



Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА
МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМ ЙУНАЛИШИ
IV-КУРС ТАЛАБАСИ
ЧОРИЕВ ОТАБЕК ЭШҚОБИЛ ЎГЛИНИНГ

Битириув малакавий иши

МАВЗУ:“Миллий ҳаракатли ўйинларни турли
тармоқларда ташкил қилиш йўллари”

Илмий раҳбар: **пфн к.ўқ. Я.Ч.ДАНИЕВА**

Термиз

МУНДАРИЖА

Кириш	3-9
I -боб МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ ВА МОХИЯТИ	10
1.1. Ҳаракатли ўйинларнинг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи.....	10-18
1.2. Замонавий миллий ҳаракатли ўйинларнинг туркумлари.....	18-23
1.3. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий-маънавий турмуш билан боғлиқлиги.....	23-25
II-боб ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ҲАРАКАТИНИНГ ТУРЛИ ТАРМОҚЛАРИДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ.....	25
2.1. Миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилувчи масъул ташкилотлар	25-32
2.2. Аҳоли истиқомат жойлари, истироҳат ва кўнгил олиш боғларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш.....	32-38
2.3. Боғча болалалари билан миллий ҳаракатли ўйинларни ўтказиш йўллари.....	38-41
2.4. Улуғ саналар, анъанавий байрамлар ва турли миллий удумларда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш.....	42-46
Хуноса	47
Фойдаланилган адабиётлар.....	48-

КИРИШ.

Битирув малакавий ишнинг долзарбилиги: Мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, ватан равнакини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Бу борадаги “Таълим тўрисида” ги ҳамда “Кадрлар тайёрлаш бўйича миллий дастур” қабул килиниши катта аҳамиятга эга. Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилмоқда.

Ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг келиб чиқиш тарихи узоқ ўтмишимиз билан боғланиб кетади. Афросиёб, Далварzin тепа, Сирдарёning куи қисмларида (Тошкент вилояти), шунингдек Хоразм ва Қорақалпоғистон худудларида ўтказилган археологик қазилмалар, қидирув ишларининг натижалари асосида топилган турли хил буюмлар, ашёлар, безакларнинг (расм) гувоҳлик беришича бундан 3-4 минг йиллар аввалги аждодларимиз хилма-хил ўйинлар, жисмоний машқлар билан машғул бўлган. Ёввойи ҳайвонларни тутиш, ов қилиш, қувлаш, найза санчиш, олишиш ва бошқа жуда кўп мураккаб ҳаракатли фаолиятлар тасвирларда, сопол ва металл буюмларда ифода этилган. Шунингдек Омонқўтон (Самарқанд), Чорвоқ атрофидаги (Тошкент вилояти) ясси тошлар, ғорларда одамларнинг ов қилиш ва ҳайвонлар билан жанг қилиш (олишиш), турли хил ўйинлар билан шуғулланишлари акс эттирилган. Бундай ҳолатлар Сурхон ва Қашқа воҳасидаги горлар, соҳиллардаги тошлар, Фарғона водийсидаги тоғли манзилларда (чотқол тоғлари) ҳам қўп учрайди.

Қадимги аждодларимиз ҳозирги Марказий Осиё худудларидаги барча халқлар (Қозоқ, Қирғиз, Туркман, Тожик, Уйғур ва ҳ.к) билан яқин алоқадорликда ҳаёт кечирган. Уларнинг ижтимоий турмуш маданияти бир-бирига ўхшаш бўлиб, урф-одатлари, турли маросимлари ҳам туташиб кетган. Шу сабабдан ҳам миллий ҳаракатли ўйинлар ўзаро аралашиб кетган. М:

кўпкари-улоқ, пойга, қиз қувмоқ, отдан ағдариш, отда қиличлашиш (савалаш), найза санчиш, дорбоз, кураш каби мураккаб ҳаракатли ўйинлар Марказий Осиёнинг барча худудларида кенг тарқалган. Ижтимоий-маданий турмуш шароитидан келиб чиқсан “қулоқ чўзма”, “Эшак минди”, “Оқ суяқ”, “Чиллик” (чиллак), “Қалпоқ тепиш”, “Пиёда пойга”, “Пода тўп”, палахмон ва шахмондан тош отиш, камондан (ёй) найза (ўқ) отиш, “Хўролар жанги”, “Мушук ва сичқон”, “Бўта солди”, “Тўққиз тош”, “Шувок”, “Бекинмачоқ” каби юзлаб миллий ҳаракатли ўйинлар ҳам барча халқлар, элатлар, уруғ-аймоқлар ҳаётида чукур ўрин эгаллаган. Бу ўйинларнинг тарихи 2-3 минг йилдан кам эмас.

“Алпомиш”, “Гўрўғли”, “Қун туғмуш”, “Қириқ қиз”, “Тохир ва Зухра” каби халқ оғзаки ижоди дурдоналари каби минглаб ҳаракатли ўйинлар ҳам ёзма бўлмаганлиги сабабли оғиздан оғизга ўтиб бизгача етиб келган. Чунки ўғил уйлантириш, қиз чиқариш, бешик, суннат, пайғамбар ёши каби улуғ тўйлар, Наврўз, Ҳосил йиғиш байрамлари (қовун сайли, гул сайли ва ҳ.к), ҳайитлар, гаштаклар (гаплар) ва жуда кўп маросимлар халқдан халқقا ўтиб келган. Уларнинг мазмунида асосан кўпкари-улоқ, пойга, отдан ағдариш, қиз қувмоқ, кураш каби ўйинлар қаторида “Пиёда пойга”, “Қулоқ чўзма”, “Хўролар жанги”, “Тўққиз тош” (қизлар ўйини), “Гардкам” (ошиқ ўйинлари) каби хилма-хил қизиқарли ўйинлар ҳам ўрин олган.

Ўзбек халқ миллий ўйинларининг мазмунларини ёзиб олиш, уларни ёшларга ўргатиш масалалари асосан XIX асрнинг иккинчи ярмига тўғри келади. Бунда рус сайёҳлари, археологик ва тарихий қидирув ишларини олиб борувчи олимларнинг ролини тан олиш керак бўлади. Л.Баженко (1840), А.Борж (1848), Г.Вампер (1877), А.Арандаренко (1889) кабиларнинг хизмати каттадир. XX аср бошларида археологик ва тарих соҳасидаги олимлар В.Бартольд, А.Виноградов, С.П.Толстов, А.Шишкин ҳамда Ўзбекистон археологи Я.Ғуломов кабилар миллий ҳаракатли ўйинларга катта эътибор беришган.

Сўнгги йилларда, айниқса мустақиллик йиллари даврида “Ҳаракатли ўйинлар” тўпламларини қайта нашр қилиш, янги ўйинлар билан уларни бойитишида яна Т.С.Усмонхўжаев ва А.Ш.Қосимов, Ф.Н.Насриддинов, О.О.Пўлатов, Ф.Хўжаев, Ҳ.Мелиев кабилар ўз хиссаларини қўшдилар.

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида” (1997), “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (2000 янги тахрир) қонунларга риоя қилиш ҳамда ЎзРнинг давлат таълим стандартлари, кадрлар тайёрлаш миллий дастури, соғлом авлод давлат дастурини амалда бажаришида “Миллий ҳаракатли ўйинлар” фани асосида янги вазифалар мужассамлашади. Уларни қуидаги йўналишларда ижро этиш мақсадга мувофиқ бўлади, яъни:

1. Миллий ҳаракатли ўйинларни шуғулланувчиларнинг ёшига қараб белгилаш ва туркумларга ажратиш (жисмоний сифатларни тарбияловчи).
2. Болалар боғчаларида ташкил этиладиган ҳаракатли ўйинларнинг тартиб ва тизимларини қўллаш.
3. Бошланғич (I-IV) ва юқори синфларда (V-VII, VIII-IX, X-XI) ўтиладиган ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий-тарбиявий хусусиятларига эътиборни кучайтириш.
4. Аҳоли истиқомат жойлари, истироҳат ва кўнгил очиш боғлари, ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг ёзги дам олиш оромгоҳлари, соғломлаштириш спорт марказларида ташкил этиладиган ҳаракатли ўйинларни шароитларга қараб белгилаш ва х.к.

Энг муҳими эса миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий-маданий, тарбиявий, соғломлаштириш хусусиятлари, шунингдек меҳнат ва Ватанга садоқат туйғуларини ҳис этишдаги ижтимоий-педагогик жараёнларни мукаммал, чуқур сингдириш давр талабидир.

“Жисмоний тарбия” фанининг таълим дастурлари муттасил янгиланиб туради. Бу жараённи дастур мақсадларининг ўзгариши, ижтимоий омиллар, жисмоний тайёргарлик даражаси, машғулотларнинг моддий-техник таъминланганлиги ва бошқалар тақозо этади.

Ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш воситалари заҳирасида ўйин тайёргарлигининг элементи саналган халқ ўйинлари алоҳида ўрин тутади. Машғулотлардан кейин руҳиятни яхшилаш ва умумий тайёргарликни яхшилаш каби вазифаларни ҳал этиш билан бир қаторда миллий ҳаракатли ўйинлардан саломатликни яхшиловчи самарали восита сифатида фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Шу билан бирга, адабиёт манбаларининг таҳлилидан (Т.С. Усмонхўжаев, 1990; Ф.Хўжаев 1991; Р.С. Саломов 1991, Р. Султанов 2001, Ж.Т. Тошпўлатов, Э.Ю. Турабаев, 2005) маълум бўлдики, таълим жараёнида миллий ҳаракатли ўйинларни турли тармоқларда ташкил қилиш йўлларидан фойдаланиш масалалари етарлича очиб берилмаган ва назарий ҳамда тажрибалар ёрдамидаги асосланишни талаб қиласди.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ўқувчиларнинг ҳаракат тайёргарлиги ҳамда жисмоний ривожланиши масалалари кўпгина олимлар томонидан ўрганилган. Масалан, Т.С. Усмонхўжаев (1993 - 1997), Ф.Ходжаев (1992), К. Махкамжонов (1995), Ф.Н. Насриддинов (1999), Л.В. Смурыгина (2004), Х.Салиев (2002), А.Исламов (1992) сингари олимларнинг тадқиқотларида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ҳамда ҳаракат фаолияти жиҳатдан тайёргарлиги етарли эмаслигини тавсифловчи фактик маълумотлар келтирилади.

Ҳаракатли ва миллий халқ ўйинларининг ижтимоий-педагогик хусусиятларини ўрганиш соҳасида кўпгина ишлар амалга оширилган. М.М. Рахимов (1995), Г.П. Богданов, М. Хазиахмедова, Р. Султанов (2001), Д.Тожибоев (2002), Р.Йўлдошева (1992), Б.Қодиров ва бошқа олимлар ўз тадқиқотлари доирасида таълим соҳасида халқ ҳаракатли ўйинларини қўллаш ҳамда бунинг устуворлиги хусусида мулоҳаза юритганлар.

Республикамизнинг жисмоний тарбия муаммолари билан шуғулланадиган таниқли олимлари халқ ҳаракатли ўйинларини ўрганиш борасида катта муваффакиятларга эришдилар.

Бу ерда профессор Т.С. Усмонхўжаевнинг (1990-1992) ишларини алоҳида тилга олиб ўтиш керак. Олим ўз диққатини асосан халқ ҳаракатли ўйинларига қаратади, уларни таснифлаб, таъриф беради. Унинг тадқиқотларида Ўзбекистоннинг маълум шароитларидан келиб чиқиб, ёшларнинг “жисмоний такомиллашуви” тушунчасига янгича концептуал ёндашувлар ишлаб чиқилган. Шунингдек, талаба қизларнинг ҳаракат фаоллигини оширишга хизмат қиласиган омиллар, халқ ҳаракатли ўйинлар, беллашувлар ҳамда спорт турлари, жисмоний тарбиянинг анъанавий воситаларидан фойдаланиш йўллари кўрсатилган.

М.М. Рахимовнинг (1995) тадқиқотларида халқ анъаналари ва оғзаки ижоди, ўтмишдаги буюк шахсларнинг қарашлари асосида тарихий-педагогик жараёнда жисмоний тарбиянинг пайдо бўлиши ҳамда ривожланиши масалалари кўриб чиқилган.

Кейинги йилларда профессор Ф.Н. Насриддинов раҳбарлиги остида (1998) бир груп тадқиқотчилар халқ ҳаракатли ўйинларини тадбиқ этиш, уларни аҳоли орасида оммалаштириш соҳасига оид қатор илмий-амалий ишларни бажардилар ҳамда нашр эттирдилар.

Шунингдек, Ф.Ходжаев ва бошқа муаллифларнинг илмий ишларида (1992) халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш тўғрисидаги фикрлар билдирилган.

Битирув малакавий ишнинг мақсади: Жисмоний тарбия таълим жараёнида асосли-шахсий йўналтиришни ҳисобга олган ҳолда ҳаракат тайёргарлиги даражасини ошириш, жисмоний ривожлантириш ҳамда саломатликни яхшилаш мақсадида миллий ҳаракатли ўйинларни турли тармоқларда ташкил қилиш йўлларининг самарадорлигини исботлаб бериш.

Битирув малакавий ишнинг вазифаси:

1. Миллий ҳаракатли ўйинлардан ҳаракат имкониятларини ривожлантириш мақсадида турли тармоқларда ташкил қилиш йўлларидан фойдаланишга муносабатини аниқлаш.

2. Миллий ҳаракатли ўйинларни турли тармоқларда ташкил қилиш йўлларининг жисмоний тарбияси таълим жараёни самарадорлигини оширишга ёрдам беришини инобатга олиб, мазкур жараёнда уларни ҳаракат сифатларини ривожлантиришга таъсири нуқтаи назаридан тақсимлаш.

