirishga, jismoniy mashqlarga ko'p e'tibor qilganlar. Kasalliklarni oldini olish va davolash yuzasidan maslahatlar berganlar.

Sharq mutafakkirlarining ovqatlanish, mehnat, uxlash, jismoniy mashqlar masalalari yuzasidan bergan maslahatlari hozirgi kunda ham ahamiyatlidir.

"Tarbiya bizlar uchun yo hayot, yo mamot, yo najot, yo halokat, yo saodat, yo falokat masalasidir". A.Avloniy.

Tarbiyani esa o'qituvchi amalga oshiradi. O'qituvchi barkamol avlod ta'lim- tarbiyasi uchun javovgar shazs hisoblanadi.⁵

Avloniyning fikricha, sog'lom fikr, yaxshi axloq, ilm-ma'rifatga yega bo'lish uchun badanni tarbiyalash zarur. Badanni sog'lom va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadir. Chunki o'qimoq, o'qitmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchli, kasalsiz jasad lozimdir.

Abu Nasr Forobiy allomaning inson kamoloti haqidagi ta'limoti ta'lim-tarbiya sohasida katta ahamiyatga ega. Mashhur yunon faylasufi Arastudan keyin sharqda "Muallimi soniy" ikkinchi muallim deb ataydilar. Abu Nasr Forobiy 70 dan oshiq tillarni bilganligi haqida gapiriladi. Forobiy ta'lim-tarbiyaga bag'ishlangan asarlarida ta'lim-tarbiyada nimalarga e'tibor berish zarurligi ta'lim-tarbiya uslublari haqida fikr yuritadi. Uning "Fozil odamlar shahri", "Baxt saodatga erishuv tug'risida", "Aql ma'nolari tug'risida" kabi asarlarida allomalarning ijtimoiy-tarbiyaviy qarashlari ifoda topgan.

Abu Ali ibn Sino u ham qomusiy olim singari matematika, astronomiya, fizika, kimyo, tibbiyot va hokazo ta'lim-tarbiya sohalarida ijod etgan va dunyoda

⁵ Xoliqov A "Pedagogik mahorat" T.: Iqtisod Moliya 2011 yil. 418 bet.

mashhur yirik asarlar meros qoldirgan olim. Abu Ali ibn Sino “Al qonun”, “Hay ibn-Yakzon”, “Risalat at-tayr”, “Risalat Fil-ishq” (Ishq haqida risolat) kabi asarlari shular jumlasidandir. Ibn Sinoning shaxsiy faoliyati dunyoviy ishlarni o’rganish ta’limotlari, ta’lim-tarbiya haqidagi mulohazalari, umuminsoniy pedagogik fikr taraqqiyotida yuksak o’rinni egallaydi.

Yusuf Xos Xojibning «Qutadg’u bilig», Kaykovusning «Qobusnoma», Nosir Xusravning «Saodatnoma», Sa’diyning «Guliston» va «Bo’ston», Jomiyning «Baxoriston», Alisher Navoiyning «Maxbub ul-qulub», Axmad Donishning «Farzandlarga vasiyat», Voiz Koshifiyning

«Futuvvatnomai sultoniyy yoxud javonmardlik tariqati» asarlari shaklidagi o’ziga xos tarbiyaviy asardir.

Ajdodlarimiz qoldirgan qadimgi qo’lyozmalar, eposlar, ertaklar, rivoyatlar, topishmoqlar va qo’shiqlarda kurash haqida ko’plab so’zlar uchraydi. Bu ham bolalarni jismoniy ruhda tarbiyalashda o’zining ahamiyatiga egadir. Masalan, o’zbek kurashi bir necha ming yillik tarixga ega. Qadimiy solnomalarda eramizdan oldingi davrlarda ham kurash ommaviy musobaqalar tarkibidan munosib o’rin olganligi haqida adabiyotlar mavjud. Buni ko’plab yozma va tarixiy yodgorliklar tasdiqlaydi. Masalan, Maxmud Koshg’ariy o’zining mashhur “Devoni lug’atit turk” kitobida polvonlar bir – birining yelkasidan ushlab, oyog’i yordamida raqibini qulatganligi haqida yozadi. Bu kitobda u milliy kurashchilarimizning qoidalarini, usullariga oid qator so’zlarni keltiradi. “Olishish, tortishish”, “kurashda”, “kurash tushdi”, “yengildi”, “tepdi”, “yengilmas kurashchi botir”, “oyog’ini kurashda chaldi, qayirdi” va hokazo.

Mashhur hakim Ibn Sino “Tib qonunlari” asarida kurashning ikki turini tavsiflab, ularning mohiyatini va qo’llanish qoidalarini mufassal yozib qoldirgan. Uning ta’rificha, bir turi beldan ushlab ruxsat berilib, oyoqni ishlatmasdan kurashish bo’lsa, ikkinchisi esa qaysi joydan ushlab olsa, shu yerdan mahkam tutish va oyoqlar yordamida harakat qilishdir. Ammo kurashning ikkala turida qo’llar bilan oyoqdan olish qat’iyan man qilingan. Xalqimizning sevimli dostoni “Alpomish”da kurash ko’p manzaralar orqali tasvirlangan.

Turkiston tuprog'ida qanchadan – qancha bahodirlar, jahongirlar o'tganini bilamiz. Buyuk jahongir bobokalonimiz Amir Temurni jahonga mashhur qilishda milliy sport turlaridan biri bo'lgan kurash muhim ahamiyatga ega bo'lgan. Kurash – Amir Temur lashkarlari uchun asosiy jismoniy tarbiya va kuch – qudrat manbai bo'lgan. Shaxsning barkamol bo'lishida sportning ahamiyati haqida gapirib, “Tadbirkor, baquvvat davlat arbobi, shijoatli bir kishi ming kishidan afzaldir”, - degan edi Amir Temur.

Buyuk bobokalonlarimiz Abu Ali ibn Sino inson barkamolligini belgilovchi sog'likni saqlashda yettita narsaga e'tibor berishni tavsiya etadi: fe'l – atvorni yaxshilash, narsalarni tanlab yeyish, gavgdani chiqindilardan tozalash, badanni to'g'ri tuzilishini saqlash, toza havodan nafas olish, mos kiyim tanlash, jismoniy va ruhiy harakatlarni doimiy bajarib borish.

Ibn Sino ta'limotiga ko'ra “Bolaning mijozini kuchaytirmoq uchun unga ikki narsani qo'llamoq kerak. Biri bolani sekin – asta tebratish, ikkinchisi, uni uxlatish uchun odat bo'lib qolgan musiqa va allalashdir. Shu ikkisini qabul qilish miqdoriga qarab bolani tanasi bilan jismoniy harakati va ruhi bilan musiqaga bo'lgan iste'dodi hosil qilinadi”.

Yoki buyuk alloma shaxs kamolotida enaganing to'g'ri tanlanishi, bolani sog'lom, madaniyatli bo'lib o'sishining muhim shartidir”, - deb ko'rsatadi. U o'zining arab tilida yozgan she'riy asari – tibbiy poemasida “Bola tug'ilishi va tarbiyasi tadbiri haqida”, “Go'dakka xos bo'lgan tadbirlar haqida” shaxs kamolotining muhim shartlarini bayon qildi.

*Bolaga do'q qilma, yomon, bo'lma qo'pol,
Uyqu qochar, qo'r qar, axir bo'lar battol.
Yumshoq beshik bo'lsin o'rin uxlaganda,
Qorong'ulik tushib tursin misli tunday.*

*Uyg'oq chog'i yorug'likdan ayirmagil,
Yulduz samo ko'rsin, bola shodlanur dil,
Rang tuslarni ko'rsat unga turli – tuman,*

*Kunduz kuni etmoq esa ko'zni ravshan,
Gar istasang o'rgatmoqqa so'zi kalom,
Ergalatib ovoz chiqar, har xil maqom*

Ko'rinib turibdiki, jismoniy tarbiya o'z ichiga faqat badan va uning ayrim qismlari va holatlarini tarbiyalash, kuchaytirish, chiniqtirish bilan chegaralanib qolmaydi. Jismoniy tarbiya insonning komillikka bitta qanot, xolos. Unga ikkinchi qanot ham zarur. Bu sog'lom tan va salomatlik negizida shakllandigan ma'naviy salohiyatdir. Ana shu ikki qanot, ya'ni jismoniy va ma'naviy omillarning birligi, mushtarakligi inson kamolotidan darak beradi.

Jismoniy harakat qilish va madaniyatga erishishni har bir inson, har bir jamoa va millatning ijtimoiy – ma'naviy ehtiyojiga aylantirmoq zarur. Chunki inson komilligini uning ijtimoiy madaniyati va boy ma'naviy – axloqiy fazilatlarisiz tasavvur etib bo'lmaydi.

Muhtaram Birinchi Prezidentimizning asarlarida ham tarbiya haqidagi fikrlar uzluksiz keltirilgan. “Yangi avlodni tarbiyalash xalqni tarbiyalash demakdir”.⁶

Moddiy farovonlikka erishish ham aslida ma'naviy jihatdan boyish bilan birga sodir bo'lsagina insonga baxt – saodat keltiradi. Boshqacha aytganda, moddiy farovonlikdan maqsad ma'naviy yuksalish, insoniylik mohiyatini namoyon etib, ezgulik qonuniga asoslangan jamiyatni barpo etishga erishmoqdir. Abu Nasr Forobiy hazratlari qayd etganiday, fozil, dono, sahiy insonlar qancha ko'p bo'lsa, jamiyat ham shuncha ko'p taraqqiy etadi. Johillik belgilari hisoblangan xirs, hasad, pastkashlik, fitna, yolg'on, tilyog'malik kabi salbiy hislatlar kamayib, har bir odamning baxtli hayot kechirish inkoniyati ortadi. Aqliy yetuklik, ilm – ma'rifat egasi bo'lish ezgu xulq, ezgu so'z, ezgu ishlar, olijanob niyatlar, vatanparvarlik, xalqparvarlik tuyg'ulari bilan uzviy aloqada rivojlanishi lozim. Shunda ruhiy – ma'naviy komillik har bir inson qiyofasida va butun jamiyatda namoyon bo'ladi.

⁶ Karimov I.A. “Ona yurtimiz baxt-u iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish-eng oily saodatdir”. T.: O'zbekiston NMIU, 2015 yil. 301bet.

Binobarin, inson o'z qalbini pok saqlashi, uni parvarish qilishi, zo'r kayfiyat va dono aql bilan boyitib borgandagina, inson vujudida, tabiatida, hayot tarzi va voqelikka, jamiyatga, odamlarga bo'lgan munosabatida butunlik, bag'rikenglik, uyg'unlik, komillik vujudga keladi.

Inson psixologiyasi nihoyatda murakkab sifatlar va jihatlar yig'indisidan tashkil topadi. Jaloliddin Rumiyl aytganlaridek: "Insonda shu qadar ulkan ishq, xirs, orzu va dard borki, yuz minglarcha olam o'ziniki bo'lsa ham, ko'ngli tinchimaydi. U o'zi mashg'ul bo'lgan ishda, san'atda, ilmi – nijumda, hakimlikda... Zavq va orzular zinapoyaga o'xhaydi. Zinalar o'tirib dam olishga moslashmagan, aksincha, ustidan bosib o'tiladi, xolos. Umrini shu zinalarda behuda o'tkazmaslik uchun g'ofillikdan tez uyg'ongan va ahvolning mohiyatini anglab yetgan zot qanday baxtli! (Mavlono Jaloliddin Rumiyl. Ichindagi ichindadir. Toshkent, "Yozuvchi", 1997 yil. 62 bet).

Demak, inson ma'naviyati, dil va til, aql va farosat, ilm va hunar – orzu-maqсадlarining yugindisi jismoniy harakat hosilasi bo'lib, insoniy madaniyatni hosil qiladi.

Erkin fuqarolik jamiyatini ma'naviy barkamol, ezgu g'oyalar hayotiy e'tiqodi bo'lgan insonlarga buni yaratish etib boriladi. Shuning uchun yangilanayotgan jamiyatimizda sog'lom avlodni tarbiyalash, erkin fuqaro ma'naviyatini shakllantirish, ma'naviy – ma'rifiy ishlarni yuksak darajaga ko'tarish orqali barkamol insonlarni voyaga yetkazishga muhim e'tibor berilmoqda. Mamlakatimizda Sog'lom avlod harakatining keng tus olgani, Kadrlar tayyorlash milliy dasturi asosida ta'lim – tarbiya tizimini tubdan isloh etilayotgani ham ana shu ulug'vor maqsadni amalga oshirish yo'lidagi muhim qadamlardir.

Mustaqil jamiyatimizning ertangi kuni, kelajagining yaratuvchisi o'sib kelayotgan yosh avlod ekan, uning tarbiyasi haqida g'amxo'rlik har bir kishining burchi hisoblanadi. Ayniqsa, kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda jafokash vatanimizning o'tmishi, buguni, ertasi bilan faxrlanish, shu vatanga munosib farzand bo'lish hislarini singdirish bugungi ta'lim tizimi oldidagi dolzarb masalalardir. O'quvchilarda mamlakatning yutuqlaridan faxrlanish, g'ururlanish

hissini tarbiyalash uchun, eng avvalo, mamlakatimizning bosib o'tgan shonli yo'li haqida gapirib berish, mutafakkir olimlarning hayoti va ijodidan misollar keltirish, tarixiy obidalar ziyoratlariga olib borish bolalar qalbida Vatanga, ona yurtga, uning tarixiga bo'lgan muhabbatni orttiradi.

Sharqning buyuk allomalari: AI-Farg'oniy, Beruniy, Ibn Sino, Amir Temur, Alisher Navoiy, Kamoliddin Behzod, Mirzo Boburlar haqidagi hikoyatlar bu borada muhim manba bo'la oladi.

Vaqtni bekor o'tkazgandan ko'ra jismoniy tarbiya bilan shug'ullanayotgan shaxs foydali muboh amal qilayotgan bo'ladi.

Jismoniy tarbiyadan aqlni, ruhu badanni ilmga, ibodatga, xayrli ishlarga jonlantirishni qasd qilgan kishi ayni ibodatda bo'lib, savob oladi.

Sahobai kiromlarning Qur'on, ilmu amal va zuhdda eng peshqadamlaridan bo'lgan Abuddardo roziyallohu anhu shunday degan ekanlar: "Men haqda zavqu shavqli bo'lish maqsadida ko'nglimni ba'zi muboh narsalar bilan dam oldiraman". Hazrati Aliy ibn Abu Tolib roziyallohu anhu: "Vaqti-vaqti bilan qalbni xushlab turinglar, zero qalb majburlansa, ko'r bo'lib oladi", - deganlar.

