

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛТЕТИ

“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРΙΑСИ ВА УСЛУБИЁТИ”
КАФЕДРАСИ БИТИРУВЧИСИ

ХАМИДОВ МИРХОН ЎКТАМОВИЧнинг

“Аҳоли турар жойларда оммавий соғломлаштиришни ташкил қилиш
хусусиятлари” мавзусидаги

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Ихтисослик: 5112000-Жисмоний маданият.
“Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” фани бўйича
Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга рухсат этилди.
“Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти”
кафедраси мудири, доц. Арслонов Қ.П
« ____ » _____ 2019 йил.

Илмий раҳбар:

п.ф.н. доц. Ғ.М.Салимов.

Расмий оппонент:

п.ф.н. доц. Ш.Д.Абдуллаев.

Бухоро 2019 йил.

**Бухоро Давлат университети Жисмоний маданият факултети Жисмоний
маданият назарияси ва усулиёти кафедрасининг 1-сон йиғилиши
баённомасидан**

КЎЧИРМА

Бухоро шаҳри 2018 йил август Катнашдилар кафедранинг
барча аъзолари ва
битирувчи курс талабалари

КУН ТАРТИБИ

**2018-2019 ўқув йили учун мўлжалланган битирув малакавий
ишлари мавзуларини тасдиқлаш.**

Йиғилиши кун тартибидаги масала юзасидан кафедра мудири Қ.Арслонов қисқача ҳисобот берди ва янги ўқув йили учун мўлжалланган битирув малакавий ишлари мавзулари рўйхати тузилганлигини, мавзуларнинг долзарблигини, такрорланмаганлигини кафедрада тузилган махсус комиссия текшириб чиққанлигини қайт этилди. Шундан кейин малакавий битирув ишлари рўйхати йиғилиш котиби томонидан ўқиб берилди.

Битирув малакавий ишлари мавзуларини таклифини йиғилганлар қўллаб қувватладилар.

Жисмоний маданият назарияси ва усулиёти кафедрасининг йиғилиши

ҚАРОР ҚИЛАДИ

1. Битирувчи курс талабаси **Хамидов Мирхон Ўктамовичнинг** қуйидаги мавзу **“Аҳоли турар жойларда оммавий соғломлаштиришни ташкил қилиш хусусиятлари”** битирув малакавий мавзуси этиб тасдиқлансин.
2. Битирувчи курс талабаси **Хамидов Мирхон Ўктамовичнинг** битирув малакавий ишига, п.н.ф. доц. **Ғ.М.Салимов** илмий раҳбар этиб тайинлансин.

Йиғилиш раиси:

Йиғилиш котибаси:

Қ.П.Арслонов

Ф. Б. Музаффарова

“Маъқуллайман”

Илмий раҳбари: _____ Ғ.М.Салимов

«25» август 2018 й.

“Тасдиқлайман”Жисмоний маданият
назарияси ва услубий
кафедра мудири:

_____ Қ.П.Арслонов

«25» август 2018 й.

БухДУ Жисмоний маданият факултети битирувчиси **Хамидов Мирхон Ўктамовичнинг “Аҳоли турар жойларда оммавий соғломлаштиришни ташкил қилиш хусусиятлари”** мавзусидаги битирув малакавий иши устида олиб борилиши лозим бўлган ишлар юзасидан

ТОПШИРИҚЛАР ЖАДВАЛИ

Тўр	Ишнинг мазмуни	Бажарилиш муддати	Натижа
1.	Битирув малакавий мавзуини кафедра ва факултет кенгашида тасдиқланиб олиш, режаларини расмийлаштириш.	Сентябр	ижро этилди.
2.	Мавзу бўйича зарурий илмий-услубий материалларни ўрганиш.	Сентябр, октябр, ноябр	ижро этилди.
3.	Жисмоний тарбия муаммоларини ўрганиш	Октябр, ноябр	ижро этилди.
4.	Мавзу бўйича илмий манбаларни ўрганиш. Адабиётлар билан ишлаш.	Сентябр, октябр	ижро этилди.
115.	Тўпланган материалларни системалаштириш	Октябр	ижро этилди.
6.	Битирув малакавий ишининг 1-бобини тайёрлаш	Феврал	ижро этилди.
7.	Битирув малакавий ишининг 2-бобини тайёрлаш ва хулосалаш	Март	ижро этилди.
8.	Ишни яқунлаш, таҳрир этиш ва оққа қўчириш	Март, апрел	ижро этилди.
9.	Битирув малакавий ишининг бориши тўғрисида кафедрага ҳисобот бериш.	Май	ижро этилди.
10.	Ишни илмий раҳбар тақризи билан кафедрага топшириш.	Май	ижро этилди.
11.	Дастлабки ҳимоя жараёнида қатнашиш.	Май	ижро этилди.

Илмий раҳбар:**Ғ. М. Салимов****Битирувчи курс талабаси:****М. Хамидов**

Бухоро Давлат университети Жисмоний маданият факултети Жисмоний тарбия назарияси ва усулиёти кафедрасининг 8-йиғилиши баённомасидан

КУЎЧИРМА

Бухоро ш. 2019 йил май

**Қатнашдилар кафедранинг барча
абзолари ва битирувчи курс талабалари**

КУН ТАРТИБИ

2018-2019 ўқув йили учун мўлжалланган битирув малакавий ҳимояга тавсия этиш.

Йиғилишда 4-курс талабаси **Хамидов Мирхон Ўктамович** ўғлининг **Ғ.М. Салимов** илмий раҳбарлигида бажарган **“Аҳоли турар жойларда оммавий соғломлаштиришни ташкил қилиш хусусиятлари”** мавзусидаги битирув малакавий ишининг тугалланганлиги тўғрисидаги ахбороти ва илмий раҳбар хулосаси тингланди.

Иш яқунланганлигини ҳисобга олиб, жисмоний маданият назарияси ва усулиёти кафедраси йиғилиши.

ҚАРОР ҚИЛАДИ

1. Битирувчи курс талабаси **Хамидов Мирхон Ўктамович**нинг **Ғ.М.Салимов** илмий раҳбарлигида бажарган **“Аҳоли турар жойларда оммавий соғломлаштиришни ташкил қилиш хусусиятлари”** мавзусидаги битирув малакавий иши расмий ҳимояга тавсия этилсин.

Битирувчи курс талабаси **Хамидов Мирхон Ўктамович**нинг битирув малакавий ишига п.ф.н. **Ш.Абдуллаев** расмий ҳакам этиб тайинлансин.

Йиғилиш раиси:

Қ.П.Арслонов

Йиғилиш котибаси:

Ф. Б. Музаффарова

Хамидов Мирхон Ўктамовичнинг
“Аҳоли турар жойларда оммавий соғломлаштиришни ташкил қилиш хусусиятлари”
мавзусидаги битирув малакавий ишига
ИЛМИЙ РАҲБАР ТАҚРИЗИ

Мамлакатимиз мустақилликка эришгач қисқа вақт ичида спорт соҳасида ҳавас қилса арзийдиган ишлар амалга оширилмоқда. Оғир атлетика спорт тури ёшлар ўртасида оммалашиб бормоқда. Бу мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт машғулоти учун қулай шароитлар яратилганлиги туфайли ривожланиш имкониятига эга бўлди.

Талаба-ёшларни Оғир атлетика спорт турлари машғулоти узлуксиз жалб қилишни таъминлаш мақсадида мамлакатимизда ёш авлодни жисмоний камол топтиришга йўналтирилган самарали спорт тизими шаклланди. Бу тизимнинг маънавий – тарбиявий аҳамияти шундаки, мамлакатимиз ёшларининг барча қатламларини қамраб олади ва янада бирлаштиришга хизмат қилади.

Ўзбек Оғир атлетикачилари олимпияда ўйинларида ақл-идроқда, тафаккурда ва моҳиятда нималарга қодирлигини кўрсата олди. Жисмоний тарбия ва спорт жамиятда моддий ҳаёт билан боғлиқ жараён бўлиб, у муайян қонуниятлар асосида ривожланаётганлиги мазмун ва моҳияти жиҳатидан соғлом авлодни тарбиялашга қаратилган.

У. Шабоновнинг ишида Мустақилликдан кейин оғир атлетика билан шуғулланувчиларнинг ўсиш кўрсаткичларининг таҳлили қилиш жараёнида интернет маълумотларидан, хориж илмий мақолалардан ва Оғир атлетика ўқув кўлланмаларидан кенг фойдаланган.

Битирувчи талабанинг малакавий иши долзарб муаммо ҳисобланиб ўзининг илмийлиги билан ажралиб туради. Мақсад, вазифа ва хулосалар фақат бир-бирини тўлдиради.

Қўйилган талаблар бажарилган бўлиб ишни ҳимояга тавсия қиламан.

Илмий раҳбар:

Ғ.М.Салимов

Хамидов Мирхон Ўктамовичнинг

**“Аҳоли турар жойларда оммавий соғломлаштиришни ташкил қилиш хусусиятлари”
мавзусидаги битирув малакавий иши бўйича расмий оппонент**

ТАҚРИЗИ

Мамлакатимиз мустақилликка эришгач қисқа вақт ичида спорт соҳасида ҳавас қилса арзийдиган ишлар амалга оширилмоқда. Оғир атлетика спорт тури ёшлар ўртасида оммалашиб бормоқда. Бу мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт машғулоти учун қулай шароитлар яратилганлиги туфайли ривожланиш имкониятига эга бўлди.

Талаба-ёшларни Оғир атлетика спорт турлари машғулотида узлуксиз жалб қилишни таъминлаш мақсадида мамлакатимизда ёш авлодни жисмоний камол топтиришга йўналтирилган самарали спорт тизими шаклланди. Бу тизимнинг маънавий – тарбиявий аҳамияти шундаки, мамлакатимиз ёшларининг барча қатламларини қамраб олади ва янада бирлаштиришга хизмат қилади.

Ўзбек Оғир атлетикачилари олимпиада ўйинларида ақл-идрокда, тафаккурда ва моҳиятда нималарга қодирлигини кўрсата олди. Жисмоний тарбия ва спорт жамиятда моддий ҳаёт билан боғлиқ жараён бўлиб, у муайян қонуниятлар асосида ривожланаётганлиги мазмун ва моҳияти жиҳатидан соғлом авлодни тарбиялашга қаратилган.

У.Шабоновнинг ишида Мустақилликдан кейин оғир атлетика билан шуғулланувчиларнинг ўсиш кўрсаткичларининг таҳлили қилиш жараёнида интернет маълумотларидан, Иш доирўқув қўлланмаларидан кенг фодаланган.

Битирувчининг малакавий иши долзарб муаммо ҳисобланиб ўзининг илмийлиги билан ажралиб туради. Мақсад, вазифа ва хулосалар фақат бир-бирини тўлдиради.

Шунинг учун ишни малакавий битирув иши сифатида расмий ҳимояга тавсия қиламан.

Расмий оппонент:

п.ф.н. Ш.Абдуллаев

**Илмий Кенгашнинг
-апрел 2019 йилги
-баённомаси
билан тасдиқланган
Бухоро давлат университети**

факултети

таълим йўналиши

битирувчиси **Хамидов Мирхон Ўктамовичнинг**
мавзусидаги битирув малакавий ишга ДАКнинг

ХУЛОСАСИ

Бухоро давлат университети ДАК Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги БМИнинг бажариш ҳақидаги 31.12.98 йил 362-сонли буйруғи билан тасдиқланган низомга асосан куйидагиларни аниқлади:

1. БМИнинг ҳажм ва талаб бўйича расмийлаштирилганлиги (меъёр:табиий йўналишлар-50дан, ижтимоий йиғилишлар-70 бетдан кам бўлмаслиги керак): талабга жавоб беради-10 балл талабга қисман жавоб беради-7 балл, талабдан четга чиқиш ҳолатлари мавжуд-4 балл.

2. Мавзунинг давлат ва университет грант дастурлари асосида ёки долзарб муаммолар бўйича танланганлиги: давлат дастурига кирган-8 балл, грант лойиҳаси бўйича-7 балл, Бух ДУ дастури бўйича-6 балл, долзарб муаммолар бўйича-5 балл.

3. Мавзу долзарблигининг асосланганлиги: йетарли даражада асосланган-5 балл, этарли даражада асосланмаган-3 балл, ноаниқ-2 балл.

4. Мақсад ва вазифаларнинг аниқ ифодаланганлиги: аниқ-7 балл, тўлиқ аниқ эмас-5 балл, аниқ эмас-3 балл.

5. МДИ бажаришда илмий текшириш методларидан фойдаланганлик даражаси: тўла-7 балл, қисман-5 балл, етарли эмас-3 балл.

6. Олинган натижаларнинг янгилиги ва ишончлилик даражаси: натижа янги -8 балл, илгари олинган-6 балл, тўла ишончли эмас-3 балл.

7. БМИнинг хулоса қисмда ишлаб чиқаришга тавсия бор-6 балл, ижтимоий соҳада кўллашга (таълим, атроф-муҳитни ҳимоя қилиш, маънавий-маъривий...)тавсия қилинган-5 балл, тавсия йўқ-3 балл.

8. Битирувчининг мавзу бўйича олинган натижаларни танқидий баҳоланганлиги даражаси: аниқ-8 балл, тўла аниқ эмас-6 балл, танқидий баҳоланмаган-4 балл.

9. Ишнинг илмийлик ҳарактери: илмий тадқиқодлар асосида-8 балл, аралаш шаклидан-5 балл, рефератив ҳарактердан-3 балл.

10. Битирувчининг маърузасига баҳо: аъло-10 балл, яхши-7 балл, қониқарли-6 балл.

12. Берилган саволларга жавоблари: тўлиқ-8 балл, ўрта-6 балл, қониқарли 4 балл.

13. БМИни ташқи тақризчи томонидан баҳоланиши: аъло-7 балл, яхши-6 балл, қониқарли-5 балл.

14. БМИга кўйилган якуний балл _____ Баҳоси _____

Эслатма: ҳар бир бал бўйича аниқланган баллнинг тагига чизиб белгиланади.

ДАК раиси _____

Ф.И.Ш.имзо

Аъзолари _____

Ф.И.Ш.имзо

Ф.И.Ш.имзо

Сана " _____ " _____ 2019 й

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

Жисмоний маданият факултети

Хамидов Мирхон Ўктамовичнинг

Ўзлаштириши ҳақида

МАЪЛУМОТНОМА

Талаба Хамидов Мирхон Ўктамовичнинг

Бухоро Давлат Университети Жисмоний маданият факултетида 2015-2019 йилларда ўқиш давомида ўқув режасини тўлиқ бажарди ва қуйидаги ўзлаштиришга эришди.

"АЪЛО" _____

"ЯХШИ" _____

"ҚОНИҚАРЛИ" _____

Факултет декани:

Б.Б. Маъмуров

Давлат Аттестация комиссиясига

Бухоро Давлат Университети

Жисмоний маданият факултети
Талаба

"

Мавзусидаги битирув малакавий иши расмий ҳимояга рухсат этилсин.
Ҳимояга битирувчининг ўзлаштириши тўғрисида маълумотнома, битирув малакавий иш
ҳақида раҳбар ҳамда кафедра йигилиши хулосаси, тақриз ва талабага тавсифнома илова
қилинади.

Факултет декани:

Б.Б. Маъмуров

МУНДАРИЖА

Кириш	11
I-БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ.....	15
I. 1. Ҳаракатни келиб чиқиши тарихи	15
I.2. Ҳаракатли ўйин хақида асосий тушунча.....	20
I.3. Ҳаракатли ўйинни ташкил қилиш ва ўтказишга қўйиладиган педагогик талаблар.....	25
II. ТУРАР ЖОЙЛАРИДА ОММАВИЙ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ВА ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ХУСУСИЯТЛАРИ.....	31
II.1. Аҳолининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътиёжларини ўрганиш	31
II.2. Аҳоли турар-жойларда оммавий спорт ишларини ташкил қилиш.....	35
II.3. Маънавият ва маърифий жамоатчилик маркази.....	38
II.4. Спорт турлари ва халқ миллий ўйинлари бўйича жавмоалар ташкил қилиш.....	44
Хулоса.....	60
Фойдаланилган адабиётлар.....	62

КИРИШ

Битирув малакавий ишнинг долзарблиги: Ўзбек халқининг азалий орзуси – Мустақиллик миллат орзуси, ўз ривожланиш йўлини ўзи танлаш ҳуқуқи сифатида рўёбга чиқди. Мустақиллик туфайли тақдиримизни, келажагимизни ўз қўлимизга олишга муяссар бўлдик. Мустақиллик халқимизнинг ўз куч – қувватига ишончини уйғотди. Мустақиллик сабаб одамда яшириниб ётган ижодий фикр ва туйғуларни рўёбга чиқариш имкониятини берадиган ижтимоий тартиб пайдо бўлди. Озод, обод ва фаровон жамият барпо этиш халқимизнинг асосий ғоясига айланди. Жамият ривожланишининг ҳозирги давр босқичида баркамол инсонни тарбиялаш энг асосий, кечиктириб бўлмайдиган муҳим вазифалардан биридир. Президентимиз такидлаганидек: “Соғлом авлодни тарбиялаш - буюк давлат пойдеворини, фаровон ҳаёт асосини қуриш деганидир”. Шундай экан, мамлакатимизда соғлом авлод дастури ҳаракатининг кенг тус олгани, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” асосида тарбия тизимининг тубдан ислоҳ этилаётгани ҳам ана шу улуғвор вазифани амалга ошириш йўлидаги муҳим қадамдир.¹

Комил инсон руҳан тетик, ақлан етук, жисмонан бақувват бўлмоғи керак. Инсоннинг ақлий, ахлоқий ва жисмоний сифатларини ривожлантириш, саломатлигини мутаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш, жамоаларда қулай соғлом муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги кўзга ташланмоқда. Ўзбекистон мустақил давлат сифатида шаклланиши ва унинг истиқлол сари дадил бориши ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, маданий маърифий соҳаларини янада такомиллаштиришни тақозо этади. Бу йўлда соғлиқни сақлаш, фан, маданият, техника, иқтисод, тарбия-тарбия, жисмоний тарбия ва спорт ҳамда бошқа соҳаларда чуқур ислохотлар олиб бормоқда. Малумки бу жараёнларни ҳозирги кун талаблари асосида ташкил қилиш ва

¹ “Ta’lim to’g’risida” va “Kadrlar tayyorlash bo’yicha Milliy dastur to’g’risida” qonun 1997 y. 29 avgust..