3. Жисмоний тарбия таълим жараёнида миллий ҳаракатли ўйинларни кўллаш турли тармоқларда жисмоний ривожланиш ҳамда ҳаракат тайёргарлиги кўрсаткичларини ошириши, умуман, саломатликни яхшилашга ёрдам беришини асослаш.

Битирув малакавий ишнинг янгилиги. Битирув малакавий иш жараёнида:

- миллий ҳаракатли ўйинлари орқали турли тармоқларда жисмоний ривожланиши ҳаракат тайёргарлиги кўрсаткичларига таъсири хусусиятлари аниқланди.

- миллий ҳаракатли ўйинларни турли тармоқларда ташкил қилиш йўлларининг ҳаракат тайёргарлиги жисмоний ривожланиши маълумотларига таъсири нуқтаи назаридан уларнинг таснифи ишлаб чиқилди.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.

Жисмоний тарбия кафедралари педагоглари фаолиятида амалда қўллаш учун қўйидагилар ишлаб чиқилиб, тавсия этилди:

- ҳар хил спорт ўйинлари турлари билан шуғулланиш вақтидаги техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштиришга ёрдам бериш ҳамда алоҳида ҳаракат сифатларига мақсадли таъсир қўрсатиш имконини берувчи миллий ҳаракатли ўйинлар тасниф қилинди;

- Ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш жараёнининг самарадорлигига ёрдам берувчи миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг ташкил этилиши жорий қилинди.

Ишнинг назарий аҳамияти шундаки, унда асосий ва муҳим ўринни тажриба-тадқиқот ишлари, таҳлиллари ташкил этади, шу асосда ҳаракатли ва миллий халқ ўйинлар воситасида ўқувчиларда педагогик

таъсирни тўлиқ, аниқ мақсад асосидаги йўналиши яратилади ва текширувда аниқланади.

Миллий ҳаракатли ўйинларни турли тармоқларда ташкил қилиш йўлларининг таълим-тарбиявий аҳамияти улкан эканлигини ҳаёт кўрсатиб турибди. Бироқ миллий ҳаракатли ўйинлари ҳозирга қадар турли тармоқларда кенг қўлланилмаяпти. Бунинг устига кўпчилик ўқувчилар миллий ҳаракатли ўйинларини яхши билишмайди. Ўқув-тарбиявий жараёнда миллий ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш ҳақидаги маҳсус илмий китоблар, дарсликлар, услубий қўлланмалардан фойдаланилмайди. Маълумки, миллий ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш ижтимоий воқелик, педагогик амалиёт ва назариётни ривожига таъсир қиласи, кенг омма ўртасида туғилиб, ривожланган халқ педагогикасининг энг яхши ютуқларини самарали қўллаш имконини беради, халқ педагогикаси ғоялари асосида фикр юритиш, ўқув-тарбиявий ишнинг муваффақиятини таъминлаш учун асос бўлади. Шу боис тадқиқот натижаларидан амалиётда кенг фойдаланиш мумкин.

I-Боб. МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ ВА МОҲИЯТИ.

1.1. Ҳаракатли ўйинларнинг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи.

Ҳаракатли ўйинлар ўз номи билан инсон фаолиятини таъминловчи мазмунга эгадир. Буни энг қадимги аждодларимиз ҳам онгли равища чуқур билишган ва амал қилишган.

Бошда такидланганидек кураш, от ўйинлари, камондан (ёй) найза (ўқ) отиш, найза санчиш, калтак, тош ва бошқа мосламаларни улоқтириб ёввойи ҳайвонларни ов қилишган.

Ижтимоий тузумлар (формация) алмашиши ва ривожланиши туфайли турмуш шароит ҳам ўзгарган, ривож топган. Мехнат қилиш, оиласда болаларни тарбиялаш, ов қилиш, душманларга қарши жанг қилиш ва бошқа жуда кўп сабабларга кўра ҳаракатли ўйинлар, турли жисмоний машқлар мақсадли ҳамда кенг қўлланган.

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданиятнинг ибтидоий жамоа даврида пайдо бўлиши ҳақидаги Н.И.Пономаревнинг монографиясида (Ленинград, 1972 й) таъкидланишича қадимги кишилар яшаш, меҳнат қилиш учун табиат билан қарама-қарши туришган. Осиё, Европа қитъаларида яшаган одамлар асосан ов билан шуғулланиб, турли хил ҳаракатли ўйинларни кашф этишган. Бунда ҳайвонларнинг ҳатти-ҳаракати, табиатдаги турли ўзгаришларга қиёс қилишган.

Ёввойи-йиртқич ҳайвонлардан сақланиш, ов қилиш жараёнларида эпчиллик, кучлилик, чидамлилик каби жисмоний сифатлар сарф-қилинишини тушунган қабила, уруғ бошлиқлари, ёшларни маҳсус тайёрлашга киришганлар. Бунда

жисмонан бақувват, эпчил кишиларни тарбиячи йўлига ўргатиб, улардан болаларни тарбиялашда фойдаланилган.

Қулдорчилик тузуми даврида майда хунармандчилик ва кейинчалик ишлаб чиқариш ривожланган. Натижада металл буюмлардан қилич, найза, пичоқ, болта, ўроқ каби жанг ва меҳнат қуролларини ясашган. Улардан турли маросимларда ўйин сифатида фойдаланганлар.

Илк бор давлат пайдо бўлган Греклар, Римликлар ва уларнинг атрофидаги халқларнинг ижтимоий турмуш шароитида урушлар кўп бўлганлиги сабабли ҳарбий қуролларни ясаш асосий ўринда турган. Моҳирона жанг қилиш учун эса аскарларни ҳар томонлама жисмоний жиҳатдан тайёрлашган. Жанг машқларининг баъзи қисмларини (элемент) ўйинга айлантириб, халқ орасида кенг таркалган.

Кадимги Грекларнинг спарта тизими,.Италиянинг Рим тизими ва шунга ухшаш тарбия масканларида энг мураккаб машклар, жанг амаллари ургатилиб, уларни омма ўртасида томоша сифатида намойиш этишган (“Спартак”, “Гераклнинг жасорати” ва шунга ўхшаш кинофильмларни эслаб кўринг).

Феодализм жамияти даврида бой феодаллар ва дехқонларнинг юмушлари асосида турли хил янги ўйинлар вужудга келган. Улар қиличлашиш, найза улоқтириш, камондан ўқ отиш каби турлар билан бир қаторда муштлашиш (бокс), кураш, тош кўтариш, сувда сузиш каби ўйинлар билан машғул бўлишган.

Ўрта аср ва кейинги бир неча юз йилликлар даврида юқорида тилга олинган мураккаб ҳаракатли ўйинлар мусобақа шаклига ўтиб, куч ва матонат синаш, жанг қилиш қуролига айланган.

Эътироф этиш лозимки, ҳар бир халқнинг ўз миллий ўйинлари ва уларни ташкил қилиш маросимлари мавжуд бўлган.

Араб мамлакатларида асосан отда пойга, отни сакратиш, човғон ўйинлари миллий ўйинлар ҳисобланса, хиндистонда филлар, илонларни тутиш, уларни ўйинга ўргатиш ҳамда чимхоккей миллий ҳисобланади.

Африка мамлакатларида йўлбарс ва бошқа йиртқич ҳайвонларни ушлаш, уларни ўргатиш, найза, камондан отиш каби турлар энг қадимги даврдан буён давом этиб келаётган ўйинлардир.

Хитой, Япон, Корея, Тайван каби шарқ мамлакатларида ўзларига хос якка курашлар (ушу, таэквандо, карате, кикбоксинг ва ҳ.к) узоқ даврлардан буён қўлланилиб келинади.

Кавказ халқларида кураш, от ўйинлари, чехарда ва бошқа ўйинлар машхур ҳисобланади.

Россия халқлари яшаш худудларига қараб (шимол, шарқ ва жануб) чанғида юриш, конькида учиш, муштлашиш (бокс), кураш, музда чўмилиш, от, буғи, итларга арава, чана қўшиб пойга қилиш каби миллий ўйинлар тарихи қадимги авлодларига бориб тақалади.

Эслатиш зарурки, қадимда ўйин сифатида фойдаланган жуда кўп турлар кейинчалик спортга айланади. Буларни Европада XIX асрнинг биринчи ярмида илк бор ташкил этилган мусобақалар мисолида кўриш мумкин. Бу фаолиятлар халқаро миқёсга айланиб, кейинчалик турли федерацияларнинг тузилишига сабабчи бўлади. Шу асосда Европа ва жаҳон биринчиликлари ҳамда олимпия ўйинларининг ташкил этилишига олиб келади.

Шундай бўлсада ҳар бир мамлакатда ўзларининг миллий ҳаракатли ўйинлари мавжуд. Улардан асосан болаларни жисмоний тарбиялаш, байрамларда хордик чиқариш, баъзан эса мусобақа тариқасида фойдаланилади.

Такидлаш лозимки, собиқ иттифоқ даврида ҳаракатли ўйинлар асосан жисмоний тарбия дарсларида гина кенг қўлланилиб келинган. Шу сабабдан маҳсус тўпламлар тайёрланиб, уларда кўпроқ Россия ва унинг атрофидаги мамлакатларнинг ҳаракатли ўйинлари жой олган. Шу тариқа деярлик барча ҳаракатли ўйинлар собиқ иттифоқчи республикаларининг халқлари орасида асосий ўйин бўлиб хизмат қилиб келган. Сир эмаски, Ўзбекистонда ўқитилаётган жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган ҳаракатли

ўйинларнинг 70-80 фоизи хорижий мамлакатларнинг (асосан Россия) ҳаракатли ўйинлариdir. Шундай бўлсада ўйинларнинг мазмуни, мақсад ва вазифалари умумхалқ эҳтиёжига мос келишини инкор қилиб бўлмайди. Чунки уларнинг мазмунида барча жисмоний сифатларни тайёрлашга лойик бўлган тарбиявий жараёнлар мужассамлашган.

Хулоса қилиб айтганда миллий ҳаракатли ўйинлар (умум маънода) барча халқларнинг эзгу-ниятлари, мақсад ва вазифаларини ўзида сақлаб келмоқда. Улардан мақсадли фойдаланиш ва миллий хусусиятларга мослаштириш лозим бўлади.

Миллий ҳаракатли ўйинлар тарихидан лавҳалар.

Ўзбек халқ миллий ўйинларини икки тоифага ажратиш мумкин, яъни:

1. Мураккаб ҳаракатли ўйинлар (кураш, от ўйинлари, дорбоз, арқон тортишиш, билак кучини синаш, тош (гир) кўтариш ва х.к).
2. Оддий ҳаракатли ўйинлар (хўрзлар жанги, оқ теракми-кўк терак, чиллик, орқанг куйди, тўққиз тош, бўрон, шувоқ ва х.к).

Такидлаш жоизки, кураш, от ўйинлари (пойга, сакратиш, рақс), тош (гир) кўтариш кабилар мустақил спорт тури бўлиб ҳисоблансада, уларнинг қисмлари (элемент) ўйин сифатида фойдаланиб, халқ истемолида чуқур ўрин эгалламоқда.

Миллий ҳаракатли ўйинлар тушунчаси ҳақида гап кетса, айтиш мумкинки факат мамлакатимиз худудларида энг қадимги даврлардан буён кўлланилиб келинаётган ўйинлардир. Лекин улар орасида Марказий Осиё, Европа мамлакатларидан у ёки бу сабаб билан кириб келган ва чуқур ўринлашиб, миллийлашиб кетган ҳаракатли ўйинлар ҳам оз эмас. М: “Мушук билан сичқон”, “Қармоқ”, “Қопқон”, “Байроқ учун курашиш”, “Елка уриштириш” (хўрзлар жанги) ва х.к.

Юқорида такидланганидек Ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг келиб чиқиши ва ривожланиши тарихи қадимги аждодлар ва авлодлар тарихига бориб отади.

Собиқ Советлар ҳокимияти йилларида заҳматли меҳнатлари билан жаҳонда ном қозонган археологик олим, академик Яхё Гуломов, яқин даврлар ичида жиддий қидирув ишлари билан шуғилланган археолог, тарихчи ёш олим Тошназар Омонжўлов ва бошқа бир қатор мутахасисларнинг илмий изланишлари натижаларидан ҳаракатли ўйинлар ҳақида қизиқарли маълумотлар олиш мумкин. Уларнинг кўрсатишича Самарқанд (Афросиёб, Омонқўтон, Регистон атрофи), Сурхандарё (Термиз, Далварzin тепа, Тешик тош), Тошкент (Сирдарё ёқалари ва унинг атрофлари, курама тизма тоғлари, Чотқол тоғ этаклари) ва бошқа вилоятларда ўтказилган қазилма топилмаларида ҳаракатли ўйинларни тасвирловчи шакллар, расмлар кўп учрайди. Шунингдек тошларга ўйиб чизилган шакллар ва расмларда ов қилиш, ов қуроллари, ҳайвонлар билан олишиш, паррандалар ва ҳайвонларни ўргатиб ўйнатиш каби ҳолатлар қадимги аждодларнинг ҳаракатли ўйинларидан далолат эканлигини тасдиқлашган.

