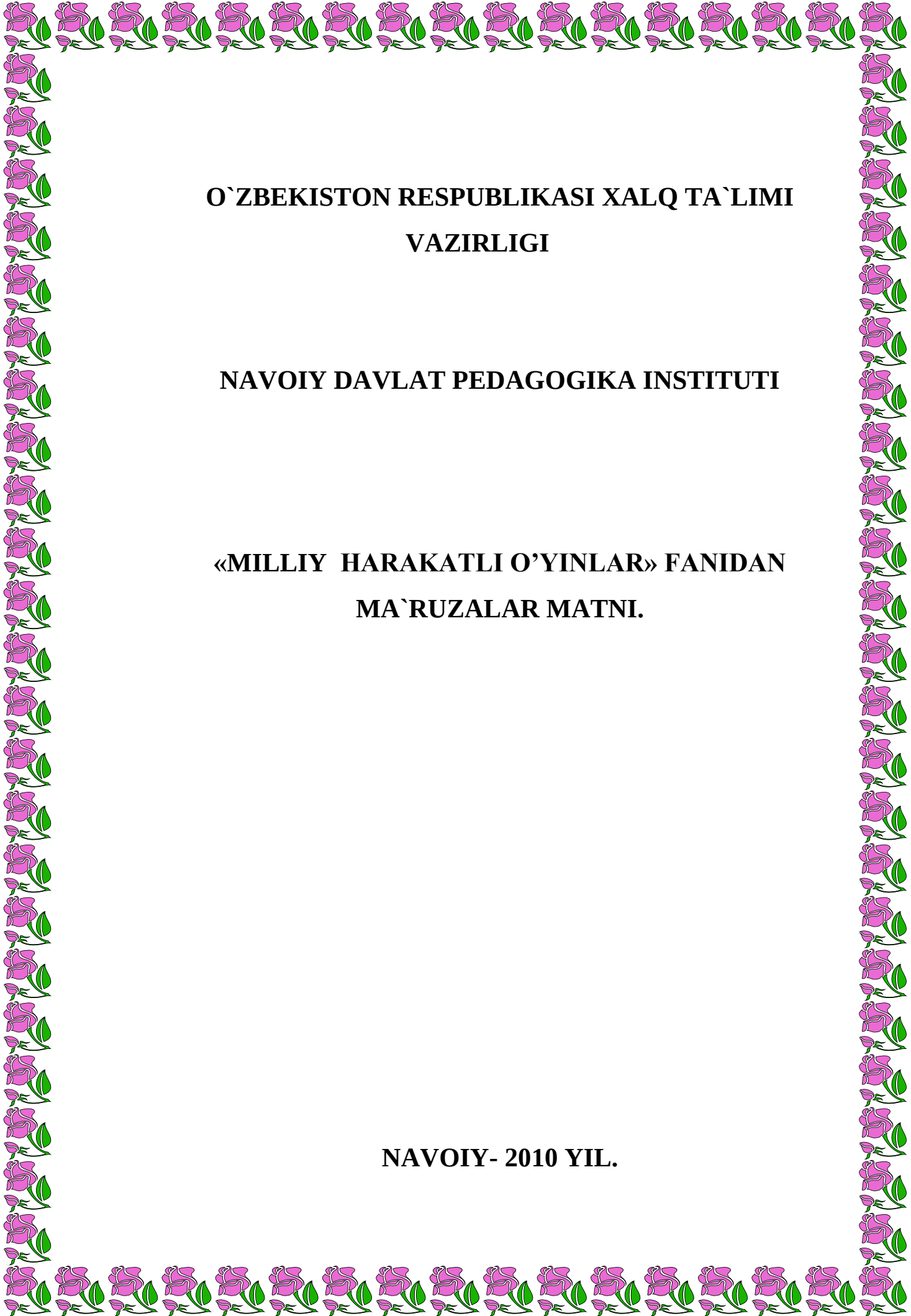




**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA`LIMI
VAZIRLIGI**

NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

**«MILLIY HARAKATLI O`YINLAR» FANIDAN
MA`RUZALAR MATNI.**

NAVOIY- 2010 YIL.

Tuzuvchi:

o'q. Suyarov X.

Taqrizchi:

A.Q. Nurullayev

**Kafedraning 29-avgust 1-sonli yig'ilishida muhokama qilinib, o`quv jarayonida
foydalanish uchun tavsiya etilgan.**

Mavzu: Milliy sport va milliy o'yinlarini rivojlanishini muammolari.

REJA:

1. Halq milliy o'yinlarini o'quvchi yoshlar faoliyatiga singdirish yo'llari
2. Milliy sport o'yinlari bebaho qadriyatlari.
3. Olimpiya shon shuhrati muzeyida xalq o'yinlarining tasviri.

Xalq milliy o'yinlari avloddan avlodga meros bo'lib o'tib, kelayotgan muhim faoliyat va ijtimoiy pedagogik jarayondir. Bular orasida kurash, ko'pkurash, poyga va boshqa ot o'yinlari hamda darboz, tosh ko'tarish, turli harakatli o'yinlar muhim o'rin tutadi. Ularning mazmun va shakllarida deyarli barcha jismoniy sifatlar bilan birgalikda insonlar o'rtasida do'stlik, hamkorlik, hamjihatlik va o'zaro hurmat kabi fazilatlar ham mujassamlashgan.

Bu jarayonlarni "Alpomish", "Gurug'li", "Qirq qiz", "Kun tug'mush" va boshqa o'nlab dostonlarda aynan ko'rish mumkin bo'ladi.

O'zbekiston sharoitida Navro'z, hosil bayrami va turli milliy urf odatlarda halq milliy o'yinlari qadriyatlar sifatida qo'llanilib kelingan. Ayniqsa, milliy mustaqillik shakllanib, va barqarorlashayotgan hozirgi davrda xalq milliy o'yinlariga e'tibor kuchayib bormoqda. Buning boisi shundaki, Respublika Prezidenti I.A Karimov va Respublika hukumati tomonidan milliy qadriyatlarni tiklash va ma'naviy-ma'rifiy jihatlarimizni yangilash borasida muhim qarorlar qabul qilindi. Ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy islohatlar o'tkazilmoqda. Bularning zamirida sog'lom avlod tarbiyasi, buyuk kelajakka sobit qadam va zamon talablariga javob beradigan mehnatkash ommani tayyorlashdan iboratdir.

YAngilanish va taraqqiy qilish faqat iqtisodiy, siyosiy va madaniy jihatdangina emas, balki aholining salomatligi va jismoniy kamolotini ham taqozo etadi.

O'quvchi yoshlarni kasbga o'rgatish, mustaqil mehnat qilish va turmush madaniyatini o'stirishda jismoniy tarbiya, sport va halq milliy o'yinlari muhim o'rinlardan birini egallaydi. SHu sababdan "Ta'lim to'g'risida" gi Respublika qonunida (1997 yil 29 avgust) jismoniy tarbiyani ilk bolalikdan boshlash va o'quv yurtlarida ularni yanada takomillashtirish hamda barcha sport turlari kabi halq milliy o'yinlaridan maqsadli foydalanish masalalari alohida qayd etilgan.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari sport to'garaklarithamda ommaviy sport musoboqalarida deyarlik zamonaviy sport turlari qo'llaniladi. Faqat keyingi yillarda xalq milliy o'yinlarining ba'zi birlarigina jismoniy tarbiya dasturidan qisman o'rin olgan.

SHuni ham e'tirof etish joizki, taniqli olimlar F.N.Nasriddinov, T.S. Usmonxo'jayev . O.T. Rasulov, O.O. Po'latov, Ayudumalikov va boshqalar tomonidan xalq milliy o'yinlarini ommaviylashtirish, ularni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ishlatish masalalari ko'tarib chiqildi. 1991-1997 yillarda o'tkazilgan turli ilmiy anjumanlar, malaka oshirish fakultetlari mashg'ulotlarida xalq milliy o'yinlarining tarbiyaviy tomonlari haqida katta bahslar olib borildi. O'quv va metodik qo'llanmalar, imliy to'plamlar nashr etildi. Respublika jismoniy tarbiya o'qituvchilari bulardan ma'lum darajada o'z ish faoliyatlarida foydalanilmoqda. Bu sohada Jizzax viloyatining Jizzax, Zomin, Forish, G'alaorol, Bahmal, Do'stlik kabi tuman va shaharlarida ham ancha tadbirlar amalga oshirilmoqda. Maktablarda zamonaviy sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish sharoiti bo'lmagan hollarda turli milliy harakatli o'yinlar, hatto poyga, otda tortinish, ko'pkari kabi ot o'ynlarini qo'llash xollari ham uchrab turadi. Bizning fikrimizcha, bu faoliyatlar mutaxassislarning ijodiy mehnat qilishi va bozor iqtisodiyoti sharoitlaridan kelib chiqqan hatti harakatlaridir.

Bu o'rinda shuni kerakki, Respublika miqiyosida ishlab chiqilgan (1993) jismoniy tarbiya dasturida yuqorida qayd etilgan usullar haqida hech narsa qayd etilmagan. Davr taqozosi shuni talab etmoqdaki, avvalambor barcha xududlarning geografik tuzilishlari va urf odatlarni o'rgangan holda maktab jismoniy tarbiya dasturini qayta ishlab chiqish va unda tajribalarda amalga sinalgan ilg'or uslublarini joriy qilish masalalariga jiddiy e'tibor berish lozim.

Pedagogik kuzatishlar, rasmiy suhbatlar, savol-javoblar shuni isbotlaydiki, juda ko'p maktablarda futbol, kurash voleybol kabi sevimli sport turlari bilan bir qatorda "CHillik", "Oq suyak", arqon tortinish, "Soldi". "Elka urishtirish" kabi milliy harakatli o'yinlar dasrlarda va darsdan

tashqari mashg'ulotlarda keng qo'llanilib kelmoqda. Hatto harakatli o'yinlar bo'yicha maxsus musobaqalar tashkil qilish odat tusiga kirib bormoqda.

Jizzat, Forish. Zomin baxmal kabi tumanlardagi bitiruv sifnlarning jismoniy tarbiya bo'yicha imtihonlarida barcha talablar bilan birgalikda milliy harakatli o'yinlar, kurash ko'pkari, poyga, dorboz tosh ko'tarish kabi xalq milliy o'yinlarning mazmuni ularning kelib chiqish tarixi ham qo'llanib, kelinmoqda. Lekin bunday faoliyatlar afsuski faqat barmoq bilan sanalarli darajadadir.

Halq milliy o'yinlarini o'quvchi yoshlarga o'rgatish va ularni kundalik hayotga singdirishda sport tashkilotlari va xalq ta'limi xodimlari yetarli darajada ish olib borayotir, deb bo'lmaydi. Buni tuman va shaharlarda o'tkazilayotgan rasmiy sport musobaqalarining kalendar rejasidan ham bilsa bo'ladi. YA'ni xalq milliy o'yinlari bo'yicha rasmiy musobaqalar yo'q darajada. Ba'zi rahbar xodimlar "Arqon tortinish", "Bilak kuchini sinash", "Tosh ko'tarish" turlari dasturda borligi va ular milliy sport turlari, deb dalil ko'rsatmoqdalar. Bu turlar faqat Markaziy Osiyo xalqlaridagina emas, hatto yevropa, Amerika xalqlarida ham milliy o'yinlar sifatida qadimdan qo'llanilib kelinadi. Demoqchimizki, nomlari yuqorida qayd etilgan turlar jahon xalqlari hayotiga singib ketgan umumiy o'yinlardir.

Surxondaryo, Qashqadaryo. Buxoro, Farg'ona va boshqa qator xududlarda milliy kurashlarimiz qadimdan xalq orasida e'zozlanib kelingan va ular xaqli ravishda sport klassifikatsiyasi o'z o'rinlarini egallangan, buni olqishlash va rahnomalarga tasannolar aytish lozim. Ko'pkari, poyga otdan ag'darish, qiz quvmoq, chovgon va boshqa ko'pgina ot o'yinlari xamda "CHillik", "Oq suyak", "Poda to'p" kabi harakatli o'yinlarni xam o'quvchi yoshlarning darsdan tashqari sport musobaqalar tashkil qilish, lozim bo'lsa bu turlar bo'yicha tuman, viloyat hatto Respublika musobaqalarini o'tkazish davri keldi. Milliy sport o'yinlarimiz bilan ham jahon sporti maydonlariga chiqishni eng avvalo aholi turar joylari, maktab o'quvchilari faoliyatidan boshlansa maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu o'rinda mutaxassislar, olimlar va chavandozlar chin dildan harakat qilishlari kerak bo'ladi.

Milliy sport o'yinlari bebaho qadriyat.