бошқариш асосий мақсади ҳисобланади. Шу сабабдан мамлакатимизнинг мустақиллигини тўла таъминлаш, унинг жаҳонда тараққий этган давлатлардан бири сифатидаги нуфузини халқаро ҳуқуқлар асосида юқори кўтариш каби фаолиятлар ниҳоятда муҳим. Бу фаолиятларни амалга оширишда эса мутахассис кадрларни тайёрлаш долзарб вазифалардан ҳисобланади. Бунда Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси, "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида", "Таълим тўғрисида"ги Қонунлар, "Кадрлар тайёрлаш миллий дастури"нинг қабул қилиниши алоҳида аҳамиятга моликдир.²

Аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлаб бориш, ўқувчи -ёшларнинг жисмоний ва маънавий камолотини ошириш, соғлом авлод тарбиясини такомиллаштириш масалалари келажаги буюк давлат қуришнинг муҳим омиллари билан бирдир. Юртимизда жисмоний тарбия, спорт ва халқ миллий ўйинлари таълим тизимидан асосий таълим-тарбия воситалари сифатида мустаҳкам ўрин олмоқда.

Теннис бўйича Президент кубоги учун халқаро турнир анъанага айланди. Ўзбек кураши жаҳон спорти турлари қаторига қўшилди ва жаҳон чемпионатлари муваффақиятли ўтказиб келинмоқда. Ўзбекистон спортчилари Марказий Осиё, Осиё ва халқаро спорт мусобақаларида мустақил жамоа сифатида иштирок этиб, дастлабки ютуқларга эришдилар. Бу жиҳатлар республика спорт ташкилотлари раҳбарларини янада ташаббускорлик билан фаолият кўрсатишга даъват этади.

Ўйинлар ҳаётдаги тўсиқларни енгиш ҳамда ҳар хил хислат ва қобилиятларни рўёбга чиқариш билан боғлиқ бўлган жисмоний машқларнинг турли мажмуасини ўз ичига олади. бундан ташқари, одатда, болалар севиб ўйнайдиган уларга бахт, қувонч бахш этадиган мусобақа элементлари ҳам ҳаракатли ўйинларга киради.

² O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoev Qarori. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" Ushbu Qaror «Xalq so'zi» gazetasining 2017 yil 6 iyundagi 111 (6805)-sonida e'lon qilingan. Toshkent sh., 2017 yil 3 iyun, PQ-3031-son.

Битирув малакавий ишнинг мақсади: Аҳоли турар жойларида оммавий соғломлаштириш ва халқ миллий ўйинларини ташкил қилишнинг хусусиятларини асослаб бериш.

Битирув малакавий ишнинг вазифалари:

1. Аҳоли турар жойларида оммавий соғломлаштириш ва халқ миллий ўйинларини ташкил қилиш хусусиятларини илмий-назарий жиҳатдан таҳлил этиш.
2. Битирув малакавий иш натижалари асосида услубий тавсиялар ишлаб чиқиш ва уларни амалиётга тадбиқ қилиш.
3. Аҳоли турар жойларида оммавий соғломлаштириш ва халқ миллий ўйинларини ташкил қилишда ўқувчи-ёшларнинг қизиқишлари ва муносабатларини илмий-педагог жиҳатдан таҳлил қилиш.

Битирув малакавий ишнинг фазази: Аҳоли турар жойларида оммавий соғломлаштириш ва халқ миллий ўйинларини ташкил қилиш хусусиятларни ўрганиш ва таҳлил қилиш бўйича қуйидагича ғоялар олға сурилади:

1. Ўқувчи-ёшларни турли хил машқларни бажаришдаги ҳаракат фаолияти.
2. Аҳоли турар жойларида оммавий соғломлаштириш машқларни қўллашдаги усулларининг таҳлили.
3. Халқ миллий ўйинларини ташкил қилиш хусусиятларини ўрганиш ва оғзаки тушунтиришдаги фаолиятлари ҳамда усулларини педагогик жиҳатдан таҳлил қилиш.

Битирув малакавий ишнинг илмий-амалий аҳамияти: шундаки, аҳоли турар жойларида оммавий соғломлаштириш ва халқ миллий ўйинларини ташкил қилишда спортнинг моҳияти ва жисмоний тарбияда унинг хусусиятларини тарбиялашда алоҳида эътибор бериш йўлларини қўллаш учун амалий тавсиялар ишлаб чиқилади.

Битирув малакавий ишнинг натижалари айниқса унинг хусусияларини тарбиялашда қўлланиладиган халқ миллий ўйинларини

ташқил қилиш хусусиятлари инсонларнинг ўзлари танлаган спорт машғулотларини бажариш усуллари яратилади.

Таъқидлаш жоизки, аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлаш мақсадида қатор тадбирлар амалга оширилмоқда. Бунда "Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестларининг ҳаётга татбиқ қилиниши, ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг турли спорт мусобақалари, "Умид ниҳоллари", "Баркамол авлод" ўйинлари, "Универсиада", халқ миллий ўйинлари фестиваллари ҳамда аҳоли истиқомат жойлари, меҳнат жамоаларида спартакиадалар, биринчиликларнинг мунтазам ташқил қилиниши эътиборга моликдир.

Барча ҳудудлар ва марказий шаҳарларда йирик спорт иншоотлари қад кўтармоқда, янги спорт мактаблари, литсейлар, касб-ҳунар коллежлари ташқил қилинмоқда. Спорт жамоаларининг турлари ва сонлари тобора ошмоқда. Бунда оммавий соғломлаштирувчи ва спорт маҳоратларини оширувчи тадбирларни мақсадли ташқил қилиш мутахассислар, жамоат идоралари ва ҳомийлардан катта ташкилотчилик, этибор талаб этади.

I-БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ.

I.1.Харакатни келиб чиқиши тарихи.

Тарихий маълумотларга қараганда ибтидоий овчилар ҳаётида овчилик ўйинлари муҳим ўрин тутган. Баъзи манбаларда улар овдан олдин ўтказилиши ёзилган бўлса, бошқаларида овдан сўнгги ўйинлар ўйинлар ҳақида фикрлар баён этилган. Агар бу маълумотларни чуқурроқ тахлил этадиган бўлсак, унда овчилик ўйинлари овдан олдин ҳам, ундан сўнг ҳам ўтказилган, дейиш мумкин. Овдан олдинги ўйинлар – аввалда машқ (овга тайёргарликни текшириш, овга рухий ва жисмоний тайёргарлик) вазифасини ўтаган ҳамда жиддий ўзига хос кичик ибтидоий одамлар ўлжани осонгина қўлга тушириш, унга яқинлашишни ўрганишган, бунинг учун ниқоб кийиб, ҳайвон қиёфасига тушишни, унинг юриш-туришлари ва товуш чиқаришларини машқ қилишган. Айнан ана шундай ўйинлар жараёнида ёшларни ҳам ов қилишга ўргатишган. Шу боисдан ҳам у ўзига хос мактаб вазифасини ўтаб, бир томондан, овчилар махоратини ўстиришга ёрдам берган бўлса, иккинчи томондан эса, уларда тақлид санъатини шакллантирган ва ривожлантирган.³

Овдан сўнгги ўйинлар ов мувоффақиятли тугагандангина уюштирилган деб тахлил қилиш мумкин. Чунки обдон ўлжа билан қайтиш, бу зиёфат, хурсандчилик қилишга, бутун жамоанинг байрам қилишига имкон яратган.

Ўрта Осиё территориясида ибтидоий одамлар ҳаётида ҳам овчилик ўйинлари бўлган деган тахминий исботни биз палеолит даври Бойсун тоғидаги Тешиктош ғоридан бундан юз минг бурунги песпертол (ўрта палеолит) одам суягини топилиши, Самарқандаги Омонқўтон қишлоғидаги ғордан топилган тош қуроллар. Сурхандарёнинг Зарқўт камарида олвон рангдаги суратлар. Хўжакент қишлоғидаги тошларга чизилган кийик ва хўкиз тасвири ва бошқа кўпгина археологик топилмалар ва улардаги тасвирий санъатга оид элементлар, бу рақс ўйинларининг, шу жумладан

³ Abdumalikov R.A., Abdullaev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'naviyat masalalari. – Toshkent: 1995. 14 b.

болалар фолклор ўйинларининг энг содда шахобчаларга эга эканлигидан далолат берибгина қолмай, балки унинг туғилиши босқичларини аниқлашга ҳам ёрдам беради. Мазкур суратларда ибтидоий кишиларнинг қадимги овчилиги, ҳайвонат ва табиий борлиқ билан боғлиқ ритуаллар акс этиб, ов вақтида жаниворлар терисидан ниқоб қилиб юришлари, бир томондан ов жараёнида ёввойи ҳайвонларни хуркитиб юбормасликни кўзласа, иккинчи жихатдан, уларнинг тушунча ва эътиқодларини этнографик ҳамда урф-одатлари, қадриятларининг ҳам ифода этади. Фарғонанинг Саймалитош тоғи ёрларига чизилган расмлар (Ерамиздан олдинги ИИ-И асрлар) ҳайвон терисини ёпиниб, ўйинга тушаётган ишкор маросимларидан далолат беради. Ҳайвонлар тўдасига яқинлашиш учун ибтидоий одам ҳайвон ёки қушларга айнан тақлид қилиш, бунинг учун эса уларнинг ўзига хос хусусиятларини, юриш-туришларини, ўтлашларини, бир-бирлари билан олишишларини, хуркиб қочишларини, ҳатто товушларини ҳам ўрганишга тўғри келарди.

Ниҳоят, ёввойи ҳайвонларни овлаш шарт-шароити одамнинг чаққон ва абжир, жасур ва толиқмас бўлишини, бунинг учун доим тинимсиз шуғуллана боришини талаб қиларди. Буларнинг ҳаммасини ўз навбатида ибтидоий одамда жисмоний - ритмик ҳаракатнинг феъли ёки табиат ҳодисаларига тақлид қилувчи пантомим ҳаракат ва ўйинларнинг, қаҳрамонлик рақсларининг туғилишига олиб келар эди. Тоғ қоялари ва ёрларда чизилган суратлардаги ўйин тасвири мазмун-маъно, ва шакл-шамойил жихатдан турларига ҳарактерга эга. Айримлари ов ва меҳнат жараёнини, баъзилари эса табиат стихияларига тақлид шаклида, бошқалари жанговорликни, афсунгарликни, имо-ишора ва пантомима саънатини эслатади.

Дастлабки пайтларда шовқинли бетартиб ўйинлар бора-бора мусиқавий оҳанг пантомим ҳамда пластик ҳаракатлар орқали амалга оширила бошланган кейинги даврларда, бундай этнографик талқиндаги ўйинлар турли шаклларга кўчиб “Айиқ ўйини”, “Дев ўйини”, “Маймун ўйини”, сўнгра “Пишиқ ўйини”, “От ўйини”, “Юмрон қозиқ ўйини”, “Ечки ўйини”, “Бўри

ўйини”, “Калтак ўйини”, “Бургут ўйини”, “Ит ўйини (иррилатар ўйини)”, “Қуён ўйини”, “Тулки ўйини”, “Жак-жаку ўйини” каби кўпгина ўйинлар, пантомималари авлоддан-авлодга ўтиб суяк суриб келаётгани маълум. Улар бевосита, ёхуд билвосита болалар фолклор ўйинларига алоқадордир. Шу тариқа “ўйин” сўзи туркий халқарининг ўйнамоқ сўзи билан боғлиқ ҳолда (уй, ақл, хикмат маъноларни беради). Ақл фаҳимни, ҳаракат ва имо-ишоралар воситасида ифода этмоқлик эса ўйинларнинг дунёга келишида муҳимдир.

Ўзбек анъанавий болалар фолклор ўйинларининг мавзу қамрови, ижро услублари жуда кенг. Ижтимоий ҳаёт, кишилар муносабатларининг бирон бир жабҳаси йўқки, улар ўйинлар назарига тушмаган бўлсин. Халқимизнинг деҳқончилик, чорвачилик, боғдорчилик, полизчилик, маданияти дейсизми, касб-ҳунар ва илим-билим соҳаси дейсизми, фалсафий, эстетик, ахлоқий ёхуд таълим-тарбия, ахлоқ-одоб бобидаги қарашлари дейсизми-барчаси анъанавий ўйинларга мавзудир. Хусусан, ўзбек болалар фолклор ўйинлари бошдан оёқ маънавий, маърифий, ахлоқий тушунчалар билан йўғрилган. Халқимизнинг минг-минг йилларда босиб ўтган тарихий йўлида, тажриба-синовлардан қайта-қайта ўтиб, яхлит ва мукамал ҳолга келиб, бизга етиб келган болалар фолклор ўйинларнинг мазмуни йўналишига қараб қуйидагига турларга бўлиш мумкин.

Тарихий маънбаларга қараганда, кечки плеолит даврида (тахминан миллоддан 40-41 минг йил илгари) ер юзининг шимолий қисмида Тотемга оид “Айиқ байрамлари” бўлган. Тотем – айиққа бағишланган афсоналардан бу байрам ҳақида баъзи маълумотларни топиш мумкин (уларнинг бирида айиқ одамларни офатдан сақлаб қолади, бунинг эвазига қабиланинг энг гўзал қизини айиққа турмушга беришади. Улар ўртасидаги тўй тасвиридаги “Айиқ байрамига” оид баъзи элементларини билса бўлади). Шуни эслаб ўтиш керакки, “Айиқ байрамларининг вариантлари ва элементлари Сибир халқларининг баъзиларида XX аср бошларида ҳам сақланган ва бундай байрамларда айиқ образидаги киши бош қаҳрамон бўлиб, у айиқ характерини

килиб, рақсга тушиб юрган. Ўрта Осиёда эса “Айиқ ўйини” (понтотимик рақс сифатида) кейинги вақтларга етиб келган. Хатто ҳозирги кунда ҳам Ўзбекистон Республикаси худудида ва шунингдек Туркия, Хиндистон, Кавказ каби жойларда кўчаларда айиқ ўйнатиб юрган одамни яъни айиқчини кўриш мумкин. Улар одамлар говжум жойларда кичик томоша кўрсатиб юришади. Балки бу қадимги айиқ ўйинидан бизгача етиб келган элементларнинг бир бўлаги бўлиши ҳам мумкин.

Меҳнат тақсимотини вужудга келиши муносабати билан қадимги одамларнинг чорвачилик ва деҳқончиликка ўтиши (Бу жараён Ўрта Осиёда милоддан олдинги ИИИ- минг йиллик охири ИИ- минг йиллик бошларига тўғри келади) ана шу янги соҳага оид одат, маросим ва ўйинларни вужудга келтира бошлади.

Маълумки, деҳқонларнинг ҳаётида энг қувончли воқеа-бу ҳосилни йиғиш ва янги ноз-нематларни тотиб кўриш жараёни бўлган. Йил бўйи кутилган бундай жараён, табиатни, деҳқонларда байрам кайфиятини вужудга келтирган. Бундай кўтаринки кайфиятни ҳаракатларда акс эттириш мақсадида кишилар ўйинлар ва маросимларни ташкил қилган, “Меҳнат ўйинлари” яхши кайфият, кенг маънода айтганда, байрам ҳолатини вужудга келтирган. Бронза даврларидан бошлаб ўтроқ деҳқончиликнинг вужудга келиши ва унинг тез ривожланиши натижасида баҳорда меҳнат мавсумига киришиш, кузда ҳосилни йиғиб олиш якунига бағишланган байрамлар ва ўйинлар шу тариқа юзага келиб, улар йиллар ўтиши билан анъанага айлана бошлаган. Демак инсоннинг “Биринчи касби” - овчилик асосида – “Овчилик ўйинлари” вужудга келган бўлса унинг деҳқончиликка ўтиши ва у билан шуғулланиши натижасида “Меҳнат ўйинлари” шаклланиб, янги меҳнат ўйинлари ва байрамлари учун замин яратган.