Ҳозирги даврда халқ оммаси орасида жуда машҳур бўлган миллий ўйинлардан кураш, кўпкари-улоқ, пойга, дорбоз, қиличбозлик, найза улоқтириш, юкларни кўтариш кабилар энг қадимги даврлардан буён давом этиб келаётган ҳаракатли (мураккаб) ўйинлардир. Уларнинг келиб чиқиш ва тараққий қилиш жараёнлари ҳақида расмий манбаълар жуда кўп деса бўлади. Бундан уч минг йил аввал яратилган “Авесто” китобида ёшлар ва кексаларнинг саломатлигини яхшилаш, узок умр кўриш мақсадида турли воситалар ҳамда усуллардан фойдаланиш йўллари ифода этилган. Бунда тозаликка эътибор бериш, овқатланиш, дам олиш, уйқу каби ҳаётий эҳтиёжларни меъёрида сақлашга алоҳида эътибор берилган. Шунингдек соғ ҳавода сайр қилиш, терлаб меҳнат қилиш, тана (гавда) аъзоларини ҳаракатлантирувчи ва чиниқтирувчи амалларни (машқлар, ўйинлар) мунтазам равишда бажариб боришни кўрсатилган.

“Ҳадислар”да (ишончли китоб) дангасалик, турли касалликлар ва ножӯя ҳаракатларнинг олдини олишда ҳар бир мўмин-мусулмон жисмоний меҳнат қилиши, турли ўйинлар билан машқ қилиши, аъзоларни тоза тутиш

зарурлиги уқтирилади. Буларни эслатишдан мақсад шундаки, турли хил ҳаракатли ўйинлар мазкур фаолиятларни бажаришни тақазо этади. Яъни кийиниш, тозаликка эътибор бериш, ўйинларда ҳалол қатнашиш, кейин эса ювениб таранишни талаб этади. Демак, миллий ҳаракатли ўйинларнинг мазмун ва мақсадида жисмоний сифатларни ўстириш, инсоний фазилатларга риоя қилиш каби ижобий хусусиятлар мужассамлашган.

“Алпомиш” достонидаги паҳлавонлик, жасурлик, мерғанлик, чавондозлик каби ҳислатлар “Алпомиш” ва “Барчиной” тимсолида юқори кўтаринкилик руҳида тасвиранланган.

Алпомишнинг ёшлиқ даврларида бобосидан қолган ёйни (тўқсон ботмон) кўтариб туриши фақат алплар авлоди эканлигидан далолатгина бўлиб қолмасдан, балки қир-адирларда мол боқиб, от чоптириб, курашиб юрганлигининг ҳам маҳсулидир.

Айниқса Барчиной кўйган шартларни (кураш, отда пойга, ёйдан ўқ отиш, мерғанлик-минг қадамдан тангани уриш) бажаришда тўқсон алпнинг сардори кўкалдошни енгани афсона бўлсада, унинг негизида қандайдир ҳақиқатлар ётади. Яъни қадим замонларда Сурхон ўлкасида Бобохон тоғлари орасида яшаб, паҳлавонликни машқ қилган йигит қизлар кўп ўтган. Уларнинг авлодлари ҳозирги кунда ҳам курашда жаҳон чемпионлари увонига сазовор бўлмоқда.

Ана шу хусусиятларни эътиборга олиб Ўзбекистон президенти ва ҳукумати халқ миллий ўйинларини замонавий рух билан ўтказишга кенг йўл очиб берди.

Жиззах (1995-1996) ва Термизда (1998) халқ миллий ўйинларига бағишилаб илк бор “Алпомиш ўйинлари” республика фестивалларининг ўтказилиши, уларда кураш, кўпкари-улоқ, пойга каби мураккаб ҳаракатли ўйинлар ҳамда “Бўрон”, “Шувоқ”, “Тўққиз тош”, “Орқанг куйди”, билак кучини синаш, арқон тортишиш каби миллий ҳаракатли ўйинларнинг қўлланилиши эътиборга лойик бўлди.

Маълумки барча жабҳаларда хотин-қизлар фаолияти диққат-марказида туради. Халқ миллий ўйини сифатида “Тўмарис ўйинлари” Республика фестивали 1999 йил Жиззахда катта тантана билан ўтказилди. Кейинги фестиваллар Шаҳрисабз, Гулистон, Наманган шаҳарларида ҳам яхши ташкил этилди.

Энг муҳим томони шундаки, мазкур фестивалларда Ўзбек халқининг миллий маданияти, ифтихори, меҳнатсеварлиги, ўзаро ҳамдўстлик каби фазилатлар мазмун топди.

Ҳар йили ўтказиладиган “Наврӯз”, “Мустақиллик” куни байрамлари ва бошқа оммавий-маданий спорт тадбирларида спорт турлари қаторида миллий ҳаракатли ўйинлардан намуналар томошага чиқарилмоқда.

Мамлакатда узлуксиз таълимнинг таркибий қисми сифатида кўп босқичли спорт мусобақаларини “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” ўтказиш анъанага айланиб қолди. Уларнинг дастурларида, айниқса Универсиаданинг очилиш ва ёпилиш маросимларида миллий ҳаракатли ўйинлар ҳам ҳақли равишда ўрин олмоқда.

Ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг моҳияти, уларнинг турлари ва қўлланиш усууллари ҳақида илмий мақолалар, тўпламлар, ўқув-услубий қўлланмалар анчагина тўпланиб қолди.

1991-2006 йиллар давомида ўтказилган Республика ва халқаро илмий анжуманларининг тўпламларида янги ўйинлар ёритилди. Шу билан бир қаторда миллий ҳаракатли ўйинларни ўқув жараёнларига кўпроқ киритиш масалаларига эътибор кучайди.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида таълим олаётган талабалар ва ўқувчи-ёшларга миллий ҳаракатли ўйинларни чуқурроқ сингдириш йўлга қўйилмоқда.

Мазкур муаммолар бўйича йўлбошлилик қилаётган мутахассис олимлар жойларда анча кўпайди. Ж.Т. Тошпўлатов, Ў.Н. Иброҳимов, Қ. Алимов (Термиз ДУ), А.Қ. Атоев, Ҳ.А. Ботиров (Бухоро ДУ), Ҳ.Т. Рафиев, Р.А. Қосимова, Ж.Э. Эшназаров (Сам. ДУ), Ҳ.А. Мелиев, Б.Бўрибоев,

О.Муқимов (Жиз. ДПИ) кабиларнинг илмий-ижодий ва ташкилотчилик фаолиятлари эътиборга сазовардир. Шунингдек Р.Абдумаликов, Р.Саломов, О.О.Пўлатов (ЎзДЖТИ), К.М.Маҳкамжонов (Тошкент ДПУ), А.Ш.Қосимов, Ф.Хўжаев (Тошкент вилоят малака ошириш институти) кабиларнинг илмий оммабоп рисолалари, мақолалари ҳам мақсадга қаратилганлиги билан эътиборга моликдир.

Мазкур ўқув қўлланманинг сўнгги боби (амалий машғулотлар) истедодли мутахассис олим Т.С.Усмонхўжаевнинг нашр ишлари асосида тайёрланди.

Т.С.Усмонхўжаев дастлабки илмий-изланиш фаолиятларини ҳаракатли ўйинларига бағишилаганлиги барчага маълум. Шу сабабдан Ҳ.Тожибоев ҳамкорлигидага 1963 йилда “Ҳаракатли ўйинлар” тўпламини нашрдан чиқаришга муяссар бўлган. Кейинги даврларда илмий-педагогик фаолияти бошқа муаммоларга қаратилган бўлсада, ҳаракатли ўйинларни тўплашдан четламади. Натижада “1001 ўйин” (1991), “Миллий ҳаракатли ўйинлар” қўлланмаларини тайёрлаб, республикадаги кўп мингли мутахассисларнинг мушкулини осонлаштириди.

Эътиборли жиҳати шундаки “Миллий ҳаракатли ўйинлар” тўпланиб 500 га яқин ўйинларнинг мазмуни тасвиrlenган. Уларнинг таркибида 100 дан ортиқ, Ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинларнинг борлиги қувончли ҳодисадир. Лекин айтиш зарурки, ўйинларнинг аксарият барчаси факат мактаб ўқувчиларига қаратилган. Шунингдек халқ истеъмолида бўлган “Подат тўп”, “Эшак минди”, “Қулоқ чўзма”, “Пиёда пойга”, “Оқсуяқ”, “Бўта солди” каби соф миллий ҳаракатли ўйинлар эътибордан четда қолиб кетган. Шу сабабдан “Миллий ҳаракатли ўйинлар” фанини ўқитиш жараёнида талabalарга янги ўйинларни излаб топиш, уларни ёзиб олиш каби вазифалар топширилиши зарур. Шунингдек дастурга киритилмаган миллий ҳаракатларни ҳам изчил ўрганиш ва бўлажак мутахассисларга таништириш мақсадга мувофиқдир.

Хулоса сифатида айтиш мумкинки, Ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинлари ижтимоий-тарбиявий жиҳатдан муҳим аҳамиятга эгадир. Уларни ўқув юртларида кенгроқ ўргатиш, аҳоли турар жойларида маҳсус ўйинлар ташкил этиш лозим бўлади. “Чиллик”, “Податўп”, “Оқ суюк” каби ўйинларнинг мазмун ва моҳият жиҳатдан ўта зарурлиги, ҳамда баъзи спорт турларидан устун туришини чуқурроқ ўрганиш, уларни спорт даражасига чиқариш йўлларини излаш керак.

1.2. Замонавий миллий ҳаракатли ўйинларнинг туркумлари.

Бошда изоҳланганидек жуда кўп ҳаракатли ўйинлар четдан кириб келиб, улар миллийлашиб кетган. Чунки, уларнинг мазмун, мақсад ва моҳиятлари юртимизнинг иқлим шароитлари, аҳолининг ижтимоий меҳнат ва турмуш маданиятига мос келади. Шу сабабдан миллий ҳаракатли ўйинлар таркибида учрайдиган бошқа миллатларнинг ҳаракатли ўйинлари хақида фикр-мулоҳазалар юритилса ажабланмаслик зарур.

Атоқли олимлар М.Муродов, У.Қорабоев, М.Жабборов, Ж.Тошпўлатов, А.Атоев, Р.Абдумаликов, Т.Усмонхўжаев кабиларнинг илмий-назарий мулоҳазалари ҳамда ўйинларнинг мазмунлари асосида миллий ҳаракатли ўйинларини қуидаги туркумларига ажратиш мумкин:

1. Табиат манзаралари, фанлар билан боғлиқ ўйинлар. Бунга “Кўчат ўрнат”, “Картошка экиш”, “Ёмғир”, “Аёз бобо” кабиларни намуна қилиб кўрсатиш мумкин. Уларнинг мазмуни ва ўйин ҳолатлари (жойлар, бажарилиш тартиблари, қоидалар). Табиатнинг гўзаллиги, об-ҳавонинг ўзгариши, совуқ ва ёмғирлардан сақлана билиш каби ҳаракатлар асосида шуғулланувчиларнинг хушёрлик, эпчиллик, чидамлилик каби жисмоний сифатлари ва инсоннинг ақлий фазилатларини тарбиялашда хизмат қиласди.
2. Ҳайвонот олами билан боғлиқ ўйинлар, “Кушлар пр...р этиб учди”, “Калҳат келди, қоч болам”, “Бўрилар ва овчилар”, “Зовурдаги бўрилар”, “Ғозлар”, “Тулки билан хўроз”, “Ит ва қарға” ва шу каби жуда кўп ўйинларда ўзаро муносабатлар, яхшилиқ ва ёмонлик, ўзини эҳтиёт тутиш каби

фазилатлар билан биргаликда барча жисмоний сифатларни тарбиялаш амалга оширилади. Шу асосда болаларда ҳайвонот оламига бўлган қизиқиш, паррандаларни асраш каби ҳис-туйғулар уйғониши мумкин.

3. Мехнат билан боғлиқ ўйинлар. Инсон фаолияти ақлий ва жисмоний меҳнат билан белгиланади. Уларни ҳаракатли ўйинлар мазмунида ҳам учратиш мумкин.

Ақлий меҳнатга доир ўйинлар туркумига “Санаш ўйинлари”, “Сонларни ёзиш ва ўйлаб топ”, “Исл ёки буюмларни кетма кет ва аралаш туриб айтиш”, “Сакраб қўшиқ айтиш”, “Расмларни тез чизиш”, “Шаклларни (кубок) жойлаштириб ўз ҳолига келтириш” (шакл ясаш) ва шунга ўхшаш фаолиятларни акс эттирувчи ўйинлар киради.

Жисмоний меҳнатни акс эттирувчи ҳаракатли ўйинлар ҳам жуда кўп. Уларга “Ўтин ёриш”, “Пода тўп” (чўпон), “Қўш ҳайдаш” (ерни ҳайдаш, чопиш), “Осилиб чиқиши”, “Тортилиш”, “Юк кўтариш”, “Эшак минди”, “Пиёда пойга”, “Поезд” ва б.к. киради. Уларнинг мазмунида меҳнат қилиш йўллари, бажариш усуллари ҳамда чидамлиликни ифода этувчи ҳислатлар мужассамланади.

Умуман олганда миллий ҳаракатли ўйинларнинг барчасида ақлий ва жисмоний меҳнатлар уйғунлашиб, асосан жисмоний баркамолликни тарбиялашда хизмат қиласи.

4. Оммавий маданий тадбирларда (байрамлар, тўйлар, турли хил маросимлар, спорт мусобақалари ва х.к) қўлланиладиган, яъни намойиш ва мусобақалашиш мақсадида мураккаб ва оддий ҳаракатли ўйинлар қўлланилади. Улар таркибига кураш қисмлари (элементлари, от ўйинлари, кўпкари-улоқ, пойга), дорбоз, тош кўтариш, арқон тортишиш, елка уриштириш, хўроздар жангига ва х.к. киритилади.