Mustaqilligimiz sharofati tufayli milliy qadriyatlarimizni tiklashga milliy o'yinlarning o'рни juda katta.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1997 yil 14 fevral 64-F raqamli farmoyishiga binoan "Milliy sport turlari va o'yinlarini rivojlantirish muammolari" mavzuidagi Respublika konferensiyasishu yili 29-30 oktyabr kunlari o'tkazilishi munosabati bilan Samarqand viloyati "Mehnat rezervlari" ning milliy sport turlari va o'yinlarini rivojlantirish muammolari haqida tezislari.

a) milliy sport o'yinlari bolalarni kichik yoshidan boshlab jismoniy, aqliy va axloqiy qilib tarbiyalashning muhim vositasi sifati qaraladi.

Milliy sport o'yinlari bilan o'tmishda ota-bobolarimiz bolalarni 2-3 yoshdan shug'ullantira boshlaganlar. Ulug' bobokalonimiz Amir Temur davrida o'g'il bolalarga ot minish, chavandozlik bilan shug'ullanish 3 yoshdan o'rgatilganligi ma'lum. 2-3 yoshdan suzish bilan shug'ullanib, suv hovuzi ustidan tortilgan arqondan yurishga bo'lajak darvozlarni juda kichiklikdan o'rgatganlar.

O'g'il bolalar o'z aka-ukalari, mahalladosh, o'rtoqlari bilan kurash mashqlarini xuddi shunday kichik yoshlardan boshlaganlar. Qiz bolalar esa "Arg'imchoq", "Tortishmachoq", "Oq terakmi, ko'k terak", "Bekinmachoq", "otib qochar" va shunga o'xshash otaliqqa, onalikka, mehnatga tayyorlovchi milliy sport bilan juda kichiq yoshlaridan boshlab shug'ullanishga jalb qilganlar.

b) Milliy sport va o'yinlar sog'liqni saqlash, kasb-korga bog'liq kasalliklardan himoyalashning sinalgan vositasi ekanligini hech kimga uqtirib o'tirishning hojati bo'lmasa kerak.

CHidamlilik, zukkolik, ziyraklik, chaqqonlik va hakoza kabi yaxshi fazilatlar sport orqali va xususan milliy o'yinlar orqali bolada rivojlanishi ota-bobolarimizga qadim-qadimdan ma'lum. Turon zaminida yashab kelgan avlod ajdodlarimiz milliy o'yinlarini e'zozlashganlar va katta e'tibor berib kelishlari hech kimga sir emas.

Jismoniy tarbiya va sport kishining hayotiy istiqbol yo'lini nurli qilishga yordam beradi.

Sog'lom va kuchli bo'lish inson uchun bebaho boylik. Sog'lom odam hayot yo'lini topadi, belgilangan orzu-umidlariga mehnati bilan erisha oladi.

Milliy o'yinlar orasida insonni ma'lum kasalliklardan himoya qilgan (profilaktika) yoki shunday kasallik alomatlari sezilganda ulardan qutilishga ko'maklashadiganlari ham ko'p.

Ma'lumki tikuvchilar, do'ppido'zlar, maxsi tikuvchilar ma'lum nuqtaga muttasil ko'zlarini qadm ish bajaradilar. Ko'z mushaklari ish davrida chegaralangan darajada harakat qiladi.

Xuddi shuningdek, muttasil o'qish, yozish bilan shug'ullanuvchilar ko'rish imkoniyatini xavf ostida qoldiradilar. Halq donishmandligi bunday faoliyat bilan bilan shug'ullantiruvchilar uchun "Besh to gimnastikasi" o'yinlarini yaratgan va shug'ullanishga odatlantirgan.

Buhs ikki kishi o'rtasida bo'ladi. O'yin xontaxta ustida yoki stolda bajariladi.

O'yin ishtirokchilari qadrlarini rostlab, stol yoki xontaxtaning ikki tomonida o'tiradilar. O'yin uchun 5 ta o'rtacha danak kattaligidan tosh olinadi.

Toshlarni kaftga olib, bir yarim qarich balandlikka otiladi, to tosh tushguncha qadar qo'l kafti orqaga o'giriladi, keyin qo'l orasidagi toshlar yuqoriga irtg'itilib, kaft bilan ilib olinadi va hakazo.

O'pka faolitini yaxshilash, uning sig'imini oshirish maqsadida "zuv" o'yini o'tmishda keng tarqalgan edi.

O'yinda uch kishi ishtirok etadi. O'yin uchun zarur asbob-bo'sh gugurt qo'tichasi yoki kattaligi barmoqdek 2 yog'ochni plyus shaklidagi marra belgisi "Zuv" o'ng qo'lini yelka balandligida ko'tarib tashlash belgi qiladi.

Har bir o'yinchi startda o'pkasini to'ldirib nafas oladi, lablarini qisib "Zuv" degan ovoz chiqarib iloji boricha tezlik bilan oldinga qarab intiladi.

Bu o'yinlar bilan shug'ullanganlar iqlim keskin o'zgarganda shamollash kasalligini bilmaganlar va hokazo.

g) milliy sport va o'yinlar bilan muntazam shug'ullanish ishchanlik muddatini uzaytiradi, qiyinchiliklarni chidam bilan yengishga va oilaviy ahillikni mustahkamlaydi, oila boshiga tushgan qiyinchilik, g'am-g'ussani yengishga katta ahamiyatga ega. Harakat va fikrlashdagi tezkorlik hayotning hamma holatida faoliyatdan kuzatilgan unumdorlikni oshiradi va uning mahsuloti sifatli bo'lishini ta'minlaydi.

d) is'tedodli bolalar kamolotida, o'z shaxsiy g'ururini anglab olishda, xilma-xil ijobiy sifatlarini to'la ro'yobga chiqarishda milliy sport va o'yinlarning tutgan o'rni benihoyat kattadir.

SHarqona pedagogika bolalarning yoshiga moslangan tarbiyaning tajribada ko'p martalab sinalgan ajoyib vositalarini ishalb chiqfqan amalga oshirgan.

Halqimiz orasida o'tmishda tarqalgan milliy o'yinlar va milliy sport turlari iste'dodli bolalar kamolotida katta o'rin tutgan.

e) Milliy sport va o'yinlar tartib, insof sohiblarini va o'z ahdida vafoli bo'la oladigan kishilarni tarbiyalaydi.

Milliy qadriyatni tiklashda katta ahamiyat berilayotgan hozirgi davrda milliy sport o'yinlarning ahloq-odobli insofli va ahdiga vafoli kishilarni tarbiyalashda, sahiylik har doim boshqalarga ko'mak berish kabi sifatlarini rivojlantiruvchi xillari ham ko'p. "Savob" o'yinlari yo'l, ko'prik masjid-madrasa, irrigatsiya tarmoqlari va shunga o'xshash inshootlarni tuzatish va ta'mirlashda xizmat qilgan.

j) milliy sport va o'yinlari aholi yashash joylari mahallalar va qishloq joylarida keng yoyishda erishilgan ijobiy tajribalar Samarqand viloyatida juda ko'p.

Bulardan, birinchi navbatda O'zbekistonimiz tanilgan "Obi mashhid" mahalasi yaqqol misol bo'lib xizmat qiladi.

Bu yerda yoshlarda sport bilan va shu jumladan, milliy sport va o'yinlari bilan shug'ullanishda keng sharoit yaratib berilgan va bu mahallaning yoshlari uchun sport borasida qilingan ishlar O'zbekistonimizda namuna va tajriba almashish uchun keng tarqalgan.

z) sog'lom avlod tarbiyasida Samarqand viloyati umumta'lim maktablari milliy sport va o'yinlarini targ'ibot qilishda talaygina natijalarga erishmoqdalar.

Viloyatimizda yoshlar orasida milliy sport va o'yinlarni keng targ'ibot qilishla umumta'lim maktablarining o'rni beqiyosdir.

i) sog'lom avlod tarbiyasida oliy. O'quv va hunar texnika o'quv yurtlari milliy sport va o'yinlarni keng targ'ib qilishda katta e'tibor berib kelmoqdalar.

k) sobiq davrida milliy qadriyatlarimiz va shu bilan bir qatorda milliy sport va o'yinlarga katta e'tibor berilmoqda.

O'zbekiston Respublikamiz mustaqilligiga erishganda beri milliy qadriyatlarimizga milliy sport va o'yinlarga katta e'tibor berilmoqda.

Prezidentimiz Islom Abdug'aniyevich Karimov bir necha bor ta'kidlaganidek, milliy qadriyatlarimizni, sharqona pedagogikani tiklash hozirgi kunning o'ta dolzrab vazifasidir.

Albatta, bu ishni birinchi navbatda bolalar bog'chalari umumta'lim maktablarida, mahalla, oilalarda hamjixatlikda olib borish zarur. SHu o'rinda milliy sport va o'yinlari alohida o'rin tutadi.

l) tariximiz bizga qoldirgan ulug' xazinalar qatorida tiklanib o'z o'rnini egallashi zarur bo'lgan milliy sport o'yinlarning kelajak avlod tarbiyasidagi o'rni juda katta.

Ma'naviy meros, kuchli tarbiyaviy mohiyatga ega milliy sport va o'yinlarni keng targ'ibot qilishda hali ko'pgina ishlar qilinishi zarur.

Olimpiya shon-shuhrati muzeyida xalq milliy o'yinlarning tasviri.

O'zbekiston Respublikasining Prezidenti I.A.Karimov Respublika Oliy Majlisning IX sessiyasida (1997 y. 29 avgust) "Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori" mavzuida nutq so'zlab, "Faqatgina chminakam ma'rifatli odam inson qadrini, milliy qadriyatlarni, bir so'z bilan aytganda, o'zligina anglash, erkin va ozod jamiyatda yashash, mustaqillik davlatimizning jahon hamjamiyatida o'ziga munosib, obruli o'rin egallashi uchun fidoyilik bilan kurashishi mumkin", deb haq gap aytilgan.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1996 yil 14 avgustdagi 284-sonli qarori bilan olimpiya shon-shuhrati muzeyi tashkil etildi. O'tgan bir yil davomida muzey ma'muriyati uni mazmun va shakl jihatdan boyitishga bor imkoniyatlarini safarbor etdi.

O'zbekiston sportchilarining olimpiya o'yinlariga (1952-1992) qatnashish va ayniqsa, mustaqil jamoa tarzida Lazannada o'tkazilgan qishgi (1994) hamda Atlantadagi yozgi (1996) XXVI olimpiya o'yinlarida ko'rsatgan natijalariga alohida o'rin vav ahamiyat berilgan. YA'ni sportchilarining rangli rasmlar ularning sport buyumlari qo'lga kiritgan medallari, kubok va boshqa rasmiy taqdimnomalari ustalik bilan bezatib qo'yilgan. Bularning bari muzeyining asosiy mazmuni va ko'rkini tashkil qiladi.

YAna shuni ham ta'kidlash lozimki, O'zbekistonning mustaqillik davrida sportchilarining xalqaro sporti maydonida erishgan natijalari ham muzeyida namoyish qilingan. Ayniqsa, Xirosimada (1994) o'tkazilgan. XII Osiyo o'yinlari g'oliblarini nishonlari, futbolchilarimiz egallagan Kubok, Seulda o'tkazilgan (1995) boks bo'yicha osiyo chempionati Kubogi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining tennis bo'yicha Kuboklari, Markaziy Osiyo o'yinlariga qo'lga qiritilgan kuboklar muzeyining ko'rkiga zeb bo'lib turibdi.

Ma'lumki, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov XOQ Prezidenti (1996 y. Fevral) va osiyo olimpiya kengashi (1997) tomonidan Oltin ordenlar bilan mukofatlangan edi. Ana shu ordenlar muzeyining eng to'ridan joy olgan va tomoshanbinlar diqqatini o'ziga tezda jalb etadi. Professional boks bo'yicha uch marta jahon chempionti A.Grigoryanning chempionlik gulchambarchas va zarhallangan belbog'i xam muzeydan haqli ravishda munosib o'rin olganligining guvohi bo'lish mumkin.

Surxon, Zarafshon va Sirdaryo vohalarida xalqimiz qadimdan ot o'yinlari, kurash, tosh (yuk ko'tarish, piyoda poyga, arqon tortinish, nayza uloqtirish, qilichbozlik, dorvozlik va boshqa juda ko'p o'yinlar bilan mashg'ul bo'lib ketgan. Bu o'yinlar hozirgi kunda ham to'ylar, bayramlar, turli ma'rakalarda qo'llanilib kelmoqda. Sport tashkilotlari va turli davlat idoralarining bevosita tashabbusi hamda rahbarligida xalq milliy o'yinlari musoboqalari odat tusiga aylanib bormoqda. Bunga 1991 yil 25 apreldan buyon Jizzax viloyatining Forish tumanida o'tkazib kelinayotgan xalq milliy o'yinlari Respublika musoboqasini ko'rsatish mumkin.