Mazkur narsa ayniqsa ilm bilan shug'ullanayotgan kishilar uchun zarurdir. Ammo bu narsa insonni ibodatdan, asosiy mashg'ulotlardan, muhim ishlardan chalg'ib qolishga olib bormasligi lozim. Sportni tomosha qilishning hukmi ham xuddi shunday.

Jismoniy mashg'ulot musulmonning harbiylik, qo'riqchilik kabi vazifalaridagi majburiyati bo'lsa, vojibga aylanadi. Imom Navaviy "Ravza" kitobida shunday deganlar: "O'q otishni o'rganib so'ng uni tashlab yuborish katta (tahrimiy) makruhdir. Negaki, Rosululloh sollallohu alayhi vasallam: "Kim o'q otishni o'rganib keyin uni tark etsa, bizdan emas yoki osiy bo'libdi", - deganlar".

Jismoniy mashg'ulot musulmonni bandalik burchi, oila va jamiyat oldidagi vazifalarini ado etishdan to'ssa, Allohning yoki bandalarning haqqiga tajovuz qilish asosida bo'lsa haromga aylanadi. Azrai: "Agar musobaqadan yo'l to'sarlik kabi harom narsani qasd qilsa, harom bo'ladi", - deganlar.

1.2.Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda xalq og'zaki ijodi namunalaridan foydalanishning mavjud holati

Xalq og'zaki ijodida yoshlarni mergan bo'lib yetishishlari, faqat tarbiyaning oqibati deb qaralgan va yoshlarni uzluksiz mashq qilish orqaligina mergan bo'lib yetishishlari mumkin degan qarashni targ'ib qilganlar. Ov qilishlikni udda qila olmaslik, ov qushi, ov itlaridan foydalanishga o'rganmaslik va foydalana olmaslik o'z navbatida tanqid ham qilinadi.

Xalq og'zaki ijodida bolalarni ovga o'rgatish, jismoniy tarbiyaning muhim vositalaridan biri bo'lib, u avvallari bolalar o'yinlari tariqasida, so'ng maxsus tarbiya yo'sinida mohir ovchi, o'tkir mergan kishilar tayyorlab yetishtirishni nazarda tutadi.

b) ayrim jismoniy mashq orqali alohida qudrat va mohirlikka ega bo'lgan sport vakillarini tarbiyalab yetishtirish xalq ijodida salmoqli o'rin egallaydi.

Xalq og'zaki ijodida jismoniy mashq orqali kishi sportning ma'lum bir turi bo'yicha alohida kamolotga ega bo'lin yetishishi mumkin ekanligi ko'rsatiladi va u doimo tarbiyachilarning diqqat markazida bo'ladi. Masalan, "Ayiqlar polvon" ertagida "... Iqbol o'z bolasiga ... tosh ko'tarish, qilich chopish, ot minish, kurash kabi o'yinlarni o'rgata boshlabdi...Bola otasining oldiga bormoqchi bo'lganida, onasi: "G'or og'zida tegirmon toshi bor, uni ko'tarib ocha olmaysan" – debdi. Bola tosh ko'tarish ishiga mohir bo'lganidan, toshni bir hamla bilan ko'tarib, yuz qadam joyga uloqtirib tashlabdi".

Demak, bola juda yoshlik chog'idan boshlab onasining yordamida tosh ko'tarish hamda irg'itishni mashq qildi. Oqibatda tosh ko'tarish bobida alohida kuch hosil qildi va o'zi bandi bo'lib yotgan g'orning o'g'zidagi toshni irg'itib tashlab ozodlikka chiqadi. Shunga o'xshash "Muqbil toshotar" ertagida: "Muqbil toshotarning qarib qolgan otasi bilan onasi bor ekan. U juda yoshlikdan palakmondan tosh otishni mashq qilar ekan. Muqbil tog' xalqining podasini boqib, uni yirtqich hayvonlardan saqlar ekan. Cho'pon har qanday yurtqich hayvonni bir

tosh bilan urib yuqutar ekan. Yirtqichlar Muqbilidan qo'rqib, tog' xalqining yaqiniga, poda boqiladigan yaylovga yo'lamas ekanlar.

Demak, Muqobil yosh chog'idan palakmonda tosh otishni mashq qilgan. Shuning natijasida tosh otuvchi bo'lib yetishgan. Uning bu yetukligidan tog' xalqlarining hammasi manfaatdordir. Zamonasi uchun xuddi shunday paxlavon kerak edi va uni xalq tarbiyalab yetishtirdi.

Inson bolasi o'z tabiatiga ko'ra, tug'ilishi bilanoq o'zgalarning parvarishiga muxtoj bo'ladi, faqat kattalarning parvarishi – tarbiyasi oqibatidagina o'zini o'rab olgan ob'yektiv dunyo bilan to'g'ri munosabatga kirisha oladi.⁷

Ijtimoiy hayot tizimida bola – o'sib kelayotgan yosh avlod – keksa avlodning o'rnini egallovchi o'rinbosardir. Yosh avlodning turmush faoliyati boshlangan davrda muayyan ishlab chiqarish tajriba va mehnat malakalarini o'zlashtirishi jamiyatdagi mavjud tajriba va malakalar yig'indisini o'zlashtirish demakdir. Shu bilan birga, bu jarayon jamiyat orasida qaror topgan kishilarning aqliy hamda jismoniy kamoloti xususiyatlari, fan, texnika, madaniyat, axloqli hamda estetik qarashlari, uning qoida va normalarini ham o'zlashtirish jarayonidir. Bu esa yoshlarni turmushga moslanishidagi eng zaruriy va hayotiy shartidir. Ikkinchi tomondan, hayotga endigina qadan qo'yayotgan yosh avlod hamda keksa avlodning turmush tajribalarini o'zlashtirishga qaratilgan tabiiy va qonuniy psixik jarayon takomiliga ega. Bu murakkab jarayonni amalga oshirish, ya'ni ma'lum bir tarixiy taraqqiyot davomida keksa avlod tomonidan to'plangan turmush tajribalarini yosh avlodga qoldirilishi hamda uni o'rinbosar avlod tomonidan o'zlashtirilishi jarayonni boshqarish ishiga oila, maktab, maktabdan tashqari muassasalardagi kattalar, o'qituvchi va tarbiyachilar hamda jamoatchilikning faol ishtirok etishlari talab qilinadi. Kishilarni zamon talablariga muvofiq keladigan tarbiyaviy ishlarga aralashishi odamlarning pedagogik faoliyatini yaratadi. Pedagogik faoliyat yosh avlodni jamiyatni ishlab chiqaruvchi kuchlari asosini voyaga yetkazish yuzasidan olib boriladigan jismoniy, aqliy kamolot, mehnatga

⁷ Musurmonova O. Ma'naviy qadriyatlar va yoshlar tarbiyasi. – T.: O'qituvchi, 1996. – 190 b.

muhabbat, axloqiy poklik, estetik did va zavqi baland kishilarni tarbiyalab yetishtirishga qaratilgan faoliyatdir.

Yosh avlodni zamona talablariga muvofiq kishilar qilib tarbiyalab yetishtirmay turib, jamiyatning rivojini ta'minlab bo'lmaydi. Xalq ommasining zamona talablariga muvofiq kutilgan maqsaddagi kishilarni tarbiyalab yetishtirish borasidagi g'oyalari, ta'lim – tarbiyaning maqsad va vazifalariga bo'lgan qarashlari, yoshlarni o'qitish hamda ma'lumotli qilishning mazmuni hamda yoshlarga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishda qo'llaniladigan usul va vositalari qadim zamonlardan beri davom etib keladi.

Yosh avlod tarbiyasi, ularning salomatligini ta'minlash va kasb – hunarga o'rgatish eng qadimgi avlod – ajdodlarimizdan meros bo'lib kelgan, tabiiy va insoniy odatdir. Bu jarayonlarni ishlab chiqish, ularni hayotda qo'llash usullarini takomillashtirish masalalari insoniyat hayotida mangu davom etadigan pedagogik jarayondir. Shu sababdan bolalarni aqliy va jismoniy jihatdan tarbiyalab voyaga yetkazish faqat oila, mahalla ahlining burchi bo'lib qolmasdan, davlat ahamiyatiga ega bo'lgan va uning tasarrufida turgan ijtimoiy – tarbiyaviy burchdir.

Xalq og'zaki ijodining ertak janri bolalarni jismoniy ruhda tarbiyalashda katta ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ertak haqida to'xtalamiz.

Ertak

Ertaklarning juda qadim zamonlardan yaratilganini «ertak» atamasining Mahmud Qoshg'ariy tomonidan 1074 yilda yozilgan «Devonu lug'oti-t-turk» asarida «etuk» tarzda qo'llanganidan bilsa bo'ladi: «Etuk – hikoya, ertak; biror maqsadni shohga bildirish, hikoya qilish uchun ham bu so'z qo'llanadi. Asli bir narsani hikoya qilishdan olingan». Bu janrning qadimiyligini qozoq, qirg'iz, turkman va boshqa bir qator turkiy xalqlar oilasiga kiruvchi millatlar og'zaki ijodida ham ertak deb atalishi, isbotlashi mumkin.

Ertak terminini O'zbekistondagi hamma viloyatlar aholisi juda yaxshi bilsa-da, bu janrga oid asarlar turlicha hududlarda turlicha atalgan. Xususan, toshkentliklar «cho'pchak», farg'onaliklar «matal», xorazmliklar «varsaqi», o'zbek va tojik tilida so'zlashuvchi vatandoshlarimiz «ushuk» tarzda atashgan.

Bulardan tashqari jonli so'zlashuvda ba'zan afsona, o'tirik, tural atamallari ham uchraydi. Hatto hazrat Alisher Navoiy ham g'azallaridan birida «cho'pchak» so'zini qo'llaganlar:

Xalq ertaklari mazmunida ijtimoiy, iqtisodiy, maishiy hayotning hamma masalalari o'z ifodasini topadi desak xato bo'lmaydi. Shuning uchun ham yer yuzining hamma mintaqalarida yashaydigan xalqlarda umumiy hayot tarzi yaqin bo'lgani sabab bir xil mazmundagi ertaklar ko'p uchraydi.

Hayvonlar haqidagi ertaklar. Hayvonlar haqidagi ertaklarni ayrim mutaxassislar sehrli-fantastik ertaklar turkumiga mansub hisoblaydilar. Xususan, K.Imomov, G'.Jalolov o'zlarining tadqiqotlarida hayvonlar ishtirok etadigan ertaklarni sehrli ertaklar qatorida tahlil qiladilar. Bu asarlarda hayvonlar ishtiroki, ularning asar qahramonlari bilan suhbatda bo'lishlari olimlarning sehrli ertaklar deb atashlariga asos beradi. Ushbu ertaklar asosida ham bolalarda jismoniy harakatlar shakllanib boradi.

«Quyosh yerining pahlavoni» ertagida ona ayiq Rustamni parvarish qiladi, uning hayotida homiy sifatida o'rin egallaydi: Rustam va otasi – yamoqchi cholga qo'lidan kelgancha yaxshiliklar qilib dushmanidan asraydi. Mansur Afzalov «Ilon og'a» ertagini alohida ajratib ko'rsatadi. «Ilon – kuyov niqobini olsa, insonga aylanadi. Qiz ilonning niqobini kuydirib yuborsa, u kaptar bo'lib uchib ketadi. Ilon og'aning onasi va xolasi yalmog'iz kampir bo'ladi. Ular Ilon og'a bilan qizga ko'p to'sqinlik qiladilar. Lekin Ilon og'a va qiz o'z tadbirlari orqali yalmog'iz kampirni yengib, murod-maqсадlariga yetadilar». Hayvonlar haqidagi ertaklarning yana bir turida majoziy fikr yuritish usuli ustivordir. Bunday ertaklar farzandlarga pand-nasihati, tarbiya berish maqsadida yaratilgan. Har qanday vaziyatda birga bo'lish, do'stlikni qadrlash kerakligi ertakning bosh g'oyalari hisoblanadi. Inson bir-biriga yaxshilik qilsa, albatta, o'zining orzusiga yetishadi, degan falsafa asosida to'qima voqealar, qiziq-qiziq obrazlar o'ylab topiladi. «Susambil» ertagi ana shunday asarlar qatoridan o'rin olgan. Ho'kiz, eshak afsonaviy Susambil shahrida erkin, to'kin hayot kechirmoqchi bo'ladilar.

Ularga xo'roz, kalamush, arilar ergashadilar. Uzoq qiyinchilikdan so'ng maqsadga yetadilar.

Hayvonlar haqidagi ertaklarning keyingi turi ko'proq ma'rifiy maqsadni amalga oshirish uchun yaratilgan. Otalar farzandlariga o'z hayot tajribalaridan saboq berishlari kerak. Farzand o'z oilasida katta bo'layotgani sabab ularning atrofida yashayotgan hayvonlar haqida ma'lumotga ega bo'lmaydilar. To'g'ri, ular qo'y, ot, echki, tovuq, eshakni o'z ko'zlari bilan ko'rganlar, muayyan tasavvurga egalar. Ammo bo'ri, ayiq, ilon, tulki, burgutni ular bilmaydilar. Shuning uchun ertaklarda ularning hayot kechirish tarzi yuzasidan ma'lum ma'lumotlarni berish lozim bo'ladi. Bu tasnifdagi hayvonlar haqidagi ertaklarda bo'rining vahshiyliги, odamga hujum qilishi mumkinligi, tulkining ayyorligi, laylak tumshug'ining uzunligi, kiyik dumining to'mtoqligi izohlangan ertaklar vujudga kelgan.

Xullas, hayvonlar haqidagi ertaklar mazkur janr shakllanishidagi dastlabki namunalarni tashkil etgan. Ularda qadimgi ajdodlarimizning mifik dunyoqarashi o'z ifodasini topgan. Keyingi namunalarda odamlar o'rtasidagi ijtimoiy, maishiy munosabatlar majoziy usulda o'z ifodasini topgan. Ularda, asosan, ko'proq tarbiyaviy maqsadlar nazarda tutilgan. Va, nihoyat, bu turdagi ertaklarning nisbatan keyin yaratilgan namunalarida ma'rifiy ma'lumot berish maqsadi amalga oshirilgan.

Ertaklar mazmun jihatdan hayvonlar, sehrli ertaklardan bevosita hayotiy voqea-hodisalar haqida hikoya qilishi bilan farqlanadi. To'g'ri, bu turdagi ertaklarda sehrli-fantastik belgilarning mavjudligini inkor qilib bo'lmaydi. Ammo umumiy ifoda chegarasi maishiy ertaklarda ancha cheklangan. Chunki ularda xalq, avvalo, oddiy odamlar qo'lidan keladigan ishlar yuzasidan fikr yuritadi. Bevosita real hayot, turmushda ro'y berishi mumkin bo'lgan voqealar asos qilib olingani uchun ham bunday asarlar turkumiga maishiy ertaklar atamasi berilgan. Ularda haqiqiy hayotdagi inson – millat vakili (xoh ijobiy, xoh salbiy bo'lsin), uning imkoniyati darajasidagi jismoniy kuchi, ilmi, aqliga voqealar zaminida tavsif beriladi. Aksariyat hollarda asar qahramonlarining ismlari ham

qayd etilmaydi. Chol, kampir, bir odam, o'g'il, qiz, kambag'al kabi nomli insonlar mazkur ertaklarning qahramonlari bo'lib kelaveradi. Bu bilan dono xalq ertakda bevosita tinglovchi aholining har biri asar qahramoni ekanini ta'kidlagan bo'lishi mumkin.