5. Жисмоний сифатларни тарбиялашда хизмат қилувчи ўйинлар ҳам ҳархил туркумларга бўлинади. Уларга қуидагиларни намуна қилиб кўрсатса бўлади, яъни:

Тезликка доир ўйинлар: “Қопқон”, “Ким олдин”, “Инсиз қуён”, “Тўрт оёқлаб югуриш” (эмаклаб югуриш), “Ҳаккалаган қушчалар”, “Учинчиси ортиқча”, турли эстафеталар ва бошқалар.

Кучга доир ўйинлар: “Оқ суюк”, “Чиллик”, “Елкада кўпкари”, “Эшак минди”, “Арқон тортишиш”, “Билак кучини синаш”, “Қўлларда тортиниш” ва бошқалар.

Чидамлиликка доир ўйинлар: “Оқ теракми-кўк терак”, “Даврадан чиқар”, “Оламон пойга”, “Дорбоз”, “Оқсоқ қарға”, “Ошиқ” (гардкам), “Қиличбозлар”, “Беш тош”, “Тўққиз тош”, “Орқанг куйди”, “Бўта солди”, “Тортишмачоқ”, “Кўз боғлаш”, “Бекинмачоқ”, “Ким келди”, “Дорбоз”, “Зув-зув” ва х.к.

Юқорида номлари келтирилган мураккаб ва оддий (садда) Ўзбек халқ миллий ўйинлари барча ёшдагиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш билан биргаликда инсоний фазилатларни ҳам шакллантириш ва уларни янада такомиллаштиришда бевосита хизмат қиласди.

Болаларга хос бўлган эпчиллик, ихчамлик, абжирлик, уддабуронлик қайишқоқлик каби хусусиятларни ривожлантиришда фақат жисмоний тарбия дарсларидағи харакатли ўйинлар билан чегараланиб қолмаслик лозим. Уларнинг бўш вақтларида ҳовли, кўча, майдонларда эркин равишда шуғулланишлари ва бунда спорт ўйинлари, гимнастика, енгил атлетика, кураш каби спорт турларининг қисмлари (элементлари) билан шуғулланишларини ҳам таъминлаш мақсадга мувофиқ бўлади.

Хулоса шундан иборатки, хилма-хил туркумларга бўлинадиган харакатли ўйинларни ўз вақтида мақсадли қўллаш зарурдир.

Миллий ҳаракатли ўйинлар мазмунида меҳнат фаолиятлари.

XXI асрни Техника ва Компьютер асли (даври) деб аташ истемолга киритилмоқда. Ҳозирги давр меҳнат, ўқиши ва ижод ишларини тәхникиасиз (компьютер) тасаввур қилиш қийин. Бу эса аксарият кўпчилик кишиларнинг кам ҳаракат қилиши ёки ортиқча толиқишлирга (чарчаш) сабаб бўлмоқда.

Ўзбекистон шароитида меҳнат фаолияти билан шуғулланувчиларни қўйидаги гурухларга ажратиш мумкин, яъни:

1. Ақлий мөхнат қилувчилар: ижодкорлар, нашриётчилар, мухандислар, шифокорлар, ўқитувчилар, компьютерда ишловчилар (банк, хисоб-китоб ва ҳ.к.).
2. Ўтириб-туриб ишловчилар: йигирудчилар, тикувчилар, тўқимачилар, автоулов ҳайдовчилар ва ҳ.к.
3. Оғир жисмоний мөхнат қилувчилар: қурилувчилар, (уй-жой, йўл ва ҳ.к), дала мөхнаткашлари, завод-фабрика ишчилари, чўпонлар ва ҳ.к.

Такидлаш лозимки, мазкур гуруҳдаги мөхнаткаш ва хизматчиларнинг иш фаолиятлари, ҳаракатлари ёки кам ҳаракат қилишларида ҳам ҳархил шароитлар бўлиши мумкин. Умуман олганда ҳарбир мөхнаткаш, ижодкор, зиёли, раҳбар ходимлар ўзларининг ҳаракатчанлигини онгли ва илмий-назарий ҳамда амалий жиҳатдан билишлари лозим бўлади. Бу эса мөхнат самарадорлигини ошириш, соғлом-тетик бўлиб юриш, ақлий ва жисмоний жиҳатдан баркамолликка эришишга сабаб бўлади. Бунда жисмоний машқлар, турли хил ҳаракатларни ўзида мужассамлаштирган ҳаракатли ўйинлар мухим аҳамият касб этади. Шу сабабдан ҳарбир касб-хунар эгаси энг аввало саломатлиги, яшаш шароити, бўш вақтини хисобга олган ҳолда машқлар, ўйинлар билан шуғулланиш тартибини (режим) аниқ белгилаш, унга астойдил амал қилишлари керак бўлади.

Бу жараёнларни ижро этиш учун қуидаги тартиблардан (режим) фойдаланиш тавсия этилади:

1. Эрталабки гимнастика ва ўзига хос, мақул ўйинлар билан шуғулланиш.
2. Мөхнат жараёнида (ҳар 2-3 соатда 5-10 дақиқа) ва ишдан кейинги бўш вақтда (уй шароити, яқин атрофдаги майдонлар, тренажёрлар ва ҳ.к) хоҳлаган машқлар, ўйинлар билан шуғулланиш.

Уй, турмуш ва мөхнат шароити ҳамда касб-хунар турлари бўйича миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда қуидагиларга эътибор бериш мақул бўлади, яъни:

Ақлий мөхнат қилувчилар:

- Юриш ва югуришда қўл, гавда ҳаракатлари ҳамда бир оёқлаб, қўш оёқлаб ҳаккалаш, сакраш;
- Дараҳт ёки маҳсус мосламаларда осилиш, тортилиш, ошиб тушиш;
- Хиёбонлар, соя-салқин жойларда сайр қилиш, 10-15 қадамлаб чукур нафас олиш ва нафас чиқариш;
- Ҳамкаслар, тенгкур қўшнилар ва оила аъзолари билан тўп ўйинларини бажариш, “Кўл текизиш” (туртиш), “Учинчи ортиқча”, “Қармоқ”, “Қопқон”, “Мушук ва сичқон” каби ўйинларни тақрорлаш.
- Машғулотдан кейин тозалаб юваниш, ёзги пайтларда чўмилиш (ҳавза ёки ванна).

Ўтириб-туриб меҳнат қилувчиларга ҳам юқоридаги тадбирлар мос келади. Шунингдек ўzlари ёқтирган машқлар, спорт турлари қисмлари (элемент) ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш, энг муҳими эса соғломлаштирувчи марказларга қатнаш (тренажёр) мақсадга мувофиқдир.

Қурилишлар, завод-фабрика меҳнаткашлари:

- Эрталабки гимнастика, енгил ҳаракатли ўйинлар;
- Меҳнат жараёнида 5-10 дақиқа давомида енгил машқлар, ўтирган ҳолда билак кучини синаш баҳслари, қисқа сайрлар, ёз фаслида чўмилиш (ҳавза ёки душ);
- Дамино, нарда, карта, шоҳмот-шашка ўйинлари;
- Елка уриштириш, эшак минди, “Туртиш” каби ўйинлар билан машғул бўлишлари мумкин.

Дала меҳнаткашлари (пахта, дон экинлари, полизлар, ўт ўриш, чўпонлар ва х.к) шароит ва имкониятлари, саломатлик, ёш ва кайфиятларига қараб (хоҳиш, истак) қуидагилар билан ўйнаш мумкин:

Аёллар ва қизлар:

- “Орқанг куиди”, “Тўққиз тош”, “Қўлимдагини топ”, “Топишмоқлар”, “Учинчиси ортиқча”, “Арғамчиди сакраш”, (скакалка) ва бошқа ўйинлар;
- Ариқ, канал, кўлмакларда чўмилиш, ким ўзарига сузиш сув сепишиб ўйнаш;

- Соя салқин жойларда ётиб дам олиш, топишмоқли қўшиқлар айтиш ва ҳ.к.

Эркак ёшлар ва катталар:

- Волейбол, футбол ўйинларининг қисмлари (элементлар) билан ўйнаш;
- Билак кучини синаш, елка уриштириш, тортишмачоқ ўйинлари;
- Ариқ, канал, қўлмакларда тўп отиб ўйнаш;
- Эшак, от, туяларни чоптириш, уларнинг устида ағдариш ўйинлари;
- Хўроз, кўчкор, каклик, бедана уриштириш ўйинлари;
- Кўлга ўргатилган қирғий (лочин), бургут, зағча ва бошқа паррандалар билан ов қилишни ўрганиш, ов қилиш;
- Ариқ, қўлмак ва зовурларда балиқ тутиш.

Хулоса тариқасида якунлаш мумкинки, барча турдаги меҳнат жараёнларида қўлланиладиган жисмоний машқлар-ҳаракатли ўйинларнинг турлари ва сонлари беқиёс кўп. Уларни билиш ва ижтимоий турмуш ҳамда меҳнат шароитларда қўллай билиш ҳарбир фуқаронинг бурчи бўлмоғи керак.

1.3. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий-маънавий турмуш билан боғлиқлиги.

Ижтимоий-маънавий турмуш соғлом турмуш тарзининг таркибий қисми деса бўлади. Чунки унда инсон ҳаёти, меҳнати, оиласидаги муносабатлар, кийиниши, сўзлашиш санъатга қизиқиши, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш каби жуда кўп эҳтиёжий фаолиятлар юмушлар, ҳатти-ҳаракатлар, ўзаро боғланган бўлади.

Ижтимоий турмуш маданият гаштини сурувчилар қўйидагиларни одат қилиб олади, яъни:

- Тўйимли озуқа, меваларни танлаб истеъмол қилиш;
- Дам олиш кунлари, бўш вақтлар ва байрамларда театр, кино, концерт, футбол, турли мусикалар, тўйларга бориш;
- Мавсумий ва муҳитларга (тўй, турли маросим, меҳмондорчилик ва ҳокозо) қараб кийиниши;

-Оилавий бўлиб ўйин майдонларига мунтазам бориш, Теннис, бадминтон, футбол ҳаракатли ўйинлар ўйнаш;

-Сув омборлари, истироҳат боғларига бориб кўнгил очиш, дам олиш, сузиш;

-Яқин қариндошлар ва қадрдонлардан хабар олиш, уларни меҳмондорчиликка таклиф этиш;

Маҳалла, қўни-қўшилар билан яқин алоқадорлик қилиш;

-Ҳар куни эрталаб гимнастика қилиш, турли ўйинларни бажариш ва ҳокозо; Соғлом турмуш тарзини кечириш учун интилевчи кишилар кун сайин кўпаймоқда. Улар фарзандини спорт билан шуғулланиш. Эрталаб ва кечки пайтларда гимнастика машғулоти билан бир қаторда қизиқарли ҳаракатли ўйинларни бажаришга даъват этади.

Ижтимоий-маънавий турмуш шароитидаги ҳаракатли ўйинлардан мақсадли фойдаланиш, бунда мавжуд бўлган ўйин тўпламларини (китоблар) йиғиш лозимдир. Ҳар бир оила барча кишиларининг биргаликда шуғулланиши, ўйнашлари, ахиллик, меҳрибонлик, қадрлаш, ҳурмат каби ижобий фазилатларни мустаҳкамлаш билан бир қаторда, уларнинг жисмонан соғлом, бақувват бўлишлари, ҳатто чиникишларини таъминлайди. Шу сабабдан ҳаракатли ўйинлар (арғамчидан сакраш, кўз боғлаш, бекинмачоқ, тўпли эстафета ва ҳокозо.) ҳамда спорт ўйинларининг қисмлари (элемент) билан шуғулланишни одат тусига айлантириши лозим.

Энг муҳими эса “қувноқ стартлар” телевизион ўйинларидағи машқ ҳаракатларни тақрорлаш, “Наврўз”, “Мустақиллик куни” байрамлари ҳамда бошқа оммавий-маданий спорт тадбирларидағи ҳар хил ҳаракатли ўйинларни томоша қилиш, уларни амалда бажариш, яхши самара бериши аниқдир.

Яна бир томони шундаки баъзи ижодкорлар, санъаткорлар, нашриёт ва банк ходимлари имконият даражасида спортнинг у ёки бу тури билан мунтазам шуғулланиши натижасида ўзлари ташкил этган қизиқарли спорт мусобақаларида фаол қатнашмоқда. Уларнинг баъзилари ҳатто маҳалла, болалар спорти ва бошқа жамғармаларга моддий ёрдам кўрсатишмоқда.

Хотин-қизлар спартакиадалари, маҳалламиз паҳлавонлари; “кичкитойлар-паҳловончалар” каби спорт мусобақаларининг дастурида асосан миллий ҳаракатли ўйинларнинг жой эгаллаши эътиборга сазовордир.

Мустақиллик йиллари даврида яратилаётган саҳна асарлари (театр, кино, очик майдонлардаги томошалар ва ҳокозо) кураш, футбол, қиличбозлик, шарқона якка курашлар ва бошқа бир қатор ўйинмашқларининг қўлланилиши ижтимоий-маданий турмушимиздаги янги ўзгаришлардан дарак беради.

Демак миллий ҳаракатли ўйинлар спорт турларининг қисмлари (элементлар) билан тулашиб бормоқда. Улар эса ижтимоий турмуш-маданиятилизга чуқур сингиб бормоқда. Бу жиҳатларни талаба ёшлар пухта ўрганишлари лозим бўлади.

II-Боб. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ҲАРАКАТИНИНГ ТУРЛИ ТАРМОҚЛАРИДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ.

2.1. Миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилувчи масъул ташкилотлар.

Жисмоний тарбия ҳаракатини бошқарувчи ва ифода этувчи давлат идоралари ва жамоатчи ташкилотлар мавжуд. Улар асосан Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Республика президенти девонидаги масъул ходимлар, Республика хукумати таркибидаги масъул вакиллар, деярли барча вазирликлар қошидаги жисмоний тарбия ва спорт бўлимлари каби давлат йўли билан бошқарувчилардир.