Bunda ko'pkari (uloq) poyga arqon tortinish va boshqa milliy harakatli o'yinlardan foydaniladi. Ana shunga o'xshash rasmiy va yirik musoboqalar haqidagi ma'lumotlar, suratlar muzeydan joy olgan. Navro'z, Mustaqillik kuni hosil bayrami va boshqa umumxalq bayramlari hamda tantanalarida o'tkaziladigan xalq milliy o'yinlari maxsus videofilmlarga olnib, ular muzey fonididan mustahkam o'rin egallangan va tamoshabinlarga doimo namoyish qilib boriladi.

Xalq milliy o'yinlarini tiklash va ularni musoboqa tarzida o'tkazishda bevosita xizmat qilayotgan taniqli olimlar T.S. Usmonxujayev, F.N. Nasriddinov, J.T. Toshpo'latov, X.A. Miliyev, T.X. Xoldorov va boshqalarning mehnatlarini e'zozlash hamda ularga tasannolar aytish lozim.

O'rni kelganda aytish kerakki, aholi hayotidagi milliy harakatli o'yinlar mazmunini magnit tasmalari va videolarga yozib muzeyga xadya qilish, joylarda maxsus albomlar, metodik qo'llanmalar tayyorlash, metall buyumlar loydan xalq milliy o'yinlari tasvirini yasash maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Xulosa aytganda olimpiya shon-shuhratini muzeyi o'z eksponatlari tarkibiga Respublika sporti tarixi va xalq milliy o'yinlari mazmunini aks ettiruvchi manbalarini yig'ish ularni kelajak avlodga yetkazish hamda bugungi kunda sog'lom avlod tarbiyasini yanada yaxshilashga o'z hissasini qo'shish uchun bor imkoniyatlardan foydaniladi.

Adabiyotlar:

1. Ayrappyans L.P. "Milliy sport turlari va o'yinlarning rivojlantirishning muommolari. Toshkent-1998 yil
2. "1001 o'yin" T.Usmonxo'jayev Toshkent-1995 yil
3. YU. Portnex "Sport va harakatli o'yinlar". Moskva-1997 yil.

Mavzu: Mustaqilligimiz tufayli maktablarda milliy o'yinlarimizga qaytish.

Reja:

1. Allomalarimiz o'yinlar haqida.
2. O'zbek xalq o'yinlari va ularning darsda qo'llanilishi.
3. Maktablarda milliy o'yinlarga qaytishning davri kelganligi.

O'zbek halq o'yinlarining tarixi uzoq davrlarga borib taqaladi.

O'yinlar xalqning o'zi singari qadimiy va boy tarixga ega. Xalq o'yinlarining nomlanishi va ularning o'ynalishi tarkibi to'g'risida turkiy zabon olim Maxmud Qoshqariy o'zini "Devonu lug'otit turk" asarida qimmatli ma'lumotlar keltiradi.

Qashqariy keltirgan ma'lumotlar o'yinlarning tarixiy zaminiga va asosga ega ekanligini ko'rsatadi. Darhaqiqat o'yin nomlari va o'yinlarning uynalishi tarkibi avloddan-avlodga o'tib kelgan.

SHunday savol tug'iladi qanday o'yinlari bo'lgan? O'zbek halqining shox asari hisoblangan."Devonu lug'atit turk" da o'yinlar to'g'risida muhim ma'lumotlar keltiriladi.

Afsuski, qadimiy o'yin nomlari tadbiq etilmagan, o'yinlarning uynalishi tartibi tiklanmagan.

Qashqariy lug'atida zikr etilgan o'yinlar nomini va uning tartibini tiklash va tadbiq etish katta ahamiyatga ega. Zero, o'yinlar xalq madaniyatining ajralmas bir bo'lagidir. "Devonu lug'atit turk" da anchagina o'yinlarning nomlari keltirilgan. Ayrim o'yinlarning uynalish tartibi batafsil keltirilgan. Hozirgi kunda bolalar sevib uynayotgan yong'oq, poylama singari o'yinlar.

X-XII asrlarda ham ommaviy bo'lgan. Bu hodisaning hozirgi nomi do'l "Devonu lug'atit turk" da yong'oq o'yini bilan bevosita bog'liq bo'lgan anchagina hodisalarining nomlari qayd etilgan.

"CHavgon" haqidagi ma'lumotlarni A.Navoiy, Bobur, va boshqa klassiklar asarlarida ham uchratish mumkin. Firdavsiyning "SHoxnomasi" da esa chavgon haqida voqea bayon qilinadi.

M.Qashqariy o'yin nomini chavgon to'pini uradigan cho'p nomidan olinganligini ta'kidlaydi. CHavgon cho'pi shu nom bilan atalgan bo'lib fors-tojikcha so'zdir.

Uning ma'nosi "uchi egri, uzun tayoq" degani.

Qashqariy lug'atidan o'rin olgan bolalarning sevimli o'yinlaridan biri "Ko'chirma o'yini" ya'ni o'n to'rt degan o'yindir.

Erga qo'rg'onga o'xshatib to'rtta eshik qilinadi. SHu eshiklardan yumaloq tosh yoki yong'oq tashlab uynaladi.

Bu o'yinning uynalishi tartibi hozirda bolalar o'ynaydigan mak-mak ko'chmak o'yinlariga o'xshab ketadi.

O'tmishda kattalar va kichiklar sevib o'ynagan o'yinlardan biri koptok o'yini bo'lgan.

Qashqariy lug'atida koptok nomi tabiiq deb berilgan. Koptok o'yinini ko'proq turk qavliga mansub aholi o'ynagan

O'yin boshida kimki koptokni tayoq ayrisi bilan qattiq ursa o'yinni o'sha boshlagan. Qadimda rezina koptoklar bo'lmagan. Albatta ijodkor xalqimiz yung va ipak matodan chiroyli koptoklar (bo'lmagan, albatta ijodkor xalqimiz) uynashgan.

Sigir, tuya, ot junidan koptok yasash uchun eng yaxshi xom ashyo hisoblangan. Koptok bilan uynaladigan uyinlarning turi xam ko'p bo'lgan.

Mungiz-mungiz degan bolalar o'yini qo'yidagicha uynaladi. Bolalar birorta unga chuqur bo'lmagan chuqurga atrofida o'tirishadi.

Sonlari orasida ho'l qum olib tuldiriladilar. So'ng qumni qo'llari bilan uradilar. Ulardan biri (ona boshi) munguz-mungiz) deydi. Qolganlar na mungiz deydilar. Ona boshi birin-ketin shoxli hayvonlar nomini aytadi, bolalar takrorlaydilar.

Ona boshi shu nomlar orasiga tuya, ot va boshqa shoxi yo'q hayvonlar nomini aytib chalg'itadi. Bolalarning birortasi uning ketidan shoxsiz hayvon nomini aytib yuborsa, o'yin shartiga muvofiq uni chuqurga itarib yuborishadi.

Bobokalonlarimiz Abu Rayxon Beruniy, Abu Ali Ibn Sino asarlarida ham bolalar ijodkorligi folklor o'yinlariga ta'luqli ma'lumotlar juda ko'p uchraydi.

2. Biz ko'p yillik tarixga egamiz. Bu tarix o'zbek xalqining ilm-fandagi g'oyalarinin pishiqligi, yaratuvchanligi, qahramonlikka to'la hayoti va faoliyati bilan ko'plab boshqa halqlarga o'rnak bo'lib hisoblangan. O'z zamonida endi esa o'tmishda bobolarimiz yaratib ketgan manbalardan xam begonlasha boshladek.

Biz o'zga xalqlar tarixiy, madaniyatini va udumlarini o'rganib hurmatini joyiga qo'yib keldigu, o'zimizning tariximiz fani, madaniyati, urf-odatimizni o'rganmadek. Unga hurmatsizlik qildek.

Natijada bugungi kunga kelib tarbiyaviy ishlarga ko'plab kamchiliklarimiz ko'rinib qoldi.

Xalqimiz ko'psohalarda millatchilikda ayblanib urf-odati va an'analari ta'qiqlab kelindi. Masalan: o'zbek milliy o'yinlarining uynalishiga yo'l qo'yilmadi.

Ta'kidlaganimizdek, har bir halqning sevimli milliy o'yinlari bo'lgani kabi, o'zbek xalqining ham o'yinlari bo'lgan.

Ularning yaratilishi tarixi uzoqlarda borib taqaladi. O'zbek xalqi milliy o'yinlarining yaratilishi halqning yashashi, mehnati, o'z-o'zini himoya qilish ehtiyojidan kelib chiqadi.

Bu o'yinlar inson tarbiyasiga, sog'ligiga ijobiy ta'sir etib kelgan. O'z zamonasiga kuch va qudrati bilan butun dunyoni qoyil qoldirgan buyuk sarkarda davlat arbobi Amir Temur "Tadbirkor, baquvvat, ishjoatli bir kishi ming kishidan afzal"- deb aytgan edi.

Milliy o'yinlarimiz serharakatligi barcha organizm va muskullarni o'stiruvchanligi, chidamlilikka o'rgatuvchi, chiniqtiruvchi harakatlardan tashkil topganligi bilan boshqa xalqlar o'yinlaridan tubdan farq qiladi.

Halqimiz orasida har bir faslga mos o'yinlar mavjud bo'lib o'ynalib kelingan.

O'zbek milliy o'yinlari hatiyliqi, har tomondan yaratilganligi uchun xam katta-yu kichik va hatto xotin-qizlartomonidan sevib uynalgan. Ota-bobolarimiz o'z farzandlarini qiyinchiliklar oldida dovdirmaslik, qurqmaslik ruxida tarbiyalab uni yechishga o'rgatganlar.

Ko'p yillar davomida yiqqan malakalariga tayanib o'z farzandlariga badan tarbiya va aqliy o'yinlardan foydalanish yo'l yo'riqlarini ko'rsatganlar Og'ir mehnatdan keyin kishilar bir joyga to'planishib turli milliy o'yinlar bilan mashg'ul bo'lganlar, dam olganlar .

Bu o'yinlar ular kayfiyatlarini ko'targan, tetiklashtirib kuch to'plaganlar. Ayniqsa bahorgi va kuzgi fasllarga mos bo'lgan o'yinlarni butun-butun qishloqlar uynashib, o'zlarini shod etishga harakat qilganlar. Bu o'yinlar hosil bayramlarida. Sayl va to'ylarda tantanali ravishda o'tkazilgan. Eng kuchli qurqmas botir chaqqon ishtirokchilar taqdirlangan va sovrinlar olgan. Bu esa o'zbek badantarbiya o'yinlarining rivojlanishiga katta yo'l ochib bergan.

Adabiyotlar:

1. Ayrapyans L.P. "Milliy sport turlari va o'yinlarning rivojlantirishning muommolari. Toshkent-1998 yil
2. "1001 o'yin" T.Usmonxo'jayev Toshkent-1995 yil
3. YU. Portnex "Sport va harakatli o'yinlar". Moskva-1997 yil.

Mavzu: Milliy sport turlari va o'yinlari jismoniy tarbiya va salomatlik omili sifatida.

REJA:

- 1.Milliy sport sog'lom turmush tarziga tayyorlashning muhim omili
- 2.Milliy o'yinlar va salomatlik haqida Abu Ali Ibn Sino o'yinlari.
- 3.Islom sihat salomatlik va tibbiyot
- 4.Sihat salomatlik omili.

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

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

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

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

Musoboqa ishtirokchilarini bir joyga to'plab o'yin o'tkazish shart emas. SHahar tuman maktablari va mahallalarni bir necha hududlarga bo'lib. Musoboqalarni o'tkazish, uning natijalarini tahlil qilish va xulosalar chiqarib, qoloqlarni ilg'orlar darajasiga ko'tarish maqsadga muvofiqdir.

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

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

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

Bolalarni hayotga va maktabga tayyorlashda ularning umrini dastlabki 7 yilini befoyda, aniqrog'i, zararli o'tkazmasligi uchun milliy sport turlari va o'yinlarini tiklash hamda keng tarqatish kechiktirib bo'lmaydigan vazifa deb qaralishi lozim.

Bu masalaning ijobiy hal qilinishi bolalar orasida bilim va malakalarini o'zaro keng tarqalinishi yo'l ochadi. Bolalar o'zidan kattalar bilan o'ynaganda ularning tajribasini qabul qilib, aqliga aql qo'shiladi.

Mamlakatimiz rahbari I.A.Karimov bu masalada chuqur ishonch bilan milliy an'analarni, ma'naviyat va qadriyatlarimizni tiklashga alohida e'tibor berilmoqda, yorug' kelajagimizni yaqinlashtirmoq uchun bu ishlarga jiddiy yondoshmoqda.

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

Bu maqsadga erishishda o'yin turlarini o'rganib, mukammal variantlarini yuzaga keltirish uchun viloyatlarida ekspeditsiyalar tashkil qilish maqsadga muvofiq bo'lur edi. Bu tadbir uzoq-yaqin viloyat va tumanlarda hozirgacha biz bilmaydigan milliy sport o'yinlarini topish imkoniyatini beradi.