Аду Райхон Берунийнинг “Қадимги халқлардан қолган ёдгорликлари” асари муҳим рол ўйнайди. Аниқса “Наврўз” кунларида ҳар хил мусобақалар ва ўйинлар “Кўпқари кураш”, “Екин экиш”, “Хўрозлар жанги”, пойга байрамининг кўрки саналган. Шу билан бирга бедана, хўроз, кўчқор

уриштириш ўйинлари ҳам ўтказилган. Шунинг учун халқ ўйинларининг дастлабки намуналари инсоният онги, тафаккури билан боғлиқдир. Унинг пайдо бўлишида ўша давр шарт-шароитлари, одамларнинг ов ва турмуш тажрибалари, дунё қараши, урф-одат ва маросимлари асосий рўл ўйнаган. Аввало оддий оғзаки баёнинг дастлабки намуналари пайдо бўлган. Улар нихоятда содда бўлиб, турли хилдаги ундов хитоблар ва воқеалар баёнидан иборат бўлган. Ов жараёни ҳамда тафаккурнинг ривожланиши воқеа ва ходисалар талқинида оддий баёнидан образли тасвирлашга олиб келди.

Энг қадимги халқ ўйинлари намуналари ёзув юзага келмасдан анча илгари пайдо бўлган. Илк халқ ўйинлари асл ҳолда, тўлалигича бизга етиб келмаган. У отадан – болага, авлоддан-авлодга ўтиб ҳар бир ўйин турли хил ижтимоий-иқтисодий босқичларни босиб ўтганлиги сабабли унинг шакли ва мазмунида янги-янги вариантлари юзага келган.

Халқ ўйинларининг энг қадимги намуналари баъзи тарихий ёдгорликлар, илмий асар ва ёдномалар орқалигина бизга етиб келган. Энг қадимги ўйинлар, жангномалар, мифлар, афсона ва ривоятлар, қахрамонлик эпослари, саноклар, рақслардан ташкил топган. Жаҳонга машхур бўлган олим, тиббиёт илмининг буюк номояндаларидан бири Абу Али ибн Сино тиббиётда жисмоний машқларнинг рўли катта эканлигини илмий асослаб, ўша вақтлардаёқ халқ миллий ўйинлари ва миллий кураш ҳақида қимматли фикрларни ёзиб қолдирган. Масалан, у қуйидаги ўйинларни “Ёйдан ўқ отиш”, “Кичик қуролар билан човғон ўйинлар”, “Бир оёқда сакраш”, “Юқоридаги бир нарсага ирғиб осилиш”, “Найза отиш”, “Тош кўтариш” ва шунга ўхшаш ўйинларни ёзиб қолдирган. Унга теварак-атрофидаги шахслар сен билимдон ва ақлли ўзинг болаларга ҳар хил фанлардан билим берасан у, яна улар билан ўйнайсан, деганлар, Ибн Сино бундай танқидий мулоҳазага: “Инсон ҳаётининг ҳар бир даври ўзининг гўзаллигига эга. Болаликнинг хусусияти эса ўйин” деб жавоб берган эди. XII асрда яшаб, ижод этган Маҳмуд Кашғарий “Девону луғати - турк”, яни туркий сўзлар девонини тузиб чиқди, унда халқ ўйинларининг 150 га яқин турлари тилга олинади ва

шундан 20 га яқин ўйинларга таъриф берилади. Олим ўйин турлари, ўйинларнинг бола ва катталарнинг ёш хусусиятларига нисбатан тақсимоти, машғулот, мусобақа турларини баён қилади. Махмуд Қашғарий баёнида ўйинлар нафақат жисмоний, балки ақлий машғулотларга ҳам бўлинадигани, улар диққат билан ўрганилишга лойиқ.

Ҳозирда биз “Спорт мусобақалари” - деб қўллаб юрган ибора, Махмуд Қашғарий девонида “бахс” атамаси билан берилган. Бундай “бахслар”нинг турлари кўп бўлган. Масалан, мерганликда бахс қилмоқ, ўқ ёй отиб қуш ва хайвонларни овламоқ, шунингдек, арқон тахтали соққонларда тош отмоқ бахси. Буни “Олтин қовоқ” ўйини деб атаганлар. Девонда бундай бахсларнинг қоида ва шартлари, хиллари, ғолибларга бериладиган совринлар, асбоб-анжомларнинг номлари беш фасил баён этилган. Куриш бахси ҳам турлича бўлган, чунончи, боғдоди, чалиш, енг силкиш, буйин қайтариш, балиқ ови, овчилик бахслари шулар жумласидандир.

I.2. Ҳаракатли ўйин ҳақида асосий тушунча.

Ўйин – тарихий ташкил топган ижтимоий воқеа, мураккаб фаолият тури, кишига хосдир. Ўйин фаолияти жуда ҳам турли-тумандир: ўйинчоқлар билан ўйналадиган болалар ўйинлари, стол ўйини, доира бўлиб ўйналадиган ўйин, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари. Ўйин ўзи-ўзини билиш воситаси, ўйин-кулги, дам олиш, жисмоний ва умумий ижтимоий тарбия воситаси, спорт воситаси бўлиши мумкин.

Ўйин маданияти элементи сифатида жамиятни барча маданияти ва кишиларнинг ҳар хил эҳтиёжлари билан ривожланади: ўйин-кулги, дам олишда, маънавий, ақлий ва жисмоний кучни ривожланишида катта ўрин эгаллайди.⁴

Ўйин фаолияти- нафақат маданиятни бир элементи ҳисобланади, балки у болалар ва ўсмирларни тарбиялашда ҳам фойдали восита ҳисобланади. У

⁴ Islamov A. O‘zbek xalq o‘yinlari va ularning darsda qo‘llanishi.// Xalq ta’lim. - Toshkent: 1992. № 4-5. – B. 13-14.

хар доим мақсадга йўналтирилган ва турли-туман мақсадли йўл-йўриқ ҳамда асосланган ҳаракат билан ўзига хос хусусиятни кўрсатиб туради. Ўйин фаолияти кўпроқ меҳнат билан умумийликка эга, айниқса болалик даврида. Бироқ ўйин жараёнида ҳаётий эҳтиёжларни қондириш учун киши моддий бойликни яратаолмайди.

Ўйин-жуда ҳам қувноқ жўшқин фаолиятидир, шунинг учун у ёшлар ва болалар билан тарбиявий иш олиб боришда катта бойлик касб этади. Ўйинни турли-туманлиги катта-кичиклар орасида айниқса ўсмирлар ва болалар ўртасида энг кенг тарқалгани бу ҳаракатли ўйинлардир. Улар эса ушбу ўқув кўлланма фани ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинларни ўзига хос фазилати ўйинни мазмуни ҳаракатни рўлини ёрқин ифода қилиш ҳисобланади (югуриш, сакрашлар, улоқтириш, отиш, тўпни узатиш ва илиб олиш, қаршилик кўрсатиш ва б.қ). Бу ҳаракатлантирувчи ҳаракатланиш уни мазмунини асослаб беради (мавзу, ғояси). У ўйинда қўйилган мақсадга эришиш йўлида, турли-туман қийинчиликларни, тўсиқларни енгиб ўтишига йўналтирилади.

Ҳаракатли ўйинларни орасида ҳақиқатдан ҳам (элементар) ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари билан фарқ қилади. Ҳақиқатдан ҳам (элементар) ҳаракатли ўйинлар ўйновчиларнинг ўзларини ихтиёрий равишда ўрнатилган, мақсадга шартли равишда эришишга йўналтирилган, ўзида онгли равишда ташаббускорлик фаолиятини мужассамлаштирган бўлади. Ўйновчиларнинг мақсадга эришишда фаол ҳаракатлантирувчи ҳаракат талаб қилади, уни бажариши ўйновчиларни ўзларининг ижод қилишига ва ташаббускорлигига боғлиқдир (нишонга тезда югуриб бориш, нишонга тез отиш, “Рақибига” тез ва эпчиллик билан етиб олиш ёки ундан қочиб кетиш ва х.к).

Ҳаракатлантирувчи ҳаракатли ўйин қоидалари билан белгиланади, уни бажарилишини ўйинчилардан ташаббускорлик хулқини ўрнатилган қоидалар чегарасида мос келишини талаб қилади. Ўйин қоидаси мақсадга эришиш йўлида ўйиндаги қийинчиликларни ва тўсиқларни характерини

аниқлайди. Қоидани сони ва мураккаблиги жихатдан ўйинни ўзининг мураккаблигига боғлиқдир.

Ҳақиқатдан ҳам ҳаракатли ўйинлар ўйин қатнашчиларидан махсус тайёргарликни талаб қилмайди. Шунинг учун ўйин қоидаси ўйин қатнашчиларини ва раҳбарларни (ўқитувчилар) ўзлари ўтказилаётган ўйинни шароитига қараб уни ўзгартириб борадилар. Чунки унда ўйновчиларни аниқ белгиланган сони, майдонни аниқ катта кичиклиги йўқ, шунингдек асбоб-анжомлар ҳам ўзгартириб турилади (булава ёки кегли, волейбол ёки оддий тўп, кичик коптоклар ёки қум солинган халтачалар, гимнастика ёки оддий таёқчалар ва х.к).

Спорт ўйинлари – бу ҳаракатли ўйини энг юқори босқичидир. Бунда ўйин қоидаси қатъий белгиланган бўлиб, улар махсус майдонга ва жиҳозларни талаб қилинади. Спорт ўйини учун ўзига хослиги ўйин жараёнида маълум тактикада ўзини тутиши ва мураккаб ҳаракат техникаси ҳисобланади. Бу эса ўйин қатнашчиларидан махсус тайёргарликни, тренировкани талаб қилади. Ҳар бир спорт ўйини белгиланган ўйинчиларни сонига, маълум майдонча, асбоб – анжомлари ҳисобланади.

Айрим спорт ўйинларида айрим ўйинчиларда мутахассислиги бўлиши зарурдир (хужумга, ҳимояга, дарвозабон ва б.к). Спорт ўйинлари у ёки бу ўйинда қатъий қоидага мос равишда махсус ҳакамлик қилишни талаб қлади. Айрим спорт ўйинларида ўйин қатнашчилари таркибига қараб бир неча марта (ўқувчилар ёки катталар, эркаклар ёки ўсмир қизлар) ўзгартирилиши мумкин.

Спорт ўйинлари спорт тури ҳисобланади. Булар бўйича ҳар хил даражадаги мусобақалар ўтказилади. Натижада спорт ўйинлари бўйича ўтказиладиган мусобақаларда энг яхши ўйинчиларга спорт разрядлари ва унвонлар берилади.

Айрим ҳаракатли ўйинлар (Масалан, “Лапта”, “Волейбол” ва б.к) машғулоти мақсади, кўрсатмаси ва уни ташкил қилиш усулларига боғлиқ

холда, айрим ҳолатларда ҳақиқатдан ҳам ўзи характериға қараб ҳаракатли (элементлари) ўйин деб юритилади, бошқалари эса спорт ўйинлари сифатида ўтказилади. Масалан, ўйин қатнашчилари тасодифан йиғилиб қолганда (дам олиш ўйинларида, сайрларда) улар ҳақиқатдан ҳам ҳаракатли ўйин характериға эға бўлади.⁵

Ҳаракатли ўйинлар ёшларни, болаларни умумий жисмоний тайёргарлик воситаси сифатида фойдаланилади, шунингдек спорт ўйинлариға ва бошқа спорт турлариға ва “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрларини топширишға тайёрлаш воситаси бўлиб ҳам ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинлар ўзига хос бўлиши мумкин (якка тартибда), у ҳаммадан кўпроқ тез-тез болаларни ўзлари томонидан (тўп ўйини, арғамчи билан, чамбаракни айлантириш ва б.қ) ташкил этилади. Улар тарбиячи педагог ва етакчилар томонидан болаларни фаол дам олишини ташкил қилиш мақсадида фойдаланиши мумкин (танаффусда, куни узайтирилган гуруҳда ва бошқа ҳолатларда).

Жамоа бўлиб ўйналадиган (гуруҳ) ҳаракатли ўйинлар алоҳида педагогик аҳамиятға эға бўлади, чунки уларда ўйновчи гуруҳлар, синфлар, звенолар, бўлимлар, спорт сексиясида шуғулланувчилар қатнашадилар.

Жамоа бўлиб ўйналадиган ҳаракатли ўйинлар ҳар доим мусобақалашиш элементи ўзига хос бўлиб (ҳар бир киши ўзи учун ёки ҳар бир киши ўз жамоаси учун), шунингдек белгиланган мақсадға эришишида қизиқишни уйғотишда бир-бириға ёрдам бериш, ўзаро ёрдамдан иборат бўлади. Жамоа ўйинлари учун ўзига хослиги шундаки, ўйинда ҳамма вақт ҳолатни ўзгариб туриши, ўйинчилардан тезлик реакциясини талаб қилинадиган бўлади. Шунинг учун ўйин жараёнида ўзаро муносабат ҳар доим ўзгариб туради: ҳар бир киши ўзи учун ёки ўзининг жамоаси учун “Рақибларини” нисбатан энг қулай ҳолатни яратишға интиладилар.

⁵ Raximov M.M. Boshlang'ich sinflar jismoniy tarbiyasida xalq jismoniy madaniyati. Ped. fan. dok. ilmiy. dar... dis. avtoref. T.: 1995, - 33-34 b.

Харакатли ўйинлар бўйича мусобақалар ўтказилади. Уларни алоҳида ўйинлар бўйича ўтказиш мумкин, ўйинга қўйилган вазифа тахминан бир хил синфлар бир хил ёшдаги ўқувчиларнинг жисмоний имкониятларига мос келиши керак. Бироқ ҳаракатли ўйинлар мажмуаси бўйича мусобақа ўтказишни педагогик қиймати шундаки, бунга ҳар хил жисмоний сифат ва малакаларни тарбиялашга ёрдам берадиган, турли-туман ўйинлар киритилади. Ҳаракатли ўйин мажмуаси бўйича ўтказиладиган мусобақада ҳар хил ёшдаги болалар, ўсмирлар, ёшлар ва катталар қатнашишлари мумкин, бироқ ўйиндаги вазифа ҳар хил бўлиши мумкин.

Ҳаракатли ўйин бўйича ўтказиладиган мусобақадаги бу жузий ўзгариш, спорт ўйинлари бўйича ўтказиладиган мусобақаларга кўра улар бир мунча фарқ қилади, чунки спорт ўйинларида қабъий белгиланган шароитда ва қоида бўйича ўтказишни талаб қилинади.

Ҳар бир ҳаракатли ўйин ўзининг мазмуни шакли (тузилиши) ва методик хусусиятига эгадир. Ҳаракатли ўйинларни мазмуни қуйидагилардан иборат: мавзу ёки мазмун (ифодали ёки шартли ўйлаб қўйилган иш, ўйин режаси) мақсадга эришиш учун ўйинга кирадиган, ҳаракат ва қоидадир.

Ҳаракатли ўйинларни шакли - қўйилган мақсадга эришиш усулларини кенг танлаш имкониятига эга бўлиши, ўйин қатнашчиларини ҳаракатини ташкил қилишдир. Ўйин қатнашчилари бир хил ўйинларда ўзининг шахсий қизиқишларига эришиш учун яқка ёки гуруҳ бўлиб ҳаракат қиладилар бошқаларида эса ўзларининг жамоаларини, ўзларининг командаларини қизиқишларини ҳимоя қиладилар. Шунингдек ўйин учун ўйновчилар ҳар хил тузилишда ёки шаклда турадилар (сочилиб ёки тарқалиб, доирада, сафда, қаторда). Ўйин шакли мазмуни билан боғлиқ равишда келиб чиқади.⁶

Ўйинни методик жиҳатдан ўзига хос хусусиятига уни мазмуни ва шаклига боғлиқдир. Ҳаракатли ўйинлар методик жиҳатдан ўзига хос бўлади: а) жонлилиги; б) чегараланган қоида бўйича мақсадга эришишда мустақил

⁶ Usmonxo'jaev T., Meliev X. Milliy xarakatli o'yinlari. Toshkent: 2000. -114b.