Жамият ташкилотчилари касаба уюшмалари, ёшлар ижтимоий ҳаракати “Камолот”, Хотин - қизлар қўмитаси, хайрия жамғармалари ва кабилардан иборатdir.

Ўзбекистонни ифода қилувчи “Динамо”, “Ёшлик”, “Талаба”, “Пахтакор”, “Ватанпарвар”, касаба уюшмалари спорт жамияти, марказий ҳарбий спорт клуби (МХСК) ва бир қатор давлат идоралари

қошидаги спорт клублар жисмоний маданият ва спорт ишларини олиб боручи маҳсус ташкилотлардир. Уларнинг вилоятлар, шаҳар - туман тармоқлари ҳам мавжуд.

Мазкур спорт ташкилотлари ва уюшмалари ўқувчи ёшлар (Ёшлик), талабалар (Талаба), меҳнаткашлар (касаба уюшмаси спорт клуби, “Пахтакор”), ҳарбийлари кўмаклашувчи (МХСК), ички ишлар ходимлари (Оинамо) ва шу каби кўп тармоқли соҳаларни ўзларига уюштиради. Уларнинг асосий мақсад ва вазифалари асосан оммани жисмоний тарбия ва спорт билан шуғуллантириш турли - туман мусобақаларини ўтказиш, турли жамоаларни ташкил қилиб ҳалқ аро спорт мусобақаларга тайёрлаш ҳамда қатнаштиришдан иборатdir.

Шунингдек, оммавий соғломлаштириш спорт тадбирлари, турли хил спорт байлармлари ҳамда мусобақалари кўргазмали спорт тизимларида миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишни амалга оширади. Шу асосан ҳар бир спорт ташкилотлари ва уюшмаларининг қуий тармоқларида таъкидланган тадбирларни оммавий равишда ўтказиш асосий ўринни эгаллайди.

Масалан: Наврӯз, мустақиллик куни, ҳосил байрамлари, касб - хунар кунларини нишонлаш, кўп босқичли ва жамоалардаги турли спорт мусобақаларини ташкил этадиган ҳаракатлди ўйинлардан фойдаланадилар.

Масалан: Кўп босқичли (“Умид нихоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”) спорт мусобақалари, ҳалқ миллий ўйинлари Республика мусобақаларини ташкил қилишда барча вазирликлар ва жамоат ташкилотлари ўзаро ҳамкорликда фаолият кўрсатадилар. Уларнинг очилиш ва ёпилиш марасимларида турли ҳаракатли ўйинлар наойиш этилади. Айниқса миллий қурашларимизнинг қиссалари (элемент), от ўйинлари, арқон тортириш, билак кучини синаш каби миллий ҳаракатли ўйинлар кўрсатманамойиш мазмунида чукур ўрин эгаллайди.

“Алпомиш ўйинлари”, “Тўмарис ўйинлари” каби Республика фестивалларда дастурнинг асосий мазмунини ҳаракатли ўйинлар ташкил этади.

Яна этиборли томони шундаки, “Пахтакор” спорт клубининг қуи тармоқларидағи ходимлар иштирокида қишлиқлар, қўғонлардаги (посёлка) катта тўйларда хилма-хил ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш анъанага айланмоқда. Буни “елкадан ошириб отиш, билак кучини синаш, кўприк, туя, хўқизларни кўтариш. Отдан оғдариш, пойга каби қадимий миллий ўйинлар кенг қўлланилмоқда. Хулоса қилиб айтилса, давлат ва жамият ташкилотлари миллий ҳаракатли ўйинларни оммалаштириш йўлида масъулият билан иш олиб бормоқда.

Бошлангич ташкилотларда ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиши йўллари

Оммавий соғломлаштириш - спорт масканларида ҳаракатли ўйинлар

Оммавий соғломлаштириш - спорт масканларида қуидаги турларга бўлиш мумкин:

1. спорт иншоатлари
2. мактаб ўқувчиларининг ёзги дам олиш оромгохлари
3. ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг соғломларштириш - спорт масканлари
4. меҳнаткаш ва зиёлиларнинг дам олиш уйлари
5. соғломлаштирувчи маҳсус марказлар
6. даволаш муассасалари

Маълумки уларнинг фаолиятида турли йўллар билан соғломлаштириш, жисмоний ривожлантириш ва чиниқиши жараёнлари асосий мақсад ва вазифа қилиб қўйилади.

Спорт иншоатларида соғломлаштириш тадбирлари ҳам ҳар-хил бўлади. Асосан соғломлаштириш гурухларнинг машғулотлари ва дам олиш куни ёки турли байрамлар муносабати билан ўтказиладиган оммавий жисмоний маданий тадбирлари (маҳсус тестларга тайёргарлик, бўлим, цех ёки жамоалар

ўртасидаги мусобақалар, якка тартибда шуғулланиш, оилавий ўйин - машқлари ва ҳ.к.).

Турли ҳил сабаблар (оғир дард, оғирликни камайтириш ва ҳ.к.) билан саломатлиги пасайган кишилар ёки жисмоний чиниқиши мақсад қилиб қўйғанлар билан махсус соғломлаштириш гурухлари ташкил этилади. Уларнинг турларига қараб махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинлар билан шуғуллаштирилади. Бундай пайтларда “ким тез” мазмунида бўйин, елка, қўл, гавда ва оёқ бўғинларни айлантириш, буриш, букиш ва ҳ.к ҳаракатлар саноқ орқали ёки вақтга қараб амалга оширилади. Шунингдек, “Бўш”, “Қопдан” каби ҳаракатли ўйинлар шуғулланувчилар учун қизиқарли бўлиш мумкин.

Умумтаълим мактаб ўқувчиларнинг ёзги дам олиш оромгохларида саёҳатлар, турли мусобақалар, кечки гулхан, оқар сувларда чўмилиш каби соғломлаштириш таркибида ҳаракатли ўйинлар муҳим ўрин эгаллайди. Айниқса майдон, кенг ўтлок ва табиат машараларига бой бўлган соя - салқин жойларда ҳаракатли ўйинлар, эстафеталарни ўtkазиш яхши самаралар беради. Бундай пайтларда “Ёмғир”, “Қопдан”, “Қармок”, “Хўрозлар жанги”, “Инсиз қуён” каби миллий ҳаракатли ўйинлар ва турли эстафетали ўйинлар мақсад ва мазмун жиҳатдан муҳим аҳамиятга эга бўлади.

Ўйинларни тушунтириш, ташкил қилиш, ўтказиш ва яқунлашда ташкилотчи яъни жисмоний тарбия ўқитувчиси педагогик тамойилларнинг барча усулларидан фойдаланади.

Ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг соғломлаштириши - спорт масканлари мактаб ўқувчиларининг ёзги дам олиш оромгохлари каби тоғли жойлар ёки дарё соҳилларида ташкил этилади.

Таъкидлаш лозимки кўпчилик касб - хунар коллежлари ва олий ўқув юртларининг соғломлаштириш спорт масканлари илғор тажрибаларга эгадир. Айниқса Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети (Хумсон), ЎзДжти (Кумушқон), Самарқанд ДУ (Ургут), Фарғона ДУ (Хамзабод - Шоҳимардон) кабиларнинг спорт оромгохларида спортиакиадалар, ўртоқлик учрашувлар, спорт турлари бўйича

биринчиликлар, айниңса бир күнлик ва күп күнлик (2-3) пиёда юриш саёхатлари, снарядга чамалаш (Мўлжаллаш) кам тадбирлар билан бир қаторда турли эстафеталар, турли ҳаракатли ўйинлар бўйича ҳам қизиқарли баҳслар ташкил қилинади. Улар асосан; излаб топ, арқонда тортилиб чиқиш, чўққига ким тез чиқади, пода тўп, чиллик каби миллий ва замонавий ҳаракатли ўйинлар ғоят қизиқарли ўтказилиб борилади. Шу сабабли шуғулланувчилар ва томошабинларда жисмоний сифатлар билан бир қаторда эстетик завқ олиб онги устувор бўлади.

Мехнаткаш ва зиёлиларнинг дам олиш уйлари тоғли жойларда жойлашиб, уларда соғломлаштирувчи миллий маданият тадбирлари режали равища ташкил қилинади. Уларнинг мазмунида ҳаракатли ўйинлар ҳам ўзига хос даражада ўрин эгаллайди. Айниңса гурӯҳ, жамоа бўлиб турли ўйинлар, эстафеталар кўпроқ қўлланилади. Теннис, бадминтон, қўл волейболи, волейбол тўри, теннис тўри устидан тўпни тепиб ошириш. Бош билан ўтказиш каби ўйинлар қизиқарли равища ташкил этилади. Майдонларда арғамчи билан сакраш, чамбараклар орасидан ўтиб югуриш, тайёқлар, арқонларни тортиш, дараҳт (турник) ва бошқа табиий мосламаларда (нарвон) осилиш, тортилиш, қўлларда осилиб ўтиш, отиб тутиш каби ҳаракатли ҳам қўлланилади. Энг қизиги эса, “Учинчиси ортиқча”, “Қармоқ”, “Қопқон”, “Тўпни доирада айлантириш”, “Картошка экиш” каби ўйинлардан мақсадли фойдаланилади.

Маълумки, тоғли дам олиш жойларда пиёда юриш саёхати, оқар сувда чўмилиш, сув сепиб ўйнаш, ариқ, жар, тўсиқлардан сакраб, осилиб чиқиш каби ҳаракатли мусобақа шакилда ўтказилади.

Дам олиш яқунларида гулхан ёқиши, баҳслар, айтишувлар, топишмоқлар мазмунида ҳаракатли ўйинлар жой олади.

Соғломлаштириш тадбирларидан мамнун бўлган каттаю - кичик ёшдаги кишилар ўз тассуротлари билан ўртоқлашиб, ҳаракатли ўйинлар, саёхатларни янада мазмунли, қизиқарли равища ташкил этиши таклиф қилишадилар.

Ууман олганда меҳнаткашларнинг соғломлаш турини ва дам олиш ўйинларида жисмоний маданият тадбирлари, айниқса ҳаракатли ўйинлар, пиёда юриш саёҳатлари мақсад ва мазмун жиҳатдан анча устувор туради.

Соғломлаштирувчи маҳсус масканлар деганда, асосан турли идоралар ва ходимларнинг саломатлигини яхшилаш, жисмонан чиниқтиришга қаратилган саunalар тушунилади. Уларда буғли ҳаммом, совук сувли ҳовузлар, уқалаш (массаж) хоналари ва тренажёр ускуналари мавжуд бўлади. Кишилар энг аввало мутахассисларнинг тавсияси бўйича турлича машқлар – ўйинларни бажаради.

Футбол ва бошқа ўйин майдонлари, спорт залларга эга бўлган ёки саunalарга яқин бўлган спорт иншоатларида одатда кўпчилик кишилар футбол (қоидаси ихчамлашган), волейбол, баскетбол, тенис, бадминтон каби спорт ўйинларининг элементлари бўйича баҳс ўтказишади. Қайси бирлари эса турли эстафеталар, бу осилиш, тортилиш, осилиб тушиш, билак кучини синаш каби ўйин - машқлар бўйича бир-бирини синадилар.

Эстафеталарда эса тана аъзолари, айниқса бўғинлар, мушакларнинг кучи, чидамлигини ошириш бўйича машқ қилишади. Оёқларнинг бўғин ва мушакларини мустахкамлаш учун маҳсус мосламаларда (велосипед, айланайтган резина - йўл ва ҳ.к.) вақтга югуришади ва ким кўп чидайди кабиларда баҳслашадилар.

Эътиқод этиш лозимки, кўп қаватли уйларнинг болаҳоналари (балкон), шунингдек ҳовлиларда турник, ҳамда гантел, бокс – кураш мосламалари, турли тўлдирилган тўплар. Арқонча, гимнастика таёқчалари, каби спорт буюмлари билан жиҳозлаб улардан уй шароитида фойдаланувчилар кўпаймоқда. Баъзи кишилар эса тренажёрлар ўрнатиб, оиласиб равища уларда шуғулланишни одат қилиб оладилар.

Хулоса шундаки. Маҳсус соғломлаштириш масканлари ва уй шароитида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жисмонан бақувват бўлишнинг омилига айланади. Бу эса соғлом турмуш тарзини кечиришда муҳим аҳамият касб этмоқда.

Даволаши муассасалари деганда фақат шифохоналар тушанилмайди.

Балки поликлиникалар. Санаториялар, шахсий даволовчи масканлар ҳам бу йўлда ўзига хос соғломлаштирувчи йўналишлар бўлиб хизмат қилади.

Бундай масканлар таркибини қўйидаги турларга ажратилади, яъни:

1. Шифохоналарда жисмоний машқлар билан даволаш
2. Поликлиникаларда жисмоний тарбия воситалари орқали даволаш
3. Дам олиш уйлари ва санаторияларда жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар билан даволаш
4. Доимий (стационар) махсус даволаш муассасаларида (шифохона, санаторий ва ҳ.к.) жисмоний машқ - ўйинларни қўллаш.

Таъкидлаш зарурки мазкур муассасалардаги жисмоний тарбия воситалари (ҳаракатли ўйинлар) билан даволаш ишлари асосан махсус жисмоний тарбия мутахасислари томонидан олиб борилади.

Ўзини яхши ҳис қилган ва ижобий томонга ўзгаришларни сезаётганлар тренерлар рухсати ҳамда тавсияси остида машқ-ўйинларни мустақил равища бошқаришлари мумкин.