Esingizda bor, 1995 yilda yozgi o'quvchilar ta'til kunlari milliy sport haftaligi e'lon qilingan edi. Hozirgi anjumanimiz inson manfaatlari yilida o'tkazilmoqda. SHuni nazarda tutib shu yildan boshlab. O'quvchilarning ta'tillari vaqtida dam olish oromgohlarida milliy o'yinlar bilan shug'ullanishni muntazam tashkil etishni an'anaga aylantirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

To'g'ri. Mutaxassislar yetishmaydi. Lekin barcha o'qituvchilar, ota-onalar, ko'pchilik sinf rahbarlari tarbiyaviy ishlarni tashkil qila oladi. SHuning uchun biz o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda jamoatchilikka suyanishimiz zarur.

Milliy sport sog'lom turmush tarziga tayyorlashning muhim omili

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

Bugun bizning Turkistonimizda milliy o'yinlarimiz tarixida, millatimiz tarixida milliy o'yinlar o'rni ularning barkamol insonlar tarbiyasidagi roli, mustaqillik yillarida milliy o'yinlarni tiklash, o'rganish bo'yicha qanday ishlarni qilib ulgurdik. Bu o'yinlarning ta'lim va tarbiya jarayoniga kirib borishi., ilmiy izlanishlar, ularning qay darajada halqimiz orasida tarqalishi. Bu sohadagi yechimini kutayotgan muammolar, vazifalar to'g'risida to'xtalishga ruxsat etasiz.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Halq o'yinlarini saqlab qolish, dastur va darsliklarga kiritish, ularni sayil va bayramlarda targ'ibot etish bo'yicha qanday ishlar amalga oshiriladi?

1.“O'qituvchi” nashriyotida chiqqan “Harakatli o'yinlar” (1992), “Boshlang'ich sinflarda dars va harakatli o'yinlar”, “1001 o'yin” –xalq o'yinlari to'plamlarini o'rganish umum ta'lim maktablari dasturlariga kiritildi.

2.“Unutilgan o'yinlar” plakatlar, videokassetalari tarqatildi.

3.1991 yildan beri ikki marotaba Respublikada Xalq o'yinlari bayrami o'tkazildi.

Ammo nutilgan Xalq o'yinlarini tiklash, tartibga solish targ'ib etish, tatbiq etishning hozirgi ahvoli bizni mutlaqo qoniqtirmaydi.

Qaysi muammolar hali yechimini kutmoqda?

- Halq o'yinlari hali to'la o'rganilmagan. Tartibga solinmagan.
- Oliy ta'lim muasasalarini bitirib kelayotgan yosh mutaxassislar, hatto ishlab turgan jismoniy tarbiya o'qituvchilarining o'zi hali bu ishlarni amalga oshirishga tayyor emas.
- Milliy sport turlarining metodik ta'minoti ham hali yetarli amalga oshirilmagan.
- Hali milliy bayramlar. Navro'z, mustaqillik bayrami dasturlaridan milliy o'yinlar yetarli o'rin olmagan.

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

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

Ma'lumki, aholining barcha ijtimoiy guruhlar orasida nogironlar ijtimoiy himoyaga va salomatliklarini qayta tiklash orqali sog'lom odamlar orasiga integratsiyalashishga ko'proq muhtojdirlar. Bu borada 1991 yil 18 noyabrda qabul qilingan. “O'zbekiston Respublikasida nogironlar ijtimoiy himoya qilish to'g'risida”gi Qonun va Vazirlar Mahkamasining 1995 yil 11 noyabridagi 433-sonli “O'zbekiston Respublikasida nogironlarni rehabilitatsiya qilish bo'yicha 1996-2000 yillarga so'ljallangan Davlat dasturi to'g'risida” gi Qarori yuqoridagi ezgu niyatlarni amalga

oshirishga zamin bo'lib xizmat qilmoqda. Ushbu xujjatlarda nogironlarning turmush faoliyatidagi cheklanishlarni bartaraf etish, ularga Respublikamizning barcha fuqarolari singari teng huquq va imkoniyatlarga ega bo'lishlari uchun shart–sharoitlar yaratilishi zarurligi belgilab berilgan.

SHarq tibbiyotining mashhur allomasi jismoniy milliy mashqlarga munosabat bildirar ekan, katta va kichik kuchli va kuchsiz, tezkor yoki ohista, tez va chaqqon harakatlar, shuningdek sust holdagi mashqlarni farqlaydi. Tezkor ko'rinishdagi milliy mashqlarga arqonni ikki tomonlama tortish, qo'l kurashi, kamondagi o'q uzish, tez yayov yurish, nayza uloqtirish, biron-bir to'siqqa sakrab osilish, bir oyoqda uchida turib shiddatli harakatli harakatlarni ijro etish kiritiladi. yengil milliy mashqlarga arg'imchoq va belanchakda tikka, o'tirgan va yotgan holatlarda uchish hamda qiyiq va kemada sayr etish misol qilib olinadi

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

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

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

Islom sihat-salomatlik va tibbiyot.

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

Hozirgina eslab o'tgan hadisda ta'kidlanganidek, kuchli mo'min kishi Allox huzurida mahbub bo'lsa, bunday fazilatga ega bo'lish har bir mo'min uchun zarur. Jismoniy musoboqa kishilarningkuchli, chidamli bo'lishi yo'lida tashkil etilsa ma'qul.

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

Sihat salomatlik omili

Salomatlikning insoniyatning ezgu istagi, uni ta'minlash esa eng murakkab muammolardan biridir. Buyuk allomalar Abu Ali Ibn Sino, Alisher Navoiy, asrimizning donishmandlari Abdullo

Avloniy, Sadridin Ayniy, atoqli yozuvchilar Said Ahmad, Pirimqul Qodirov, Asqad Muxtor, Abdulla Oripov va juda ko'p fan arboblari inson salomatligi eng aziz va tengi yo'q ne'matlarga taqqoslaydilar. SHu bilan birgalikda sihat-salomatlik bo'lish va uzoq yillar xastalanmay yashash uchun jismoniy mehnat. faol harakat qilish hamda ruhiy tetik bo'lishni tavsiya etadilar. Ma'lumki, insonning faol harakatiga maqsadga qaratilgan yurish, yugurish, yuk ko'tarish, tog'-soylarda turli yumushlarni bajarish muhim o'rin tutadi. Bunday turli tuman faoliyatlar majmui sayohatlar mazmunidja mujassamlashganligi tabiiy bir jarayondir.

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

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

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

Sayohatlarning tarbiyaviy mohiyatlari haqida qisman to'xtalamiz:

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

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

Adabiyotlar:

1. Ayrapyans L.P. "Milliy sport turlari va o'yinlarning rivojlantirishning muommolari. Toshkent-1998 yil
2. "1001 o'yin" T.Usmonxo'jayev Toshkent-1995 yil
3. YU. Portnex "Sport va harakatli o'yinlar". Moskva-1997 yil.

Mavzu: Aholi turar joylarida milliy xalq harakatli o'yinlarni tashkil qilish.

REJA:

1. Milliy xalq o'yinlarining mohiyati yoshlarining tarbiyalashda tutgan o'rni.
2. Turar joy mahalla milliy sport va o'yinlarini keng yoyish aholining sog'lomlashtirish maskani.

O'zbekiston Respublikasi jahondagi boshqa mustaqil davlatlar kabi o'zining yo'lini topib rivojlanib borayotgan bir paytda dadil qadam tashlab o'zining milliy xalq o'yinlarini rivojlantirish masalasi bugungi kunda alohida ahamiyat kasb etishi, xalqmizni qadim-qadimdan milliy qadriyatlarimizga mansub bo'lgan udumlarni, xalq ijodiy hunarmandchiligining va qolaversa, xalqmiz ichida ko'p yillik tarixga ega bo'lgan harakatli o'yinlarni tiklash. Ularni rivojlantirish aynan mahallalarda yoshlarimizning kundalik hayotda o'z aksini topmoqda.

Eng avvalo yoshlarni tarbiyalash. Ularni jismonan rivojlantirish. Ahloqiy tarbisini ijobiy shakllantirishda mahalla jamoalari ham faol qatnashmoqdalar. Hurmatli Prezidentimiz aytganlaridek: "Mahalla-o'ying", ota-otang". Darhaqiqat, tarbiya masalasida mahallaning ahamiyati katta. Bu masala bo'yicha Samarqand shahar mahallalarida olib borilayotgan ishlar o'sib kelayotgan yoshlarni har tamonlama chiniqtirish, ularni sport musoboqalariga faol qatnashtirish, musobaqa natijalarini mahalla yig'inlarida targ'ibot qilishda o'z aksini topmoqda.

Eng avvalo yoshlarni tarbiyalash, ularni jismonan rivojlantirish, ahloqiy tarbiyasini ijobiy shakllantirishda mahalla jamoalari ham faol qatnashmoqdalar. Hurmatli Prezidentimiz aytganlaridek "Mahalla o'ying, ota-onang" Darhaqiqat, tarbiya masalasida mahallaning ahamiyati katta. Bu masala bo'yicha Samarqand shahar mahallalarida olib borilayotgan ishlar o'sib kelayotgan yoshlarni har tamonlama chiniqtirish. Ularni sport musoboqalariga faol qatnashtirish. Musobaqa natijalarini mahalla yig'inlarida targ'ibot qilishda o'z aksini topmoqda. Milliy harakatli o'yinlarni mahalla yoshlarimiz sevib o'ynaydi, lekin o'ynalayotgan o'yinlarning nomlarini bilmaslik achinarli ahvoldir, chunki uzoq yillar davomida milliy o'yinlarimizdan na biron musoboqada, na biron bir jismoniy tarbiya darslarida foydalanilgan.

SHarq xalqlarining milliy o'yinlari hayotdan. Tabiatdan olingan bo'lib, o'yinlar ko'p yillik tarixga ega bo'lishi bilan birga o'yinlar o'sib kelayotgan yosh avlodni har tamonlama tarbiyalashda asosiy vazifani o'tganligi A.Firdavsiyning "SHohnoma" asarida, A.Temur "O'gitlarida", Umar Hayyomning asarlarida o'z aksini topganligi yaqqol misol bo'ladi. Bu borada bugungi kunda mahalla milliy xalq o'yinlarimizni targ'ibot qilishda, o'yinlarni hayotiga singdirishda qanday amaliy ishlarni bajarmoqda degan savol tug'iladi. Darhaqiqat, bizning milliy harakatli o'yinlarimiz ko'pincha Samarqandning eski shahar yoshlari tomonidan o'ynalib kelinmoqda. YOshlarimiz o'rtasida shunday o'yinlar mavjudki "CHillak", toshga chuqurchaga tushirish", "Tosh mo'ljalga ot". "Varrak", "Laylak", "Bulbulcha", "Merganlik", "Ko'lda kuch sinashish", "Bedana kaklik", "Xo'roz urishtirish" shular jumlasidandir.

Mahallada milliy o'yinlarni uch guruhga bo'linib o'ynalayotganlari nazorat qilindi. Birinchi guruh 3 yoshdan 5 yoshgacha, ikkinchi guruh 6 yoshdan, uchinchi guruh 10 yoshdan 13 yoshgacha Samarqandda o'ynaladigan milliy o'yinlar aynan Samarqand sharoitida moslashgan bo'lib, bu o'yinlar yoshlarimizni hayotga, tabiatni muhofaza qilishga, qiyin sharoitda o'zini tuta bilishga undaydigan o'yinlardir. YAna bir narsani ta'kidlash kerakki. YOshlarimiz bo'sh vaqt topdi deguncha. Darrov harakatli o'yinlar bilan shug'ullanishga kirishib ketadi, chunki bola organizmi doimo faol xarakat qilishga undaydi, ana shu harakatli o'yinlar orqasida o'sib kelayotgan yoshlarimiz jismoniy shaklanadi va ular sog'lom bo'ladi.

Mahallamizdagi yoshlarimizni milliy harakatli o'yinlar bilan shug'ullanishlari uchun mahallamiz xududida joylashgan 10-son umumta'lim maktabning jismoniy tarbiya o'qituvchisi, 101-son bolalar bog'chasining tarbiyasini ham aynan yoshlarimizga milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilib, ularning tarbiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. Umuman olganda, har bir xalq o'zligini anglash uchun eng avvalo milliy qadriyatlarni bilishi kerak, chunki ota-bobolarimiz. Ajdodlarimiz o'z zamonasida harakatli o'yinlarni sevib o'ynaganliklari juda ko'p adabiyotlarda, tarixiy aqidalarda o'z aksini topganligining guvohi bo'lamiz.