ҳаракат қилиш; в) қоида билан мос равишда ижодий ташаббускорлик билан ҳаракат қилиш; г) ўйиндаги алоҳида рўлларни бажариш, уни мазмунига мувофиқлиги, ўйин қатнашчиларини жамоадаги маълум даражадаги ўзаро муносабати ўрнатилади; д) тўсатдан ўйинда ўзгариб қолиш ҳолати бу эса ўйинчилардан ташаббускорликни, тез реакцияни талаб қилади; ё) ўйиндаги мусобақа элементлари ўйинда жўшқинликни (эмоционалност) оширади ва кучни тўлиқ сарф қилишни талаб қилади; ж) ўйинда келиб чиқадиган “Келишмовчиликларни” ҳал этишда қарама-қарши томонлар манфатларини бир-бирига зид қўймоқ эса, юқори даражадаги жўшқинлик тонусини яратади;

Ҳаракатли ўйинлар нафақат восита бўлади, балки болани жисмоний тарбия методи бўлиб ҳам ҳисобланади. Тарбияда ўйин методини тушунчаси ўйин методикасини ўзига хос хусусиятини инкор қилади, яъни бу бошқа тарбия жихозларидан уни методи муносабатда бўлишида фарқланади (мусобақа элементи, сюжетни мавжудлиги, мақсадга эришишни турли-туман усуллари, нисбатан мустақл ҳаракати).

Ўйин методи айниқса мураккаблашган ўзгартирилган шароитда ҳаракатни комплекс такомиллаштириш учун фойдаланилади. Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия ва ўйин методи воситаси сифатида жисмоний сифатларни такомиллаштиришга ва тарбиялашга ёрдам беради. Бундан ташқари ҳаракатли ўйинларда гимнастика, енгил атлетика, чанғи ва бошқа спорт турлари машғулотларида алоҳида малака ва кўникмаларни ҳамда табиий ҳаракатларни мустаҳкамлайди ва такомиллаштиради.

1. 3. Ҳаракатли ўйинни ташкил қилиш ва ўтказишга қўйиладиган педагогик талаблар.

Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишда ғоявийлик, илмийлик ва ўйиндан фойдаланиш режага асосланганлигини, тарбиявий, таълимий ва соғломлаштириш натижаларига йўналтирилганлиги ҳисобга олиш зарур. Ўйинни ўтказишда раҳбарлик ёки йўл кўрсатувчи рўли педагогика, тарбиячи, ёрдамчиларга тегишли бўлиши керак. Ўйин тарбиявий, таълимий ва соғломлаштиришни катта аҳамиятга кўпроқ уни бошқаришга

боглиқ бўлади. Битта ва шунга ўхшаш ўйинлар ёрдамида турли-туман ахлоқий ва жисмоний сифатларни тарбиялаш мумкин.⁷

Биринчидан шуғулланувчиларга ўйини таъсир этишини аниқланади (мазмун, ҳаракатланиши, ўйин қоидаси), иккинчидан методик усуллари билан бола уни ёрдами билан ўйинларни эгаллайди, учинчидан, ташкил этиш услублари.

Ўйини мазмуни болалар уйда, мактабда, болалар боғчасида билим ва малакаларини эгаллаши, атрофни ўраб турган муҳитга боғлиқдир. Шунинг учун ҳар хил ёшдаги болаларда ўйинда ҳар хил ўйин мазмунига кўра, ҳуди шундай уни ўтказиш усули бўйича турлича ривожланади. Болани жисмоний ривожланиши ўйин ёрдамида хоҳлаган йўналишда ва бошқа жисмоний машқларни турлари мумкин қадар фақат мақсадга йўналтирилган ҳолда ва доимо педагогик раҳбарлик қилинганда амалга оширилади.

Улар мазмуни ва мураккаблиги бўйича жуда ҳам турли тумандир:

А) Оддий командасиз ҳаракатли ўйинлар, бунда ҳар бир ўйин катнашчиси, ўйин қоидаларига риоя қилган ҳолда, битта ўзи учун курашадилар. Улардаги барча ўйин фаолиятини шахсий такомиллаштиришга, бошқалар устидан эпчиллик, аниқ нишонга тегизишда, кучда, тезкорликда ва бошқа сифатлар бўйича шахсан устунликка эришишга, йўналтирилган. Бу ўйинларда энг асосий аҳамият шахсий ташаббускорликни ва ҳаракат имкониятини, ўзининг шахсий сифатларидан фойдаланишини билиш мақсадга мувофиқдир.

Б) Кўпроқ муракаб, командалар ўйинларга ўтишга оид ҳаракатли ўйинлар, бунда ўйновчилар биринчи навбатда ўзларини қизиқишларини ҳимоя қилишга айрим пайтларда шахсий имкониятларини, ўртоқларига ёрдам бериш, уларни кутқариб қолиш бўйича, уларни ўйинда ҳужумчилардан кутқариб қолишга ёрдам берадилар (“Петначи кўлингни бер”, “Югуриб ўтиш”). Баъзи вақтларда ўйинчилар мақсадларига эришиш учун бошқа

⁷ Usmonxo‘jaev T., Xodjaev F. 1001 o‘yin. Ibn sino. Toshkent: 1990. – 312-321b.

Ўйинчилар билан вақтинча ҳамкорликда ишлашга киришишлари мумкин. Айрим ўйинларда бундай ҳамкорлик қилиш қоида бўйича назарда тутилган (“Оқ айиқлар” ва “Товон балиқ ва чўртон балиқ”).

В) Командалари ҳаракатли ўйинлар – бунда ўйновчилар алоҳида – алоҳида команда-жамоаларни ташкил этадилар. Улар ўзларининг шахсий қизиқишларининг командани қизиқишига бўйсиниш, умумий мақсадга эришишга йўналтирганлиги, командани биргаликдаги фойяти билан таърифланади. Ҳар бир ўйинчини ҳаракатидан командани барча мувоффақияти ҳар бир ўйинчини ҳаракатига боғлиқ бўлади. Команда ўйинларида тез-тез ҳаракатни ўзаро мослиги ва ўйинга умумий раҳбарлик қилиш учун ўйновчиларни орасидан жамоа сардорларини ажратишга имконият пайдо бўлади, бу эса барча учун бўйсиниш мажбурий ҳисобланади.

Командалари ўйинлардан айримлари ярим спорт ҳаракатига эга бўлади: улар кўпроқ ўйини техникаси, ҳаракат техникаси бўйича мураккаб бўлиб ва маълум қоида бўйича ўтказилади. Баъзи бир ўйинларда махсус рўллар талаб қилинади. Айрим тўпламларда бундай ўйинлар ярим спорт ўйинлари деб аталади (“Пионербол”, “Тўп капитанига”, “Лапта”).

Ҳаракатли ўйинларни гуруҳларга бўлиш (оддий таснифи)

Педагогик ишда ҳаракатли ўйинларни кенг қўлланилишини иш шароитини ҳисобга олиш билан ҳар хил педагогик вазифаларни хал этиш учун ўйинни махсус танлаб олишни талаб қилинади. Бунинг учун маълум белгилар бўйича олишни талаб қилинади. Бунинг учун маълум белгилар бўйича ўхшаш бўлган ўйинни ишчи гуруҳини ташкил этилади.

Ўйинлар қуйидагича тақсимланади:

1. Уларни мазмунига кўра мураккаблик даражаси бўйича. Оддий ўйинлардан то мураккаб ўйинларгача (ярим спортга).
2. Болалар ёши бўйича ўзига хос ёш хусусиятларни ҳисобга олиш (7-9,10-12,13-15 ёшли болалар учун ўйинлар). Бу белгилар умумий таълим

мактаблари учун жисмоний тарбия дастурида фойдаланилган (1-4,5-9 – синфлар учун).

3. Унда кўпроқ келадиган, ҳаракат турлари (умумривожлантирувчи машқ элементлари билан ўйналадиган ўйинлар, югуриш, баландликка сакраш билан ўйнаш, турган жойдан ва югуриб келиш билан ўйнаш, ҳаракатланувчи ва ҳаракатланмайдиган нишонга улоқтириш билан ўйнаш, коптокни ошириш ва илиб олиш билан ўйнаш).

4. Ўйинда кўпроқ намоён қилинадиган жисмоний сифатлар (куч, чидамлилиқ, эпчиллик, тезлик, эгилувчанликни кўпроқ тарбиялашга ёрдам берадиган, ўйинлар). Ҳаммаси бўлиб бу сифатни тез-тез бирга қўшиб бажарилганда намоён бўлади. Ўйинни ҳаракат турлари ва жисмоний сифатлари бўйича тақсимлашни асосан жисмоний тарбия бўйича машғулотларни барча шаклларида фойдаланилади.

5. Алоҳида спорт турларига тайёрлайдиган ўринлар у ёки бу спорт турларига зарур бўлган, жисмоний сифатларни тарбиялашда, айрим техника ва тактика элементларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда фойдаланиладиган ҳаракатли ўйинлар.

6. Ўйновчиларни ўзаро муносабатига боғлиқ бўлган ўйинлар. а) ўйинчилар тўғридан-тўғри “рақиб” билан бир-бирига тегмасдан ўйналадиган, ўйинлар; б) “рақиб” билан бир-бирига тегиш чегараланган, ўйинлар; а) “рақиб” билан тўғридан-тўғри курашадиган ўйинчилар, айрим педагоглар, ўйновчиларни ўзаро муносабати бўйича ўйинларни тақсимлаб, уни “оддийга” бўлдилар, бунда ҳар бир мақсад кетидан юриб бошқаларга нисбатан муносабатсиз бўлади ва “мураккаб” ўйновчиларни гуруҳларга, командаларга, бўлимларга бўлиниш билан ўйналадиган, бунда ҳар бир ўйинчи ўзларини командаларига эътибор беради.

Турли-туман иш ҳолатида уни кўпроқ тўғри танлашга ёрдам берадиган бошқа ҳар хил белгилар бўйича гуруҳларга ажратиладиган ўйинлар:

а) машғулотни ташкил қилиш шакли бўйича (дарсада, танаффусда, йиғилишларда, байрамларда ўтказиладиган ўйинлар); б) матор зичлиги

хусусияти бўйича (катта, ўртача ҳаракатчанлик ва кам ҳаракатли ўйинлар); в) иш жойларини ва мавсумларни ҳисобга олиш билан ўйналадиган ўринлар (ёзда, қишда, бино ичида, очик ҳавода ўйналадиган ўйинлар).

Ҳар хил иш шароитида қўйилган педагогик вазифани ечиш мақсадида ўйинлар кўпроқ батафсил тақсимлаш учун бир вақтда ўзида тўлиқ бир катор белгиларни ҳисобга олинади, унинг энг асосийлари: болаларни тайёргарлиги ва ёши, ўсмирлар, ўйинга кирувчи, ҳаракат турларини ушбу ўйинлар у ёки бошқа ахлоқий-иродавий ва жисмоний сифатларни кўпроқ намоён қилиш, ўйинда ўйновчиларни ўзаро муносабат принципларидир.⁸

Профессор В.Г. Яковлев ўйинларни алоҳида гуруҳларини бирлаштириб, ўйин қатнашчиларини ўзаро ҳаракати ва ўзаро муносабати принципларидан келиб чиқиб, жамоа бўлиб ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни педагогик таснифини таклиф қилди.

Ушбу тасниф педагогни болаларда жамоани қизиқишини тарбиялашга йўналтиради.

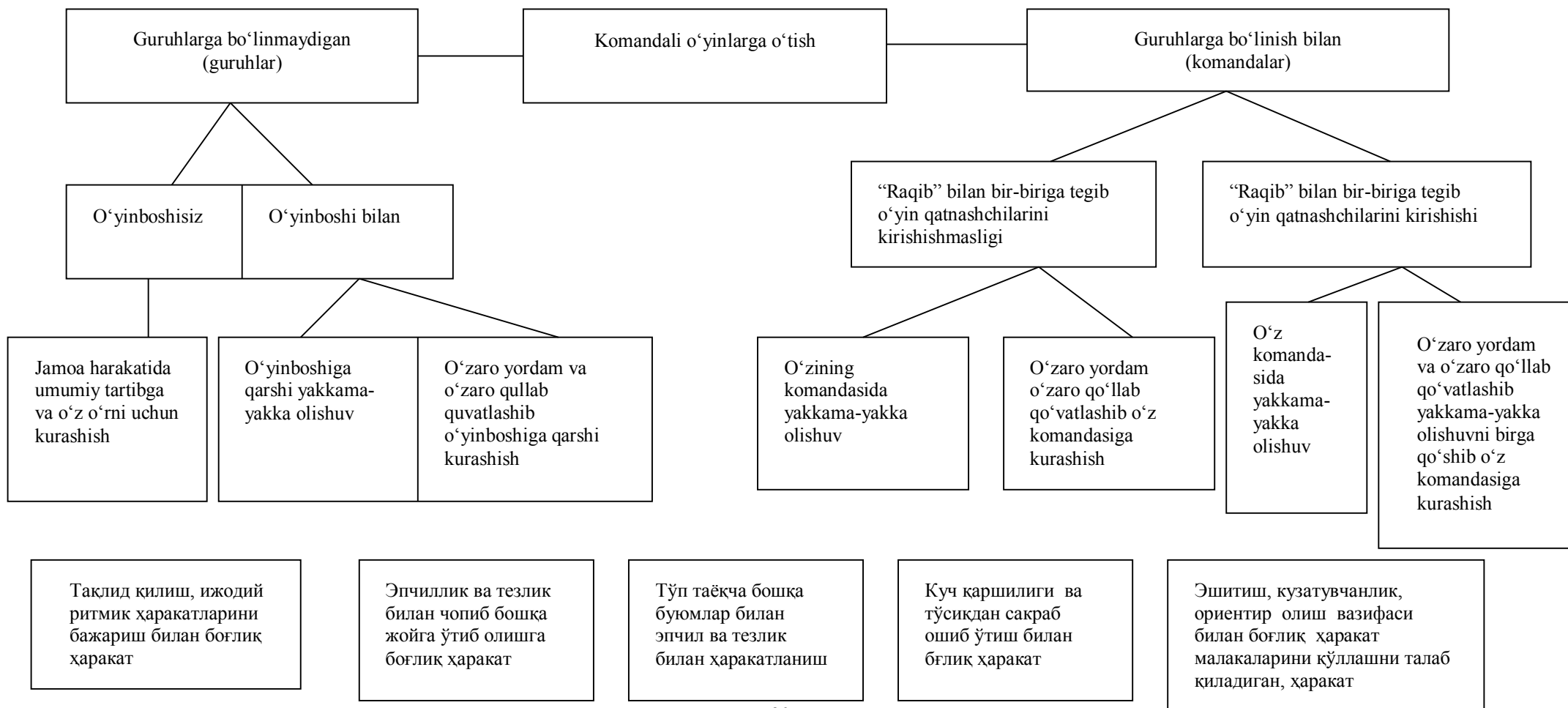
Бундай ўйин материалларини тақсимланиши айрим ўйинлар орасидаги методик кетма-кетликни ёки изчиликка ўрнатишни енгилаштиради ва ўйинни мазмуни ва шакли бўйича мураккаблик даражасини аниқлашга ёрдам беради.

Бизнинг мамлакатимизда ўсиб келаётган ёш авлодни тарбиялаш амалиёти шунга гувоҳлик берадики, болаларда ва ўсмирларда юқори ахлоқий ва жисмоний сифатларни шакиллантиришни энг муҳим воситалардан бири бўлиб ҳисобланади. Айниқса мактабгача ёшдаги ва мактаб ёшдаги болаларни жисмоний тарбиясида жуда катта ўрин эгаллайди, чунки улар саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашда, жисмоний ривожланишни нормал бўлишига ҳаракат малакаларини комплекс такомиллаштиришга қулайлик туғдиради.

⁸ Usmonxujayev, Xodjaev F. Xarakatli o'yinlar. - Toshkent: O'qituvchi. 1992. 180 16.

ЖАМОА БЎЛИБ ЎЙНАЛАДИГАН ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ПЕДАГОГИК ТАСНИФИ.

Jamoaga oid harakatli o'yinlar



II-БОБ. АҲОЛИ ТУРАР ЖОЙЛАРИДА ОММАВИЙ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

2.1. Аҳолининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътиёжларини ўрганиш.

Аҳолининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътиёжларини ўрганиш.

«Маҳалла» жамғарма уюшмаси, «Маънавият ва маърифат» жамоатчилик маркази, Маҳалла оқсоқоллари кенгашларининг фаолиятида жисмоний тарбия ва спорт ишларининг мазмун вазифалари.

«Наврўз», «Мустақиллик куни» байрамлари ва бошқа миллий анъаналарда халқ миллий ўйинларини ташкил қилиш.

Спорт турлари ва халқ миллий ўйинлари бўйича жамоалар, тўғараклар ташкил қилиш.

Дам олиш масканларида спорт лагерлари, истироҳат ва кунгил очиш боғлари ва ҳоказолар соғломлаштириш ишлари.

Аҳолининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътиёжларини ўрганиш

Буюк келажак авлодларини ақлан етук, жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш муаммолари барча давлат ва жамоат идоралари зиммасига юклатилган. Бундай кенг қамровли ва масулиятли тарбиявий жароёнларни амалга оширишда маҳалла оқсоқоллари кенгашлари, уларнинг таркибидаги турли комиссиялар, шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт фаолларининг уюшмалари (жамоалари) ҳам катта рўл ўйнайди. Буларнинг замирида «Соғлом авлод учун» давлат дастури мазмуни муҳим аҳамиятга эгадир.⁹

Аҳолининг жисмоний бақувват бўлиши ва узоқ умр куриши соғлом турмуш маданияти билан белгиланади. Бу борада Ўзбекистон Президентининг «Ўзбекистоннинг чинакам мустақилликка эришишидан иборат ривожлантиришнинг қуйидаги асосий ўзига хос хусусиятлари ва шарт-шароитларини ҳар томонлама ҳисобга олишга асосланади. Аввало, у аҳолининг миллий тарихий турмуши ва тафаккури тарзидан, халқ,

⁹ Usmonxo'jaev, I.I. Burnashov, H.A. Meliev, B.B. Qupchoqov "500 Harakatli o'yinlar" Toshkent-2010 250bet

анъаналари ва урф-одатларидан келиб чиқади» деган мулохазалари эътиборга лойикдир. Айниқса, «Соғлом авлод учун» орденининг таъсис этилиши, «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни. «Соғлом авлод учун» давлат дастури, «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларининг ишлаб чиқилиши ҳамда уларнинг ҳаётга татбиқ, қилиниши жисмоний тарбия ва спорт ходимлари зиммасига аҳоли ўртасида соғломлаштириш ва спорт тадбирларини янада ривожлантириш масъулиятларини юклайди.

Ўзбекистоннинг мустақилликка эришиши шарофати туфаили маҳаллалар, даҳалар, мавзелар, йирик кишлоқ, кўрғонларида (посёлкалар) аҳолини жисмоний тарбия, спорт, халқ миллий ўйинлари ҳамда оммавий соғломлаштириш ишларига жалб қилиш анча ривожланди.

Мамлакатда миллий қадриятларнинг қайта тикланиши, уни янада бойитишда маънавий-маърифий тадбирларнинг олиб борилиши муҳим аҳамият касб этмоқда. Аҳолининг ижтимоий турмуш даражаси тобора яхшиланмоқда. Бунда ўтказиладиган турли спорт мусобақалари, халқ миллий ўйинлари фестиваллари катта ҳисса кўшмоқда. Бу аҳолининг жисмоний тарбия ва спортга эҳтиёжи ошаётганидан далолатдир. Ҳар йилги мустақиллик куни ҳамда «Наврўз» байрамларидаги оммавий сайллар, спорт мусобақалари бунинг исботидир. Республика ҳукуматининг қарорлари, турли кўрсатмалар асосида маҳаллалар ва бошқа аҳоли истиқомат жойларида жисмоний тарбия ва спортни жонлантириш ишларида маҳалла кенгашлари, спорт ташкилотлари ходимлари, спорт фаоллари билан ҳамкорликда иш тутмоқда.

Шаҳарлар ва кўрғонларнинг аҳолиси ўртасида спартакиадалар, халқ миллий ўйинлари мусобақаларини ўтказиш анъанага айланмоқда. Бунда спортнинг футбол, кураш, арқон тортишиш, тош кўтариш, енгил атлетика каби турлари оммавий тус олди. Бу тадбирларга жисмоний тарбия ва спорт соҳасида таълим олаётган талабалар жалб қилиниб, ташкилий ишларда улар фаоллик кўрсатадилар.

Эътироф этиш керакки, бир қатор мутахассислар аҳоли турар жойларида соғломлаштириш ва оммавий спорт тадбирларини ташкил қилишнинг намунавий дастур ҳамда иш режадарини ишлаб чиққанлар. Тошкент шаҳри шароитида бир қатор усулий ишланмалар ишлаб чиқилган. Буни қуйидагича исботлаш мумкин:

Маҳалла оқсоқоллари кенгашлари қошидаги жисмоний тарбия жамоаси кенгаши ёки спорт клуб мажлислари режаси (намуна сифатида).

Январ. 1. Жисмоний маданият жамоаси кенгашининг мажлислар режасини тасдиқдаш.

«Саломатлик» спорт клубини ташкил этиш.

2000 йилги соғломлаштириш ва оммавий спорт тадбирлари календар режасини тасдиқдаш.

Подъезлар, кўчалар ва уйларнинг жисмоний тарбия командаларини тасдиқдаш.

Феврал. 1. Спорт иншоотларини ёзги мавсумга тайёрлашнинг бориши тўғрисида

Жамоатчи кадрлар тайёрлашнинг бориши, шу мақсадда семинарлар ўтказиш ҳамда бундай кадрлардан амалий фойдаланиш хусусида.

Ҳар хил масалалар.

Март. 1. Спорт турлари бўйича тўғарақлар, жамоалар ишини ташкил этиш ҳамда уларга жамоатчи фаолларни бириктириб қўйиш тўғрисида.

Хомийликка олган корхона жисмоний тарбия жамоасининг аҳоли турар-жойларидаги ишларда иштироки ва амалий ёрдам кўрсатиш тўғрисида.

Ҳар хил масалалар.

Апрел. 1. Миллий ўйинлар бўйича мусобақа ўтказиш тўғрисида.

«Чарм тўп» клуби соврини учун футбол мусобақаларига тайёргарлик режаси тўғрисида.

Ҳар хил масалалар.

Май. 1. Аҳолини жисмоний тарбиялаш, «Соғлом авлод учун» давлат дастури ҳамда «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари асосида мусобақалар ўтказиш тартиб-қоидаларини тасдиқдаш.

2. Жисмоний тарбия ва спорт ишларини энг яхши йўлга қўйган мавзелар, кўча ва уйларнинг кўрик-танловларини ўтказиш Низомини тасдиқдаш.

Июн. 1. Сузиш ва соғломлаштириш гимнастикаси билан шуғулланувчи гуруҳ ташкил этиш.

Ўқувчилар, ўсмир ва ёшлар спартакиадаларини ўтказиш.

Волейбол ва теннис майдончалари қурилишида аҳоли ва маҳалла фаолларининг қатнашувини таъминлаш.

Июл. 1. Соғломлаштириш марказларидаги саломатлик гуруҳларига аҳолини жалб этиш.

Мактабгача ёшдаги болалар учун спорт байрамлари ўтказиш.

Уй-жойдан фойдаланувчи ширкатлар терма жамоаларининг шаҳар (туман) биринчилиги мусобақалари

Ҳамда маҳалалар, аҳолилар билан учрашувларига тайёргарлик.

4. Ҳар хил масалалар.

Август 1. Маҳалла оқсоқоллари кенгашлари иш фаолиятини муҳокама қилиш.

2. Мустатсиллик куни байрамига бағишлаб спорт мусобақаларини ўтказиш.

Сентябр. 1. Спорт билан шуғулланувчилар ва фаолларнинг спорт зали, ўйин майдонлари қурилишида қатнашувини таъминлаш

2. Ўрта ва катта ёшдаги кишилар ўртасида спартакиада ўтказишга тайёргарлик.

Октябр. 1. Ёзги спорт мавсуми якунлари тўғрисида ахборот бериш.

2. Тарбияси оғир болаларни жисмоний тарбия ва спорт бўйича мунтазам машғулотларга жалб этиш тўғрисидаги ахборотларини эшитиш.

3 Майдончаларни қишки мавсумда ишлатишга тайёрлаш.

Ноябр. 1. Соғломлаштириш ва спорт ишларини энг яхши йўлга қўйиш юзасидан мавзелар, кўча ва уйлар ўртасидаги ўзаро мусобақа ва кичик танловларнинг яқунларини эшитиш.

2. Маҳалладаги мусобақа яқунларига кўра фаол жамоатчиларни рағбатлантириш.

Декабр. 1. Бир йилги иш яқунлари тўғрисидаги ахборот ва маҳалла оқсоқоллари кенгаши қошида жисмоний фаоллари уюшмасини ташкил қилиш, уларнинг келгуси йил иш режаларини ишлаб чиқиш ва тасдиқдаш.

Шуни эслатиш зарурки, бу намунавий режа маҳалла оқсоқоллари кенгашлари, уларнинг қошидаги жисмоний тарбия ва спорт фаоллари уюшмаси (жамоа) учун мўлжалланган. Шу асосда янгидан ташкил қилинадиган маҳалла жисмоний тарбия жамоалари кенгашлари (ёки уюшма) ҳам ўз режаларини тузиб олишлари мақсадга мувофикдир.

Маҳаллалар, қишлоқларда жисмоний тарбия ўқитувчилари, мураббийлари ва спортчи фаолларга таянган ҳолда кичик гуруҳлар, жамоалар (командалар), уюшмалар тузиб, машғулотлар, мусобақалар ўтказиб туриш лозим.

Турар-жойларда ўрта ва катта ёшдаги кишилар орасида стол тенниси, шахмат ва шашка, миллий ўйинлар, енгил атлетика тўгараклари, гуруҳлар ва жамоаларни оммалаштириш уларда соғломлаштириш тадбирларининг турли шаклларида, шу жумладан, эрталабки гимнастика, юриш, саёт ва бошқа турлардан кенг фойдаланилади.

2.2. Аҳоли турар-жойларида оммавий спорт ишларини ташкил қилиш.

Аҳоли турар-жойларида оммавий спорт ишларини муваффақиятли ўтказишда спорт иншоотлари катта аҳамият касб этади. Бу иншоотлар белгиланган қурилиш меъёрлари талабларига мос, болалар ҳамда катталарнинг эҳтиёжларини қондирадиган. турар-жой қурилишига муносиб, ҳамоҳанг бўлиши керак.

Спорт майдончалари, соғломлаштириш шаҳарчалари, югуриш ва чигал ёзиш йўлакчалари, ўйин майдончаларидан иборат ҳовли ўйингоҳлари шинам бўлиши керак. Бундай ўйингоҳларда усти ёпиқ жойлар бўлиши, яхши ёритилиши ҳам керакки, бу нарса улардан фойдаланиш муддатини ўзайтиради.¹⁰

Спорт иншоотларини махсус мосламалар, тренажёрлар билан жиҳозлашга алоҳида эътибор бериш зарур. Чунки шу йўл билан аввало улардан ёз ва қиш фаслларида фойдаланиш имкониятини, қолаверса, кўпчилик бўлиб яқка тартибда ўтказиладиган машғулотлар самарадорлигини ошириш мумкин.

Хулоса қилиб айтганда, аҳоли турар-жойларида соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш маҳалла оқсоқоллари кенгашлари ҳамда мутахассислар иштирокида ўтказилиши лозим. «Наврўз», «Мустақиллик куни» ва бошқа байрамларга тайёргарлик жараёнларида футбол, кураш, волейбол, югуриш ва халқ миллий ўйинларини мусобақа шаклида ўтказиш лозим. Туман, шаҳар ҳокимиятлари, спорт кўмиталари ҳамда хомийларнинг фаол иштирокларини кўпроқ жалб қилиш лозим бўлади.

«Маҳалла» жамғарма уюшмаси, «Маънавият ва маърифат» жамоатчилик маркази, маҳалла оқсоқоллари кенгаши фаолиятида жисмоний тарбия ва спорт ишларининг мазмуни ва вазифалари

«Маҳалла» жамғарма уюшмаси

Ўзбекистон мустақилликка эришган дастлабки кунлариданоқ аҳолининг тинч-осойишта яшаши, уларнинг ўзаро аҳил бўлишлари ҳамда саломатликларини муҳофаза қилиш тадбирлари курилди. Ўзбекистон Президенти фармонлари ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарорлари асосида аҳолининг ўзини-ўзи бошқаришини ташкил қилиш борасидаги тадбирлар муҳим аҳамиятга эга бўлди.

¹⁰ T.S.Usmonxo‘jaev, A.A.Po‘latov, Sh.A.Po‘latov,D.X.Abdullaev “Xalq harakatli o‘yinlari nazariyasi va amaliyoti” Toshkent-2014y. 251bet

Шу асосда Ўзбекистон Республикаси «Маҳалла» жамғармаси тузилди ва барча вилоятлар, Туман-шаҳар Ҳокимиятлари таркибида «Маҳалла» жамғармалари иш бошлади. Олий Мажлис томонидан тасдиқданган «Маҳалла» ҳамда аҳолининг ўзини-ўзи бошқарувчи бошланғич ташкилотлари, яъни маҳалла оқсоқоллари кенгашлари таъсис этилди. Бу кенгашлар таркибига маҳаллада яшовчи нурунийлар, масжид ходимлари, давлат идораларида фаолият кўрсатувчи шахслар, маданият, санъат, тиббий, тижорат, савдо ходимлари сайлаб қуйилмоқда. Уларнинг энг муҳим вазифаларига, асосан, қуйидаги муаммоларни ҳал қилиш киради:

Ўзбекистон Президенти, ҳукумати ва ўз ҳудудларига қарашли бўлган (шаҳар-туман) Ҳокимиятларининг фармон, қарор ва кўрсатмаларини аҳолига тушунтириш, тарғиб қилиш.

«Наврўз», «Мустақиллик куни» байрамлари анъанавий миллий байрам ҳамда маросимларни мақсадли ўтказиш.

Оилаларнинг тинч, осойишта яшашларига ҳисса қўшиш (можаро ва ўзаро келишмовчиликларнинг олдини олиш, улар содир бўлганда яхшиликка ҳал этиш).

Оилаларда хотин-қизларнинг фаолияти ва фарзандлар тарбиясини яхшилашлари.

Турли оммавий-соғломлаштирувчи спорт тадбирлари, халқ миллий ўйинларини ўтказишда ёрдамлашиш.

Маълумки, юкорида қайд этилган муҳим тадбирлар моддий таъминот масалатларини такозо этади. Ана шуларни ҳисобга олган ҳолда Республика «Маҳалла» комиссияси ва унинг қуйи тармоқларида «Маҳалла» ҳайрия жамғармаси ташкил этилди. Унга тушадиган жамғарма маблағлари, асосан, қуйидаги соҳаларга сарфланади:

Ногирон болалар, нурунийларга байрам арафаларида моддий ёрдам ва совғалар қилиш.

Кам таъминланган ва кўп болали оилаларга моддий ёрдам бериб бориш.

Анъанвий байрамлар ва маросимларда зарурият учун моддий кўмаклашиш.

Маҳалла оқсоқоллари кенгашининг расмий фаолиятлари, хўжалик ишлари ва бошқа соҳаларга маблағлар ажратиш.

Маҳалла оқсоқоллари кенгаши ва унинг хайрия жамғармаси ҳисобига жума намозига келган кишилар томонидан ҳадя этилган хайриялар, ҳомийларнинг қўшган хиссалари, маҳалла оқсоқоллари кенгаши томонидан ташкил этилган ишлаб чиқариш корхоналари, савдо, тижорат тизимларидан олинган даромад ва бошқа киримлар тушади.

Шунингдек, шароит ва эҳтиёжларга қараб «Маҳалла» хайрия жамғармасининг юқори ташкилотлари томонидан ҳам моддий ёрдам берилади.

Ёътироф этиш керакки, бундай улуғвор фаолиятлар Республикада меҳр-оқибат, хайр-еҳсон қилиш каби миллий қадриятларнинг чуқурлашиб боришидан, Ўзбекистон Президенти ва ҳукуматнинг аҳолини ижтимоий-моддий, маънавий-маърифий, маданий жихатдан муҳофаза қилишларидан далолатдир.

Ўзбекистон мустақиллиги йилларида «Маҳалла» хайрия жамғарма уюшмаси «Наврўз», «Мустақиллик куни» байрамларидаги спорт чиқишлари, маҳаллаларда ўтказиладиган (ўртоқлик учрашувлари, спартакиадалар, халқ миллий ўйинларини ташкил қилиш ва ўтказишда фаол иштирок этган мутахассислар, спорт севарлар, спортчилар,) хакамлар ва бошқаларни муносиб равишда рағбатлантириб бормоқда.

2.3. Маънавият ва маърифат жамоатчилик маркази.

«Маънавият ва маърифат» жамоатчилик марказининг ўз наشري, яъни «Тафаккур» журнали мамлакатимизда кечаётган иқтисодий, сиёсий, маданий ислохотларнинг моҳиятини кенг ёритиб, уларни ҳаётга сингдиришда етарли даражада фаолият курсатиб келмоқда.

Юкоридаги фикрларга асосан, таълим-тарбия ишларига масъул идоралар, ташкилотлар, муассасалар ҳамда телерадио компанияси, оммавий ахборот воситалари, миллий кадриятлар мазмуни, маънавий-маърифий мерослар, улуғ адиблар ҳаёти ва илмий меросларини аҳоли онгига чуқур сингдириш йўлида кенг тарғиботчилик ишларини олиб бормоқда.