Шифохоналарда жисмоний машқлар-ўйинларни қўллаш асосан шамоллаган, унга оғир дардга эга бўлмаганлар билан гуруҳ бўлиб шуғулланишлар амалга оширилади. Қаттиқ лат этган, синган, чиққан суяклар, мушаклар ҳаракатини яхшиловчи машқ-ўйинлар (букиш, ёзиш, айлантириш, тортиш, итариш ва ҳ.к.) ўйин тарзида олиб борилади. Оғир жарроҳликдан (операциялар) кейин яхшиланиб бораётган беморлар хам маълум даражадаги ўйинлар, турли машқлар қўлланилади.

Поликлиника, дам олиш уйлари ва санаторияларда одамларнинг жисмоний жиҳатдан тайёргарлигига қараб турли ўйинлар ўтказилади.

Тренажёрлардаги машқ – ўйин қилиш уқалаш (массаж) қабул қилиш, совук сувлар (ванна ва сув босишган напор) билан даволаш амалда бажарилади. Жисмонан тетик ва соғлом бўлган кишиларга олдин футбол, волейбол, тенис, бадминтон каби спорт ўйинларининг қисмлари (элементлари), гимнастика, енгил атлетика (чопиш, югуриш, сакраш,

улоқтириш) сувда сузиш каби ўйинлар билан мусобақада шуғулланиш тавсия этилади. Махсус ҳаракатли ўйинларни (қувлатиш, туртириш, "қопқон", сакраш; "қармок", ортиқча; ", "кўз боғлаш" кабилар) алоҳида ташкил этилиб, оммавий равища ижро этилишини қўзда тутилади ва бунга эришилади. Натижада эса дам олувчилар, қатнашчиларнинг завқланиши мазмунли хордик чиқариш ва энг муҳими эса жисмонан бақуват бўлишини таъминлашга эришилади.

Жисмоний тарбия соҳасидаги талабалар ва ўқувчи ёшлар ўқув жараёнларидағи махсус фанлар ва жисмоний маданият – даволаш (врачебная физкультура) каби фанларни чуқурроқ эгаллашлари лозим. Ўқув амаолиётлари жараёнларида тегишли кўникмалар ҳосил қилиш ва зарур амалий малакаларни эгаллашлари лозим. Чунки, ўқув юртлари ва меҳнаткашларнинг дам олиш худудларида жисмоний тарбия – ўйинлари ташкил қилишда биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш ва зарур бўлганда оммавий равища турли хил соғломлаштириш тадбирларида ҳаракатли ўйинларни мақсадли ташкил қилишга тўғри келади.

Хулоса қилиб айтганда даволаш муасасаларидағи жисмоний машқ – ўйинлардан фойдаланиш энг аввало оёққа турғазиш, меҳнат ва турмушдаги қайта тиклашда хизмат қиласи.

2.2. Аҳоли истиқомат жойлари, истироҳат ва кўнгил олиш боғларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш.

Аҳоли истиқомат жойлари деганда асосан шаҳарлар, қишлоқлар тушунилади. Қишлоқлар ҳам қўрғонлар (посёлка), катта – кичик қишлоқлардан иборатdir. Шаҳарларда даҳа, мавзе, маҳаллалар турли ҳил бўлади. Катта қишлоқлар, қўрғонлар, мавзе(квартал) ва маҳаллаларда болалар ва катта ёшдаги кишилар учун спорт иншоатлари (футбол майдонлари, турли хил ўйин жойлари, очик ва ёпиқ сув ҳавзалари. Махсус тренажёр ва х.к.) қурилмоқда.

Республика президенти ва ҳукумати томонидан қабул қилинган фармонлар, қарорларда таъкидланишича ахоли истиқомат жойларида соғломлаштириш жисмоний тарбия ва спорт ишларини кенгайтириш, шартшароитлар яратиш, мутахассис ходимлар билан яратиш ва фаол ташкилотчиларни кўпайтириш кўзда тутилган. Бунинг асосий мақсади ахолининг саломатлигини муҳофаза қилиш, жисмоний ва маънавий баркамолликни ривожлантиришга қаратилиши билан муҳим аҳамият касб этади. Бунда турли спорт турлари бўйича оммавий спорт мусобақаларини ўтказиш, миллий қадриятлар мазмuni бўлган ҳаракатли ўйинлар бўйича нуфузли тадбирларни ўтказиша кенг жамоатчилигини жалб этиш талаб этилади. Мустақилликнинг шарофати туфайли қишлоқ ва шаҳарларда турли идоралар учун кошонали бинолар қуриш, оммавий – маданий тадбирлари учун ўйин майдонларини кенгайтириш ва айниқса кўп қаватли уй-жойлар, қасрга ўхшаш ҳовлилар қуриш кўпайтирилмоқда. Бу ўз навбатида одамларнинг турли маданияти яхшиланиб боришидан далолатдир. Турмуш маданиятнинг ўсиши соғлом турмуш кечиришга даъват этади. Соғлом турмуш тарзида эса спорт ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар муҳим ўрин эгалламоқда.

Ҳовли ва кўп қаватли уйлар шароитида оиласвий ва мустақил равища якка тартибда жисмоний машқлар – ўйинлар орқали ўз саломатлигини яхшилаш мақсад қилиб олаётган кун сайин кўпайиб бормоқда.

Кенг майдонлар болаларнинг ўйин майдонлари, хиёбонлар кун бўйи, айниқса дам олиш кунлари, таътил жойлари ва байрамларда турли ўйинлар билан банд бўлганлар, кўпайиб бормоқда. Уларни ташкил қилишда отаоналар, баъзи фаол жамоатчилар, мутахассислар бевосита фаолият кўрсатмоқда.

Қишлоқ жойларидаги катта тўйлар, анъанавий байрам кунлари ва бошқа маданий тадбирлар катта-кичик кишилар ва болалар ўртасида кураш, от ўйинлари, турли хил миллий ҳаракатли ўйинлар мазмuni жиҳатдан ташқари ташкил қилинмоқда. Айниқса қиз ва ўғил болаларнинг

“Кувлашмоқ”, “Арқон тортиш”, “Елкада кураш”, “Пиёда кўпкари”, “Тўққиз бош”, “Бўта солди”, “Кўз боғлаш”, “Ким қолди” каби миллий ҳаракатли ўйинлар русчага таржима қилинган. Болалар ва ўсмирларнинг қир – адирларда эшак ва отларга миниб қиличбозлик, отдан ағдариш, тортиши ўйинлари завқли ўтиши билан бир қаторда уларнинг жисмоний камолотини ўстиришда хизмат қилмоқда. Хўroz уриштириш, кўчкор шохлатиш, ит уриштириш, каклик ва беданаларни сайратишиш (бахс), кампирлар ва чолларнинг айтишувлари, рақслари, турли ҳаракатли ўйинлари қадимий миллий ўйин сифатида намойиш қилиш одати давом этмоқда. Уларнинг эстетик завқ бериши ва соғлом бўлиб узоқ умр қўришда кишиларга маданий мерос сифатида хизмат вазифасини ўтамоқда.

Тошкент, вилоятларининг марказлари, шаҳар тусини олган туман марказлари, катта қўрғонларда (посёлка) оммавий соғломлаштириш тадбирлари кенг кўламда ташкил қилинади. Айниқса, маҳалла ва кўпқаватли уй жой шаоитларида эстафетали ўйинлар ва миллий ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланилмоқда. Бунда болалар ва ўсмирларнинг гурух, жамоа бўлиб мусобақалашиши, кичик ёшдаги (2-6 ёшли) болаларнинг мустақил равишда кувлашиб ўйнаши. Тўплар орқасидан югуриш, футбол, хоккей каби ўйин қисмлари (элемент) қизиқарли ўтмоқда.

Ота-оналар, ака-укалар ёрдамида ёш болаларнинг (1-6 ёшли) маҳсус мосламалардан (нарвонлар, ғилдираклар териб кўйилган тўсиқлар, ғорлар – тешик ва ҳ.к.) ўйнаши ҳаракатчанлигини таъминлаш билан бир қаторда уларнинг шўх, завқли ҳаракатларини такомиллаштириш, эстетик ҳамда эмоционал тарбиясига ижобий таъсир кўрсатмоқда.

Эътиборли томони шундаки, яъни маҳалла фаоллари, айни хотин-қизлар йиғилиши, мактаблардаги ота-оналар қўмитаси мажлисларида таълим-тарбия мазмунида турли ҳаракатли ўйинларни болалар билан мақсадли ташкил қилиш ишлари тез-тез муҳокама қилинмоқда. Бунинг боиси шундаки, маданиятли, соғлом оиласаларнинг фарзандлари ўқимишли, маданиятли, соғлом бўлиб, улар эл-юрт олдида намуна бўлмоқда. Қайси

бирларига педагоглик ва санъат, яна бирлари саноат, тижорат, қурилиш, техника ҳарбий хизмат ва бошқа соҳаларда истедодга эга бўлмоқда. Демак яшаш жойлари, айниқса оилада миллий ҳаракатли ўйинларнинг хосиятлари чексиз бўлади.

Истироҳат ва кўнгил олиши боғлари асосан шаҳар ва шаҳар тусини олган жойларда замонавий талаблар асосида ташкил топмоқда. Уларда катта-кичик ёшдаги кишилар, болалар учун томоша, турли хил атракцион ва миллий ҳаракатли ўйинлар ташкил қилиниб, барчанинг хордиқ чиқариш, мириқиб дам олиш ва жисмоний ҳаракатлар билан (юриш, югуриш, эстафетали ўйинлар, қайиқларда сузиш ва ҳ.к.) кўнгил кечалари ёзилади ҳамда маънавий-маърифий жиҳатдан озиқланади. Шу туфайли масканларнинг мутахасислари ва маҳсус ходимлари томонидан бошқа диққатга сазовор бўлган тадбирлар қаторида миллий ҳаракатли ўйинлар ҳам ташкил этилади. Бу тадбирларда ота-оналар ва болалари биргаликда тўп, аргамчи, чамбарак, булава, байроқлар билан ҳар хил эстафеталар уюштирилади. Кичик халқачаларни отиб қозиқларга тушириш, сават ичига тўпни отиб тушириш, югуриш, тик ва ёйсимон нарвонларга чиқиш-тушиш, осилиб туриш каби қизиқарли ҳаракатли ўйинлар бўйича ҳам, ким тез, ким чаққон, ким йиқилмай ўтади, ким тез олиб ўтади каби баҳслар, шартлар ва талаблар остида куч синашади.

Демак, ҳаракатли ўйинлар (оддий ва мураккаб, замонавий ва миллий ўйинлар) кўнгил очиш ва истироҳат боғларида ҳам у ёки бу тарзда ўз ўрнига эга бўлади. Шу туфайли дам олувчилар, ота-оналар ва айниқса болалар ҳамда ўсмир-йигитлар ҳам ҳаракатли ўйинлар туфайли хордиқ чиқаришади, куч-куват тўплайди. Бу ўз навбатда меҳнаткашларни эртанги юмушларини тетик, ихчам бажаришлари, меҳнат самараларига эришишни таъминлайди. Ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг ўқув шароитлари, бир-бирига меҳр-муҳаббатлари, дўстлик, ўртоқлик каби фазилатларни янада яхшилайди. Кексаларнинг эса руҳий ва жисмоний тетиклиги, бардамлигига янада куч,

завқ багишилаб, узоқ йиллар соғлом бўлиб юришларига бир олам дунё ҳисса кўшади.

Хулоса шундаки, кўнгил очиш ва истироҳат боғларида жисмоний маданият тадбирларини кўпроқ мақсадли ва мазмунан қизиқарли қилиб ўтказишга янада кўпроқ эттибор бериш лозим. Бунинг учун эса маҳсус ташкилотчилар, фаол ишларини кенгайтиришга тўғри келади.

Ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг уйларида (ётоқхоналар) миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилишнинг ўзига хос хусусиятлари ва мақсадлари бўлади.

Маълумки вилоятларнинг марказларида академик лицейлар, касб-хунар коллежлари, Олий ўкув муассасаларининг ўқувчи ёшлар ва талабалар учун замонавий тарзда қурилган ва маҳсус йўлида фойдаланилаётган ётоқхоналар кўп. Уларнинг яشاши, дам олиш ва жисмоний ривожланишларини янада такомиллашибди мақсадида барча шарт-шароитлар яратилган. Айниқса футбол майдонлари, спорт ўйинлари турлари бўйича фарқланган майдонлар, спорт заллари, тенис кортлари, сув ҳавзалари яхшилаб жиҳозланган. Ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг мустақил равища ва гурухларга бўлиниб ўйнашлари, эрталабки гимнастика, бўш вақтларида эркин равища турли миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш расмий равища амалга оширилмоқда. Яъни ётоқхоналарида талабалар кенгаши таркибида жисмоний маданият ва спорт ишлари учун маъсул - фаоллар мавжуд. Улар мустақил равища ташкилий ишларни олиб боришади.

Талабаларнинг яшаш шароити, ижтимоий маданий турмуши, тинч - осойишта дам олиши, хавфсизликни саклаш мақсадида “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракати, касаба уюшмалари, “Талаба” спорт клуби, назорат ва ёрдамлашиш фаолиятларини мунтазам равища олиб боришади.

Деярлик ҳар бир қават (этаж), ҳар бир уй (корпус) ва йигит - қизлар учун алоҳида ташкилотчилар (физорг) тайинланади. Улар талабаларни уюштириш, тайёргарлик машқ - ўйинларни ўтказиш, мусобақаларга қатнашиш ва улар билан боғлиқ бўлган жараёнларда кўмаклашади.

Ётоқхона биринчилиги, ётоқхоналараро биринчилик (ўқув юртлар юзасида) бўйича спорт турларидан мусобақалар ўтказиш анъанага айланган.