Mahalladagi yoshlar bilan ishlash uchun alohida milliy xalq harakatli o'yinlarini o'tkazish dasturini yaratish ustida ish olib borilishi zarur. Bundan tashqari. O'ynaladigan o'yinlar klassifikatsiyasini tuzib yoshlarni jismoniy, aqliy, ruhiy rivojlanishiga kerak o'yinlar tashkil etilsa. Bolalarda jismoniy harakat sifatlariga bo'lgan ko'nikma va malaka hosil qilinadi.

Ma'lumki, mahalla o'zbek millatining ruhi, ma'naviyati kasbkori va milliy xususiyatlari ehtiyoji sifatida shakllangan ijtimoiy hodisadir. U qadim-qadimdan sharqona yashash tarzi, milliy urf-odatlar, an'analar, xalq udumlari to'la aks etgan purhikmat joy bo'lib, kishilarni iymon-e'tiqodli,

mexr-shafqatli, elu yurt nomusiga kamarbasta, yoshlarni jismonan va ruhan baquvvat, Vatanga sadoqatli qilib tarbiyalashda beqiyos ahamiyat kasb etgan.

Bugungi kunda mahallalar mahalliy hokimiyatning eng ishonchli qonuniy kuyi bo'g'ini sifatida tan olindi.

Mahallaga bo'lgan e'tibor va yuksak ishonchni biz O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimovning tashabbusi bilan Respublika "mahalla" hayriya jamg'armasining tashkil etilishi hamda Hukumatimizning mahallalarni hamda "Mahalla hayriya jamg'armasi faoliyatini takomillashtirishga oid bir qator farmon va qarorlari, ko'rsatilayotgan katta g'amhurliklari timsolida yaqqol kuzrishimiz lozim.

Mahallalarning bugungi kunda va kelajakda milliy istiqlol mafkurasining shakllantirishda sog'lom avlodni tarbiyalashda milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida ma'naviy-ahloqiy tarbiyaga xos bo'lgan insoniy fazilatlarini yuksaltirishda o'ziga xos maktab rolini o'tayotgani hamda o'tajagi shak-shubhasizdir:

YUqoridagilarni e'tiborga olgan holda Respublika "Mahallada" xayriya jamg'armasi mahallalarda aholini sog'lomlashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ma'naviyatni yuksaltirish borasida ma'lum ishlarni amalga oshirmoqda. Xususan o'quvchi yoshlar ongiga umuminsoniy va milliy qadriyatlarni singdirish, ularni xalq pedagogikasi asosida tarbiyalash va bu ishlarga mahalla, maktab va oilaning mas'uliligini tushuntirish ularning javobgarligini oshirish maqsadida Respublika Xalq ta'limi vazirligi bilan hamkorlikda "YOsh avlodni tarbiyalashda mahalla, maktab va oila hamkorligi" konsepsiyasi ishlab chiqildi va hozir Respublikamizning ko'plab maktab va mahallalarida ushbu konsepsiya asosida ish olib borilayotgani o'zining samarasini bermoqda. Jumladan, mahallalarda ommaviy sport turlarini rivojlantirish masalalari ham o'z o'rnini topmoqda.

Masalan: Respublika teleradio kompaniyasi bilan hamkorlikda boshlangan. "Mahalla bolalari" bellashuvi birinchi marta Toshkent shaxri S.Rahimov tumani "Beruniy" hamda "G'alaba" mahallalarining bolalar jamoalari o'rtasida o'tkazilib, uning dasturiga arqon tortishuvi, futbol o'yinlari kiritilgan.

"Mahalla" jamg'armasining Toshkent shahar bo'limi shahar sport qo'mitasi bilan hamkorlikda "salomatlik va birdamlik" shiori ostida Toshkent shahar mahallari o'rtasida sport musoboqalari o'tkazdi. Bunda voleybol, mitti futbol va sog'lomlashtirish yugurish, milliy sportimizning ayrim turlari (kurash. Arqon tortish, tosh ko'tarish) bo'yicha epchillar va mohir sportchilar o'zaro kuch sinashdilar.

Bunday xayrli ish mahalla sportsevarlarida yaxshi taasurot qoldirdi va xayriya "Mahalla jamg'armasi sovrindorlarga o'z sovrinlarini taqdim etdi. Ommaviy sport turlarini rivojlantirish bo'yicha ko'pgina tashkiliy-amaliy ishlarni bajarishdan mahallalar ham chetda qolmayapdilar. Mahallalarning sportni rivojlantirishga bo'lgan munosabatlarini biz har hil mavzudagi ko'rik-tanlovlar orqali ham aniqlashga muyassar bo'ldik. Bular "Eng namunali mahalla", "Eng namunali mahalla oqsoqoli", "Mustaqillik. Ekologiya va xalq salomatligi", "Sog'lom avlod uchun" ko'rik tanlovlaridir. Ularni o'tkazish jarayonida sportning ommaviy turlaridan shaxmat-shashkaga aholining ko'proq ahamiyta berayotganligi aniqlandi. Tabiiyki, bu o'yinlar asosan mahalla choyxonalarida o'tkaziladi.

Biz O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi bilan hamkorlikda milliy o'yinlarimiz asosida mahallalarda turli musoboqalar uyushtirish bo'yicha dastur qabul qilganmiz. Unga turli xil xalq o'yinlari bilan bir qatorda milliy kurash shaxmat-shashka, futbol, stol tennisi kabi turlar kiradi.

Albatta, keltirilgan misollar mahallalarda ommaviy sport turlarini rivojlantirishning butun bir kompleksli haqida tasavvur bermaydi. Ayni paytda ishlarimizni har jihatdan namunali deb ham ayta olmaymiz. Buning uchun bir qator tashkiliy-amaliy ishlar olib borilmog'i lozim.

Hozir Toshkentda 100 dan ortiq pedagog-tashkilotchi, sport yo'riqchilari mavjud bo'lib, ular asosan ko'p qavatli uylardan tashkil topgan mahallalar hududidadir, xolos.

Qadimiy o'zbek mahallalarining ko'pchiligida nafaqat pedagog-yo'riqchilar, hatto bolalar uchun oddiy sport maydonchalari ham yo'q. SHu sababli bolalar maktabdan tashqari vaqtlarida

transport harakati bir ko'chalarda futbol o'ynayotgan bir davrda mahallalar hududlaridagi bo'sh yer maydonchalari tegishli hokimiyatlar tomonidan auktsion orqali sotib yuborilmoqda.

Sport qo'mitasi tomonidan yoshlarga sport maydonchalari, unga sport jihozlari topish va boshqa masalalarda yordamlar berib turilar edi. Endilikda bu ishlar qilinayotgani yo'q.

Mahallarda yuksak ishonch bildirilib, ular jamiyatimiz uchun ishonchli tayanch va ta'sirchan kuch bo'lib xizmat qilayotgan ekan, endi yoshlar bilan bog'liq barcha ishlarni mahalla asosida olib borishni davrning o'zi taqozo etmoqda va shu kunning dolzrab masalalaridan biriga aylanmoqda.

SHu bois mahallarda ommaviy sportni rivojlantirish uchun u yerdagi sharoitni har tamonlama va chuqur o'rgangan holda Respublika sport qo'mitasi, Xalq ta'limi vazirligi, mahalla va YOshlar tizimlari hamkorlikda tegishli davlat va jamoat tashkilotlarini jalb qilib, aniq reja majmuasini ishlab chiqsalar va uni amalga oshirishni yo'lga quysalar, maqsadga muvofiq bo'lur edi. Respublika "mahalla" jamg'armasi bu borada har qancha hamkorlik qilishga doim tayyor.

Adabiyotlar:

1. Ayrapyans L.P. "Milliy sport turlari va o'yinlarning rivojlantirishning muommolari. Toshkent-1998 yil
2. "1001 o'yin" T.Usmonxo'jayev Toshkent-1995 yil
3. YU. Portnex "Sport va harakatli o'yinlar". Moskva-1997 yil.

Mavzu: Milliy o'yinlarning tarbiyaviy ta'siri

REJA:

1. Milliy sport o'yinlari sharqona tarbiyaning signal vositasi.
2. Bolalarning ma'naviy barkamol bo'lib tarbiyalashda oila, maktab, mahallaning tutgan o'rni

Mustaqilligimiz sharofati bilan tarixiy taraqqiyotimiz zarvaraqlarini qaytadan ochib, asrlar mobaynida buyuk turon xalqini tarbiyalab kelgan tarbiya uslublaridan, ota-bobolarimiz yaratgan va katta samara bergan tarbiya nazariyasidan saboq olamiz.

Bu borada milliy xalq o'yinlarining ahamiyati beqiyosdir. Milliy xalq o'yinlari orqali yoshlarning aqliy va ahloqiy jihatdan barkamolligi ortadi. Baquvvat, jismoniy yetuk, chidamli irodali bo'lib tarbiyalanadi. Milliy halq o'yinlari uzoq tarixga ega bo'lib musoboqalarda turli urf-odatlar marosimlarda o'ynab kelingan. Halq milliy o'yinlarning turlari juda ko'p professor F.N. Nasriddinov boshchiligida bir guruh mutaxassislar va olimlar milliy o'yinlarni o'rganish, ularni chuqurroq ommalashtirish maqsadida bir qator ilmiy-amaliy ishlarini amalga oshirmoqdalar 1991 yildan boshlab Respublika davlat sport qo'mitasi, Forish tumani hokimiyati milliy o'yinlar bayramini an'anaviy ravishda o'tkazib kelinmoqda.

"CHillik", "Oq suyak", "Qo'loq so'zma", Kichik ko'pkari", kabi harakatli o'yinlar uzoq tarixiy taraqqiyotga ega. Harakatli o'yinlar va mashqlar bolalarning etin va estetik milliy dunyoqarishini o'stiradi., mustaqil harakat qobiliyatini rivojlantiradi. Milliy o'yinlarni tiklash sohasida mamlakatimizda anchagina ishlar qilindi va uning salmog'i ortmoqda. Keng jamoatchilik

ayniqsa keksalar yordamida esda chiqqan milliy o'yinlarni aniqlash, o'yin qoidalarini mukammallashtirish va shu asosida yoshlarga o'rgatish jismoniy tarbiya sohasidagi qadriyatlarimizni tiklashga qo'shilgan katta hissa bo'ladi.

Bunday o'yinlar tafsilotlari xalq og'zaki ijodida alohida ta'rifu-tavsifga sazovor bo'lgan. O'zbek xalq og'zaki ijodida "Alpomish", To'maris" afsonasi. "Go'ro'g'li", "Kun tug'mish", "YOdgor" kabi ko'plab dostonlar mavjudki, bu dostonlarda pahlavon, chaqqon. chidamli, aqlli qahramonlarning sifatlari ochib berilgan.

"Alpomish" dostonida yigitlarning jismoniy sifatlarini ko'rsatilgan qismlardan namunalar keltiramiz. Bu doston o'zbek xalq qahramonlik dostonlarining gultojisi hisoblanadi. Dostonda tasvirlanishicha, Oybarchinga qalmoq elidan slvchi keldai. Qung'irot elining to'rasi Alpomish sevgilisi haqidagi xabar eshitada. Oybarchin janjal chqishini oldini olish maqsadida barchaga barobar shart quyadi.

Qirq kunli yo'l Boboxonning orasi.
Boboxon tog'idan poyga qilaman.
Boboxondan poyga qilib o'zdirsa.
Oti ildam boyvachchaga tegaman.

YOy tortishga, yoyi sinmay qolganga,
Ming qadamdan tanga pulni urganga.
Men tegaman shul qarag'ay merganga

Kurag qilib, to'qson alpni yiqqanga,
Men tegaman nor bilakli polvonga

Xar bir yigit uchun jismoniy chiniqqan bo'lib otda poyga qilishi. Merganlik, kurash va boshqa yigitlarga xos hislatlarini egallashi urf-odatimiz bo'lib xizmat qilgan.

Dostonda ifoda etilgan voqealar yigit-qizlarning qahramonligi, jasorati shunday nozik misralarda bayon etilgan ularning epchilligi, chaqqonligi, chidamlilik hislatlari hozir davr yoshlarining tarbiyasiga ham ijobiy namuna siftida ta'sir etadi.

Bunga o'xshash voqealar, g'oyalar. Boshqa dostonlarda ham bayon etilgan. Ko'rinadiki, dostonda milliy g'urur, yigitlarga xos qahramonlik, mardlik sifatlari ochiq bayon qilingan xislat hozirgi zamon yoshlarini tarbiyasiga ijobiy ta'sir etadi.

Bu xalq pedagogikasini chuqurroq o'rganish, mutafakkirlarning ta'lim-tarbiyaga, ahloq odobga doir asarlarini ko'zdan kechirish jarayonida o'zbek xalqi bolalarini tarbiyalashda eng ta'sirchan uslub, ya'ni uslubidan foydalantirishni ko'ramiz.

O'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati.