Собиқ Иттифок даврида аҳолининг аксарият кўпчилиги қисми Ўша давр Ҳокимиятининг ғоялари, мафкуралари билан тўла суғорилганлиги сир эмас. У ғоялар чала мафкураларнинг кўп жихатдан пуч эканлиги кейинги қайта кўриш йилларида (1980—1990) барчага аниқ бўлиб қолди. Шу сабабли мамлакатимизда миллий кадриятларни тиклаш ва уларни давр талаблари асосида бойитиш тақозаси юзага келди. Бундай ғояларни амалга ошириш учун эса аниқ мафкуравий ташкилот тузилиши лозим эди.

1994 йил 23 апрелда Ўзбекистон Президентининг «Маънавият ва маърифат» жамоатчилиги марказини ташкил этиш тўғрисида фармони эълон қилинди. Шу асосда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Республикада «Маънавият ва маърифат» жамоатчилиги марказининг фаолиятини ташкил этиш тўғрисида (1994 йил июн) қарори қабул қилди.

Ушбу қарорда таъкидланганидек, «Маънавият ва маърифат» жамоатчилиги маркази кенг омма билан ҳамкорликда ишловчи, давлат бюджетидан маблағ билан таъминлаш ва шу билан бир қаторда хўжалик иш юритувчи ижтимоий ташкилотдир. Бу ташкилот зиммасига бир қатор муҳим вазифалар юклатилган. Улар қаторида «Социологик тадқиқотлар, сўровлар ўтказиш орқали ўзбек халқининг бой маънавий мероси, шарқона ва умуминсоний кадриятлар асосида мамлакат, миллат келажагини белгилайдиган илғор ғояларни юзага чиқариш ҳамда ҳаётга татбиқ, этиш, маънавий-маърифий ишларни ташкил этиш юзасидан тавсиялар ишлаб чиқишдек ўта муҳим вазифа ҳам белгиланган.

Юкорида бошқа бўлимларда қайд этилганидек, «Маънавият ва маърифат» жамоатчилиги маркази Давлат жисмоний тарбия ва спорт кўмитаси, Халқ таълими, Олий таълим ҳамда Соқликни сақлаш

вазирликлари, шунингдек, Касаба уюшмалари федератсияси, «Ёшлар Иттифоқи» ижтимоий ҳаракати каби ташкилотлар билан ҳамкорликда «Соғлом авлаод учун» давлат дастурини амалга оширмакда, жисмоний тарбия ва спорт билан боғлиқ бўлган Республика илмий-назарий анжуманларини ўтказишда фаол қатнашмоқда.

Маҳалла оқсоқоллари кенгашларининг фаолиятида жисмоний тарбия ва спорт ишларининг мазмуни ҳамда вазифалари

Маҳалла оқсоқоллари кенгашларининг фаолиятлари кенг камроғли ва фидокорона меҳнат қилишни талаб этувчи соҳалардан ҳисобланади. Маҳаллада жисмоний тарбия ва оммавий спорт тадбирларини ўтказиш фаолиятлари йил сайин кенгайиб ва уларга бўлган эътибор кучаймоқда.

Халқ ибораси билан айтганда, Ватан остонадан, маҳалладан бошланади. Ватан тушунчаси ҳар бир инсоннинг юксак даражадаги хис-туғулари, садоқати, фидоий меҳнати, ўзаро иззат-хурмат каби инсоний фазилатларида намоён бўлади. Бу ўринда республика спортчиларининг Халқаро спорт майдонларидаги, айниқса, Олимпия ўйинларидаги иштироки, ғалабаси ана шу хислатлар туфайли устувор эканлигини айтиб ўтиш керак. Айниқса, юртимиз байроғининг узоқ Ўлкаларда виқор билан кутарилиши, мадҳиямизнинг баланд янграши спортчиларнинг Она-Ватан шарафи учун курашган ва ҳисса қўшганлигининг тимсолидир. Бунинг боиси шундаки, ўшадай фоал спортчилар, уларнинг мураббийлари, қолаверса, спорт ташкилотлари, жамиятлари ҳодимлари ҳамда жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассислар ҳам у ёки бу маҳаллада истиқомат қилади. Маҳалла оқсоқоллари кенгашлари фаолиятида улар ҳам иштирок этиб, спортни тарғиб қилиш, ёшларни спортга жалб этиш, анъанавий байрамларда қатнашиб, маърузалар, ўз таассуротлари билан ўртоқлашиш каби тадбирларни биргаликда олиб борадилар. Бундай тадбирлар маҳалла оқсоқоллари кенгаши таркибидаги фаоллар, спорт севарлар, мутахассислар томонидан уюштириб борилмоқда. Бундай ҳайрли ишларни қишлоқ шароитларида ҳам доимий ўтказиб турилиши лозим.

Маҳалла оқсоқоллари кенгаши қошида спорт клубларини ташкил қилиш амалга оширилмоқда. Бундай ташаббусларни оммалаштириш зарур бўлади. Баъзи бир илғор тажрибага эга бўлган маҳаллалар спорт йўриқчиси штатни ташкил қилмоқда. Улар бевосита туман-шаҳар спорт кўмиталарига итоат этиб, аҳоли ўртасида спортни оммалаштириш, болалар ва ўсмирлар орасида спорт мусобақаларини ташкил қилиш билан фаолият кўрсатмода. Маҳалла оқсоқоллари кенгашлари ва уларнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги фаоллари олдида маҳалла ахли саломатлигини яхшилаш, ёшларни спортга жалб этиш, спорт ва халқ миллий ўйинлари орқали аҳолининг дам олиши, рухий озиқланиши, жисмонан баркамол бўлишларига эриштириш каби вазифалар мавжуддир.

Баъзи миллий урф-одатларимиз ва диний дунёқарашлар хотин-қизларнинг эркин равишда жисмоний машқлар, халқ миллий ўйинлари ёки бирон спорт тури билан шуғилланишларига салбий таъсир қилиши жараёнлари давом этмоқда. «Соғлом авлод учун» давлат дастурида белгиланганидек, соғлом авлодни етиштириш учун энг аввало оналар соғлом бўлиши ва фарзандларининг соғлом ўсиши учун барча шарт-шаронг ва имкониятлардан фойдаланиш зарурдир. Бунда болаларни энг кичик ёшдан бошлаб оила, боғча ва мактабларда жисмоний тарбия билан шуғилланишга одатлантириш алоҳида кўзда тутилган.

Бу жиҳатларни амалга оширишда маҳалла оқсоқоллари кенгаши, унинг фаоллари ва жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари астойдил иш олиб боришлари лозим.

Аҳоли ўртасида оммавий жисмоний тарбия ва спорт ишларини ташкил қилиш, «Соғлом авлод учун» давлат дастурини амалга ошириш ҳамда «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари талабларининг моҳиятларини кишилар онгига сингдириш ҳозирги куннинг долзарб муаммоларидандир. Шу сабабдан маҳалла оқсоқоллари кенгашили «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги қонун ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада

ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» ги (1999 йил 27 май) қарорини чуқур ўрганишлари, унда кўзда тутилган энг зарур тадбирларни маҳаллаларда ишлаб чиқиш, аҳолини спортга жалб этиш йўлларини топишлари лозим.

Хулоса шундаки, аҳоли турар-жойларида энг аввало спорт иншоотлари, оддий ўйин майдонларидан мақсадли фойдатаниш зарур. Спорт ихлосмандлари, спорт севарлар, мутахассис ходимлар ёшлар ўртасида кўчалараро, мавзелар, дахалар ва маҳалла биринчилиги учун улар севган спорт мусобақаларини ташкил қилишлари керак.

«Соғ танда соғлом ақл» нақлига риоя этган ҳолда жисмоний тарбия ва спортни кенг тарғиб қилиш, унинг саломатликни мустаҳкамлаш, иш фаоляти ва умуман умрни узайтиришдаги муҳим омиллардан бири эканлигига аҳолини иқрор этиш керак бўлади.

8.3. «Наврўз», «Мустақиллик куни» байрамлари ва бошқа миллий анъаналарда миллий ўйинларини ташкил қилиш

«Наврўз» байрами, ҳосил байрами, тўйлар қадимги миллий анъаналардан ҳисобланади. Уларнинг сафига миллий байрам сифатида «Мустақиллик куни» байрами ҳам қўшилди. Бу анъанавий байрамлар, халқ сайиллари ва тўйларда кураш, кўпқари (улоқ), пойга, отдан ағдариш, «Қиз кувмоқ», дорбозлик, тош кўтариш, билак кучини синаш ва бошқа ўнлаб ўйинлар доимий равишда қўлланиб келинган. Улар ҳақида «Алпомиш», «1 урурли», «Қирқ-қиз», «Шохнома», «Манас» каби жуда кўп дostonлар гувоҳлик беради.

Ўзбекистон истиқлол сари дадил борар экан, халқ миллий ўйинлари миллий қадриятлар сифатида янада эъзозланмоқда. Улар «Наврўз», «Мустақиллик куни», «Ҳосил байрами», касб-хунар байрамлари, тўйлар ва улуғ саналарни нишонлаш жараёнларида янги шакл ва мазмунда қўлланилмоқда

Ўзбек кураши халқаро спорт майдонига чикди. Спортнинг бу тури бўйича жахон чемпионатлари муваффақиятли ўтказилди. Шу туфайли

кураш шаҳар ва қишлоқ ёшларининг севимли спорта сифатида оммалашмоқда.

Қишлоқлардаги катта тўйлар курашсиз ва кўпкарисиз ўтказилмайди. Отларнинг зотини кўпайтириш, чавандозлар сонини ошириш борасида қишлоқ, кенгаш фаоллари жиддий иш юритмоқда. Барча миллий байрамларимизда фақат чавандоз полвонларгина эмас, катта ёшлар ҳам пойга, кўпқари ва бошқа халқ миллий ўйинларида фаол қатнашмоқдалар.

1491 йил аперлдан буён республика миқёсида халқ миллий ўйинлари, мусобақалари, «Алпомиш» ўйинлари фестиваллари ўтказилаётгани ҳақида юқорида баён этилган эди. Таъкидлаш лозимки, марказий шаҳарлар миқёсида ва баъзи қишлоқ ҳамда маҳаллаларда ўтказиладиган Наврўз, Мустақиллик куни, Ҳосил байрамлари ҳамда тўйларда халқ миллий ўйинлари намойиш шаклидагина олиб борилмоқда.

Маҳаллалар ва қишлоқларда ўтказилаётган анъанавий байрамларда халқ миллий ўйинларини ташкил қилишда маҳалла оқсоқоллари кенгаши фаоллари, жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари яқиндан туриб ўзаро ҳамкорлик қилишлари зарур. Шунга асосан кўпчилик иштирок этадиган халқ миллий ўйинларини мазмун ва қоидаларини ихчамлаштирган ҳолда ташкил қилиш лозим бўлади.

Бундай тадбирларда маҳаллий хотин-қизларининг иштирокини таъминлаш миллий ўйинларининг турларидан кенг фойдатанишга олиб келади.

Халқ миллий ўйинлари шуғулланувчиларнинг инсоний фазилатлари ва жисмоний сифатларини мақсад йўлида тарбиялашда миллий кадриятларга таяниб маънавий- жисмоний камолотни ривожлантиришга хизмат килади. Ана шу жиҳатлар эътиборга олинса, маҳалла оқсоқоллари кенгаши фаолиятини кўчайтириш, миллий ўйинларидан фойдаланишни таъминлашда ижобий томонларга силжиш бўлиши мумкин.

Спорт турлари ва халқ миллий ўйинлари бўйича турли жамоалар, тўғараклар ташкил қилиш.

2.4. Спорт турлари ва халқ миллий ўйинлари бўйича жамоалар (команда) ташкил қилиш

Маҳаллалар, мавзелар, кўчаларда болалар ва ўсмирларнинг гуруҳ (5-10 киши) бўлиб футбол, теннис, бадминтон ва турли ҳаракатли ўйинлар билан машғул бўлишлари одатий бир ҳолдир. Бундай ҳолларда ташкилий ва ҳакамлик ишлари болаларнинг ўзидан чиқади, яъни спорт мутахассислари бундан четда қолади. Натижада баъзан турли баҳслар, шартларни бажармаганликлари учун можаролар бўлиб туради. Бу эса ёшлар орасида ғаразғўйлик каби ҳолатларни келтириб чиқаради. Оқибатда ота- оналар орасида норозилик, ҳасадғўйлик вужудга келади ва уларга маҳалла оқсоқоллари кенгаши ходимлари аралашшига тўғри келади. Бундай ҳолатларнинг олдини олиш учун спорт турлари ва халқ миллий ўйинлари бўйича командалар тузиш, уларга спорт ишқибозлари, мутахассислар бошчилик қилишлари лозим.

Бунинг учун эса қуйидаги тадбирларни амалга ошириш зарур

Маҳалла оқсоқоллари кенгаши идораси олдида команда тузиш тўғрисида афиша осиб қўйиш. фаоллар орқали болаларга оғзаки эълон қилиш, радио узатилади тармоқларида, телефонлардан фойдаланиш.

Мураббийлар ва ҳакамлар таркибини тузиш, уларнинг вазифаларини белгилаш.

Йиғилган болаларни рўйхатга олиш ва уларнинг хоҳишлари бўйича жамоалар тузиш.

Спорт машғулотларини ташкил қилиш учун мактабнинг ўйин ва спорт заллари ёки ишлаб чиқариш корхоналарининг спорт иншоотларидан фойдаланиш.

Тўғараклар ташкил қилиш

Спорт турлари ва халқ миллий ўйинлари билан шуғулланувчиларни бир жойга тўплаб, командалар машғулотларини тўғарак сифатида тан олиш, уларнинг барчасини уюшган ҳолда жисмоний тарбия жамоаси ёки уюшмасини таъсис этиш. Барча фаолиятларни юритиш учун кенгаш сайлаш

Ҳар бир спорт тури командасининг сардори (капитан) кенгаш аъзоси этиб сайланади ҳамда унинг раиси президентини ҳам сайлаш лозим бўлади.

Жамоа (уюшма) кенгаши раиси ва аъзолари маҳалла оқсоқоллари кенгаши билан доимий алоқада бўлиши ва ҳал қилиниши зарур бўлган масалаларни мослаштириб туриши керак.

Маҳалла оқсоқоллари кенгаши, ўз навбатида, маҳаллада ташкил этилган спорт жамоаси (уюшмаси) ҳақида туман-шаҳар Ҳокимияти, спорт кўмитаси ва бошқа масъул идораларга маълум қилиши лозим. Шу тариқа маҳалладаги командалар, тўгараклар ва спорт жамоасининг ташкилий-таркибий, унинг Низоми ва бошқа зарур томонлари ҳуқуқий ҳужжатлар билан расмийлаштирилиши шарт.

***Дам олиш масканларида (спорт лагерлари, истироҳат ва кўнгил
очиш боғлари ва ҳоказо) соғломлаштириш ишлари***

Аҳоли истиқомат жойларида дам олиш ва соғломлаштириш масканлари шакли куйидагича бўлиши мумкин:

Истироҳат ва кўнгил очиш боғлари (парк).

Анхор, кул, сув омбори ва катта ариқ каналари (пляж).

Ўқувчиларнинг дам олиш оромгохлари (лагер).

Спорт оромгохлари (спорт лагери).

Маҳалла ва уйлар олдидаги болаларнинг ўйин майдонлари.

Бу шакллардаги дам олиш масканларининг қурилиш, шарт-шароитлари, имкониятлари ҳар хил бўлиши табиийдир. Шу сабабдан уларда ташкил қилинадиган командалар, соғломлаштирувчи гуруҳлар, уларнинг машғулотлари ҳамда мусобақалари ҳам шундан келиб чиққан ҳолда ҳар хил бўлади.

Бундай турли-туман жойларда ўйинлар, машғулотлар ва мусобақаларни ташкил этиш мутасадди ташкилотлар, жамоат ташкилотлари, маҳалла-қишлоқ оқсоқоллари кенгаши ҳамда фаоллари томонидан олиб борилади. Бу фаолиятларда жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари, тиббий ҳодимлар, кутқарувчи (сув) ва назорат хизматлари бўлиши керак. Умумий хулоса шундан иборатки, мамлакатда олиб борилаётган турли оммавий тадбирларда

спорт турлари ва халқ миллий ўйинлари мазмун топмоқда. Уларни тайёрлаш ва ўтказишда аҳоли турар-жойларидаги фаоллар яқиндан ёрдам бермоқда.

Халқ ҳаракатли ўйинлари мазмуни. Ҳозирги халқ ҳаракатли ўйинлар ёш авлодни жисмоний камол топтириш, уларнинг ахлоқий, ақлий ва нафосат тарбиясини муваффақиятли амалга оширишнинг муҳим воситасидир. Шундан келиб чиқиб, талаба қизларга жисмоний тарбия дарсларида қуйидаги халқ ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишни тавсия этамиз:

1. Ким узоқга сакрайди. Ўйновчилар тенг икки жамоага бўлинадилар. Ҳар бир команда 8-10 кишидан бўлади. Командалар қаторда бир-бирларига юзма-юз сафланиб турадилар, уларнинг ўртасида эса иккита сакраш йўлакчаси бўлади.