Hayotiy ertaklarda to'g'rilik va egrilik, mehnatsevarlik va dangasalik, poklik va nopoklik, mardlik va xiyonat doimiy ravishda qarama-qarshi qo'yiladi. Xalq ertak davomida kichik, e'tiborga arzimaydigan unsurlardan ustalik bilan foydalanadi, vaziyat yechimini ular orqali hal qiladi.

Xalq og'zaki ijodimiz tarkibidagi bu asarlar haqiqiy ma'noda qadriyatlar namunasi, madaniy merosimizning noyob gavhar – injulari darajasida e'zozlanadi.

Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ertaklar katta ahamiyatga egadir.

Dostonlar ham barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda asosiy o'rin tutadi.

Yusuf Xos Hojibning «Qutadg'u bilig», Navoiyning «Xamsa» asaridagi beshta doston va hokazolar mavjud.

“Doston” so'zining yana bir ma'nosini ham bilib olish kerak. Bu – el orasida gapirilmoq, kuylanmoq, og'izga tushmoq demakdir. Demak, dostonlarda ishtirok etgan qahramonlar, bir tomondan, asardagi obraz sifatida qayd etilsa, ikkinchi tomondan, el og'ziga tushuvchi, shuhrat topuvchi inson tushunchasini ham o'zida singdirgan bo'ladi. Natijada, ayniqsa, ijobiy qahramonlarning og'izga tushishi yoki muhabbat topishi xalq pedagogikasi talablariga ham javob beradigan inson bo'lib tanilishi bilan bog'lanadi.

«Alpomish», Go'ro'g'li turkumidagi «Go'ro'g'lining tug'ilishi», «Malika Ayyor», «Ravshan» kabi o'nlab asarlar, «Kuntug'mish», «Rustamxon», «Oshiq G'arib va Shohsanam» kabilar xalq og'zaki ijodidagi doston janriga mansub namunalar bo'lib, asrlar davomida el qalbidan samimiy hurmatga sazovor, shuhratga erishgan durdonalardir.

Avvalo, sevgi-muhabbat, qahramonlik, sarguzasht, jang lavhalari aks etmagan dostonlarning o'zi yo'q. Qaysi dostonni eshitmang yoki o'qimang,

albatta, asar qahramoni mardligi, jasorati bilan bizda hurmat qozonadi. Albatta, u kimnidir sevadi va uzoq safarga o'tlanadi. Ammo shunga qaramay, asarning umumiy mazmuni zaminida muayyan mavzu yetakchi hisoblanadi. Masalan, "Alpomish" dostonini olaylik. Doston farzandsizlik motivi bilan boshlanadi. Lekin aynan shu motiv "Kuntug'mish", "Oshiq G'arib va Shohsanam", "Tohir va Zuhra" dostonlarida ham bor.

Qahramonlik eposi xalq og'zaki ijodi tarixida folklorshunoslik nuqtai nazaridan alohida bosqich sifatida baholanadi.

O'zbeklarda qahramonlik eposiga "Alpomish" dostoni misol bo'ladi. Unda yurtimizdagi milliy an'analarning shakllanishi, tashqi dushmanga qarshi kurash, xalq birligini saqlash, mustaqil hayotni muhofaza qilish g'oyalari o'z ifodasini topgan.

Jangnoma dostonlarida jang lavhalari tasviriga e'tibor qaratiladi. Baxshilar bunday dostonlarni nisbatan kam ijro etganlar. Hayratli janglar tasviri, asar qahramonlarining botirliklari baxshi tomonidan fantastik talqinda ifodalanadi. "Yusuf bilan Ahmad", "Alibek bilan Bolibek", "Qirq ming" kabi epos namunalari shular jumlasidandir.

"Alpomish" dostoni Qabila, urug', elat tarixda alohida xalq sifatida shakllanar ekan, bu jarayon, avvalo, qahramonlik eposi hisoblangan maxsus yirik, epik asarda badiiy ifodasini topadi.

Dostonning tinglovchi e'tiborini o'ziga jalb etuvchi nuqtasi baxshi tomonidan hikoya qilinadigan dastlabki voqealar bayonidan boshlanadi.

Doston matnini o'qir ekanmiz, xalq og'zaki ijodidagi epik asarlarga xos xususiyatlardan biri – farzandning yetishmovchiligi oxir pirovardida xursandchilik bilan yakunlanishiga guvoh bo'lamiz. Ana shu yangilikdan so'ng qahramonlik eposi o'z zimmasiga yuklatilgan ijtimoiy vazifani bajarishga kirishadi. Alpomish taqdiri guvohiga aylansak, ikkinchi tomondan, yirik epik tasvir yakunidagi qahramonlar harakatidan qoniqish hosil qilamiz.

Demak ushbu dostondagi Alpomish obrazi orqali o'quvchi yoshlarda jismoniy ruhni shakllantirib borishimiz mumkin. buning uchun doston bilan mukammal tanishtirmoq ahamiyatlidir.

I BOBGA XULOSA

“Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta’lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish” mavzusi yuzasidan nazariy ma’lumotlar berildi.

Ta’lim – tarbiya tizimida “Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta’lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish”ning hozirgi holati tahlil qilindi va o’rganildi.

1. Boshlang’ich sinflarda “Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta’lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish”ga oid jarayon aniqlandi.

2. “Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta’lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish”da ajdodlarimiz merosidan foydalanish muhim vazifa ekanligi aniqlandi.

3. “Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta’lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish”da xalq og’zaki ijodi namunalarining ahamiyati ochib berildi.

4. “Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta’lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish”da keltirilgan nazariy ma’lumotlarning muhim ahamiyati keltirildi.

Demak, ushbu bobning xulosa qismida shuni alohida ta’kidlash lozimki birinchi bobda keltirilgan nazariy ma’lumotlar ya’ni ajdodlarimiz merosidan foydalanish, xalq og’zaki ijodi namunalaridan foydalanishning muhim xususiyatlari ko’rsatib o’tildi.

“Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta’lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish”da keltirilgan fikrlarimizdan boshlang’ich sinf o’qituvchilari o’rinli va samarali foydalanishsa maqsadga muvofiq bo’lishi alohida e’tirof etildi.

**Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy
manbalardan foydalanish mavzusidagi**

So'rovnoma

O'qituvchilar uchun

1. Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish qanday ahamiyat kasb etadi?
2. Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalarning aynan qaysi biridan ko'proq foydalanasiz?
3. Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan qaysi darslarda ko'proq foydalanasiz?
4. Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanishda o'quvchilar guruhidan qanday foydalanasiz?
5. Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish da boshlang'ich sinf o'qituvchisining faoliyati qanday bo'lishi kerak deb bilasiz?
6. Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish o'quvchini qanday shakllantiradi?
7. Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanishda o'qituvchi nimalarga e'tibor qaratmog'i zarur?
8. Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanishda hamkorlikdagi ishlar tizimiga qanday e'tibor qaratilsa maqsadga muvofiq bo'ladi?
9. Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanishning asosiy xususiyatlari nimada deb bilasiz?
10. Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanganda o'quvchilar qiziqishi qanday oshib boradi?

**Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy
manbalardan foydalanish mavzusidagi**

So'rovnoma

O'quvchilar uchun

(-sinf uchun)

- 1.Kelajakda kim bo'lmoqchisiz?
- 2.O'zbek xalq dostonlaridagi qaysi qahramonning jasurligi sizga ko'proq yoqadi?
- 3.O'zbek xalq ertaklaridagi qahramonlar sizda qanday taassurot qoldirgan?
- 4.A.Navoiyning qanday hikmatlari yoki she'rlaridan namuna bilasiz?
- 5.A.Temur bobomiz qaysi fazilatlar bilan jasurlikni qo'lga kiritgan?
- 6.A.Temur bobomizga o'xshashni orzu qilasizmi? Nima uchun.
- 7.Juda ko'p yoshlarimiz O'zbekiston bayrog'ini baland o'tarmoqdalar,buning sababi nimada deb bilasiz?
- 8.Xalqimizning elga mashxo'r polvonlari bor.Ulardan kimlarni bilasiz?Ulardek bo'lishni havas qilganmisiz?
- 9.Jismoniy baquvvat kishi barkamol bo'la oladi,siz o'zingizning barkamolligingizni nimada deb bilasiz?
- 10.Buyuk bobokalonlarimizning jasurlik,mardligi haqida qanday she'rlar bilasiz?

TARIXIY MANBALARDAN FOYDALANISHNING SHAKL VA USULLARI

2.1. Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda o'zbek xalq milliy o'yinlaridan foydalanish tarixiy manba samaradorligidir

O'tmishda jismoniy tarbiyaning amalga oshirilishini o'rganish shuni ko'rsatadiki, bu sohada o'yin muhim rolni o'ynagan, o'yin yosh avlod – inson ma'naviy madaniyatining rivojida asosiy vosita bo'lib xizmat qilgan.⁸

Milliy xalq o'yinlari va jismoniy mashqlardan keng foydalanish shug'ullanuvchilar sog'ligini mustahkamlaydi, tanani chiniqtiradi, jismoniy rivoji va tayyorgarligi ancha yaxshilanadi, ularning kasallanishi kamayadi. Muskullar yaxshi rovojlantiradi va o'sadi, tana suyaklari juda mustahkam bo'ladi. Milliy xalq o'yinlarini voleybol mahsg'ulotlari jarayonida qo'llash shug'ullanuvchilarning tezkorlik, kuch – quvvat, qayishqoqlik, sakrovchanlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini tarbiyalashda muhim vositalardan biridir.

O'rganilgan adabiyotlarga asoslanib, milliy xalq o'yinlari va jismoniy mashqlarni qo'llashning maqsadga muvofiqligini hisobga olib, o'yinlar quyidagicha guruhlanadi:

1. sakrovchanlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan o'yinlar: “Arg'imchoqda sakrash”, “Qarmoqcha”, “har xil buyumlarga sakrash”.
2. tezkorlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan o'yinlar: “Ovchilar va o'rdaklar”, “Kun va tun”, “Quvlashmachoq”, “Darra”, “Hujum”, “To'p uchun kurash”.
3. kuchni tarbiyalashga qaratilgan o'yinlar: “Yelkada kurashish”, “Uchar nishon”, “Tortishmachoq”, “Kim kuchli”, “Doiradan tortib chiqarish”.
4. chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan o'yinlar: “Qirq tosh”, “Chirkash”, “Boyo'g'li”.
5. chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan o'yinlar: “Otishma”, “Chaqqonlar va merganlar”, “Kaptar”, “Oq terakmi – ko'k terak”, “Bog'lam”;
6. qayishqoqlikni tarbiyalashga qaratilgan o'yinlar: “Kim oladi-ye, shuginani-ye”, “To'plarni uzatish” va boshqalar.

⁸ G'ulomov S va b “Ta'lim-tarbiya sifati va qirralari”.T.: Fan va texnologiya 2004yil. 435 bet.

Ushbu o'yinlar va jismoniy mashqalardan foydalanish shug'ullanuvchilarning faqat jismoniy o'sishi vs rivojiga ta'sir etib qolmay, balki ma'naviy va ruhiy jihatlari, ya'ni intizomlilik, irodalilik, so'zining ustidan chiqish, mehnatkashlik, mard, jasur, o'zaro yordam kabi pedagogik va psixologik fazilatlar ham shakllanib boradi.

Sport – mamlakatimizning mustaqillikka erishgandan so'ng yuksak e'tibor qaratilayotgan soha. Xususan yoshlar sportini rivojlantirish borasida yurtimizda ulkan imkoniyatlar yaratilayotgani quvonchli. "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" sport musobaqalaridan iborat uzviy tizim bugungi kunda yoshlarimiz hayotiga to'la singib ketdi. Prezidentimiz tashabbuskorligida O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining tashkil etilishi esa, alohida tahsinga loyiq ish bo'ldi. Ayni paytda respublikamiz nafaqat shaharlarida, balki enf chekka qishloqlarida ham boalarga sport bilan shug'ullanishga sharoitlar yaratib berilmoqda.

Albatta, yoshlar sporti sohasida hukumat muqyosida bu darajada e'tibor qaratilishi bejiz emas. Bunda yuksak maqsadlar mujassam. Bugun sport bilan shug'ullanayotgan bolalarning barchasi, albatta ertaga sportchi bo'lib ketmaydi, lekin ular sog'lom o'sadilar. Jismoniy sog'lomlik esa, ma'naviy sog'lomlikning asosidir. Jismonan va ma'nan sog'lom o'quvchilarga saboq berish maroqlidir. Bunday yoshlar mustaqil yurtimizga munosib farzandlar ya'ni barkamol avlod bo'lib yetishadilar.

Bugungi kunda o'zbek yoshlari mamlakatimizdagina emas, jahonning turli burchaklarida O'zbekistonimizning nomini keng taratishda ilgarilab ketdilar. Ularni sport sohasidagi erishayotgan yutuqlarini butun xalqimiz ko'rib, guvohi bo'lib turibdi. Artur Grigoryan, Myhammad qodir Abdullayev, Iroda To'laganova, Rustam Qosimjonov, Nurxon Nafasov kabi zamonamizning qahramonlari bilan millatimiz har qancha faxrlansa arziydi.

Ularning bunday olimpiada, anjumanlarga, musobaqalarga borib kelayotganini, yurtimizning qanday o'lka ekanligini boshqa millat kishilariga yana

bir bor ko'rsatib kelayotganini ko'rgan ukalari xuddi shunday bo'lishga intiladi, orzu qiladi.

Komil inson orzusi azal – azaldan xalqimizning ezgu – orzusi, uning ma'naviyatining uzviy bir qismi bo'lib kelgan. Barkamol inson haqidagi orzular Abu Nasr Forobiy, Alisher Navoiy kabi allomalarimizning asarlarida ayniqsa teran ifoda etilgan.

Demak, qadim zamonlardayoq ajdodlarimiz, barkamol inson deganda, ezgu niyat, ezgu soz va ezgu amallar uyg'unligini idrok etganlar. Ana shunday tafakkur, ruh va irodani birlashtiruvchi, ularning qanday kuch va imkoniyatlarga ega ekanligini ko'rsatuvchi ma'naviy omillardan biri jismoniy harakat va madaniyatdir.