"Olacha" o'yini. Tarbiyachi bolalarni kengroq maydonga olib chiqadi va to'playdi, maydonni uzoq bir chekkasida turgan buyum yoki daraxtga qarab, bunday deydi.

"Olacha tovuq, qilig'i sovuq, borib-borib terakki ushlab kelinglar". Bolalar o'sha tomonga qarab yugurib borib, ushlab qaytsa, shu bola tasdirilanadi. Tarbiyachi 2-3 marta buyum turgan joyga qarab aytgandan so'ng bir marta oldi tomonga qarab, orqaga biror narsani nomini aytadi, agar xushyor bola bo'lsa, darrov o'sha narsani ushlaydi, agar xushyor bo'lmasa, tarbiyachi qarab turgan tomonga yugurib ketib, aldanib kulgi bo'ladi.

Qo'l va yelka muskullari uchun mashqlar.

1. "Poyezd" oqlar kengroq qo'yiladi, qo'llar tirsakdan bukiladi va oldingga-orqaga qo'llar bilan harakat qilib, tuk-tuk so'zlari 5-6 marta qaytariladi.

2. “Soat” o’yinida oyoqlar kengroq qo’yiladi, qo’llar pastga tushiriladi, qo’llarni oldingga va orqaga siltab, “chiq-chiq” deb 5-6 marta takrorlanadi.

Bu o’yinlar bolalarning jismoniy barkamolligini oshiradi, harakatlarning sistemasi rivojlanadi, sezgirlik, tezkorlik hislatlari ortadi. O’yindarni o’tkazishda fasllar va o’tkaziladigan joyni xam xisobga olish zarur.

Bu kabi o’yinlarning tarbiyaviy tomoni alohida e’tiborga ega bo’lib, talaba o’yinni tashkil etish jarayonida qo’yidagi uslubiy tomonlarni e’tiborga olish lozim:

1. O’yinning mazmuni bolalarning shiga mos bo’lishi.

2. O’yinni o’tkazishda faslni e’tiborga olish.

3. Bolalarni sog’ligini xisobga olish.

4. O’yin o’tkaziladigani joyda transport yo’liga yaqin bo’lmasligi, yo’llar teskari va xavfsiz bo’lishi zarur.

Milliy sport o’yinlari sharqona tarbiyaning signal vositasi.

Mamlakat aholisining turmush tarziga singdirilgan jismoniy tarbiya va sport fuqarolar salomatligi va bardamligini ta’minlovchi kuchli vosita bo’lish bilan bir qatorda butun mamlakatni tez sur’atlar bilan rivojlantirishga uzoq muddatli ta’sir ko’rsatadi. Bu hodisa Misr, Xitoy, YUnoniston, Ispaniya, Portugaliya va boshqa bir qancha mamlakatlar tarixida o’zini namoyon etgan Sabablarini tahlil qilib, uni aniqlash qiyin emas. Avvalo turmush tarziga singdirilgan jismoniy tarbiya, ayniqsa, milliy sport o’yinlari tartib- intizomni, reja bilan ish yuritishni. Hatiy qoidalarga itoatkorlikni mardlik va halollikni yoshlikdan fuqarolarga singdiradi. Milliy sport o’yinlari qoidalariga so’zsiz yakunlanishini ta’minlaydi. Qoidalar bo’lmaganida edi, o’yinni boshqarish yo’qqa chiqishi shubhasiz, o’yinlar ishtirokchilarning barchalari – yoshi-qaru bu tartibni tan oladilar va itoat qiladilar. O’yinda yutqazgan kishi o’z mag’lubiyatiga tan berib, navbatdagi o’yinni e’tilbor, sezgirlik bilan ijro etib, natijani o’z foydasiga hal qilishga intiladi. O’yinlar jarayonida bunday holatga uning har bir ishtirokchisi tushib qolishi shubhasiz. O’yin ishtirokchilarining amaliyoti natijasida harakatdagi. Ziyraklikning aniqliq orta borishi o’ynavchilar mahoratini oshira boradi.

Milliy sportning olimpiya o’yinlaridan farq qiladigan bir jihati shundaki, bu o’yinlar bilan bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishlarini tug’ilgan kunidan boshlash mumkin. Rivojlangan jarayoni bolaning tabiiy imkoniyatlarini to’laligicha ro’yobga chiqarishga qodir. Fikrlash va jismoniy harakat xozirjavobligi keng xilma-xillikda, har bir sharoitning aynan o’ziga moslikda amalga oshirilishi zarur. Hayotda ham. Kasbkorga aloqador ishlarda, oilaviy turmushda ham bunday hozirjanoblik juda katta foyda keltiradi.

Halqimiz ochiq ko’lli, keng fe’llli va mehmondo’stligi bilan dunyoga mashhur. Kechani kecha, kunduzni kunduz demay butun oilasi bilan mehnat qiladi, yig’adi, to’playdi vaqti kelib oilasining yaxshi kunlarida tuylarda necha yuzlab kishilarga dasturxon yozadi, osh tortadi. Tantanalar tashkil qiladi. Halqimizdagi bu sifatning shakllanishida ham milliy sport o’yinlarining katta ta’siri bor. Bunday milliy o’yinlar nochor kishilarga ko’mak ko’rsatish, qiyin sharoitga tushganlarga yordamga kelishdek ezgu harakatlarga odatlantirgan. Oshiq o’yinida baxti chopgan kishi”shoh” likka ko’tariladi, yana boshqaisi “qozi” bo’ladi, uchinchi “xizmatkor” bo’ladi. O’yinda “xizmatkor” nomini olganda “shoh” masalan: bahor kelib yaqin kunlarda mahalladagi hamma ariqlar tozalanishi, qor yomg’irda ariqning ko’milib qolgach joylari kovlanib, loy, tuproqlari tegishli joyga olib borib tashlanishi kerakligini aytib, esaga soladi.

Milliy sport o’yinlari fuqarolar ahilligi, oila farog’ati. Qobil farzand tarbiyalashning kekxa tarix sinovlaridan o’tgan to’la tiklanishga loyiq maktabidir.

Bolalarning ma’naviy barkamol bo’lib tarbiyalashda oila, maktab, mahallaning tutgan o’rni

O'zbekiston Respublikasidagi deyarli ko'pchilik mahallalarda o'sib kelayotgan yoshlarimizni ma'naviy barkamol bo'lib yetishishlari uchun davlat tomonidan katta e'tibor berilib kelinmoqda. Mahallalarda yoshlarimizning aksariyat ko'pchilik qismi sport bazalarida futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi, stol tennisi, yengil atletika, milliy kurash sport turlari bilan murabbiylar nazoratida shug'ullanib, o'zlarining sport mahoratlarini oshirib turibdilar.

O'qituvchi murabbiy bolalarni bir yo'sinda, ularning qobiliyatlariga qarab, guruhlariga bo'lib tarbiyalashi kerak, mahalla esa bolani ahloqiy ma'naviy tarbiyasiga e'tibor berib kelsa maqsadga muvofiq bo'lar edi. Bu borada biz o'sib kelayotgan bobolarimiz. YOshlarimiz o'rtasida suhbat o'tkazib shunday savollar bilan murojaat qildik.

- 1.Maktab sening hayotingda qanday o'rin tutadi?
- 2.Oilada ma'naviy barkamol bo'lib tarbiyalashingga nima to'sqinlik qiladi?
- 3.Oila. Mahalla va maktab sening hayotiningdagi qanday o'zgarishlarga ta'sir ko'rsatadi?
- 4.Jismoniy madaniyat seni rivojlanishiga qanday ijobiy ta'sir ko'rsatadi?
- 5.Bir yigitga qirq hunar ham oz degan naqlni qanday tushunasan?

YUqoridagi savollarga bolalarning aksariyat qismi deyarli bir xil javob berganlar Ularning bergan javoblari shundan iboratki, sport bizning hayotimizda tub o'zgarish yasadi. Biz bo'sh vaqtlarimizda futbol bilan shug'ullanib kelamiz, yana bazilarni oilaviy musoboqlar jismoniy tarbiya darslarida ko'pchilik harakatli o'yinlar qo'llanilishi to'g'risida so'z yuritishgan.

YUqorida keltirilgan javoblar asosida shunday xulosa qilishimiz mumkinki, hali ko'pchilik yoshlarimiz o'rtasida tarbiyaga molik bo'lgan ishlar yaxshi o'ringa qo'yilmagan. O'sib kelayotgan shlarimiznei ma'naviy- mehnat, insonparvarlik, bir biriga o'zaro ko'maklashish kabi insonparvarlik sifatlarni tarbiyalash vaqti keldi. CHunki hozirgi zamon talaba shuni taqozo qilmoqda, bu borada bola tarbiyasini yaxshilash, tarbiyaviy ishlarni yo'lga qo'yish, kompleks dasturni oila. Mahalla va maktab hamkorligida ishlab chiqishi maqsadga muvofiq bo'ladi. O'zbekiston kelajagi aynan ma'naviy barkamol bo'lib tarbiyalangan yetuk, iqtidorli, ma'naviyati o'ta baland, ilmga fanga chanqoq bo'lgan talaba yoshlarimiz qo'lida.

Bu ishlarni amalga oshirishda albatta oila, institut, maktab va mahalla hamkorlikda faol mehnat qilishi kerak bo'ladi. Buning uchun asosiy rolni mahalla o'z qo'liga olmog'i kerak, chunki mahalla oldida har qanday inson o'zining xarakterini, yurish turishini hulqini mahalla yoshlariga qarab ijobiy o'zgartirib boradi.

Adabiyotlar:

1. Ayrapyans L.P. "Milliy sport turlari va o'yinlarning rivojlantirishning muommolari. Toshkent-1998 yil
2. "1001 o'yin" T.Usmonxo'jayev Toshkent-1995 yil
3. YU. Portnex "Sport va harakatli o'yinlar". Moskva-1997 yil.

Mavzu: Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga milliy harakatli o'yinlarini o'rgatish metodlari.

REJA:

- 1.Gudaklarning hisoblashga yozishga xotirasini mustahkamlashga tanalari chiniqtirishga o'rgatuvchi o'yinlar.
- 2.Milliy harakatli o'yinlarida bolalarning harakat faoliyatini tiklash mezonlari.

Bu o'yinni bolalar 2-2,5 yoshlaridan boshlab ijro qilishlari mumkin. SHug'ullanish uchun 1-1,5 m kenglikdagi maydon, ayvon yo'lak, 1m uzunlikda arqon kerak bo'ladi.

Maydonchaga qo'yidagi to'rtburchak va zinalarga bo'lgan chiziqlar cheziladi. Har bir chiziq orasi 10-15 smdan iborat.

Bolalar eng qo'yi 10 deb yozilgan chiziq ustida turib arqonchani orqadan oldingga qarab aylantiradilar, arqon chiziqqa tekanda ustidan sakrab arqonchaga qoqilmasdan sakrab aylantirishda davom etadilar. Arqon ustidan har bir sakraganda 1, 2, 3 deb hisoblab. 10 sakrashdan keyin kelgusi bir bosqich yuqoridagi chiziq ustidaga o'tib o'yinni davom ettiradilar. Sakrash va hisoblashda adashmay qanchalik yuqoridagi chiziqlarga yetib borsalar. SHu bola harakat aniqligi, to'g'ri hisoblash. Xotirasining tiyranligi bilan g'olib hisoblanadi.

O'yin bolalarga har bir chiziq ustida faqat 10 marta sakrab keyingi 21-30 sakrashni 10 bilan qo'shganda 20 xosil bo'lishini juda qisqa muddat ichida o'rganib oladilar. Bu o'yinning muntazam davom ettirilishi bolada harakatchanlik, oyoq, qo'l va hisoblashni bir-biri bilan qo'shib olib borishga, jismoniy harakat bilan aqliy harakat to'g'ri sanash va raqamlar targ'ibotni anglab yetishga yordam beradi. Bola bir necha yo'nalishda kuzatish qobiliyatini kengayтира boradi. 2-3 yoshli bolalar bu o'yin bilan shug'ullanish yordamida 50 raqamli 40 dan katta ekanini. 42 dan 37 raqami kichik ekanini o'ynamagan bolaga nisbatan ancha tez bilib oladi.

Arg'amchoq o'yinida bolalar bajaradigan vazifalarni imkoniyatlariga moslab murakkablashtirish mumkin va kerak. Masalan 3-4 yoshli bolalar 1-10 degan chiziq ustidan ikki oyoqlab 10 marta sakraydilar. 11-sakrashni keyingi chiziq ustida bir oyoqlab 2 marta o'ng oyoq bilan. 2 marta chap oyoq bilan sakrab davom ettiradilar. Agar bir oyoqlab sakrab davom ettirishda qiynalsalar, 31-40 chizig'i ustiga o'tib, 10 marta ikki oyoqlab sakrashni davom ettiradilar. Keyin 41-50 chizig'ini ustiga o'tib, 2 marta o'ng, 2 marta chap oyoq bilan sakraydilar.