Сигнал берилиши билан биринчи турган болалар старт чизиғи орқасида туриб, турган жойдан икки оёқда депсиниб узунликка сакрайдилар. Ерга тушган жой товондан белгиланади. Худди шу жойдан иккинчи турган ўйинчилар сакрайди, сўнгра учинчи турган болалар сакрайди ва ҳақозо. Жами сакраш йиғиндисига қараб қайси команда узоқроқга сакраса, ўша команда ютган деб ҳисобланади.

2. Арқон тортиш. Майдончага бир-биридан 2-3 м масофада учта параллел чизиқ чизилади. Арқон шундай қўйиладики, унинг энг ўртаси(лента билан белгиланган жойи) ўртадаги чизиқ устида туради. Ўйинда иккита команда қатнашади. Ҳар бир команда ўйинчиси шахмат усулида арқоннинг икки томонида туриб, арқонни икки қўллаб ушлаб туради, ўртадаги белги 1 м нарида бўлиши керак.

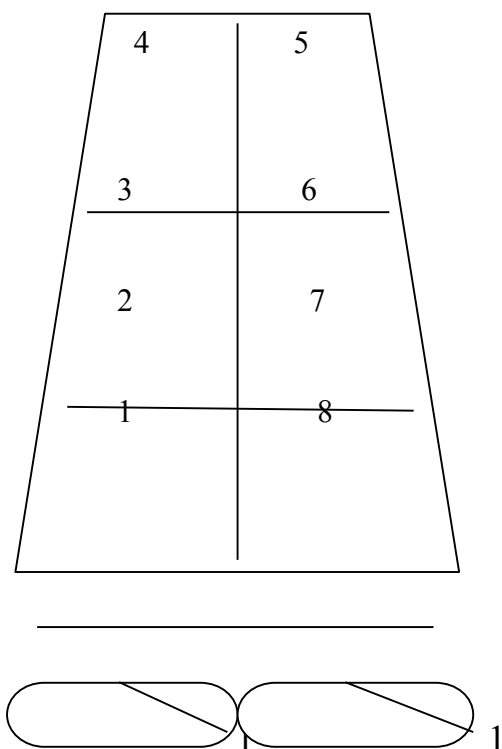
Ўқитувчи сигналидан кейин иккала команда арқонни ўз томонига торта бошлайди. Ким биринчи бўлиб арқонни чизиғидан ўтказса, ўша команда ютган ҳисобланади. Ўйинда олдиндан неча марта тортиш кераклиги келишиб олинади (масалан, 5 марта). Беш имкониятдан камида 3 марта ўз томонига

арқонни тортиб ўтказган команда ютган ҳисобланади, сўнг дам олинади. Ўйин яна қайтадан бошланади.¹¹

Аралаш группаларда қизлар икки томонга тенг бўлиниб, ўғил болалар билан аралашиб турадилар (битта ўғил бола, сўнг қиз бола туради).

Ўйиннинг бошқа вариантида. Ўйин бошлашдан олдин командалар арқондан маълум масофада сафланиб турадилар (залда 5-10 м, майдончада эса 30-50 м). Ўқитувчи сигналидан кейин ўйновчилар арқон томон югуриб, уни ердан кўтариб, торта бошлайди. Бу ўйинда шунга эътибор бериш керакки, командаларнинг ҳамма ўйинчилари арқонни ушлагандан кейин уни тортишга рухсат берилади.

3. Мак-мак. «Мак-мак» асосан қизларга хос бўлган қизиқарли ўйинлардан бири ҳисобланади. Ўйинда икки, уч ёки жуфт бўлиб ўйнаш яъни икки, тўрт киши иштирок этишлари мумкин. Ўйинни кимлар биринчи бўлиб бошлашларини аниқлаш шундай бўлади:



¹¹ T.S.Usmonxo'jaev, A.A.Po'latov, Sh.A.Po'latov,D.X.Abdullaev "Xalq harakatli o'yinlari nazariyasi va amaliyoti" Toshkent-2014y. 251bet

Қизлардан бири: «Келинлар «мак-мак» ўйнаймиз», деган таклиф киритади. Қолган қизлар ҳар қайсиси тезкорлик билан мен «биринчи», мен «иккинчи» деб, ўз навбатларини аниқлаб олишади.

Талаба қизларга тушунарли бўлиши учун биз ўйинни икки киши орасида ўтказиладиганини кўриб чиқамиз. Ўйин тартиби қўйидагича бўлади.

Қизлар узунасига тўғри чизик чизишиб, тўртта катакка (ҳар бир катак бўйига ва энига 50 см. дан бўлади) бўлишади. Шу катаклар ёнига шу ўлчовда яна тўртта катак чизишади. Кейин шу катакларни чап тарафдагидан, пастдан юқорига қараб, рақамлар билан белгилаб чиқишади.

Ўнг тарафдаги катакларни эса юқоридан пастга қараб, рақамлашни давом эттиради. Биринчи ва саккизинчи рақамли катакларда «қозон» чизиб олишади. қизлар ўйин учун ўзларига биттадан яхши текис, суриш учун қўлай бўлган япалоқ тош танлаб оладилар. Ўйин тўрт шартдан иборат ўтказилади.

Биринчи шарт шундай бўлади: ўйинни бошлаётган қизни «биринчи» деб оламиз. Биринчи иштирокчи «қозон» дан туриб, биринчи катакка кўлидаги тошини секин ташлайди. Ўйин қоидасига биноан иштирокчилар тошни ташлашганда ёки юргизишганда катак чизиғи устида қолмаслиги керак.

Агар чизик устида қолса ўйинни рақибни бошлашига тўғри келади. Биринчи иштирокчи биринчи катакдаги тошини бир оёқда туриб аста-секин ирғиган ҳолда иккинчи рақамли катакка суради (тош иккинчи катакда тўхтамай учинчисига ўтиб кетиши мумкин. қоидага кўра бундай ҳолатда ўйнаш ҳуқуқи рақибга ўтади).

Навбати билан бирин-кетин тошни катакдан-катакка бир оёқда турган ҳолида суриб бораверади. Саккизинчи катакка етгач, тошни ташқарига чиқариб юборади. Кейин яна ўз «қозон»ида туриб, тошни иккинчи катакка ирғитади. Саккизинчи катакка қадар бир оёқда суриб келадида ташқарига чиқариб юборади.

Сўнгра яна «қозон» дан туриб тошни учинчи катакка ташлайди ва навбати билан тошни катакма-катак (тўртинчи, бешинчи...) сура бошлайди.

Навбат қайси катакка тўғри келса, ўша катакка «қозон» дан туриб тошни ташлайдида, ўшангача бемалол икки оёқда юриб боради. (Лекин чизиқни босмайди). Тошга етгач, бир оёқда ҳаракат қилиб, тошни сура бошлайди. Шундан кейин иккинчи шартга ўтилади.

Тошни биринчи катакдаги «қозон»га қўйиб, ўзи бир нафасда «ҳоб» деб, бир оёқда ирғиб, бирма-бир катаклардан ўтиб, саккизинчи рақамли катакка келади ва шу катакдаги «қозон»га ўтади. Ундан кейин биринчи катакдаги «қозон»га ўтиб, тошни суриб ташқарига чиқариб юборади.

Учинчи шарт «чехра» деб аталади. Бу шарт ҳам худди иккинчи шартнинг ўзидай ўтказилади. Бунда фақат тишини тишга қўйиб, чехра билан ўйнашади. Агарда оғзини ёпса ёки кулиб юборса, ўйин қоидасига биноан рақибни бошлайди.

Тўртинчи шарти «мак-мак»деб аталади. Иштирокчи тошни яна биринчи катакдаги «қозон»га қўяди. Юзини юқорига қаратиб мак-мак деб навбатма-навбат катаклардан ўта бошлайди. Бу шартда ҳам катак чизиқларини босмаслиги керак. Лекин бу сафар икки оёқ билан секин-аста дам олиб ўйнаш рухсат этилади. Саккизинчи катакка келганидан кейин «қозон»га оёғини қўйиб, биринчи катакдаги «қозон» ичига ўтиб ўтиради.

Катакларга тесқари бўлган ҳолда. «қозон» ичига кирганда ҳам юзи юқорига бўлиб, чизиқларни босмаслиги керак. Кейин рақибдан: «пастданми ёки юқориданми?», деб сўрайди. Рақибни пастдан деб айтса пастдан, юқоридан деб айтса юқоридан тошни орқасига қараб, яъни катакларга қарата ирғитади. Тош қайси катакка бориб тушса (катак чизиғига тегмаса), ўша катак тош ирғитган қизнинг «уйи» ҳисобланади.

Дарҳол «уйи»ни белгилаб қўяди. Ўйин бошланмасдан олдин иштирокчилар «уйдан давр берар» деб келишиб олишган бўлсалар, унда биринчи иштирокчининг «уйи»аниқланганидан кейин иккинчи иштирокчи бошлайди. Агар «уйдан давр бермар» деб келишиб олишган бўлсалар, унда биринчи иштирокчининг «уйи» аниқланганидан кейин ҳам ўзи

давом эттиради. Биз, «уйдан давр берар» деб оламиз. Биринчи иштирокчи «уй» олганидан кейин иккинчи иштирокчи ўйинни бошидан бошлайди.

Худди шу тарзда, лекин рақибнинг «уйи»га тошни ирғитмайди ва ўзи ҳам шу катакни босмай ўтади. Агар тош ирғитганда рақибнинг «уйи» га тушса ёки ўзи билмасдан қадам ташлаб юборса яна ўйинни биринчи иштирокчи бошлаши мумкин бўлади. Шундайин, иккинчи иштирокчи ҳамма шартларни бажаргандан кейин тошни рақибнинг жавобига қараб пастдан ёки юқоридан орқага қараб ирғитади. Тош қайси катакка бориб тушса, ўша катак унинг «уйи» ҳисобланади. Кейин ўйинни биринчи иштирокчи давом эттиради. Рақиблар бир-бирларининг «уй» ларига тошни сурмайдилар ва қадам ҳам босмайдилар. Лекин ўзларининг «уй» ларига келганда бемалол икки оёқларини қўйиб дам олишлари мумкин.

Шундай қилиб, қайси бирларининг омади чошиб кўпроқ «уй» эгаллашса, ўша иштирокчи «мак-мак» ўйинининг ғолиби ҳисобланади.

4. Тош ўйини. Бу ўйинни ҳам асосан қизлар ўйнашади. У беш тош, баъзан уч тош ўйини деб ҳам юритилади. Фарқи тошлар саноғида бўлиб, ўйин тартиби бир хилдир. Ўйин асосан икки киши ўртасида бўлади. қизлар беш дона думалок, кичик ва чиройли тошчалар танлаб олишади. Ўйинни ким олдин бошлашини аниқлаш учун қизлардан бири қўлига тош яширади.

Иккинчиси уни топа билса, ўйинни биринчи бўлиб бошлайди. Топа олмаса, тош яширган қизнинг ўзи ўйинни бошлаб беради. Ўйин тартиби қуйидагича:

қизча қўлидаги беш тошдан биттасини юқорига ирғитади. Ирғитилган тош пастга қайтгунча қадар қўлида қолган тўртала тошни маҳкам ушлаб, иккинчи, яъни кўрсаткич бармоғини ерга тегизиб олади ва юқоридан тушаётган ирғитилган тошни ерга туширмай илиб олади. Бу ҳаракатни фақат бир қўлда бажаради. Агар кўрсаткич бармоғини ерга тегизиб олиб, юқорига ирғитган тошини илиб ололмаса, ўйинни шериги бошлаш имконига эга бўлади. Ўйин бошланди: қиз қўлидаги беш тошни ерга, ўзидан йироқлаштирмай секингина сочиб юборади.

Сочилган тошлар орасидан биттасини танлаб оладида, юқорига қараб ирғитади. Ирғитилган тош пастга қайтгунга қадар ердаги тошлардан бирини қўлига олади, сўнгра ирғитилган тошни ерга туширмай илиб олади. Яна ўша тошни юқорига ирғитиб, қўлига ердаги иккинчи тошни ҳам олади. Шу тарзда учинчи ва тўртинчи тошни ҳам қўлига олади. Кейин қўлига йиғилган беш тошни яна ўзидан йироқлаштирмай, ерга секингина сочиб юборади. Орасидан битта тошни олиб, юқорига ирғитади.

Олдинги сафар ирғитилган тош пастга қайтгунга қадар ердан биттадан тош олиб ўйнаган бўлса, энди иккитадан тош олиб ўйнайди. Кейин ўша беш дона тошни ўзидан йироқлаштирмай, ерга сочиб юборади. Тошлар орасидан бирини олиб, юқорига ирғитади. Ирғитилган тош пастга қайтгунга қадар ердан бирданига учала тошни ҳам қўлига олади ва ирғитилган тошни ерга туширмай илиб олади.

Кейин яна ўша тошни юқорига ирғитади-да, ерда қолган тўртинчи тошни қўлига олади. Тўртинчи мартасида ерга сочиб юборган тошлардан бирини юқорига ирғитганида ерда қолган тўртала тошни ҳам бир йўла қўлига олади ва ирғитилган тошни ерга туширмай илиб олади. Сўнг қўлидаги беш тошдан тўрттасини қўлида сақлаган ҳолда биттасини ирғитади. Кўрсаткич бармоғини ерга тегизиб олиб, юқоридан келаётган тошни илиб олади. Ўйиннинг бошида қилинган бу ҳаракатнинг яна қайтарилиши «тош» ўйинининг биринчи шартини тугатиб, иккинчи шартига ўтаяпман, деган маънони англатади.

Ўйиннинг иккинчи шартида чап қўлти бармоқлари учи орасидан тошлар бемалол ўтаётган кенгликда очиб. Ерга тиралади. Бу шартнинг номи «беш қапа» дейилади. «Беш қапа» дан тошларни ўтказиш қулай бўлиши учун ундан узоқлаштирмай, тошлар секингина сочиб юборилади. Ўйин одатига кўра иккинчи иштирокчи тошлардан бирини «келинчак» деб кўрсатади. Ўйинни давом эттираётган қиз бир тошни юқорига ирғитади-да, ердаги бир тошни шу «беш қапа» қилинган бармоқлардан бирининг орасидан ўтказиш учун силжита бошлайди. Тажрибали бўлса, бир силжитишда қапа орасидан

тошни ўтказиб юборади-да, юқорида тушаётган тошни илиб олади. Агар бир силжитишда ўтказиб юбора олмаса, тошни юқорига ирғитиб, яна мўлжалга қараб ердаги тошни қапага томон сураверади. Юқорига ирғитилган тош ерга тушмаслиги керак. Капалар оралиғи тўртта. Ҳар бирига биттадан тош тўғри келади.

Лекин «келинчак» деб кўрсатилган тош бир силжитишда қапа орасидан ўтиши шарт. Йўқса ўйин иккинчи иштирокчига ўтиши мумкин бўлади. Охирида юқорига ирғитилаётган тошни осонгина қапа ичига киргизиб юборади. Шундан кейин тошлардан бирини юқорига ирғитадида, қолган тўртала тошни қўлида маҳкам ушлаган ҳолда кўрсаткич бармоғини ерга тегизиб олади ва юқорига ирғитилган тошни ерга туширмасдан илиб олади.

Шундан сўнг кейинги шартга ўтади. Чап қўлини ғор шаклидай қилиб, ўнг қўли билан ғордан йироқлаштирмаган ҳолда тошларни секингина сочиб юборади. Тошлардан бирини юқорига ирғитиб, қолган тошларни бирин-кетин ғор ичига киргизиш учун ҳаракат қила бошлайди.

Юқорига ирғитилган тош ерга тушиши мумкин эмас. Тўртала тошни ҳам ғорга киргизганидан сўнг тошларнинг ҳаммасини қўлига олади. Тошлардан бирини юқорига ирғитади. қолган тўртала тошни ҳам қўлида маҳкам ушлаган ҳолда кўрсаткич бармоғини ерга тегизиб олади-да, юқорига ирғитилган тошни илиб олади, Тўртинчи марта такрорланган бу кўриниш ўйин шартлари тугаганлигини англатади. Ўйинни бошлашларидан аввал қизлар марра сонини келишиб олишган бўлишади. Ўйин шартларини тугатгач қиз бешала тошни бир қўлига олиб, ҳаммасини юқорига ирғитади-да, уларни қўлининг тескари томони билан илиб олади. қўли устида нечта қолган бўлса, ҳисоби ҳам шунча бўлади.