Jismoniy harakat va madaniyat mehnatni taqozo etganiday, mehnat insondagi mudroq jismoniy va ma'naviy kuchlarning birlashishiga, uyg'un rivojlanishiga yordam beradi. Masalan, biror bir g'alabaga erishgan sportchining ulug'vor qiyofasida faqat jismoniy kuch, epchillik va chaqqonlik mujassam bo'lmay, insonning xulq – atvori, ma'naviy olami ham aks etadi. U jismoniy azoblar, shaxsiy mayl va raqobat tuyg'ularini bosib o'tib boshqalarning qo'lidan kelmaydigan favqulotda jasorat va g'ayritabiiy bir holatni boshidan kechiradi. Bu holat odamlarda hayrat va g'ayrat tuyg'ularini uyg'otuvchi go'zallik alomatidir. Barchaga tanish va ma'lum jismoniy harakatlar sportchi tomonidan shunday ifoda darajasiga olib chiqiladiki, tomoshabin bu harakat, bu ritm va maqomning qanchalik san'at darajasiga ko'tarilganidan zavq – shavqqa to'ladi. Bu harakat go'zallik va jismoniy madaniyatning eng yuksak cho'qqisidir.

Jismoniy barkamol odam, avvalo sog'lom, unda barcha narsalar maromiga yetgan va uning harakat faoliyatida nafosat me'yori saqlangan bo'ladi.

Bolalarni jismoniy ruhda tarbiyalashda xalq milliy o'yinlardan foydalanish o'z samarasini berib boradi. Shunday ekan xalq o'yinlariga to'xtalamiz.

Ba'zi xalq o'yinlaridan misollar keltirib, ularni mohiyatini, mazmuni va tasnifini yoritish maqsadga muvofiq deb o'ylaymiz.

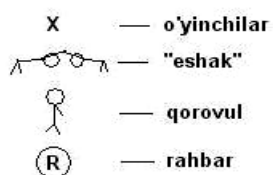
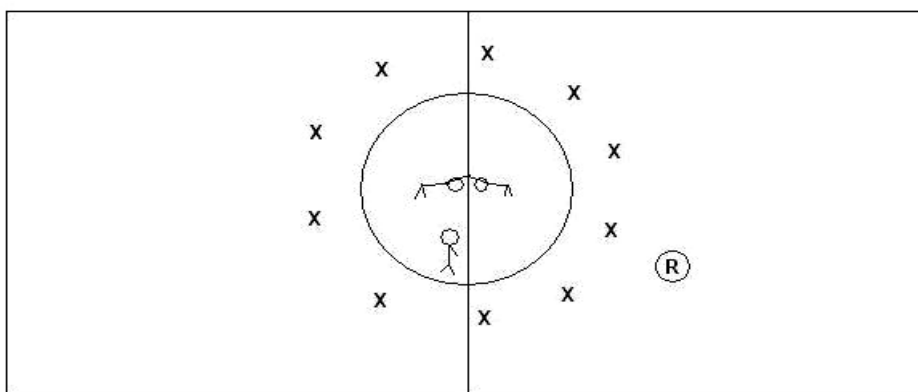
G.Jahongirovning ma'lumotlarida Mahmud Qoshg'ariyning bundan 900 yil ilgari "Munguz-munguz" nomli bolalarga mo'ljallangan va ularni xotirasini hamda diqqat e'tiborini mustahkamlovchi xalq o'yinini ta'riflaganini ko'rsatib berilgan. Boshqa ko'pgina mutaxassislarining ma'lumotlarida xalq o'yinlarining jismoniy tarbiyada, ahloqni, og'zaki nutqni takomillashtirishda, sport malakalarini shakllantirishda vosita sifatida qo'llanilgan va ijobiy samaralarning natijalari yoritilgan.

Ayniqsa quyidagi xalq o'yinlarini jismoniy tarbiyada, institut mashg'ulotlarida qo'llash maqsadga muvofiqdir. Masalan: "Kes-kes" o'yini barcha sinf o'yinchilari bilan o'ynalishi mumkin. U kundalik hayotda uchraydigan yurish, yugurish, sakrash harakatlarini mujassamlashtirgan bo'lib, tezkorlik, chaqqonlik fazilatlarini tarbiyalaydi. "Qadamtayoq" o'yinida merganlik, chamalash, mo'ljal olish, aniqlik bilan harakat qilish xislatlarini bolalarda o'stiradi.

"Ko'z bog'log'ich" o'yinida eshitish, sezish a'zolari rivojlanadi. "Dor" o'yini muvozanat saqlashni, sezgirlikni tarbiyalaydi. "Tortishmachoq", "Chillak", "Oq terakmi, ko'k terak" o'yinlari har tomonlama jismoniy va aqliy, mehnat ruhida tarbiyalanishga yordam beradi.

"Eshak mindi"

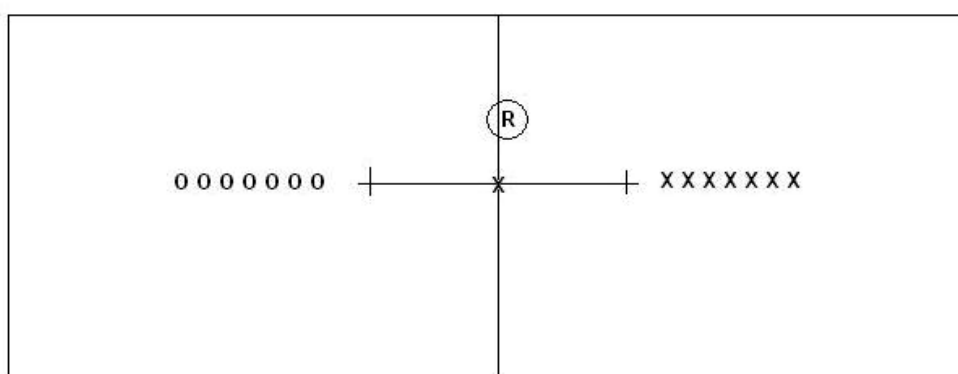
Bu o'yinda o'yinchilar doira bo'ylab turadilar. Doirani ichida ikki o'yinchi "eshak" bo'lib turadilar, ularni qorovul qo'riqlaydi. Rahbar signalidan so'ng o'yinchilar ketma-ket eshak ustiga sakrashga harakat qiladilar, qorovul esa o'yinchilarni eshakka minishlariga halaqit beradi. Agar qorovul qo'l bilan o'yinchiga tegsa, unda ushlangan o'yinchi eshak bilan o'rin almashadi. O'yin shu tarzda davom etadi. O'yinda biror marotaba qo'lga tushmagan o'yinchi g'olib hisoblanadi. Bu o'yin eshak ustidan oyoqni kerib sakrash malakasini mustahkamlaydi (1-rasm).



1-rasm.

“Tortishmachoq”

O'yinchilar aniq ikki jamoaga bo'linadi. Har qaysi jamoada o'zaro bir-birini belini ushlab turadi. Jamoalar o'rtasidan o'rta chiziq chiziladi. Boshlang'ich sinf o'qituvchisining signali bo'yicha har ikki jamoa bir vaqtda tortishni boshlaydi. Qaysi jamoa ilgari chiziqdan qarshi komandani tortib o'tsa shu jamoa o'yinda yutib chiqadi. O'yinni shu tarzda 3-4 marotaba qaytarish mumkin (2-rasm). Bu o'yin orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarining kuchi rivojlanadi.

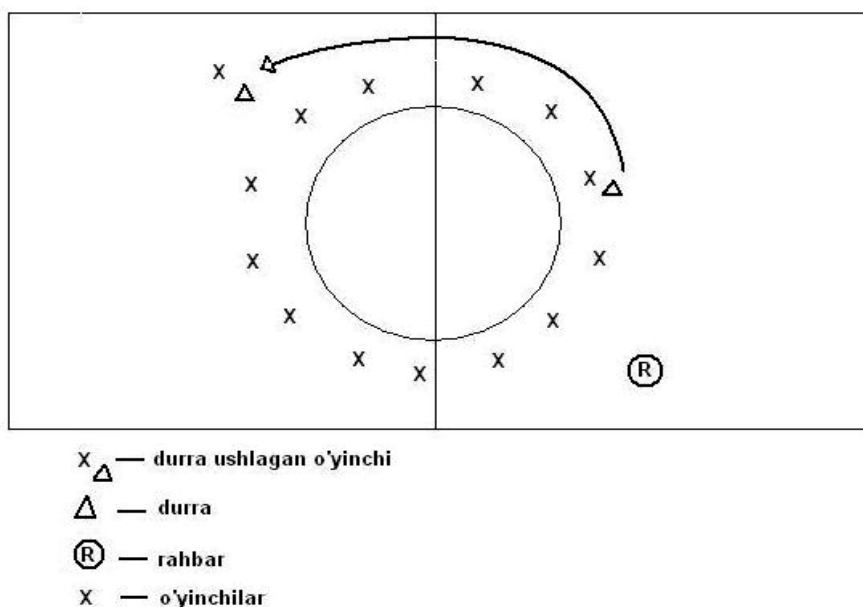


2-rasm.

“Durra”

O'yinni boshlang'ich sinf o'quvchilari o'ynaydilar. O'yinchilar doira hosil qilib cho'qqayib o'tiradilar. Bu o'yinchi qo'lga durrani olgan holda ushlab turadi. Komanda berilishi bilan o'yinchilar boshlarini tizzaga qo'yib, ko'zlarini yumadilar. Shunda durrali o'yinchi qo'lidagi durra bilan doira chetida aylanib yurib, bildirmasdan birorta o'yinchining orqa tomoniga qo'yadi va yugura boshlaydi.

O'yinchilar darrov orqalariga qaraydilar, durra qo'yilgan o'yinchi darhol durrani oladi va boshlovchini doira cheti bo'ylab quva doshlaydi. Boshlovchi doirani aylanib qochib quvayotgan o'yinchining o'rniga tez o'tirishi kerak. Agar boshlovchi o'tirishga ulgurmasa quvayotgan o'yinchi durrasi bilan boshlovchini ursa, boshlovchi durrali o'yinchini quvadi. U ham o'zining joyiga o'tirib olishga harakat qiladi. Bu o'yinda sezish a'zolari rivojlanadi (3-rasm).



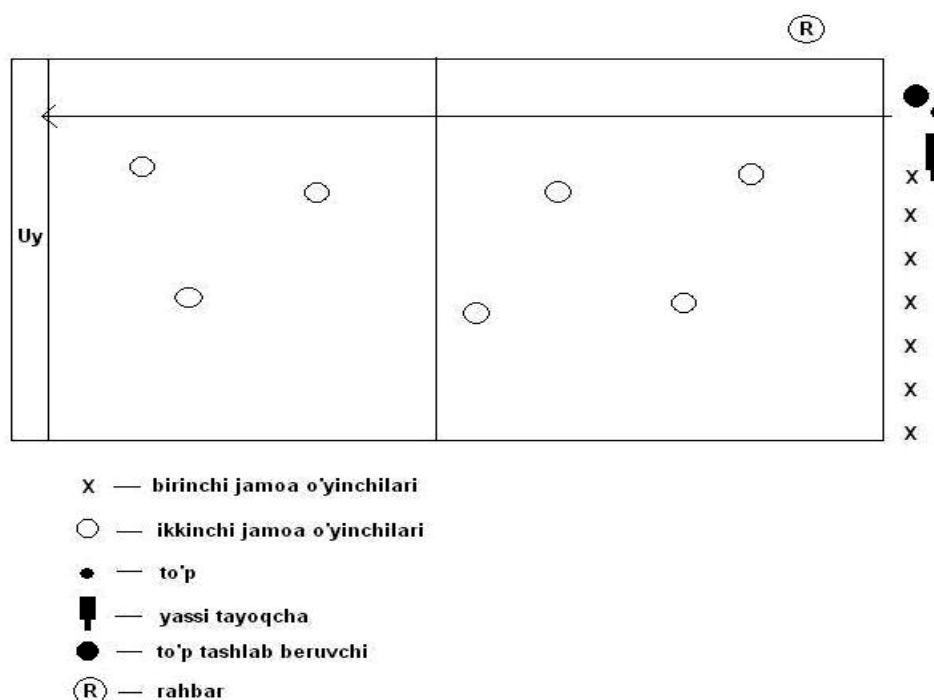
3-rasm.

“Otib qochar”

Otish joyi belgilanadi. Chiziqdan olingan joyga ikki qadam kenglikda doira chiziladi. Bu doira to'pni uruvchi jamoa o'yinchilarining himoya uyi bo'ladi. To'p otish va urish chizig'idan 25-30 m uzoqlikda marra belgilanadi.

Ikki jamoa o'yinchilari otish joyida kim qolishi uchun qur'a tashlaydilar. Otish joyida qolgan o'yinchilarga raqib guruhini bir o'yinchisi koptok tashlab beradi. O'yinchi koptokni otishi lozim, agar koptok uzoqqa tushsa o'zi marra chizig'iga boradi, joyiga qaytib ketishi lozim. Koptok uzoqqa tushmasa, unda o'yinchi uyiga kirib dam olib turadi. Himoyachilar urilgan koptokni erdan olib marraga yugurmoqchi bo'lgan o'yinchini nishonga olishadi. Koptok tekkan o'yinchi darhol koptokni ushlab, himoyachilarni uradi va hamma otish chizig'igacha yuguradi, ya'ni o'rinlarini almashadilar. To'pni yerga urib almashtirmoqchi bo'lgan jamoaning o'yinchilarini ular yana quvlashi kerak. O'yinda vazifani tez va aniq bajargan guruh g'olib chiqadi.

O'yin qoidalari: 1. O'yinchi marra chizig'iga borib kelishga ulgurish kerak. 2. Koptokni tekkiza olmagan o'yinchi to'pni olib qaytadan otishi mumkin. 3. Koptokni ilib olgan o'yinchi o'zi koptokni erga urishni bajaradi. 4. Koptokni qo'lda ko'p vaqt ushlab turish man etiladi (4-rasm).



4-rasm.