Эрталабки гимнастика, дарслардан кейинги бўш пайтларда ётоқхоналарда миллий ҳаракатли ўйинларни ўтказиш ҳам қизиқарли бўлади. Бундай пайтларда қизлар “Учинчиси ортиқча”; “Тўққиз тош”; “Чамбаракда сакраш”, “Арғамчини айлантириб сакраш”, тўп ва бошқа буюмлар билан турли эстафеталарни ўтказишида катта қизиқиши билан иштирок этишмоқда.

Йигитлар асосан футбол, волейбол, баскетбол, қўл тўпи, теннис, бадминтон каби спорт ўйинлари элементларини ўз ичига олган миллий ҳаракатли ўйинларни ихчамлаштирилган қоидалар бўйича ўйнашади.

“Белни қайиштириш” (куч билан эгиш, тортиш), “билак кучини синаш; тош кўтариш, турникда тортилиш, осилиб айланиш, тўпли эстафеталар ва бошқа хилма - хил ўйинлардан кенг фойдаланишадилар.”

Ўқувчи ёшлар ва талабалар кўпинча болаликда кўрган ва ўйнаган ҳамда жисмоний тарбия дарсларида бажарган қизиқарли ҳаракатли ўйинларни такрорлашадилар. Айниқса “Бўш жой”, “Учинчи ортиқча”, “Доира орқасида қувиш”; “Дурра солди”; “Қопқон”, “Қармок”; “Қўлтиқда кафтга уриш” (ким урди); “Ким келди”(кўз боғлаш) каби миллий ҳаракатли ўйинларни завқ билан ўйнашади.

Жисмоний тайёргарлиги кучли ва бирон спорт тури билан шуғулланувчиларнинг баҳсли ўйинлари қуйидагилардан иборат:

- тош (гир) кўтариш
- турникда (мослама)тортилиш
- олдинга отган ҳолда қўлларга таяниб букиш ва ёзиш (отжимания)
- бир оёқда ўтириб - туриш
- кичик доирада кўз юмиб айланиш - доирадан чиқмаслик
- баскетбол тўпини ён бурчакдан отиб халқага тушириш
- арғамчини оёқ тагидан айлантириб сакраш (икки ва бир оёқлаб)
- “кўзни боғлаб манзилни топиш”
- Турникда осилиб - айланиб тик туриш

- Халқага осилиб - тортилиб чиқиш
- Кўлларда тик туриб юриш
- Кўзни юмиб орқага юриш
- Кўзни юмиб бир оёқда туриш
- Ҳавзаларда сув тагида туриш
- Нафас олмай сузиш ва ҳ.к.

Маълумки мазкур мураккаб машқ - ўйинларнинг бажарилиш тартиблари ва қўйилган шартлари барча жисмоний сифатларни талаб этиш билан биргаликда, мусобақа шаклини ҳам ифода этади. Демак, талаба ва ўқувчи ёшларнинг турар жойлари олдидағи спорт иншоатларини кўпайтириш ва уларни зарур жиҳозлар билан таъминлаш ҳозирги кун ва келажакнинг талабидир.

2.3. Боғча болалалари билан миллий ҳаракатли ўйинларни ўтказиш йўллари.

Республикамиз биринчи президенти И.А.Каримов буюк келажагимизни қўзда тутган ҳолда мамлакатнинг тинчлигини саклаш, иқтисодиётни ривожлантириш, аҳолининг саломатлигини яхшилаш ва энг муҳими эса ёш болаларни соғлом қилиб ўстиришга жиддий эътибор бериб келди. Бу йўлда чукур ислоҳотлар ўтказилиб, соғлом авлод давлат дастури, таълимнинг узлуксизлиги ва умумтаълим давлат дастури каби ғоят муҳим бўлган расмий хужжатлар қабул қилиниб, булар амалий жиҳатдан амалга оширилиб ўз самараларини бериб келмоқда. Бунда соғлом она - соғлом бола шиори остида нуфузли тадбирлар ўтказилмоқда.

Бу йўлда болалар боғчаларининг шароитларини яхшилаш, мутахассис кадрлар билан таъминлаш, уларни моддий ва маънавий жиҳатдан қўллаб - қуватлашга эътибор берилмоқда.

Таъкидлаш зарурки, мустақиллик йиллари даврида қурилаётган болалар тарбияси муассасаларининг янги бинолари давр талабларига мос келмоқда. Яъни боғча болаларини тарбиялашга зарур бўлган спорт заллари,

очиқ ва ёпик сув ҳавзалари, турли ускуналар билан жиҳозланган ўйин майдонлари юзага келмоқда.

Мактабгача тарбия педагогика колледжларида ихтисосли тарбиячиларни етишириб бериш, уларни тарбияга доир барча фанлар мазмунин билан қуроллантиришга алоҳида эътибор кучаймоқда. Шу билан бир қаторда уларнинг назарий билим ва амалий малакаларини жисмоний тарбия билан бойитиш яхшиланмоқда. Ҳатто педагогика институтлари ва педагогика колледжларида тайёрланаётган жисмоний тарбия мутахассисларига боғчалардаги жисмоний тарбия билими берилиши муҳим аҳамиятга эгадир. Бунинг боиси шундаки, давр талаблари ва таълим - тарбия тақозо этаётганидек, боғчаларда жисмоний тарбия ташкилотчиси (ўқитувчи - услугчи) ўринлари белгиланган. Чунки, боғчаларда “жисмоний тарбия” алоҳида мазмун топиб, уни давлат дастури асосида олиб борилмоқда. Дастур мазмунининг ярминдан кўпи болаларга эрталабки гимнастика - сатри, кундузги миллий ҳаракатли ўйинлар, кечки мустақил ҳаракатлар ва маҳсус ўйинларни ташкил қилишга қаратилган.

Мактабгача педагогика, болалар боғчалари иш мазмунин ва жисмоний тарбиянинг тақозоси бўйича боғча ёшидаги болалар турли ёш груухларига бўлинниб, уларни кичик, ўрта ва катта груухлар деб айтишга одатланилган. Чунки, болаларнинг жисмоний ҳолати, ўсиш даражаси, ҳаракат малакалари ва умуман тана аъзоларидағи функциялар (вазифалар) тарбия жараёнларини белгилайди. Шу асосда жисмоний тарбияни ташкил қилишда груухлардаги амалий ҳаракатлар бир - биридан тубдан фарқ қиласди. Шунга асосан груухлар ва уларнинг таркибидаги соғлом ва ночор болаларга нисбатан ҳам машқ - ўйинларнинг турлари ва баҳолар иш меъёrlари анча фарқ қиласди.

Дарслик барча груухларда гимнастика машқлари, миллий ҳаракатли ўйинлар, сайрлар ташкил қилинади. Уларнинг турлари ва қоида мазмунларини қуидагича ифодалаш мумкин:

Кичик груухлар (1 - Зёш):

1. Сафга туриш, бурилиш, юриш, қўлларни бел, елка, ён, баландга қўйиб ва кўтариб юриш. Турган ҳолда олдинга ва юқорига қўлларни кўтариб чапак чалиш, жойда ўнг, чап, орқага бурилиб сакраш, гавда аъзоларига турли хил машқлар бериш.
2. Чизик, тахта ва гимнастика ўтиргичлари устида қўлларни ёнга ёзиб юриш, пастга сакраб тушиш. Параллел чизиқлар устида тез юриб ўтиш.
3. Турли мослама - жиҳозларда машқлар, ўйинлар, ҳалқалар орасидан (тунель) энганишб үтиш.
4. Болаларнинг ёшига қараб (1 – 2 ёш, 2 – Зёш) тўпларни илиб олиш, думалатилган тўпга етиб уни қайтариш, тўпни бурчакка (мўлжал) отиш, тўпни оёқлар билан тепиш, ушлаб олиш ва х.к.
5. Ҳавонинг ёқимли пайтларида ўйин майдони, ҳовли юзаси ва атрофида сайдлар.

Ўрта ёшдаги (3-4ёш) болалар кичик ёшдаги болаларнинг ўйин ва машқларини такрорлайди, диққат бунда уларнинг миқдори ва бошқариш йўллари бир мунча мураккаблаштирилади. Шунингдек, футбол ўйини элементлари (тўпни тикиш, ирғитиш, тўхтатиш, шеригига узатиш ва х.к.), кураш элементлари (елкадан тортиш, белга ёпишиш, кучоқлаб олиш, йиқитиш ва х.к.), боғчадан четга ва қизиқарли хиёбонлар, биноларга сайдир ўюштириш олиб борилади.

1. Катта гурухларда (5-6-7 ёшли) – гимнастика машқлари тўла ўтказилиб, бунда харакатли ўйинлар қўшиб олиб борилади. Яъни бир оёқда, жуфт қилиб сакраш, елкалардан ушлаган ҳолда бир оёқда жуфт қилиб сакраб юриш, қатор чизиқлар устидан тез югуриб ўтиш (ким тез), бревно ёки ўтир энг (скамейка) устидан йиқилмай тез юриб ўтиш, арғамчиларни айлантириб сакрашлар, икки-учта тўп (буюм) билан югуриб доира ичига қўйиб келиш ва олиб келиш каби оддий ва мураккаб харакатлар мусобақалашиш шаклида ўтказилади.
2. Кун тартибидаги (режим) ўйин – машқларда қуйидаги йўналишда машғулот – ўйинлар ташкил қилинади:

- Саф – қатор бўлиб тизилиш, юриш, сакрашлар;
- Турли эстафетали ўйинлар тўпларни манзилга қўйиб келиш ва олиб келиш, булава (бирон буюм), таёқ, байроқларни кичик доирага қўйиб – тиклаб келиш, олиб келиш, чамбараклар ичидан ўтиб – айлантириб югуриш;
- Оддий миллий ҳаракатли ўйинлар (мушук билан сичқон), “Бўш жой”, “Кўл тегизиб қочиш”, “Кўз боғлаш”, “Бекинмачоқ”, “Хўроздлар жангি”, “Оқ теракми – кўк терак”, “Қармоқ” ва х.к.

3. Сайр – саёҳатларда ўйинлар;

- Боғча атрофи, хиёбонлар, маданият масканлари, мактаб олди майдончалари, кўп қаватли уйлар ва х.к манзарали жойларга сайр ўюштириш;
- Очиқ майдон ва яшил ўтлоқли жойларда “Қувлашмачоқ”, “Ким тез”, “Овозидан топ”, “Ким келди”, “Арқон тортиш”, “Тепага чиқиш” каби миллий ҳаракатли ўйинларни қисқа вақтли қилиб ташкил этиш.

Таъкидлаш лозимки, табиячи – ташкилотчи мазкур машқлар, ҳаракатли ўйинларни яхши билиш, уларни ташкил қилишда педагогик тамойилларига (аста – секин, осондан – қийинга, оддийдан мураккабга, танишдан – нотанишга, такрорлаш, тушунтириш, янги ўйин ўргатиш, ўйинларни яқунлаш ва х.к.) тўла амал қилиш лозим.

Хулоса шундан иборатки, барча ёшдаги боғча болаларининг соғлом бўлиши, қоматни тўғри ўстирувчи ва жисмоний ривожлантирувчи ўйин – машқларни танлаш, янгилаб бориш лозим. Болалардаги ўйноқи хусусиятларини янада такомиллаштириш миллий ва ҳаракатли ўйинларнинг асосий мақсад ва вазифалари бўлиши шарт.

2.4. Улуғ саналар, анъанавий байрамлар ва турли миллий удумларда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш.

Мустақилликнинг улуғ саналари. Ўзбекистоннинг мустақиллиги туфайли улуғ саналарни белгилаш ва уларни тантаналар равишида ўтказишида туб бурилишлар бўлди. Шўролар замонадаги 1 – май, 7 – наябрь, 5 – декабрь ва ҳ.к. саналарда ўтказиладиган байрамлар тўхтатилди ва ёшлар онгидан чиқиб бормокда.

Мамлакатимизда улуғ саналар ғоят кўп. Улар орасида Мустақиллик куни (31 август – 1 сентябрь) энг улуғ, устувор санадир. Шунингдек буюк саркарда, соҳибқирон Амир Темур, шарқ шеъриятининг султони ҳазрати Алишер Навоий, Ибн Сино, Бобур, шунингдек Ойбек, Фофур Ғулом, Абдулла Қаҳҳор, Хамид Олимжон каби мутаффакирлар, яқин ўтмишимизнинг адиблари, санъат, маданият, давлатни идора этиш ва бошқа кўп жабҳаларда ўз меҳнатлари билан ном қозонган кишиларнинг таваллудларига бағишлиб катта тантаналар ўтказилмоқда.

1991 йилдан бошлаб Мустақиллик кунига бағишлиб катта байрам томошани зўр тантана ва қувонч билан ўтказиб келинмоқда. Унинг дастуридаги санъаткорларнинг қўшиқ ва рақсларга кўпроқ ўрин эгаллайди. Шундай бўлсада жисмоний маданият ва спорт, айниқса ҳалқ миллий ўйинлари четда қолиб кетгани йўқ. Улар қуидаги кўринишда ўз ифодасини топмоқда.

1. Курашчилар, боксчилар, бадиий гимнастикачи қизлари, чавандозларнинг намойиш – кўргазмали чиқишилари.
2. Рақкосалар ва ўйинчи йигитларнинг жозибали ўйинларида от чоптириш, отдан ағдариш, отда қиличлашиш, елкада кураш, тортишиш каби миллий ҳаракатли ўйинларнинг рамзий ижролари.
3. Балет рақсларида йигит ва қизларнинг қувлашиб ўйнашлари, сувда сузишлари, кураш ва бошқа турларнинг ифодаланиши.
4. Боғча болалари ва мактаб ўқувчиларининг саҳнавий ўйин – рақслари ва жам бўлиб ҳамда якка тартибдаги қўшиқларда “Алпомиш”, “Барчиной”,

“Тўмарис” Жалолиддин Мангуберди каби афсонавий ва ҳалқ қаҳрамонлари тимсолларини намойиш этиш.