O'yin ochiq havoda ijro etiladi. Bolalarning arg'amchi ustidan sakrash harakatlari ularning qaddi-qomatini to'g'ri rivojlanishiga xizmat qiladi. Noto'g'ri bajarilgan harakatning zarari.yu keragidan ortiq kuch sarflab charchatishni bolalalarga o'qtirdilar. Bolalarning yoshiga, salomatligi darajasiga qarab bir kunda necha marta shunday o'yinlar bilan shug'ullanishlari, o'z tanalarining harakatga bo'lgan tashnaligini qondirish lozim.

2-3 yoshgacha bo'lgan bolalar kun davomida kamida 18-20 ming qadam yurishlari. YUgurishlari, sakrashlari lozim. Harakat malakalarini oshgan sari, uni ijro etishda tejamkorlik mahorati kuchaygan sari bolalardagi charchoqni sezish holati kamayib boradi. 4-5 yoshli bolalarning anchagina qismi arg'amchoq sakrashda yerdan 2-3 sm gagina ko'tariladilar. Uzoqroqdan kuzatgan bolaning sakraganini ilg'amasligi mumkin. Arhamchoq o'yinining yana bir mohiyati shundan iboratki, bolalar kichik yoshlaridan kam kuch sarf qilib. Ko'proq ish bajarishni mashq orqali o'rganish mumkinligini o'yin davomida tushinib yetadilaryu SHu orqali ular jismoniy ular jismoniy harakat bilan fikrlash orasida bevosita bog'lanish yotganini. Aniqrog'i hayotda hamma vaqt inson aql bilan qilishi lozimligini tushunadilar.

Bu o'yin orqali bolalar maktabga borgunlariga qadar hisoblashni boshlang'ich sinf hajmidagi hisoblashning ancha qismini bilib oladilar, xotiralarini eslab qolish qobiliyatlarini yaxshi rivojlantiradilar. Aziz ota-onalar. tarbiyachi va o'qitiuvchilar, o'z farzandlarimiz. Nabiralaringiz bilan mana shu o'yinni birgalikda o'ynang. Ularning yoshligi va quvnoqligi sizga sizning hayotiy tajribalaringizni ko'rib, kuzatib. O'zlari uchun to'g'ri xulosa chiqarishga odatlanadilaryu

Milliy harakatli o'yinlarida bolalarning harakat faoliyatini tiklash mezonlari.

Harakatli o'yinlar muvozonatlashgan tizimdan iborat bo'lib. Unda tug'ma va shartli releks ta'sirining o'zaro murakkab munosabati orqali harakatga bo'lgan ehtiyoj bilan uning qonoatlantirilishi o'rtasidagi bog'lanish qaror topadi.

O'zbek milliy o'yinlari o'zining xilma-xilligiga qaramasdan umumiy qonuniyatlariga bo'ysunadi, shu bilan birga an'analarga, ishlab chiqarish usuliga. Iqlim sharoitlariga bog'liq bo'lgan o'ziga xos xususiyatlariga ham ega. Ular irodani tarbiyalashni ta'minlaydi, ma'naviy sifatlarni. Ayniqsa, kattalarga hurmat, samimiylilik, prinsipiiallik. Odillik. O'zaro yordam kabi sifatlarni shakllantiradi. Ularning muhim jihatidan jamoatchilik, insonparvarlik va o'rtoqchilikni

tarbiyalashdir. SHunday qilib. O'zbek milliy o'yinlari o'quvchilarning turli ehtiyojlarini – biologik turli harakatga bo'lgan ehtiyojlardan tortib to ijtimoiy ehtiyojlariga (munosabatda bo'lish, o'z mavqeini egallash, o'zini o'zi kamolotga yetkazishni) bo'lgan talablarni amalga oshirishga imkon beradi, faoliyat natijalariga ularning tez baho berishi ijobiy hayajonlarni keltirib chiqaradi va bolalarning jismoniy tarbiya mashqlariga bo'lgan barqaror qiziqishining shakllanishiga yordam beradi.

Deyarli 30 yil mobaynida biz muntazam ravishda O'zbekiston xududida rasm bo'lgan harakatli o'yinlarni. Bellashuvlar, musoboqalarni va sport elementlarni yig'ish (maxsus ishlangan metodika bo'yicha). Ilmiy-metodik taxlil qilish va umumlashtirish bo'yicha ishlar olib bordik. Bu harakat faoliyatining turlariga ularning jismoniy va ba'zi intellektual qobiliyatlarga ta'siri nuqtai nazaridan keng tavsiyanoma berishga imkon beradi.

Bizning tadqiqotlarimiz natijalari shuni ko'rsatadiki. 10-12 yoshli bolalar bilan mazmunli harakatli o'yinlar o'tkazilganda ularning sportga barqaror qiziqishini va harakat faolligi eng samarali tarzda ta'minlanar ekan. Ularning ommabopligi shundaki. Ular rol o'yinlariga yaqindir, bu esa kichik maktab yoshidagi bolalar faoliyatida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi.

Biz jismoniy tarbiya jarayonida keng foydalaniladigan harakatli o'yinlarning tasnifini ishlab chiqdik. Bunday tizimlashtirish asosiga qo'yidagi mezonlar olingan:

YAkka o'yin jarayonidagi yig'indi puls:

YUrak qisqarishlari takrorligi:

Harakatlar, shu jumladan, yugurish harakatlari soni yig'indisi:

SHug'ullanuvchilarning tanish, notanishroq, yangi o'yinlarga va o'yin mashqlarini bajarishga qiziqishi. Ayni bir vaqtda turli yosh guruhlariga foydalaniladigan o'yinlarning ro'yxati tuzildi.

O'yinlarga bo'lgan qiziqish. O'yinlardagi harakat faolligi darajasi mana shunday mezonlar asosida 3 guruhga bo'linadi.

Birinchi guruhga bolalarda ancha qiziqish uyg'otgan va nisbatan yuqori harakat faolligini ta'minlagan o'yinlar kiritildi. Bolalar bunday o'yinlarni o'yin harakatlarini bajarish sitaklarini yo'qotmasdan va tashabbuslarini kamaytirmasdan ko'p karra o'ynaydilar. Bunday o'yinlar vaqt byo'icha 15 minut va undan ortiq davom etishi mumkin. Masalan: "otib qochar", "Bo'ron", "CHO'pon". Quloq cho'zma" bular Beysbol, Golf kabi AQSH ning milliy o'yinlariga o'xshab ketadi.

Ikkinchi guruhga shunday o'yinlarni kiritdiki, ularni bolalar qiziqish va juda faollik bilan o'ynaydilar, biroq o'yin holatlarini bajarishga bo'lgan qiziqish bolalarda tez so'nadi. Harakat faolligi esa pasayadi, o'yinlarning davomiyligi o'rtacha 7-8 minut davom etadi. Bu o'yinlarni bajarish vaqtida harakat faolligi 500-800 lokomotor birligini tashkil etadi, 50 % yugurish harakatlariga to'g'ri keladi.

Uchinchi guruhga umumiy harakat faolligi yuqori bo'lmagan o'yin harakatlari va o'yinlarini jamladik. Buning kuzatishlarining ko'rsatishicha. Bolalarning bunday o'yinlardagi tashabbusi juda tez pasayib ketadi. Harakat faolligi 7-10 minut o'ynalgandan keyin 500 lokomortor aktidan ortib ketadi.

SHunday qilib, biz o'tkazgan tadqiqot kuzatishlar. O'quvchilarning faolligini oshirish uchun milliy harakatli o'yinlar va o'yin harakatlaridan foydalanish maqsadga muvofiq ekanligini ko'rsatdi. Ular bolalarning o'yin faoliyatiga bo'lgan barqaror qiziqishini ta'minlaydi va harakat faolligini ancha oshirish uchun sharoit tug'diradi. Tanlab olingan ishlab chiqilgan o'yinlarning mutloq ko'pchiligi yurak qisqarishlarining ancha katta takrorligida bajariladi. Binobarin, ular funksional imkoniyatlarni oshirishga asos yaratgan va o'sayotgan organizmning harakatlanishiga tayyorgarligini yaxshilaydi.

Jismoniy tarbiya darsi hozircha zarur darajada organizm tizimining funksional takomillashuvi masalasini ham, harakatlanish tayyorgarligi masalasini ham hal eta olmaydi. Uning ulushi harakat faolligining haftalik hajmida 1% dan 5% qismini tashkil etadi, uy yumushlarini bajarish bo'yicha ishlar esa kundalik harakat faolligining 10% dan 20% gacha ulushini tashkil etadi.

Bu yosh guruhdagi o'quvchilar uchun jismoniy tarbiya darsi jismoniy va funksional tayyorgarlikning yaxshilanuvda hal qiluvchi rol o'ynamasligi boisidan harakatlanish faolligi hajmini oshirish uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni tashkil qilishning barcha mustaqil formalaridan. To'garaklarga va sport seksiyalarida o'tkaziladigan mashg'ulotlardan mehnat

jarayonlarida qatnashishidan maktabga va maktabdan tashqarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarning turli formalaridan (mashg'ulotlargacha bajariladigan gimnastikadan. Harakatli o'yinlar o'tkaziladigan tanaffuslardan, turar joyida o'tkaziladigan sport mashg'ulotlaridan va h.k.turistik yurishlardan keng fodalanish zarur. Bular yuqori sinf o'quvchilarning harakat faolligini oshirish bo'yicha tadbiridir.

Bolalar organizmning potensial imkoniyatlardan ba'zan foydanilmayapdi va shunday bo'lib qolgan. Bu hol boshqa omillar bilan birgalikda mamlakat aholisining sog'ligining holatida yuz bergan kritik vaziyatni belgilab beradi. SHu boisdan. "sog'lom avlod uchun" muammosining hal etilishiga, o'sib kelayotgan avlodni jismoniy tarbiya vositalari bilan sog'lomlashtirishga muhim davlat vazifalaridan biri, deb qarash darkor.

Adabiyotlar:

1. Ayrapyans L.P. "Milliy sport turlari va o'yinlarning rivojlantirishning muommolari. Toshkent-1998 yil
2. "1001 o'yin" T.Usmonxo'jayev Toshkent-1995 yil
3. YU. Portnex "Sport va harakatli o'yinlar". Moskva-1997 yil.

Mavzu: Badan tarbiyasida harakatli o'yinlarning ahamiyati.

REJA:

- 1.Halq harakatli o'yinlarning badan tarbiyasida tutgan o'rni.
- 2.Badan tarbiyada halq o'yinlaridan foydalanish.

Harakatli o'yinlar kichik yoshdagi maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida muhim vosita hisoblanadi. Bu yoshdagi bolalarning hayotida harakatli o'yinlar ularning jismoniy chiniqa borishiga va aqliy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, obrazli (qahramonlar qatnashgan) o'yinlar 6-8 yoshli bolalarning fikrlash hamda atrof-muhitni his qilish qobiliyatlarini rivojlantirib boradi. O'quvchilar har xil obrazlarga taqlid qilingan o'yinlarni o'ynash jaranida ular o'zlarini boshqarish qobiliyati, faol harakat qilish malaka va ko'nikmalari shakllana boradi.

Taqlidiy o'yinlarning muhimligi shundaki, ular jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun juda muhim sharoitlar yaratiladi. Masalan, fazogirlar o'yinida raketadagi joyga o'rnatilib olish uchun iloji boricha tez yugurish talab qilinadi. Obrazlarda taqlid qilib o'ynaladigan harakatli o'yinlar davomida bolalar o'sha obrazlarga mahliyo bo'lib, charchoqni unutishadi, ba'zi bir murakkab bo'lgan harakatlarni ham bajarib yuborishadi. Natijada ular chidamlilik va boshqa sifatlar rivojlanib boradi.

Harakatli o'yinlarni bolalarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi, fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkazish jarayonida o'qituvchidan katta mas'uliyat talab etiladi.

O'yin qoidasini va tartibini bolalarga to'g'ri tushuntirib borish, ular har bir harakat yoki obraz to'g'risida to'la tasavvur hosil qila olish o'yinning uyushqoqlik bilan o'tishini ta'minlaydi.

Birinci sinf o'quvchilari bilan o'zlari tanlagan o'yinlarni o'tkazish lozim. Bunda bir bola o'yin mazmunini, boshqasi o'yin qoidasini tushuntiradi. Zarurat tug'ilsa, o'yin o'qituvchi tomonidan qayta tushuntiriladi. Bu jarayonda bolalarda o'z-o'zini boshqarish, har xil murakkab sharoitlardan qutulish yo'llarini izlash va fikrlash, javobgarlik hislarini tarbiyalash muhim ahamiyatga ega.