“Chullik”

O'yin boshlanishidan oldin toldan uzunligi 70-80 smli tayoq tayyorlanadi. Chullik 2 sm diametrda 15 sm uzunlikdagi tayoqcha silliqanib, ikki uchi qalam

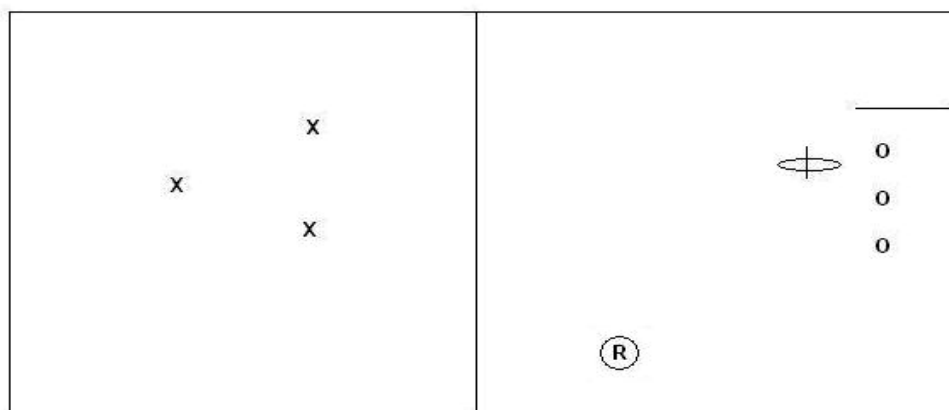
singari o'yiladi. O'yinchilar 2 guruhga bo'linadilar. Har ikkala jamoani bittadan o'yinchisi uzun tayoq bilan chullikni qo'lda havoda tushirmasdan ushlab turadi.

Qaysi guruh o'yinchisi ko'p urib tursa, usha jamoa o'yinchisi boshlab turadi. Chullik boshlash uchun ham urilganda 1-2-3-4-5 deb sanaladi.

O'yinni boshlash uchun erdan kattaroq chuqur tayyorlanadi.

Erga balandligi 4-6 sm bo'lgan 2 tosh olinib oralig'i 10 sm masofada yonma-yon joylashtiradi. Chullik cho'pi iloji boricha toshlar (qaqanoq) ustiga qo'yiladi. Uzun tayoqning uchi bilan toshlar ustidagi chullik yuqoriga ko'tarilib uzoqqa uriladi. Urilgan chullikka ikki jamoa o'yinchilari toshni (qaqanoqni) mo'ljallab tashlanadi. Chullik toshga tegsa yoki tayoq bilan o'lchanganda chullikka etsa, boshlovchi qo'lidagi tayoqni jamoa joyiga beradi.

Jamoa doim ham toshdan chullikni otadi. Qarshi jamoa o'yinchilari yana chullikni qaqanoqqa tashlaydi, tegmasa yoki o'lchanganda etmasa, ikkinchi marta ham mashg'ulot oldingiday bajariladi. O'yin vaqtida chullikni tashqaridagilar ilib olsa, o'ynayotgan o'yinchining joynasi kimda bo'lsa kuyadi. O'yinda jamoada nechta o'yinchi bo'lsa bir marta tayoq otish huquqiga ega. O'rtog'i bergan joyidan tashqari, ya'ni o'yin boshlanishidagi joyi kirmaydi (5-rasm).

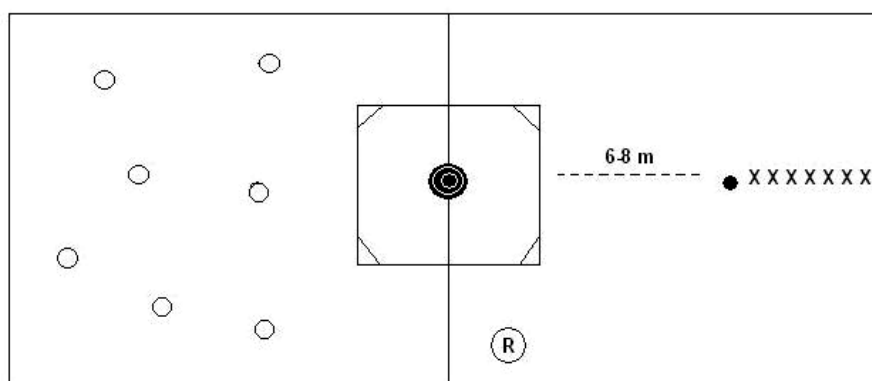


- X — birinchi jamoa o'yinchilari
- O — ikkinchi jamoa o'yinchilari
- (R) — rahbar
- ⊕ — chuqurcha
- — katta va kichik tayoqchalar

5-rasm.

“Jami”

O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadi. Birinchi jamoa maydonning yarmida 6-8 m masofada ketma-ket turadilar. Ikkinchi jamoa esa maydonning ikkinchi yarmida tarqoq holda turadilar. To'rtburchak ichida 5 ta toshni bir-biri ustiga qo'yib qo'yiladi. Rahbar signalidan so'ng bir jamoa o'yinchilari to'pni 6-8 m masofadan uloqtiradi. Agar toshni urib tushirsa ikki jamoani bir o'yinchisi toshlarni 4 tomonga qo'yadi. So'ng to'p olgan o'yinchi to'p bilan qarshi jamoa o'yinchilarini urib chiqarishga harakat qiladilar. Birinchi jamoa o'yinchilari to'pni tekkazmasdan o'rtadagi toshlarni birini ustiga birini qo'yishga harakat qiladilar, ammo ikkinchi jamoa o'yinchilari to'p bilan ularni urib chiqarishga harakat qiladilar. O'yin shu tarzda davom etadi, toki besh toshni o'z o'rniga quyguncha. Yutgan jamoaga 2 ochko beriladi, yutqazgan jamoaga esa 1 ochko (6-rasm).



- — birinchi jamoa o'yinchilari
- X — ikkinchi jamoa o'yinchilari
- Ⓡ — rahbar
- ⊙ — besh tosh
- — to'p

6-rasm.

Xalq o'yinlarining hayotga tadbqiq qilish zaruriyati

Hozir sport va milliy o'yinlar kafedrasida o'zbek xalq o'yinlarini to'plash, ularning mazmuni, mohiyati, ahamiyati hamda qaysi yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya jarayoniga tadbqiq qilish imkonini o'rganish bo'yicha sezilarli ishlar

qilinyapti. Bugungi kunda talabalar yordamida xalq o'yinlarini to'plash bilan bir qatorda, ularning xususiyati, mazmuni, qaysi guruhga mos bo'lishiga qarab turkumlarga bo'lib chiqish vazifasi turibdi. Bundan tashqari sport va harakatli o'yinlar bo'yicha o'quv dasturlariga, rejalarga va to'g'ridan-to'g'ri basketbol, voleybol, tennis va harakatli o'yinlar bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarda harakat sifatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida qo'llana boshladi.

Boshlang'ich sinf o'qituvchisining har bir tarbiyaviy ishga bola organizmiga har tomonlama ta'sir etib, turli mashq va harakatli o'yinlarni tanlashi, shuningdek, o'yinlarni o'tkazish metodikasini o'zgartirib turishi zarur.

Boshlang'ich sinf o'qituvchisi turli o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'rganiladigan materialning metodik jihatdan izchil bo'lishiga e'tibor berilishi lozim. Bu, birinchidan, ta'lim-tarbiyaviy vazifalarini to'g'ri hal qilish, ikkinchidan, dars materiallarining to'la o'tilishiga erishish muayyan me'yorda to'g'ri olib borish imkonini beradi.

Agar dars boshida yoki o'rtalarida zo'r e'tibor berishni va moslashtirilgan murakkab harakatlar qilishni talab etadigan o'yin va mashqlar o'tkazilgan bo'lsa, dars oxirida boshlang'ich sinf charchagan organizmini birmuncha tinch holatga keltirishga yordam beradigan o'yin va mashqlarni o'tkazish kerak. Masalan, dars boshida bolalar diqqatini to'plash uchun "O'ylab top" yoki "Tezda hamma joy-joyiga", "Man qilingan harakat" singari o'yinlar o'ynalgan bo'lsa, darsning asosiy qismida yanada harakatchanroq o'yinlarni – "Quvnoq bolalar", "Qoch bola, kalxat keldi" kabi o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan darsning asosiy qismida "Cho'pon, qo'y va bo'ri", "Oq tosh", "Oq ayiqlar" va boshqa o'yinlarni o'tkazish tavsiya qilinadi. Darsning yakunlovchi qismida kam harakatli "Pat", "Pr-r-r..." (qush uchishini eslatadigan tovush) va boshqa shular kabi o'yinlarni o'tkazish lozim.

Agar butun dars davomida faqat o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, serharakatli o'yinlarni kam milliy xalq o'yinlaribilan, aksincha bir xil xarakterdagi o'yinni ikkinchi xil xarakterdagi o'yin bilan navbatma-navbat almashtirib o'tkazish kerak.

Agar boshlang'ich sinf o'quvchisi sport turlaridan biri texnikasining ayrim elementini o'yin yordamida bolalarga o'rgatish yuzasidan o'z oldiga muayyan maqsad va vazifalar qo'yadigan bo'lsa, u o'yin materialining mazmuni va yo'nalishini puxta o'ylab chiqishi zarur.

Masalan, "Topni onaboshiga berma" yoki "To'p ilish" o'yinlari yordamida bolalarga to'p uzatish va ilib olishni o'rgatish belgilangan bo'lsa, bu vazifani faqat shu o'yinlarni o'ynash usuli bilangina hal etib bo'lmaydi. Chunki oynayotganlarning asosiy e'tibori to'pni tez uzatish va ilib olish bilan band bo'lib, texnika elementlarining to'g'ri bajarilishiga rioya qilinmaydi. Agar bu vazifa tegishli metodik ko'rsatmalarga amal qilib va ba'zi bir o'zgarishlar kiritib o'tkaziladigan o'yin-estafeta yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin.

O'ynovchilarni charchatib qo'ymaslik uchun hayajonli va ermak o'yinlarni ko'p o'tazavermasdan, ularni bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va organizmining imkoniyatini hisobga olgan holda boshqa xil o'yin va mashqlar bilan qo'shib olib boorish kerak.

Jismoniy tarbiya darsining muhim xususiyatlaridan biri vaqtdan bir me'yorda ro'g'ri foydalanishdir. Bunday qilish darsni puxta o'tish imkonini beradi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining darsga faol qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek hamma maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchisilarga beriladigan topshiriqlarning bir me'yorda bo'lishiga erishishi lozim.

Bunga har bir o'yin va har bir qatnashchi uchun vaqtni aniq taqsimlash yo'li bilan erishish mumkin. Agar o'ynovchilar soni juda ko'p bo'lsa, bir necha guruh yoki jamoa tuzish, topshiriqni bajarish uchun beriladigan vaqtni qisqartirish lozim.

O'yin paytida o'yin qoidalarini buzgan qatnashchilarni o'yindan chiqarib yuborishga emas, balki, yaxshisi, ularga jarima ochkolari berishga e'tibor berish kerak.

O'yinning bo'linib qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun, unga oldindan yaxshilab tayyorgarlik ko'rish zarur. O'yin o'tkaziladigan joy va asbob-uskunalarni oldindan tayyorlab qo'yish lozim.

Boshlang'ich sinf o'qituvchisi sport bazasining imkoniyatlarini va boshlang'ich sinf o'quvchilarining tayyorgarlik darajasini hisobga olib, maktab dasturida tavsiya etilgan o'yinlarni o'zgartirishi va ularga qo'shimchalar kiritishi mumkin.

Harakatli o'yinlarni o'quv yilining choraklari bo'yicha rejalashtirishda ob-havo sharoitini hisobga olish kerak. Masalan, O'zbekiston sharoitida ikkinchi chorakdan boshqa barcha choraklarda mashg'ulotni ochiq havoda o'tkazish mumkin. Biroq, yaxshi ob-havo sharoitiga mo'ljallangan "Dasta chikaldak", "Oq tosh", "Qoziq o'yini", "Tegizsang minasan", "Bayroq uchun kurashish" singari o'yinlarni rejalashtirganda ehtiyot uchun bu o'yinlar o'rniga binoda o'tkazilishi mumkin bo'lgan o'yinlarni ham mo'ljallab qo'yish darkor.

Har bir chorak oxiri uchun belgilangan nazorat mashqlarga bog'lab turli jismoniy mashqlar kompleksidan iborat bo'lgan o'yinlarni kiritish lozim. Bunday o'yinlar maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchisilarning tayyorgarligini, orttirgan malakasini hamda ular harakatlarining tezligi va uyushqoqligini tekshirishga yordam beradi.

O'yin vaziyatida taktik fikr yuritishni o'stirish uchun o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan sharoitda, bolalarga o'yinning ayrim texnik usullarini o'rgatishda o'yinga "raqib" o'yinchini kiritish kerak.

Bolalar uchun harakatli o'yinlarning roli ularda muayyan jismoniy xislatlar hosil qilish va bu xislatlarni o'stirish bilangina chegaralanmaydi. Harakatli o'yinlardan bolalarni intizomli qilib tarbiyalash va jamoada o'zini to'g'ri tuta bilishga o'rgatish uchun ham foydalanish mumkin. Xuddi mana shunday kollektivda bolalar birgalikda harakat qilish va o'z o'rtoqlariga yordam berishga o'rganadilar.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida uyushqoqlik bilan bir maqomda yurish ko'nikmalarini hosil qilish uchun jo'r bo'lib o'ynaladigan o'yinlarni (doira bo'lib

aylanib o'yinga tushib, ashula aytib o'ynaladigan o'yinlar), musiqaga jo'r bo'lib o'ynaladigan o'yinlarni, shuningdek, aytib turilgan she'r vazniga moslashtirib o'ynaladigan o'yinlarni tanlash lozim.

Shu maqsadda, "Musiqaga jo'r qilib yurish", "Karusel", "O'ylab top", "Kimning ovozi" singari mashhur o'yinlardan, shuningdek, "O'razan-bo'razan", "Pat", "Pr-r-r...", "Oq terakmi, ko'k terak" kabi milliy o'yinlardan foydalanish mumkin.

Bu o'yinlar juda oddiy bo'lib, ulardan jismoniy tarbiya darslarida, ayniqsa, darsning boshlari va oxirlarida muvaffaqiyatli foydalanilmoqda.

Turli xil harakatlarda bolalarda ijodiy xayol va mustaqillikni o'stirishga yaxshi yordam beradigan "Pr-r-r...", "Pat", "Kim keldi" singari syujetli o'yinlarni tanlash va o'tkazish ham juda muhimdir.

Agar darsda bir qancha o'yin o'tilsa, ular turli xarakterda bo'lishi, ularga kiritiladigan mashqlar va harakat elementlari bir xil bo'lmasligi lozim. Boshlang'ich sinf o'qituvchisi har bir darsning konkret vazifasini nazarda tutib birorta harakatli o'yinning asosiy vazifasini aniqlashi kerak.

Boshlang'ich sinf o'qituvchisi har bir darsda bola organizmiga har tomonlama ta'sir etib, turli mashq va harakatli o'yinlarni tanlashi, shuningdek, o'yinlarni o'tkazish metodikasini o'zgartirib turishi zarur.

Darsda, shuningdek turli o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'rganiladigan materialning metodik jihatdan izchil bo'lishiga e'tibor berilishi lozim. Bu, birinchidan, darsning ta'lim-tarbiyaviy vazifalarini to'g'ri hal qilish, ikkinchidan, dars materiallarining to'la o'tilishiga erishish, uchinchidan, butun dars davomida har bir mashqni muayyan me'yorda to'g'ri olib borish imkonini beradi.