Улуғ адиблар таваллуди муносабати билан ўтказилиб келинаётган юбилейларда кураш ва бошқа спорт турлари бўйича ҳалқаро турнирлар ташкил этилиб, унинг бошланишида турли ҳаракатли ўйинлар (тош/гир) кўтариш, кексаларнинг олишуви, арқон тортиш, елка уриштириш, от ўйинлари ва ҳ.к.. намойиш этилмоқда.

Санъат саройлари, муҳташам кечаларда ўтказилаётган тантаналарда саҳна ёки очиқ майдонларда болаларнинг кураш тушиши, санъаткорлар рақсида ҳалқ миллий ўйинларининг рамзий маънолари ижро этилиши ҳам дикқатга сазовордир.

Бундай тадбирларда ҳалқ миллий ҳаракатли ўйинларини ифода этиш - миллий қадриятларимизга бўлган эътиборидан дарактир.

Юртимиизда анъананавий байрамлар мустақиллик кўхна қилган адолат, эркинлик, соғлом турмуш тарзини кечириш ва бошқа жуда кўп маданий жиҳатларни ўзида мужассамлаштирган улкан тадбирларда намоён бўлмоқда. Улар Наврўз, касб - хунар куни, ҳосил байрами, катта тўйлар шаклида ўтказиб борилмоқда.

Наврўз - янги кун, янги йил, баҳор байрами тимсолидир. Наврўзниңг асосий белгиси сумалакдир. Наврўз бошланадиган кечаси сумалак пиширишда аёллар, эркаклар, айниқса ўғил ва қиз болалар йиғилишиб, юз - неъматларни йиғишиб, биргалиқда баҳам кўришади. Аёллар қозон атрофида яллалар, лапарлар айтиб рақсга тушишади. Болалар эса майдонларда қувлашиб турли ҳаракатли ўйинларни бажаришади. Бунда “Бекитмачоқ”, “Дурра солди”, “Ким келди”, “Овоздан топ” каби миллий ўйинлар қизиқарли равишда ўтказилади.

Наврўз байрами бир - икки кун эмас, ҳатто ҳафта ва ўн кунлаб ўтказилади. Намойишлар - кўргазмали чиқишлиарда курашчилар, тош кўтарувчилар, билак кучини синовчилар, арқон тортиш ўйини ва замонавий

спорт турларидан (акробатика, бокс, штанга, шарқона якка курашчилар ва х.к.) баҳс - мусобақа ташкил этилади.

Отчопарлар ва кенг яйлов - қирларда кўпкари - улоқ, пойга отдан ағдариш қаби халқ миллий ўйинлари чиқади. Томошибинларга “Арқон тортиш”, “Чиллик” қаби миллий ҳаракатли ўйинлар намойиш қилинади.

Эътиборли томони шундаки. Наврӯз байрамига барча жамоалар анча вақт илгари тайёргарлик кўришади ва бунда кўпчилик киши иштирок этиб, барча тадбирлар қаторида миллий ҳаракатли ўйинларни танлаш, уларни ижрочиларга ўргатиш ва улар билан боғлиқ бўлган жараёнларда мутахассис ходимлар, жамоатчи фаоллар жиддий равишда иш тутадилар.

Наврӯз байрамининг мазмунидаги ҳаётини эҳтиёжларни ўйин шаклида ифодалаш анча устувор туради. Яъни ер ҳайдаш, дон етиш, чорваларни кўпайтириш, боқиш, ўт ўриш, ҳашак тўплаш, меҳнатдан кейин дам олиш қаби жуда кўп фаолиятлар ўйинларнинг мазмунини ташкил этади.

Масалага назарий жиҳатдан ёндашилса, ҳар бир жисмоний тарбия ходими Наврӯз билан боғлиқ тайёргарлик ишларида ижодий ёндошиш билан фаол қатнашишлари лозим. Шу асосда ўқувчи ёшлар ва талабалар Наврӯз байрамидаги тадбирлардан андаза олишдари, уларни амалий жиҳатдан бажариш йўлларини қунт билан ўрганишлари лозим бўлади.

Наврӯзниң давоми ва ажралмас бўлаги ҳосил байрами дейиш мумкин. Чунки баҳорда экилганларнинг ҳосилини йиғиб олиш, уларни нобуд қилмай сақлаш ва хоридорларга етказиб бериш билан якунланади. Баъзи донли экинларнинг ҳосили ёзда йиғиб олинсада, одатда кузги “Пахта байрами” билан қўшиб нишонланган. Чунки кузда деҳқонлар, фермерлар, хўжаликдаги раҳбарлар ва қишлоқ аҳолиси кузнинг охирида тиниб - тинчиди, тўйлар, байрамларга тайёргарлик ва уларни ўтказиша имконият бўлади.

Ҳосил байрамининг дастурида асосан санъаткорларнинг байрам концерти, курашчилар, чавандозларнинг ўйинлари ва замонавий спорт турлари бўйича кўргазмали чиқишлиар жой олади. Шундай бўлсада орамизда миллий ҳаракатли ўйинларга ҳам алоҳида ўрин берилади. Бунда кексаю -

ёшлар “қулоқ чўзма”, “пиёда пойга”, “чиллик”, “пода тўп”, “эшак минди”, “от - эшакларда пойга, ағдариш, тортишиш, куч синаш билан боғлиқ бўлган турли хил миллий ҳаракатли ўйинлар ташкил этилади.

Бундай улкан ва мураккаб анъанавий байрамларни ташкил қилиш йўлларини талабалар пухта ўрганишлари ва амалда қўллаши фаол иштирок этишлари мақсадга мувофиқдир.

Анъанавий байрам тусини олаётган хилма - хил оммавий маданий ва спорт тадбирлари ҳам қўпаймоқда. Элларнинг таркибида эътиборга молик бўлган турлардан бири халқ миллий ўйинларига бағишлиланган республика фестивалларидир. Улар асосан “Алпомиш ўйинлари”, “Тўмарис ўйинлари” кабилар ташкил этилиб келинди.

Бу миллий ўйинлар негизида қадриятлар, ғуур ва ифтихор мазмунлари мужассамлашганлиги туфайли давлат арбоблари, маънавий - маданий соҳаларнинг фозиллари, етакчи олимлари катта эътибор беришди.

1991 йил 25 апрелда илк бор халқ миллий ўйинлари Республика мусобақаси Жizzах вилоятининг Фориш туманида ташкил этилиб, у то 1996 йилгача шу ерда ва шу тарзда ўтказилди. Республика ҳукуматининг маҳсус қарори асосида 1998 йил Термизда уни “Алпомиш ўйинлари Республика фестивали” номи билан аталиб, у ҳар икки йилда бир маротаба ўтказилмоқда.

Хотин - қизлар спортга боғишлиб “Тўмарис ўйинлари Республика фестивали” 1999 йил Жizzахда ташкил этилиб, у ҳам ҳар икки йилда бир маротаба ўтказилиб келинди. Мазкур фестивалларни халқ хурсандчилик билан кутиб олди ва юксак баҳолар берди. Чунки уларнинг мазмуни асосан халқ миллий ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар сараланиб, танлаб олиниб намойиш этилди. Бунда атоқли олимлар У.Корабоев ва Т.Усмонхўжаевларнинг катта ташаббускорлиги сабаб бўлди.

Халқимиз орасида қадимдан давом этиб келаётган миллий урф - одатлар ва удумлар ҳам ғоят кўп. Уларни ташкил қилиш ва ўтказиша юртимизнинг ўзлиги, миллий ғуури, ифтихори ва энг муҳими маънавият - маърифат маданияти мазмунга бой. Уларнинг энг муҳимлари тўйлар (ўғил

фарзанд туғилиши, бешик, пайғамбар ёши, юбилей ва ҳ.к.), ҳайит, қадрлаш, хотирлаш ва ҳ.к. маросимлардир. Айниқса йигитлар ва катта ёшдаги кишилар, аёлларнинг ҳар хил йифинлари (гапи, гаштаги), қизлар йифини, мактабни бити्रувчилар кечаси ва шу каби ҳар хил одатлар ҳам маънавий куч - қувват ва жисмоний камолот сабабчиси бўла олади. Чунки улар турли хил ҳаракатли ўйинларни ҳам ташкил этадилар.

Худойи, ифторлик ва қазо қилган кунларни эслаш маросимларда муллалар, замонавий ишбилармонлар, маданият арбоблари ва қатнашчилар ўтган - кетган аждод ва авлодларни хотирлаш йўли билан оила аъзолари, қариндош - уруғларига сабр – тоқатли бўлишга ундейди. Ўзларнинг саломатлигини сақлаш, фарзандларни яхши тарбиялаш, уларни жисмонан чиниқтиришга тилаклар билдиришади. Яъни миллий қадриятларимизни эъзозлаш, маънавий - маърифий ва жисмоний жиҳатдан баркамол бўлиш йўлларини кенг очиб беради. Таъбиийки, бу маънода жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, айниқса миллий ҳаракатли ўйинлар билан машғул бўлиш кўзда тутилади.

Хулоса шундан иборатки, улуғ саналар, анъанавий байрамлар, турли хил урф - одатлар, удумларнинг негизида инсонларни улуғлаш, Ватан шарафи учун, эл - юрт тинчлиги деб меҳнат қилиш, ўқиш ва яшаш ғоялари мазмун топади. Ўтказиладиган оммавий - маданий спорт тадбирлари мазмунида ҳалоллик, виждонлилик, куч - ғайрат тўплаш, иқтидорли ёшларни ва истедодли мутахассислар ҳамда спортчиларни кашф этиш мақсадлари юксак даражада бўлади. Уларнинг таркибида ҳалқ миллий ўйинларининг таркиб топиши энг муҳим аҳамиятга моликдир.

ХУЛОСА

Давлат ва жамият ташкилотлари миллий ҳаракатли ўйинларни оммалаштириш йўлида масъулият билан иш олиб бормоқда. Даволаш муасасаларидаги жисмоний машқ – ўйинлардан фойдаланиш энг аввало оёққа турғазиши, меҳнат ва турмушдаги қайта тиклашда хизмат қиласи.

Маълумки мазкур мураккаб машқ - ўйинларнинг бажарилиш тартиблари ва қўйилган шартлари барча жисмоний сифатларни талаб этиши билан биргаликда, мусобақа шаклини ҳам ифода этади. Демак, талаба ва ўқувчи ёшларнинг тураг жойлари олдидағи спорт иншоатларини кўпайтиши ва уларни зарур жиҳозлар билан таъминлаш ҳозирги қун ва келажакнинг талабидир.

Барча ёшдаги боғча болаларининг соғлом бўлиши, қоматни тўғри ўстирувчи ва жисмоний ривожлантирувчи ўйин – машқларни танлаш, янгилаб бориш лозим. Болалардаги ўйноқи хусусиятларини янада такомиллаштириш миллий ва ҳаракатли ўйинларнинг асосий мақсад ва вазифалари бўлиши шарт.

Улуғ саналар, анъанавий байрамлар, турли хил урф - одатлар, удумларнинг негизида инсонларни улуғлаш, Ватан шарафи учун, эл - юрт тинчлиги деб меҳнат қилиш, ўқиш ва яшаш ғоялари мазмун топади. Ўтказиладиган оммавий - маданий спорт тадбирлари мазмунида ҳалоллик, виждонлилик, куч - ғайрат тўплаш, иқтидорли ёшларни ва истедодли мутахассислар ҳамда спортчиларни кашф этиш мақсадлари юксак даражада бўлади. Уларнинг таркибида халқ миллий ўйинларининг таркиб топиши энг муҳим аҳамиятга моликдир.

Фойдаланган адабиётлар рўйхати.

1. “Таълим тўғрисида” ва “Кадрлар тайёрлаш бўйича Миллий дастур тўғрисида” қонун 1997 й. 29 август..
2. “Кадрлар тайёрлаш бўйича миллий дастур” - Тошкент: 1997. –Б. 6-7.
3. Ўзбекистон Республикаси “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, // Маърифат 1998. - 1 апрел.
4. Абдумаликов Р.А., Абдуллаев А. Халқ миллий ўйинлари мазмунида маънавият масалалари. – Тошкент: 1995. 14 б.
5. Исламов А. Ўзбек халқ ўйинлари ва уларнинг дарсда қўлланиши. // Халқ таълим. - Тошкент: 1992. № 4-5. – Б. 13-14.
6. Исломов У. Миллий ўйинлар халқ мулки. // Бошланғич таълим, - Тошкент: 1993. № 3. – Б. 20-22.
7. Йўлдошова Р. Ўзбек халқ ўйинларининг тарбиявий аҳамияти. Т.: “Ўқитувчи” 1992. 78 б.
8. Насриддинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. 1- тўплам. - Т.: 1998. 27 б.
9. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. – Тошкент: Ўзбекистон, 1996. – 192 б.
10. Рахимов М.М. Бошланғич синфлар жисмоний тарбиясида халқ жисмоний маданияти. Пед. фан. док. илмий. дар... дис. автореф. – Т.: 1995, - 33-34 б.
11. Усмонхўжаев Т., Мелиев X. Миллий харакатли ўйинлари. – Тошкент: 2000. -114б.
12. Усмонхўжаев Т., Ходжаев Ф. 1001 ўйин. Ибн сино. – Тошкент: 1990. – 312-321б.
13. Усмонхўжаев, Ходжаев Ф. Харакатли ўйинлар. - Тошкент: Ўқитувчи. 1992. 180 б.