Tanaffus paytida o'tkaziladigan o'yinlar o'zining harakatlarga boyligi, qiziqarliligi, qisqaligi bilan o'quvchilardagi charchoq, toliqish, ruhiy zo'riqish hollarini yo'qotish, keyingi bo'ladigan pedagogik jarayonga bolalarni tayyorlash vositasi sifatida qo'llaniladi.

Harakatli o'yinlarni bizning O'zbekiston sharoitida yilning deyarli hamma faslida ochiq havoda o'tkazish imkoniyati bor. Jismoniy mashqlar yopiq sharoitlarda nisbatan ochiq havoda o'tkazilsa, bola a'zoi badaniga ta'siri kuchli bo'ladi.

Har bir o'yin tugagandan keyin o'qituvchi bolalarni o'yin davomidagi harakatlarini baholab, kamchiliklarini ko'rsatib o'tishi kerak.

Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, darslar orasidagi tanaffus vaqtida harakatli o'yinlar muntazam o'tkazilib borayotgan maktablarda o'quvchilarning fanlarni o'zlashtirishlari, davomatlari hamda sog'liqlari yaxshilangan.

Quyida harakatli o'yinlardan ayrimlarini o'tkazish namunasini keltiramiz.

1. *Eshit va uni bajar.*

O'qituvchi bir nechta harakatni (2-6), ya'ni ularni ko'rsatmadan ovozini chiqarib aytadi. O'yin qatnashchilari o'qituvchi qanday aytgan bo'lsa, amalda shu ketma-ketlikda bajarishlari shart. O'yinda xatoga yo'l qo'yan o'quvchilar jarima (ochko) oladilar. Eng kam jarima ochko to'plagan o'quvchilar o'yinda g'olib deb topiladi.

2. *Qo'ng'izlar.*

O'quvchi "qug'izlar uchdi-ya, - deb qo'ng'iroq chalganda bolalar maydoncha ichida har xil yo'nalishda yuguradilar. "Qo'ng'izlar yiqilib tushdi" deyilganda, bolalar orqa bilan chalqancha yotadilar va qo'l, oyoqlari bilan erkin harakat (tipir-tipir) qiladilar.

3. *Qushlar parvozi.*

Qushlar (bolalar) qanotlarini yozib butun maydoncha bo'ylab uchib yuradilar. "Bo'ron boshlanadi!" degan signal berilishi bilan ular daraxtlarga chiqib yashirinadilar (ya'ni badantarbiya devorchisiga tirmashib chiqadilar). O'qituvchi "Bo'ron bosildi", deyishi bilan "qushlar" shoxlardan tushadilar (ya'ni badantarbiya devorchasidan pog'onama-pog'ona, ohista) va uchishni davom ettiradilar.

Ko'rsatmalar. Agar badantarbiya devorchasi bo'lmasa, o'rindiqlar, yashiqqlar va boshqa buyumlardan foydalanish mumkin.

4. *Arg'amchi ustidan sakrash o'yini.*

Bolalar arg'amchining ikki uchidan ushlab aylantira boshlaydilar, qator bo'lishib arg'amchiga tegmasdan navbatma-navbat sakraydilar. Arg'amchiga kim tegib ketsa, o'sha arg'amchi aylantirayotgan bolalardan biri bilan o'rin almashadi.

5. *Qala himoyasi o'yini.*

O'yinlovchilar 3-4 aylanaga saflanadilar. Har bir o'quvchining orasidagi masofa 1 metr. Ularning oyolvari olidan chiziq chiziladi. Aylanalar markaziga tayyoqchalar o'rnatiladi. O'yinchilardan biri himoya qilish uchun chiziq atrofiga borib turadi. Unda voleybol yoki basketbol to'pidan foyniladi. O'yin o'qituvchi qo'ng'irog'i bilan boshlanadi. O'quvchilar to'plarni bir-biriga oshira turib, payt poylab, to'pni qallaga tekkizishga harakat qiladilar. Himoyachi esa qo'l, oyoq va gavdasi bilan qalani himoya qiladi. To'pni tekkizgan o'yinchi himoyachi bilan o'rin almashadi.

6. *Zovurdagi bo'ri o'yini.*

Bir-biridan 60-70 sm uzunlikda ikki yonma-n chiziq o'tkaziladi, uzovur vazifasini o'taydi. Bir yoki ikkita boshqaruvchilar, ya'ni "bo'ri" lar zovurda turadilar. Qolgan o'quvchilar "echkilar" hisoblanadi. "Echkilar" chiziqning bir tomonida, o'z o'ylarida bo'ladilar. Qarama-qarshi tomonga yaylovchi belgilaydigan chiziq chiziladi.

O'qituvchining ishorasiga binoan, "echkilar" o'ylaridan chiqib, zovurdan sakrab, yaylovga chopib o'tishadi. "Bo'rilar" esa ularni tutishga harakat qiladilar. Har bir yugurishdan so'ng qo'lga tushganlar soni sanab chiqiladi, so'ng yangi "bo'rilar" saylanadi.

7. *Kech qolma!*

Polga kubiklar yoki silindrlar doira shaklida terib qo'yiladi. Bolalar kubiklar yonida turishadi. O'qituvchining ishorasi bilan ular xona bo'ylab yuguradilar. Bunda ular bir-birlariga urilib ketmasliklari va kubiklarni tepib o'tmasliklari kerak. "Kech qolma!", degan buyruq berilgach, bolalar o'z kubiklariga qarab yuguradilar.

8. *Doiraga tushir.*

Bolalar davra qurib turadilar. O'rtaga katta chambarak qo'yiladi va doira chiziladi. Doiradan 2-3 qadam masofada davra qurib turgan bolalarning qo'lida ichiga qum to'ldirilgan xaltachalari

bo'ladi. O'qituvchining "Tashla!" degan buyrug'i bilan barcha bolalar xaltachalarini doiraga tashlaydilar. So'ngra o'qituvchining "Xaltachalarni ko'tarib oling!" degan buyrug'i bilan bolalar xaltachalarini olib, o'z joylariga kelib turadilar. O'yin 4-6 marotaba takrorlanadi.

9. *O'rmondagi ayiq.*

Maydonning bir tmonida ayiq ini chizib qo'yiladi. Ikkinchi tomonda bolalar yashaydigan uy aks ettiriladi. O'qituvchi inida o'tiradigan "ayiq" ni tanlaydi. O'qituvchi: "Bolalar, boringlar o'ynab kelinglar!" deyishi bilan bolalar uydin chiqib. O'rmonga o'ynaganini ketadilar. Qo'ziqorin teradilar, kapalak tutadilar va hokazo...

Ular xor bo'lib shunday deydilar:

Ayiq ini oldida,

Qo'ziqorin teramiz.

Ayiqvoy o'kirganda

Bizlar qochib ketamiz.

"O'kirganda" so'zidan so'ng "ayiq" o'ylariga qochib ketayogan bolalarni tuta boshlaydi.

"Ayiq" ning qo'li tekkan bola tutilgan hisoblanadi, uni o'z iniga olib borib quyadi. O'z chegarasidan o'tgandan keyin bolalarni ushlash mumkin emas. O'yin 3-4 marotaba takrorlanadi.

10. *"Kim birinchi?" o'yini.*

Ikkita stulning o'rtasiga 8-10 m masoada arqoncha tashlab qo'yiladi. O'yinchilar ikki guruhga bo'linadilar. O'qituvchining buyrug'i bilan o'quvchilar o'z raqiblari stuli atrofida yugurib, aylanib stulga o'tirib oladilar va oldinga engashib arqon uchini ushlashga harakat qiladilar. Kim birinchi bo'lib arqon uchini ushlasa. O'sha o'yinchiga bir ochko beriladi. O'yin shu tariqa davom ettiriladi. Qaysi guruh ko'p ochko to'plasa, o'sha guruh g'olib deb topiladi.

Badantarbiyada xalq o'yinlaridan foydalanish.

Mustaqil o'lka yoshlarini har tamonlama kamol topgan shaxs qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning, qolaversa, milliy jismoniy tarbiya usullarining ahamiyati katta. Qadim zamonlarda milliy sport. Harakatli va ko'ngil ochar o'yinlardan ota-bobolarimiz, momolarimiz bayramlarda, sayillarda keng foydalanishgan. Navro'z, hosil bayramlari, ramazon hayit. Qurbon hayit va boshqa bayramlarda uzoqqa chopish, kurash, ko'pkari kabi xilma-xil o'yinlar, ko'ngilochar tomoshalar o'tkazilgan.

Milliy jismoniy mashqlar, sport va harakatli o'yinlarning xilma-xilligi ularni o'quv-tarbiya jarayonining juda ko'p sohalarida qo'llash imkonini beradi. Kuni uzaytirilgan juda ko'p guruhlarda har xil harakatli o'yinlar o'tkazish, boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan har xil harakatli o'yinlar uyushtirish, maxsus guruhlarda qiziqarli va bajarilishi oson bulgan mashqlar tashkil etish o'quvchilar harakat faoliyatlarini to'g'ri shakllantirishga katta yordam beradi.

Quyida, maktablarda o'quv-tarbiya jarayonida qo'llash mumkin bo'lgan milliy sport, harakatli va kungilochar o'yinlardan bir nechtasini e'tilringizga havola etamiz.

O'yinda 2 tadan ortiq ishtirokchi qatnashishi mumkin. 15-20 metrlik masofaga 70-80 sm uzunlikdagi tayoq tik o'rnatiladi. Har bir o'yinchi xuddi shunday tayoqni tik tayoqqa qarab uloqtiradi. Tayoqni ko'p marta yiqitgan o'quvchi g'olib hisoblanadi.

"Kes-kes"

Ishtirokchilar ikki guruhga bo'linadilar. Birinchisi oldinda, ikkinchisi orqada turadi. O'qituvchining to'orasi bilan birinchi guruh qochadi, ikkinchisi quvlaydi. Quvlovchi o'yinchilar yetib olsa, o'zlari orqaga qochadilar, ushlaganlar quvlaydilar. O'yin ishtirokchilaridan ko'pi ushlanib, ular soni oz qolguncha o'ynaladi.

"Soqqa".

O'yin ishtirokchilari ikki qatorga tizilib turadilar. Birinchi qatordagi o'yinchilar qo'lidagi to'p yoki toshni uzoqqa uloqtiradilar.

Ikkinchi qatordagi o'yinchilar esa qo'lidagi to'p bilan uni urishga harakat qiladilar. Agar o'yinchi tekkiza olmasa, boshqa gurug' o'yinchisi tashlashiga ruxsat etiladi. Agar o'yinchi soqqani tekkiza, bir ochko beriladi. Navbat ikkinchi guruh o'yinchisiga berilib, unga soqqani uloqtirishga ruxsat etiladi. O'yinda kamroq xatoga yo'l qo'yib, ko'proq ochko to'plangan guruh g'olib chiqadi. Soqqa sifatida to'p (yoki toshdan) foydalanish mumkin.

“Qirq tosh”

O'yinchilar 3-4 guruhga bo'linadilar. O'yin estafeta shaklida o'tkaziladi. Hamma guruh qatordagi orqama-orqa bo'lib saflanadilar. O'qituvchi buyrug'i bilan har bir guruh oldidagi o'yinchilar har qadamda tosh qo'yib chiqadilar va belgilangan joydan qaytib keladilar. Keyinchi uyinchi esa shu yilgan toshni yig'ib keladi. O'yinni birinchi bo'lib tugatgan guruh g'olib hisoblanadi. Toshlar o'rnida tennis to'plaridan ham foydalanish mumkin.

“Durra soldi”.

O'yinchilar doira shaklida o'tiradilar. Boshlarini tizzaga qo'yib, ko'zlarini yumadilar. Bir o'yinchi qo'lidagi durrani biror o'yinchi orqasiga quyadi, durra qo'yilgan o'yinchi boshlovchini quvib ketadi. Boshlovchi o'z joyiga o'tirib olsa, keyingi durrani solish uchun aylanadi. O'yin shu tariqa davom ettiradi.

“Tepish”.

O'yinchilar bir safga tiziladilar va ularning har qaysisi oldiga to'plar qo'yiladi. Har bir o'quvchi qo'lini yerga qo'yib turgan joyida 15+-20 marta aylanadi. So'ngra to'g'ri borib to'pni tepadi. Qaysi o'quvchi adashmay to'pni tepsa, g'olib hisoblanadi.

Bunday milliy va ko'ngilochar o'yinlarni maktab sharoitidan kelib chiqib, o'quvchilarning yoshi, jinsi va qiziqishlariga mos holda qo'llash mumkin.

Adabiyotlar:

1. Ayrappyans L.P. “Milliy sport turlari va o'yinlarning rivojlantirishning muommolari. Toshkent-1998 yil
2. “1001 o'yin” T.Usmonxo'jayev Toshkent-1995 yil
3. YU. Portnex “Sport va harakatli o'yinlar”. Moskva-1997 yil.