Agar dars boshida yoki o'rtalarida zo'r e'tibor berishni va moslashtirilgan murakkab harakatlar qilishni talab etadigan o'yin va mashqlar o'tkazilgan bo'lsa, dars oxirida maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchisilarning charchagan organizmini birmuncha tinch holatga keltirishga yordam beradigan o'yin va mashqlarni o'tkazish kerak. Masalan, dars boshida bolalar diqqatini to'plash uchun "O'ylab top" yoki "Tezda hamma joy-joyiga", "Man qilingan harakat" singari

o'yinlar o'ynalgan bo'lsa, darsning asosiy qismida yanada harakatchanroq o'yinlarni – “Quvnoq bolalar”, “Qoch bola, kalxat keldi” kabi o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan darsning asosiy qismida “Cho'pon, qo'y va bo'ri”, “Oq tosh”, “Oq ayiqlar” va boshqa o'yinlarni o'tkazish tavsiya qilinadi. Darsning yakunlovchi qismida kam harakatli “Pat”, “Pr-r-r...” (qush uchishini eslatadigan tovush) va boshqa shular kabi o'yinlarni o'tkazish lozim.

Agar butun dars davomida faqat o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, serharakatli o'yinlarni kam milliy xalq o'yinlaribilan, aksincha bir xil xarakterdagi o'yinni ikkinchi xil xarakterdagi o'yin bilan navbatma-navbat almashtirib o'tkazish kerak.

Agar Boshlang'ich sinf o'quvchisi sport turlaridan biri texnikasining ayrim elementini o'yin yordamida bolalarga o'rgatish yuzasidan o'z oldiga muayyan maqsad va vazifalar qo'yadigan bo'lsa, u o'yin materialining mazmuni va yo'nalishini puxta o'ylab chiqishi zarur.

Masalan, “Topni onaboshiga berma” yoki “To'p ilish” o'yinlari yordamida bolalarga to'p uzatish va ilib olishni o'rgatish belgilangan bo'lsa, bu vazifani faqat shu o'yinlarni o'ynash usuli bilangina hal etib bo'lmaydi. Chunki o'ynayotganlarning asosiy e'tibori to'pni tez uzatish va ilib olish bilan band bo'lib, texnika elementlarining to'g'ri bajarilishiga rioya qilinmaydi. Agar bu vazifa tegishli metodik ko'rsatmalarga amal qilib va ba'zi bir o'zgarishlar kiritib o'tkaziladigan o'yin-estafeta yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin.

O'ynovchilarni charchatib qo'ymaslik uchun hayajonli va ermak o'yinlarni ko'p o'tazavermasdan, ularni bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va organizmining imkoniyatini hisobga olgan holda boshqa xil o'yin va mashqlar bilan qo'shib olib borish kerak.

Hushyor boshlang'ich sinf o'qituvchisi ayrim bolalardagi charchash belgilarini (rang o'chishini, harakatlardagi sustlik va o'yinni davom ettirishni sitamaslikni) hamma vaqt osongina sezadi.

Boshlang'ich sinf o'qituvchisi darsga faol qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek har bir o'quvchiga beriladigan topshiriqlarning bir me'yorda bo'lishiga erishishi lozim.

Bunga har bir o'yin va har bir qatnashchi uchun vaqtni aniq taqsimlash yo'li bilan erishish mumkin. Agar o'ynovchilar soni juda ko'p bo'lsa, bir necha guruh yoki jamoa tuzish, topshiriqni bajarish uchun beriladigan vaqtni qisqartirish lozim.

O'yin paytida o'yin qoidalarini buzgan qatnashchilarni o'yindan chiqarib yuborishga emas, balki, yaxshisi, ularga jarima ochkolari berishga e'tibor berish kerak.

O'yinning bo'linib qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun, unga oldindan yaxshilab tayyorgarlik ko'rish zarur. O'yin o'tkaziladigan joy va asbob-uskunalarini oldindan tayyorlab qo'yish lozim.

Boshlang'ich sinf o'qituvchisi sport bazasining imkoniyatlarini va o'quvchining tayyorgarlik darajasini hisobga olib, maktab dasturida tavsiya etilgan o'yinlarni o'zgartirishi va ularga qo'shimchalar kiritishi mumkin.

Harakatli o'yinlarni o'quv yilining choraklari bo'yicha rejalashtirishda ob-havo sharoitini hisobga olish kerak. Masalan, O'zbekiston sharoitida ikkinchi chorakdan boshqa barcha choraklarda mashg'ulotni ochiq havoda o'tkazish mumkin. Biroq, yaxshi ob-havo sharoitiga mo'ljallangan "Dasta chikaldak", "Oq tosh", "Qoziq o'yini", "Tegizsang minasan", "Bayroq uchun kurashish" singari o'yinlarni rejalashtirganda ehtiyot uchun bu o'yinlar o'rniga binoda o'tkazilishi mumkin bo'lgan o'yinlarni ham mo'ljallab qo'yish darkor.

O'yin vaziyatida taktik fikr yuritishni o'stirish uchun o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan sharoitda, bolalarga o'yinningayrim texnik usullarini o'rgatishda o'yinga "raqib" o'yinchini kiritish kerak.

Bolalar uchun harakatli o'yinlarning roli ularda muayyan jismoniy xislatlar hosil qilish va bu xislatlarni o'stirish bilangina chegaralanmaydi. Harakatli o'yinlardan bolalarni intizomli qilib tarbiyalash va jamoada o'zini to'g'ri tuta bilishga o'rgatish uchun ham foydalanish mumkin. Xuddi mana shunday

kollektivda bolalar birgalikda harakat qilish va o'z o'rtoqlariga yordam berishga o'rganadilar.

Uyushqoqlik bilan bir maqomda yurish ko'nikmalarini hosil qilish uchun jo'r bo'lib o'ynaladigan o'yinlarni (doira bo'lib aylanib o'yinga tushib, ashula aytib o'ynaladigan o'yinlar), musiqaga jo'r bo'lib o'ynaladigan o'yinlarni, shuningdek, aytib turilgan she'r vazniga moslashtirib o'ynaladigan o'yinlarni tanlash lozim.

Shu maqsadda, "Musiqaga jo'r qilib yurish", "Karusel", "O'ylab top", "Kimning ovozi" singari mashhur o'yinlardan, shuningdek, "O'razan-bo'razan", "Pat", "Pr-r-r...", "Oq terakmi, ko'k terak" kabi milliy o'yinlardan foydalanish mumkin.

Bu o'yinlar juda oddiy bo'lib, ulardan jismoniy tarbiya darslarida, ayniqsa, darsning boshlari va oxirlarida muvaffaqiyatli foydalanish mumkin.

Turli xil harakatlarda bolalarda ijodiy xayol va mustaqillikni o'stirishga yaxshi yordam beradigan "Pr-r-r...", "Pat", "Kim keldi" singari syujetli o'yinlarni tanlash va o'tkazish ham juda muhimdir.

Agar darsda bir qancha o'yin o'tilsa, ular turli xarakterda bo'lishi, ularga kiritiladigan mashqlar va harakat elementlari bir xil bo'lmasligi lozim. Boshlang'ich sinf o'qituvchisi har bir darsning konkret vazifasini nazarda tutib birorta harakatli o'yinning asosiy vazifasini aniqlashi kerak.

Bu yoshdagi bolalar uchun milliy xalq o'yinlari jismoniy tarbiya darsining asosi bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun maktab dasturida o'yinlarga boshqa materiallarga nisbatan ko'proq o'rin ajratiladi. Buning sababi shundaki, dasturga kiritilgan turli xil jismoniy mashqlarni bolalar xilma-xil o'yinlar vositasida osongina idrok qiladilar va o'zlashtiradilar.

Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatish uchun alohida mashg'ulot o'tkazilganda maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyachisi tomonidan qo'yilgan vazifa amalga oshirilmay qolishi mumkin. Chunki mashqni tushuntirish, ko'rsatish berish, bajarish va uning qanday bajarilganligini aniqlash, xatolarni

tuzatish bolalar uchun juda zerikarli bo'ladi. Agar bu vazifani hal qilish uchun "Bo'ri zovur ichida" o'yinidan foydalanilsa, maqsadga osongina erishiladi.

III-IV sinflar uchun harakatli o'yinlarni asosan darsning asosiy va yakunlovchi qismida o'tkazish tavsiya etiladi, chunki dastur material darsning kirish qismida saf mashqlarini o'tkazishni talab qiladi.

O'yinlarda yugurish, sakrash va uloqtirish yoki igr'itish mashqlariga alohida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan oddiy va o'rtacha murakkab o'yinlarni o'tkazish bilan birga, agar kollektiv yetarli darajada tayyorlangan bo'lsa, ancha murakkabroq, ya'ni jamoalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlarni ham o'tkazish mumkin.

Jamoa o'yinlari yetarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlilikni va jismoniy tayyorgarlikni talab etadi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi.

Jismoniy ratbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan tarkib topgan bo'ladi va bundan tashqari darsga gimnastika hamda sport o'yinlarining asosiy turlari – basketbol va voleybol ham kiritiladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchisi milliy xalq o'yinlari yordamida jismoniy mashqlarni qiziqarli o'tkazadi va bu bilan III-IV sinf o'quvchilarida harakat ko'nikmalarini hosil qiladi.

III-IV sinf o'quvchilari harakatli o'yinlarga qatnashganlarida ularning faol harakatlari anchagina tartibli va aniq bo'lib qoladi.

9-10 yoshli bolalarning o'yinlari birmuncha murakkablashtiriladi.

Agar boshlang'ich sinf o'quvchisi sportning biror turi sohasida harakat ko'nikmalarini hosil qilish yuzasidan o'z oldiga muayyan vazifa qo'yadigan bo'lsa, unda ayrim darslar shu vazifani bajarishga yordam beradigan o'yinlardan iborat bo'lishi mumkin. Shuni nazarda tutish kerakki, o'yin darsini o'tkazish, o'quvchi o'yin harakatlarining ba'zi ko'nikmalariga ega bo'lishni talab etadi.

Yaxshisi darsga bolalarga notanish bo'lgan o'yinlarni kiritmaslik kerak. O'yin darslari zo'r tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lishi bilan bir vaqtda ilmiy jihatdan kamchiliklardan ham holi emas. Bunga o'yinlarni o'tkazish jarayonida

o'ynovchilarda hosil bo'layotgan ko'nikmalarni kuzatib va nazorat qilib borishning qiyinlashuvi sabab bo'ladi.

O'yin darslarini har o'quv choragining oxirgi o'n kunliklari mobaynida o'tkazish maqsadga muvofiqroq bo'ladi, chunki shunday qilish boshlang'ich sinf o'quvchilarida biror harakat ko'nikmalari qanchalik hosil bo'lganligini aniqlash imkonini beradi.

Milliy xalq o'yinlari III-IV sinf darslarida ham kattagina o'rin oladi. Bu sinflarda ular jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash uchun xizmat qiladi. Darsning butun asosiy qismi muayyan vazifani hal qilishga, masalan, basketbol o'yini texnikasining asosiy elementlarini o'rgatishga qaratilgan o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, bunday darslarning kirish qismida "To'plar poygasi" singari harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Bunday hollarda darsning asosiy qismiga "Ovchilar va o'rdaklar", "Otishma" o'yinlari kiritiladi.

O'yinlardan foydalanishda o'yin texnikasining u yoki boshqa elementlari qanchalik tez bajarilishiga emas, balki ularning bajarilish sifatiga ham alohida e'tibor berish zarur.

Asrlar osha sayqallashib, sodda va teran mazmunlari bilan bizgacha yetib kelgan xalq milliy o'yinlari boshlang'ich sinf o'quvchilarini barkamol avlod etib, jismoniy ruhda tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun ham ushbu o'yinlardan o'z o'rnida maqsadga muvofiq holda foydalanib bormoq zarurdir. Chunki bolalar kamolotida ushbu o'tinlar har tomonlama ahamiyatlidir. Bunda o'qituvchi pedagoglarning faoliyati juda katta vazifaga ega. Ana shu bo'ski har bir o'qituvchi bundan to'g'ri xulosa chiqarmoq kerak.

2.2. Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanishning amaliy ahamiyati

Mamlakatimizda sog'lom avlodni shakllantirish uchun keng ommaviy harakatlar avj olmoqda. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va Sport to'g'risida"gi Qonunida – "... O'zbekiston Respublikasining fuqarolari o'z salomatliklarini yaxshilash va mustahkamlash uchun jismoniy jihatdan chiniqishlari to'g'risida qayg'urishlari shart" – deyilgan. Jismoniy tarbiya o'quvchilarining sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sog'ligini asrash va mustahkamlash, ularning shaxsini har tomonlama uyg'un kamol toptirish, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor bo'lishlari uchun hayotiy muhim bo'lgan harakat ko'nikmasi va malakalarini egallashda o'ziga xos ahamiyatga ega. Xukumatimiz mamlakatimizning har bir fuqarosiga sog'lom avlodni shakllantirish yo'lida kechiktirib bo'lmaydigan mas'uliyat yukladi. Yoshlarni sog'lom qilib tarbiyalash eng avvalo o'quv – tarbiya jarayonining qay darajada olib borilishi, uning samaradorligi, o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash dasturining mukammalligiga bog'liq. Dasturda o'quvchilarning salomatlik holati, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi, o'quv sport bazasining holatlari hisobga olingan. Unda xalqimiz erishgan moddiy va ma'naviy meroslar o'z ifodasini topgan bo'lishi zarur. Ilmiy metodik va maxsus adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, jamiyat taraqqiyoti qanday davr va kishilik jamiyatini boshdan kechirgan bo'lmasin, har bir jamiyat baquvvat, chaqqon, chidamli, jasur, paxlavon kishilarga muxtojlik sezgan. Jismoniy salohiyatli kishilarni tayyorlashning asosiy vositasi jismoniy mashqdir. O'quvchi yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash haqida Prezidentimizning qator farmonlari va hukumat qarortlari chiqarildi. Maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiyalash dasturini takomillashtirish davr talabi bilan hamnafas bo'lgan muammolardan sanaladi.

O'quvchilarni jismoniy jihatdan tarbiyalash o'z ichiga sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya sohalarini oladi. Lekin bu vazifalarning qo'yilishi va hal etilishida organizmning butun fiziologik tizimida qayta qurish bilan bog'langan o'ziga xos tomonlari bor. Shulardan sog'lomlashtirish vazifalariga quyidagilar kiradi:

organizmning gormonik rivojlanishiga ko'maklashish va uni tobora ortib boradigan mashqlarga tayyorlash; yurak, qon tomirlari, nafas olish tizimini rivojlantirishda differensial yondashishni unutmasdan moddalar almashinuvi jarayonini faollashtirish, asab tizimini mustahkamlash.

Masalan, o'smirlik yoshidagi jismoniy tarbiyaning eng muhim tomonlari ularda harakat funksiyalari, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqa sifatlarni taraqqiy etishidir. Insonning tezligi yoki qobiliyati minimal qisqa muddatda harakatni bajarishi, harakatli reaksiyasiga, yakka harakatning tezligiga va uning toza bajarilishiga bog'liqdir. Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash haqidagi ilmiy – metodik adabiyotlarda, umumta'lim maktablarida o'smirlarning jismoniy tarbiyasi masalalariga bag'ishlangan Nizomda va maktab o'quv dasturlarining har xil bo'limlarida bu masalalarni takomillashtirish ko'zda tutiladi. Shu bilan bir qatorda, asosiy e'tibor bolalarni jismoniy tarbiyalash muammosi masalalarini hal etishga qaratilgan. Buning uchun materiallarni rejalashtirishda maktab o'quvchilari organizmining anatomik – fiziologik xususiyatlari, yosh xususiyatlari, iqlim sharoitlari, ijtimoiy omillar hisobga olinishi lozim. O'quvchilarning har xil iqlim sharoitida o'qishini hisobga olib, amaldagi o'quv dasturlariga zarur o'zgartishlar kiritish, issiq iqlim sharoitidagi maktab o'quvchilarining darsdan tashqari jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish ishlariga ilmiy – amaliy tavsiyalar ishlab chiqish zarur.

Zamonaviy sport turlari mashg'ulotlari jarayonida axloqiy – ma'naviy fazilatlarni, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, ularning bilim, harakat ko'nikmasi va malakalarini uzluksiz kengaytirishda xalq milliy o'yinlari va sport turidan foydalanish masalasi davr taqozosi hisoblanadi. Ayniqsa, Respublikamiz yosh sportchilarini o'zbek xalq o'yinlari orqali tarbiyalash, ularda milliy g'urur, milliy madaniyat va milliy mafkurani shakllantirish, musobaqa paytida halollik, raqibga nisbatan murosasiz kurash va hurmat – e'tibor, vatanparvarlik his – tuyg'ularini tarbiyalash ayni muddao.

Tajriba- sinov natijalari

Tadbir ssenareysi:

Moziyga muhrlangan matonat

Sohibqiron Amir Temurning tavallud kuni munosabati bilan o'tkaziladigan kecha ssenariysi

Sahna chiroyli qilib bezatilgan, kuy ohangida ikkita boshlovchi chiqib keladi.

1-boshlovchi:

Tarixlarga ko'mdim men ham o'zimni,
Xalqim, senga bergan ekan to'zimni.
Dedim tunlar tinglab, "Qaro ko'zimni",
Bitarmikan hech dostoni o'zbekning.

2-boshlovchi:

Oltin yoruq sochgan turkiy sadolar,
Xo'bi bitik toshidagi nidolar.
Bugun buyuk tilsim bo'lgan imlolar,
Kechmishlardan bir nishoni o'zbekning.

1-boshlovchi:

Mag'ribga ham etgan dunyo talashib,
O, Yildirim, holing nadir adashib?
Tarix ichra keldi doim almashib,
Goh tantana, goh armoni o'zbekning.

2-boshlovchi:

Yunon keldi kulgi bo'ldi oqibat,
Mo'g'ul uning mulki bo'ldi oqibat.
Qolgan arab turkiy bo'ldi oqibat,
Bor Temurdek bir o'g'lona o'zbekning,
Amir Temur sharaf-shoni o'zbekning.

1-boshlovchi: Assalomu alaykum, zaminimiz, yurtimiz, tariximiz bir bo'lgan
yurtdoshlar.

2-boshlovchi: Bu ulug' kunda nafaqat o'zbek xalqi tarixi, balki jahon tarixida ismi
zarhal harflar ila yozilgan buyuk bobokalonimiz tavallud topgan.

1-boshlovchi: Keling, 673 yil orqaga qaytamiz. Bundan 673 yil oldin Qashqadaryo vohasi, hozirgi Shahrisabz, ko'hna Kesh bekligidagi Xo'jailg'or qishlog'ida Amir Tarag'ay Barlos va Takinaxonim oilasida farzand dunyoga keldi.

2-boshlovchi: Yoshi ulug'lar Olloh o'zingga shukur, uni o'zing yubording, yomonlardan himoyasiz go'dakni o'zing asra, deya duolar qilishdi. o'sha kun 1336 yil 9 aprel edi.

(Sahna o'rtasidagi katta yil soati ko'rsatkichlari 2009 yildan 1336 yilga, ya'ni orqaga qarab aylanadi).

Chaqaloq ovozi eshitiladi.

(Sahna pardasi ochilib belanchak tebratayotgan ona ko'rinadi). Amir Tarag'ay Barlos kirib keladi: — Shu jigarbandimga umrimni berdim.

Onasi: Ollohimning o'zi umri bilan bergan bo'lsin.

Amir Tarag'ay: Bo'lmasa bor davlatimni berdim.

Onasi: Ketmas davlatni ham Ollohim bersin.

Amir Tarag'ay: Jonimni berdim, butun urug'-aymog'imning shonini, barlos urug'ining or-nomusini berdim.

Onasi: Yo'q siz emas, men berayin jonimni, bag'ishlay har onimni.

Amir Tarag'ay: Hech bo'lmasa oromimni, uyqumni berdim shu jigarbandimga.

Onasi: ertaga beshik to'yi nishonlayurmiz. Ne maslahat ...

Amir Tarag'ay: Butun Kesh ahliga chaqiruvchi jarchi jo'natdim. O'g'limning beshik to'yiday to'y hali ko'rmagan bo'lsin bu ahli zamon.

Onasi: Beshik to'yining boshida kayvoni yoshi ulug' buvilarimiz bo'lsinlar, farzandimiz umriga umr, aziz joniga tan-sihatlik so'rab duo qilsinlar.

(Barlos chiqib ketadi. Sahna karnay-surnay sadolari ostida ochiladi. Tog'ora ko'targan buvilar sahnaga chiqib keladi).

1-buvi: Qani, opkelinglar, tog'ajonisi keltirgan beshikni. Ota-bobomiz yotgan tol beshik,

Bag'ringga shu chaqaloqni ol, beshik.

2-buvi: Yangi-yangi ko'rpachalarni ko'ringlar, yeng tagidagi to'shamasi donli, ilohim, rizqli-ro'zli, nasibali bo'lsin. Irodali, bardoshli bo'lsin.

3-buvi: Boshidagi kulcha non, nonday aziz bo'lsin. Rizqi butun bo'lsin. Mana bu pichoq balo-qazolardan asrasin deb chaqaloqning boshiga qo'yiladi.

4-buvi: Mana, bu — oyna. Ollohim, shu chaqaloqning yuzi oynaday yorug' bo'lsin. Yo'llari yorug', uyqusi tiniq bo'lsin.

5-buvi: Olib kelinglar chaqaloqni, Bismillohir rahmonir rohim, Xudoyim shu chaqaloqni qo'ling bilan qo'rib, enging bilan elpib turgin, egasi keldi beshikka, shaytonlar chiqsin eshikka. egachilar chaqaloqni bunday qo'yaymi... bunday qo'yaymi? Beshigi taxta, orqasi paxta. Baqirib gaplashsa qo'rqmagin, mushuklaring miyovlasa qo'rqmagin. Kuchuklaring vovullasa qo'rqmagin, seskanmagin. Uying muborak, baxtdan bo'lgan beshik to'ying muborak. Isming Temur ibn Amir Tarag'ay. Hoy egachilar, endi kelinglar, bir o'yin-kulgi qilaylik.

Ul bo'lsa polvon bo'lsin,

Qiz bo'lsa chaman bo'lsin.

Boshida turing bobosi-ya

Hamrohi iymon bo'lsin.

1-boshlovchi: Ha, o'zbek xalqi, boshiga ne-ne sitamlar tushsa ham o'zligini, urf-odatlarini esdan chiqarmagan. hozir siz Kesh momolarining sho'x aytimlarini eshitdingiz. Lekin, o'sha paytda xalq juda ezilgan, yurtimizni mo'g'ullar bosib olgan edi.

1-o'quvchi: 1204—1205 yillar Xitoyning shimoliy qismida Mo'g'ul davlati tashkil topdi. Chingizxon laqabli sarkarda 1206 yil xoqon deb e'lon qilinadi.

2-o'quvchi: 1218 yil. O'tror fojeasi, XII asrda Movarounnahr, Xorazm, Afg'oniston, eron va Iroqning sharqiy qismida hukmronlik qilgan Muhammad Xorazmshoh, ya'ni Jaloliddin Manguberdining otasi mo'g'ul elchilarini qatl ettiradi. Bu Chingizxonning yurtimizga hujum boshlashi uchun bahona bo'lib, 1218 yili O'tror fojeasi ro'y beradi:

3-o'quvchi: Tarix sahifasin yo'qdir varog'i Makkor yog'iylarning tig'i tegmagan. CHingizxon sahroning yovuz iloni Qisiq ko'zlari-la turadi boqib. Qara, Jaloliddin, qon daryosida Volidang-u yoring ketmoqda oqib.

4-o'quvchi: 1219 yildan 1370 yilgacha, Amir Temur tug'ilganda yurtimiz mo'g'ullar iskanjasida edi.

5-o'quvchi: — Amir Temurga qadar, Temur Malik, Jaloliddin Manguberdi, Najmiddin Kubro yurtimiz ozodligi uchun mo'g'ullar bilan jangu-jadallar qiladi. Ammo qudratli CHingizxonga bas kelish qiyin edi.

6-o'quvchi: Jaloliddin Manguberdi 1220 yildan 1231 yilga qadar CHingizxon bilan jang qildi, unga bo'ysunmadi. YUrtimizni mo'g'ullar zulmidan ozod qilish uchun ko'p qahramonliklar ko'rsatdi va 1231 yil avgustda Ozarboyjon hududida halok bo'ldi.

7-o'quvchi:

Agar o'z tilingda bermasang salom,

Oqsuyak qayrilib olmaydi alik.

Otasi xo'rlangan ezilgan bolam,

YO Jaloliddinsan, yo Temur Malik

("Setora" guruhi ijrosida "Ajdodlar yodi" qo'shig'i yangraydi).

8-o'quvchi: 1361 yil. Amir Temur 25 yoshda. Ustozlari SHamsiddin Kulol, Sayyid Barakadan saboq olib, teran fikrlab yuksak fazilatli, vaziyat mohiyatini tezda fahmlaydigan ziyrak yigit bo'lib voyaga etdi. 1361-yildan mo'g'ullarga qarshi kurashga kirishadi.

9-o'quvchi: 1365 yil. Tarixda Loy jangi bilan nom qoldirgan jang CHinoz yaqinida Amir Temur va Ilyosxoja o'rtasida bo'lib o'tadi. Jang paytida osmonni qora bulut qoplab, yomg'ir yog'adi. Butun janggoh loyga qorishadi. SHuning uchun ham ushbu jang tarixga "Jangi loy" deb muhrlanadi.

10- o'quvchi: 1370 yil. Balx, hal qiluvchi jang va Amir Temur g'olib. Qurultoy chaqiriladi. Amir Temur Movarounnahr hukmdori etib tayinlanadi. o'sha kun, 9 aprel 1370 yil Temurbek 34 yoshga to'lgan edi. SHu tariqa Temuriylar sulolasiga asos solinadi.

11- o'quvchi: Amir Temurning Turk sultoni Yildirim Boyazid bilan to'qnashuvi tarixda Anqara jangi nomi bilan mashhur. Bu jang 1402 yil 20 iyulda Anqara yaqinidagi Chibukobod mavzesida 3 kun davom etgan bo'lib, Amir Temur

g'alabasi bilan yakunlanadi. Sohibqironni buyuk g'alaba bilan Frantsiya qiroli KarlVI, Angliya qiroli Genrix IV, Kastiliya va Leon qiroli Genrix III tabriklab, muboraknomalarini yuboradilar.

(Sahna ochiladi, Amir Temur taxtda, elchilarni qabul qilmoqda). Frantsiya elchisi frantsuzcha, Angliya elchisi inglizcha so'zlaydi.

(Musiqiy tanaffus. Raqs "Dog'man")

Amir Temur haqida she'r o'qiladi *(masalan, N.Narzullaev she'ri).*

1-boshlovchi: Aziz do'stlar, biz ana shunday buyuk ajdodlarning avlodlarimiz. Biz bobolarimizga munosib farzand bo'lib, ular boshlagan ishni davom ettirib, pok ruhlarini shod etaylik.

2-boshlovchi:

Alp o'g'lonlar o'lkasi O'zbekiston bu,

Qalqonlari, qanotlari, ilm istang,

YArim jahon bunyod etgan sohibqiron

Amir Temur avlodlari, ilm istang.

Muhammad Yusuf qalamiga mansub "Ilm istang" qo'shig'i bilan kecha yakunlanadi.

Pedagogik tajriba- sinov natijalari va tahlili

Yuqorida keltirigan ilmiy,nazariy va metodik manbalarni amaliyotga tadbqiq etish maqsadida pedagogik tajriba- sinov ishlari yo`lga qo`yildi.

Pedagogik tajriba- sinov ishlari asosan, Termiz shahar 9-umumta`lim maktabining tanlangan boshlang`ich sinflarida olib boriladi.

Tajriba- sinov ishlari ikki bosqichda amalga oshiriladi.

Pedagogik tajriba-sinovning birinchi bosqichi 2^a va 2^b boshlang`ich sinflarida o`tkazish nazarda tutiladi.

Unda boshlang`ich sinflarda barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalshda ta`lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish yuzasidan kuzatishlar o`tkazib borildi va yozma nazorat anketa so`rovnomalar ham o`tkazildi.

Olingan natijalar boshlang'ich sinflarda barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish mazmuni va sifatini yaxshilashga yordam berdi.

Ushbu mavzuni ilmiy jihatdan sinab ko'rish uchun olingan tajriba va nazorat sinflarni shartli ravishda quyidagicha belgiladik.

Buning uchun 2^a-sinfi tajriba, ya'ni boshlang'ich sinflarda barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanishga oid 2^b- sinfi esa nazorat sinflar qilib olindi.

Ushbu tajriba sinovini olib borish uchun tanlangan umumiy o'rta ta'lim maktabining boshlang'ich sinf o'quvchilariga tajriba sinovni o'tkazish uchun tayyorlangan metodik ko'rsatmalar berib borildi.

Tanlangan boshlang'ich sinflarida esa 2- sinf misolida boshlang'ich sinflarda barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanishga asoslangan metodlar bo'yicha test, so'rovnoma savollari, tarqatma materallar va elektron vositalardan foydalanib o'quvchilarning bilimi, o'zlashtirish darajasi o'rganildi va tahlil qilindi. Unda har ikkala sinfdan 50 ta boshlang'ich sinf o'quvchisi ishtirok etdi.

Keltirilgan ushbu jadvalda tanlangan tajriba va nazorat sinflarda boshlang'ich sinflarda barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish asosida o'quvchilarning bilimi, o'zlashtirish darajasi bo'yicha o'tkazilgan birinchi bosqich tajriba- sinov natijalari ko'rsatigan.

2.3.1-jadval

Sinflar	O'quvchilar Soni	O'zlashtirish darajasi (ballar bo'yicha)			
		86-100	71-85	55-70	55 dan kam
2 ^a - sinf (tajriba sinfi)	25	3	7	6	9
Umumiy o'zlashtirish 64 %					
2 ^b -sinf	25	3	6	8	8

Keltirilgan ushbu jadvaldagi birinchi bosqich pedagogik tajriba – sinov natijalariga asoslanib tanlangan boshlang`ich sinflarda ya`ni 2- sinflar misolida boshlang`ich sinflarda barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta`lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanishga asoslangan metodlardan dars jarayonida o`quvchilarning bilimi, o`zlashtirish darajalari ikkala sinfda ham qoniqarli darajada emasligi aniqlanadi.

Natijada yuqorida keltirilgan kamchiliklar:

- boshlang`ich sinflarda barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta`lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish jarayonida ajdodlarimiz merosidan, xalq og`zaki ijodi hamda o`zbek milliy xalq o`yinlaridan yetarli darajada foydalanmasligi barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalash sifatini pasaytiradi.

Boshlang`ich sinflarda barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta`lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish jarayonida ajdodlarimiz merosidan, xalq og`zaki ijodi hamda o`zbek milliy xalq o`yinlaridan yetarli darajada foydalanmasligi barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashga nisbatan harakatni susaytiradi.

Ushbu pedagogik tajriba-sinovning ikkinchi bosqichi 2016 – 2017o`quv yillarida Termiz shahridagi 9- umumiy o`rta ta`lim maktabining tanlangan boshlang`ich sinflarda (2^a-sinfi tajriba,2^b- sinf nazorat) o`tkazildi.

Tajribali o`qitish oldingi pedagogik tajriba- sinov jarayonida to`plangan tajribalarga tayanib olib boriladi. Boshlang`ich sinf barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta`lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish jarayonida ajdodlarimiz merosidan, xalq og`zaki ijodi hamda o`zbek milliy xalq o`yinlaridan yetarli darajada foydalanmasligi barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda uchragan kamchiliklar hisobga olinib, o`quvchilar bilimi va jismoniy kamolotidagi kamchiliklar tuzatildi.

Unda boshlang'ich sinf barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish jarayonida ajdodlarimiz merosidan, xalq og'zaki ijodi hamda o'zbek milliy xalq o'yinlaridan yetarli darajada foydalanish barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda e'tibor berish zarurligi va bajarilgan tajribalarning qiziqarli va samarali bo'lishi uchun qanday tartibda qo'llash mumkinligi to'g'risida tajriba sinov olib boriladigan o'qituvchilarga metodik ko'rsatma va tavsiyalar berib o'tildi.

Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda boshlang'ich sinf o'quvchilariga tavsiya qilingan didaktik materiallarni o'rganish jarayonida quyidagi didaktik tamoillarga qat'iy rioya qilindi.

1. boshlang'ich sinflarda barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanishga doir tanlangan metodlar o'quvchilar tomonidan tushunarli bo'lishligi.

2. boshlang'ich sinf barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanishda metodlarning ijobiy ta'sir ko'rsatishligi.

3. Tajriba sinf o'quvchilariga boshlang'ich sinf barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanishga doir nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalarning chuqur, puxta bo'lishligi.

Tajriba- nazorat sinf o'quvchilariga barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanishda quyidagi metodlaridan o'rni bilan foydalanib borildi: suhbat, og'zaki bayon etish, savol-javob, kuztish.

Pedagogik tajriba sinovining bu bosqichida tavsiya etilayotgan, tanlangan boshlang'ich sinflarda barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanishda o'quvchilarning o'zlashtirganlik darajasi tekshirib ko'rildi.

Boshlang'ich sinflarda barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanishda o'quvchilarning

o`zlashtirish samaradorligini tekshirib ko`rish uchun tajriba sinflarda qo`shimcha ravishda Pedagogik tajriba –sinov ishlari olib borildi.

Nazorat sinflarida esa an`anaviy metodlardan foydalanib olib borildi.

Quyidagi jadvalda 2- sinf o`quvchilarida (tajriba va nazorat sinflarida) boshlang`ich sinf barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta`lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish bo`yicha o`tkazilgan ikkinchi bosqich tajriba sinov natijalari ko`rsatilgan.

2.3.2-jadval

Sinflar	O`quvchilar Soni	O`zlashtirish darajasi (ballar bo`yicha)			
		86-100	71-85	55-70	55 dan kam
2 ^a - sinf (tajriba sinfi)	25	5	9	8	3
Umumiy o`zlashtirish 88 %					
2 ^b -sinf (nazorat sinfi)	25	2	7	10	6
Umumiy o`zlashtirish 76 %					

Ushbu pedagogik tajriba- sinov jarayonidagi tahliliy ma`lumotlarga ko`ra tanlangan tajriba sinfi o`quvchilarining barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta`lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish bo`yicha o`zlashtirish darajasi nazorat sinfi o`quvchilariga nisbatan yuqori ekanligi ilmiy asosda tahlil qilindi va o`z isbotini topdi.

Keyingi bosqichda ilgari surilgan farazning hayotiyliigi, yangiligi, ishlab chiqilgan tavsiyalarning samaradorligini aniqlash maqsadida o`tkazilgan tajriba-sinov natijalari umumlashtirildi.

Tajriba-sinov natijasida aniqlangan nazariy yondashuvlar, qoidalar, qarashlar, g`oyalar ushbu bosqichda amaliy jihatdan o`z tasdig`ini oldi. O`quvchilarning bilim, tushuncha, ko`nikma, malakalarining sifati va samaradorligini nazorat qilish maqsadida tajriba-sinov jarayoniga barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashga hissa qo`shildi.

Maqsadimiz, boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladigan barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanishning barcha didaktik imkoniyatlarini turli metod va vositalar yordamida hamda ta'kidlovchi va yakunlovchi tajribalar asosida tanlab olingan xilma-xil o'quv mashg'ulotlarini takomillashtirish shakllariga ko'ra amalga oshirishning samaradorligini ko'rsatib berishdan iborat edi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladigan barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ta'lim-tarbiyaga oid tarixiy manbalardan foydalanish asosida o'quvchilarni har tomonlama kamol toptirish maqsadida biz 2-sinflarda tajriba-sinov ishlarini tashkil etishga imkon berdi. Nazorat guruhida ta'lim jarayoni amaldagi an'anaviy metodlar yordamida tashkil etildi. Demak, mukammal, barqaror tajribaga tayanib tashkil etilgan ta'lim jarayonida o'quvchilarning soni, dastlabki tajribalarda aniqlangan bilim darajasi, o'rganilayotgan mavzu uchun ajratilgan soatning umumiy miqdoriga e'tibor berildi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini barkamol avlod yani ularni jismoniy ruhda tarbiyalashda xizmat qiladigan metod va vositalardan foydalanilgan holda tashkil etildi.

Tajriba-sinov davomida boshlang'ich sinf o'quvchilarini barkamol avlod etib jismoniy ruhda tarbiyalashda xizmat qiladigan ishlar samaradorligi tekshirildi:

Tajriba-sinov jarayonining dastlabki bosqichida barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda xizmat qiladigan ishlar mohiyatini o'zlashtirmagan, tushunchalarni o'zlashtirish bo'yicha mantiqiy operatsiyalarni bajarish umumiy qoidalari bilan hali tanish bo'lmagan, mustaqil fikrlash, o'z-o'zini anglash va o'z-o'ziga baho bera olish darajalarida kamchiliklar kuzatildi.

Tajriba davrda 2-sinflarda barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda xizmat qiladigan omillardan foydalanish natijasida o'quvchilarning ma'naviy dunyoqarashi, mustaqil fikrlash darajalari o'sib bordi.

XULOSA

Bugungi kunda barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda milliy g'urur va milliy iftixor tuyg'usini shakllantirishdagi asosiy omillardan biri ajdodlarimizning boy me'rosi bilan har tomonlama tanishtirishdir.

Chunki ajdodlarimiz asrlar davomida tilimiz, dinimizni asrab, sharqona urf-odatlarimizni avaylab, yetuk va barkamol avlodlarni milliy tariximizni umumbashariy taraqqiyot rivojiga hissa qo'shgan buyuk alloma, olim-u shoirlarimizning ta'limotlari, g'oyalarini o'rganish ham mustaqil fikrlovchi, o'zining qadr-qimmatini anglaydigan, irodasi baquvvat, iymoni butun, hayotda aniq maqsadga ega bo'lgan insonlarni shakllantirish va yetishtirishda g'oyat muhimdir.

Bitiruv malakaviy ishni bajarish natijasida quyidagi xulosalarga kelindi:

Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalash borasida sharq mutafakkirlari merosidan foydalanish o'z tarixiy ildizlariga ega. Bu borada milliy va umumbashariy qadriyatlarga tayanish va ta'lim jarayonida ularning samarali imkoniyatlaridan maqsadga muvofiq ravishda foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda xalq og'zaki ijodi, o'zbek milliy xalq o'yinlaridan foydalanish o'zining muhim ahamiyatiga ega ekanligi ko'rsatib berildi.

Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda yuqorida keltirilgan fikrlarimizdan har bir pedagog o'z o'rnida foydalanib borishsa albatta o'z oldilariga qo'yilgan maqsadga erishishlari uchun katta ahamiyatga egadir.

Tavsiyalar

Bitiruv malakaviy ish natijalari quyidagi tavsiyalarni taqdim etishga imkon beradi.

1. Barkamol avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda ajdodlarimiz merosidan samarali foydalanish.

2. **Barkamol** avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda xalq og'zaki ijodi namunalaridan foydalanish

3. **Barkamol** avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda o'quvchilarning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ish tizimini yaratish..

4. **Barkamol** avlodni jismoniy ruhda tarbiyalashda o'zbek xalq milliy o'yinlaridan samarali foydalanish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. T. 1992 yil.
2. O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risidagi Qonuni. T. 1997 yil.
3. Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi. T. 1997 yil.
4. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T. “Sharq”. 1997 yil.
5. Karimov I.A. “Barkamol avlod orzusi”. T. “Sharq”. 2005 yil.
6. Karimov I.A. “O'z kelajagimizni o'z qo'limiz bilan qurmoqdamiz”. T. “O'zbekiston”. 1999 yil.
7. Karimov I.A. O'zbekiston XXI asrga intilmoqda. T. 1999 yil.
8. Karimov I.A. “O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li”. T. “O'zbekiston”. 1992 yil.
9. Karimov I.A. Mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish konsepsiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimovning O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Qonunchilik palatasi va Senatning qo'sham Majlisidagi ma'ruzasi. “Xalq so'zi” gazetasi, 2010 yil, 13 noyabr, N220.
10. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. T. “Ma'naviyat”. 2008 y
11. Karimov I.A. Milliy istiqlol mafrurasi – xalq e'tiqodi va va buyuk kelajakka ishonchdir. Prezident I.A. Karimovning “Fidokor” gazetasi muxbiri savollariga javoblari. T. “O'zbekiston”. 2000 yil. 29 – 30 bet.
12. Karimov I.A. Jahon moliyaviy – iqtisodiy inqirozi, O'zbekiston sharoitida uni bartaraf etishning yo'llari va choralari. T. 2009 yil.
13. Karimov I.A. “Barkamol avlod yili” Davlat dasturi. “Ma'rifat” gazetasi. T. 2010 yil.
14. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. Toshkent. “Ma'naviyat”. 2008 yil. 4 – bet.
15. Karimov I.A. “Ona yurtimiz baxt-u iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish-eng oily saodatdir ”. T.: O'zbekiston NMIU, 2015 yil. 301 bet.
16. Azizho'jayeva N.N. O'qituvchi mutaxassisligiga tayyorlashtexnologiyasi. Toshkent. 2000 yil.

17. Abu Ali ibn Sino. Tibbiy risolalar. Toshkent. 1997 yil.
18. Erkayev A. Ma'naviyat – millat nishoni. Toshkent. "Ma'naviyat". 1999 yil.
19. Hasanboyeva O. Pedagogika tarixidan xrestomatiya. T. 1995 yil.
20. Kaykovus "Qobusnoma" 4-nashri T.: O'qituvchi nashriyoti 2015 yil . 205 bet.
21. Mavlonova R va boshqalar. Pedagogika. Toshkent. 2001 yil.
22. Musurmonova O. Ma'naviy qadriyatlar va yoshlar tarbiyasi. Toshkent. 1996y
23. Munavvarov A.K. Oila pedagogikasi. T. "O'qituvchi". 1994 yil.
24. Maxmudova M. Talaba yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash mazmuni. "Xalq ta'limi" jurnali. 2003 yil, 1 son.
25. Maxmudova M. Xalq pedagogikasi va oila tarbiyasi. Monografiya. Samarqand. 2003 yil.
26. Maxmudova M. Ta'lim jarayonida yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash usullari. T. 2003 yil.
27. Mahmudov Yu va b "Milliy g'urur-ma'naviy komillik mezoni". T.: Dizayn-press, 2011 yil. 327 bet.
28. Munavvarov A.Q "Pedagogika" T.: O'qituvchi nashriyoti 1996 yil.
29. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. Oliy o'quv yurti talabalari uchun darslik. Toshkent. 1998 yil.
30. Ochilov S. Mustaqillik ma'naviyati va tarbiya asoslari. Toshkent. 1996y.
31. Xoshimov S, Ochil S. O'zbekiston pedagogikasi antologiyasi. T. 1995 yil.
32. Xoliqov A "Pedagogik mahorat" T.: Iqtisod Moliya 2011 yil. 418 bet.
33. Zunnunov A. Xayrullayev M. Pedagogika tarixi. T. 2000 yil.
34. G'ulomov S va b "Ta'lim-tarbiya sifati va qirralari". T.: Fan va texnologiya 2004yil. 435 bet.

w.w.w.\pedagog\ Uz

w.w.w. /ziyo.net/ Uz

ILOVA

Mavzu yuzasidan olib borilgan ishimizni tasvirlaridan ilovalar keltirdik.

Ushbu ish Termiz shahridagi 9-umumiy o'rta ta'lim maktabining boshlang'ich sinf
o'quvchilari bilan amalga oshirildi.