Масалан, қизнинг қўлида тўртта тош қолган, демак, ҳисобида тўрт очко. Агар марра сони ўн, ўн бешгача деб келишиб олишган бўлсалар, ўйин давом этади. Ўйинни ўша қизнинг ўзи давом эттиради. Ўйин давомида шартларни бажар олмаса ёки ирғитилган тошларни илиб ололмай ерга

тушириб юборсагина ўйинни иккинчи иштирокчи бошлайди. Шундай қилиб, иштирокчилардан кейин бирлари бирини бўлиб ҳисобни маррага етказса ёки ошириб юборса, ўша иштирокчи «тош» ўйинининг ғолиби ҳисобланади.

5. Сичқон ва мушук. «Сичқон ва мушук» кўпроқ қизларга хос ва мос ўйиндир. Шу ўйин учун тўпланишганларидан кейин ораларидан бири «қотдик» деб юборади. Шунда, ҳамма қизлар турган жойларида қотиб қолишади. «қотганлар»дан қайси бири биринчи бўлиб қимирласа, ўша «сичқон» ҳисобланади. Кейин яна ўша қиз иккинчи бор «қотдик» деб юборади. қизлар яна қотиб қолишади. Кейинги сафар ҳам қимки биринчи бўлиб, қимирласа, ўша «мушук» ҳисобланади. Сичқон ва мушуклар аниқлангач, ўйин бошланади. Ўйин тартиби қуйидагича:

Талаба қизлар бир-бирларининг қўлларини занжирсимон ушлашиб, айлана ҳосил қилиб туриб олишади. Кейин айлана атрофидан сичқон қочади, мушук эса қувлайди. Мушук яқинлашгач, сичқон айлана ичига қимриб кетади. Унинг орқасидан мушук ҳам кирмоқчи бўлади. Лекин уни айлана ҳосил қилиб турганлар қўйишмайди.

Сичқон эса айлана ичида кўп туриши мумкин эмас. Шунинг учун сичқон айлана ичига бу ёғидан кирса, у ёғидан дарҳол чиқиб кетади. Мушук уни ушлаш учун айлана атрофидан қувлаб югураверади. қачонки мушук сичқонни ушласа, ўшандагина икковлари ўрин алмашиб ўйнашади. Ўрин алмашишганларидан кейин мушук сичқонни ушласагина, иштирокчилар бу ўйинни қайта бошдан, яъни сичқон ва мушук аниқлашдан бошлайдилар.

6. Хужум.Талаба қизлар кучлари баробар тенг икки командага бўлиниб, майдончани қарама-қарши томонидан чизик бўйлаб бир-бирларига қараб турадилар. Чизиклар ўртасидаги масофа 25-30 м. Ўқитувчининг командасидан кейин бирини команда ўйинчилари қўл ушлашиб, сафни бузмасдан олдинга қараб юра бошлайдилар. Бу команда хужумчилар бўлади. қарама-қарши томондаги командага 2-3 қадам қолганда тарбиячи сигнал беради.

Хужумчилар кўллари кўйиб юбориб, орқага ўз чизиклари томон югурадилар. Иккинчи команданинг ўйинчилари эса уларнинг орқасидан кувиб, кўллари уларга теккизсалар, улар тутилган ҳисобланадилар.

Тутилган ўйинчилар ҳисоблаб чиқилгандан кейин иккинчи команда хужумчилар ролини ўтайди. қайси команда, кўп ўйинчиларни ушласалар, ўша команда ғолиб чиқади. Ўйинни 4-6 марта такрорлаш мумкин.

7. Ким тезроқ. Ўйинчилар майдонча ва залнинг бир томонида турадилар. Улар 5 тадан гуруҳларга бўлиниб, бир-бирларининг кўллари ушлаб турадилар. Булар командалардир. Командалар турган жойдан 8-10 м нарида чизик чизилган бўлади.

Ўқитувчининг сигналидан кейин командалар бир оёқда чизиккача сакраб борадилар. Биринчи бўлиб борган команда ютган бўлиб ҳисобланади.

Сўнгра командалар орқага бурилиб сакрашни бошқа томонга қараб давом эттирадилар.

Ўйин яхши ўзлаштириб олингандан сўнг уни мураккаблаштириш мумкин. Масалан, қизларга бир оёқни ушлаб, иккинчи оёқда сакраш вазифасини буюриш мумкин. Ўйиннинг бир турини қаторда турганда ўтказиш мумкин, бунда қизлар кўллари бир-бирларининг елкаларига кўйиб турадилар. Агар команда ўйинчиларидан бири оёғини ерга теккизса ёки кўллари кўйиб юборса, унда шу команда ютқазган ҳисобланади.

8. Бўрон. Талаба қизлар тўртта бир кишилиқ қаторга сафланадилар. Старт чизиги қаршисида, 10 м нарида ҳар бир қатор рўпарасида биттадан байроқча ўрнатилган бўлади. Барча ўйинчилар бир хил ҳаракатни бажарадилар: «шамол» дейилганда, кўллари юқорига кўтарадилар, «чакмоқ» дейилганда, ўтирадилар, «ёмғир» дейилганда чапак чаладилар, «бўрон» дейилганда, югуриб бориб байроқ атрофидан (ўнгдан чапга) айланиб, яна ўз жойларига келиб турадилар. Шартни тўғри ва тез бажарган қатор ўйинда ютган ҳисобланади.

Ўқувчилар байроқ атрофида айланиб келганларидан сўнг ўйин бошлаш олдидан турганларидек чизик орқасида сафланадилар.

9. Тўпни ким олади.Талаба қизлар тенг икки командага бўлиниб, бир кишилик қаторда саф тортиб турадилар. Командалар орасидаги масофа 20 м. Марказга чамбарчас қўйилади, чамбарчас ўртасига тўп қўйилган бўлади. Ўқитувчи сигналидан сўнг биринчи ўйинчилар тўп томон югуриб бориб, тўпни олдин олишга ҳаракат қилади, сўнгра иккинчи, учинчи ва ҳақозо ўйинчилар югурадилар. қайси команда кўп марта биринчи бўлиб тўпни олган бўлса, ўша команда ўйинда ютган ҳисобланади.

10. Тун ва кун. Спорт зали ичида девордан 1,5-2м беридан чизик чизилади, у команданинг уйи бўлади. Майдончанинг ўртасига бир-биридан 2-3 м нарида иккита параллел чизик чизилади. Бу эса ҳолис жой ҳисобланади.

қизлар тенг командага бўлиниб, ҳолис жой чизигида қатор сафланиб турадилар, яъни ҳар бир команда ўз ўйига қараб туради.

Командаларнинг бири-тун, иккинчиси кун бўлади. Ўқитувчи болаларга бажариш учун ҳар хил машқлар беради ва тўсатдан бирор команда номини айтиб чиқаради, масалан, «Тун»!-дейди.

Номи айтилган команда ўйинчилари ўз уйига қочади, ку командасининг ўйинчилари уларни тута бошлайдилар. Ушланган ўйинчилар санаб чиқилади ва ўз командасига юборилади ва яна ўйин давом эттирилади. Ўқитувчи гоҳ у командани, гоҳ бу командани чақиради, албатта иккала командани бир хил чақариши керак.

Кўпроқ ўйинчиларни ушлаган команда ютган ҳисобланади. Ўқитувчи сигнал бермасдан олдин уйга югуриш мумкин эмас. қочаётганларни ўз чизигигача бўлган ердагина ушлаш мумкин. Ўйиннинг бошқа турлари. қизлар ўгирилиб туриши мумкин, ўтирган ҳолатда ва ётган ҳолатда туриш мумкин ва ҳоқозо; қизлар ўз уйлари томон шахдам қадам ташлаб юриб, ҳар хил қўл ҳаракатларни бажаришлари мумкин ва ҳоқозо.

11. Икки совуқ. Ўйинни волейбол майдончасида ёки катта текисликда ўтказиш мумкин. Майдонча марказида 1,5-2 метрли йўлакча чизилади. Ўйин

учун икки «совуқ» сайланади, улар йўлакча ичида турадилар. қолган ўйинчилар майдончанинг бир томонида-ўз «уй» ларида бўладилар.

Раҳбарнинг кўрсатмасига биноан совуқлар баланд овоз:

Оға-ини навқирон

Икки совуқ қахрамон

Биринчиси: Мен қизил бурун-Совуқ

Иккинчиси: Мен кўкча бурун-Совуқ

Борми журъат этувчи,

Йўл-сафарга чиқувчи?-

Деб ҳитоб қиладилар. Чизик орқасидан ўйинчилар бир овоздан:

Дўкни писанд қилмаймиз,

Совуқдан ҳеч кўркмаймиз,-

Деб жавоб берадилар. Шундан кейин улар майдончанинг қарши томонига югуриб ўтадилар. Совуқлар эса ўйинчиларни йўлакча орқасида ушлаб қолишга ҳаракат қиладилар. Совуқларнинг қўли теккан ўйинчилар қаттиқ совуқдан қотиб қолган сингари тўхтаб қоладилар. Улар ўйиндан чиқиб турадилар, қолганлар эса сигналдан сўнг уйларига қайтадилар, совуқлари уларни ушлашда давом этадилар. Ўйин 1-2 ўйинчи қўлга тушмай қолгунча давом этади ва уларни энг чаққон деб эълон қиладилар. Ўртага янги совуқлар тушадилар, ўйин давом этади.

12. Ким тез. Зал ёки майдончанинг ўртасида унинг эни бўйлаб чизик чизилади. Унга байроқча, теннис коптоги, бўлади ва бошқа нарсалар қўйилади. Чизикнинг икки томонида 1 метр масофада икки команда бири-бирига қараган ҳолда жойлашади. Ҳар жуфт ўйинчига нарса тўғри келиши лозим.

Сигнал берилиши билан ўйинчилар тезликда рўпараларидаги нарсани олишга ҳамда орқа айланиб, зал ёки майдонча охиридаги финиш чизигига югуриб боришга ҳаракат қиладилар. Нарсани олишга улгурмаган ўйинчи эса югураётган ўйинчини финишгача қувиб етиб, унинг елкасига қўл теккизишга уринади. Агар қувлаётган ўйинчи бунга эриша олса, у командасига бир очко

келтиради, акс ҳолда рақиб командасига берилади. Очко ҳисоблаб чиқилгач, ўйин давом этади.

13. Дўнгдан-дўнгга сакраш.Ерга ёки полга бир-биридан 40-50 см масофада 10-12 та бўлган доирача (дўнг) илон изи қилиб чизилади. Ана шундай дўнглار рўпарасида старт чизиғи орқасида командалар бир кишилик қаторларда турадилар.

Қаторлардаги биринчи талаба қизлар ўқитувчи сигнал бериши билан дўнгдан-дўнга сакраб юрадилар, охириги дўнгга етиб боргач, ўз командалари томон югуриб келадилар ҳамда иккинчи бўлиб турган ўйинчиларнинг кафтига секин урадилар. Иккинчилар сакрашни бошлайдилар, биринчилар эса қатор охирига бориб турадилар.Сакраб югуришни биринчи бўлиб тугатган команда ғалаба қозонади.

Ҳар бир дўнгда фақатгина бир оёқ билан тушиш мумкин. Ўйинни узлуксиз (естафетага ўхшатиб) ўтказиш ҳам мумкин. Бунда командалар дўнгларнинг икки томонида бўлиб, барча ўйинчилар фақат сакраши мумкин.

14. Ким биринчи. Иккита стул ўртасига 8-10 м масофада арқон ташлаб қўйилади. Ўйинчилар икки командага бўлинадилар. Ўқитувчи сигналидан кейин ўйинчилар ўз рақиблари стули атрофида югуриб, айланиб стулга ўтириб оладилар ва олдинга энгашиб, арқон учини ушлашга ҳаракат қиладилар. Ким биринчи бўлиб арқон учини ушласа, ўша ўйинчига бир очко берилади. Ўйин шу тариқа давом эттирилади. қайси команда кўп очко тўпласа, ўша команда ғолиб чиқади.

15. Копток ўйини. Қизлар орасида кенг тарқалган. Футбол тўпидан кичикроқ коптокни ўйинчи ерга уради ва бир айланиб копток ўзининг бўйи билан тенглашганда яна кучсиз зарб билан уради, яна айланади.

Коптокни тўхтамасдан, бир меъёрда энг кўп ерга урган қиз ютиб чиққан ҳисобланади.

16. Тўсиқ тагидан ўтиш. Талаба қизлар икки командага тенг бўлиниб. Старт чизиғи олдида бир қаторли сафда турадилар. Старт чизиғининг карама-қарши томонида 10-12 қадам нарида тўлдирма тўп ёки чамбарак

бўлади. Старт чизиғидан 5 м нарида қаторлар олдида ҳар хил тўсиқлар (0,5 м баландликда) қўйилган бўлади. Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи турган ўйинчи белгиланган жойга бориб тўсиқ тагидан аввал оёғини ўтказди, кейин югуриб бориб тўпни ёки чамбарак атрофидан айланиб келиб бошни эгган ҳолда тўсиқ тагидан ўтади ва иккинчи ўйинчининг қўлига уриб, ўзи ўнг томондан қаторнинг охирига бориб туради. Ўйин шу тариқа давом эттирилади. Ким биринчи тугатса, ўша команда ғолиб чиқади.

17. Картошка экиш. Талаба қизлар икки командага бўлиниб, бир қаторли иккита сафда турадилар. Биринчи турган ўйинчилар қўлида халтага солинган теннис тўплари бўлади (ўқувчилар сонига қараб). Старт чизиғи билан югуриб бориш жойигача диаметри 3 см доиралар чизилади. Ўқитувчи сигналидан кейин биринчи турган ўйинчилар тўпларни доиранинг учига қўйиб келиб, халтачани иккинчи ўйинчига берадилар, улар картошкаларни йиғиб чиқиб, учинчисига берадилар ва ҳоказо. Вазифани ким биринчи бўлиб тугатса, ўша команда ғолиб чиқади.

18. Арғамчи билан югуриш. Талаба қизлар икки командага бўлинган ҳолда старт чизиғи олдида турадилар. Ўйинчиларнинг ҳар бирида арғамчи бўлади. Ўқитувчининг сигналидан сўнг улар 30 м масофага арғамчи билан югуриб бориб қайтиб келадилар. Шу вазифани аниқ, хатосиз бажарган команда ғолиб чиқади.

Буни яхши ўзлаштириб олгандан кейин икки кишилашиб югуриш ҳам мумкин.

19. Тутқич бермайдиган арқон. Иккита ўйинчи 3-4 м масофада стулга бир-бирига орқасини ўгириб ўтиради. Стулчаларнинг тагидан арқонча тортилган бўлади. Ўқитувчининг сигналидан сўнг ўйинчилар ўриндан тезда туриб, стуллар атрофидан 3 марта айланиб чиқиб, ўз стулига ўтиради ва олдинга энгашиб, арқончани тортади. Ким биринчи бўлиб арқонни тортиб олса, ўша ғолиб чиқади. Югураётган пайтда стулга тегиб кетиш мумкин эмас.

20. Тез югурувчилар. Талаба қизлар гимнастика гиламида ёки залнинг бир томонидан старт чизиғи орқасида саф тортиб турадилар. Ўқитувчининг

сигналидан кейин улар олдинга энгашиб, оёқларини букмасдан тўпикларини ушлаган ҳолда, гимнастика гилами ёки залнинг қарама-қарши томонига мувозанатни йўқотмасдан ҳаракат қилиб юра бошлайдилар. Эстафетани ҳаммадан олдин тез, аниқ ва хатосиз тугатган ўйинчи ютган ҳисобланади.

21. Қармоқча. «Қармоқча» - халқимизнинг қадимий ўйинларидан бўлиб, уни очик ҳавода ва бино ичида, жисмоний тарбия дарсларида ҳамда танаффус вақтларида ўтказиш мумкин. Ўйин учун 3-4 метрли арқонча керак бўлади. Арқончанинг бир учига кичик халтачада қум ёки қипиқ боғлаб қўйилади.

Ҳамма қизлар доира ҳосил қилиб, турадилар. Бошловчи доира ўртасида туриб, арқончани ўз атрофида айлантира бошлайди. Халтача ердан кўтарилмаслиги лозим. қизлар оёқларига халтача тегиб кетмаслиги учун сакраб-сакраб турадилар. Оёғига халтача теккан ўйинчи қармоққа илинган бўлиб ҳисобланади ва доира ўртасига чиқади. Энди бу ўйинчи бошловчи ўрнида арқончани айлантира бошлайди.

Ўйин ниҳоятда оддий ва қизиқарли бўлганлиги учун ўқувчилар унда ўз маҳоратларини намойиш қила оладилар. Ким чакқон ва хушёр бўлмаса, қармоқчага илинаберади. Ўртага тушган ўйинчилар бу ўринда узоқ туриб қолмасликлари учун ўйинчиларни тезроқ қармоқга илинтириб олишга ҳаракат қилишлари лозим.

ХУЛОСА

Ҳар бир тарихий давр ўз ўйинларини яратди ва бу ўйинлар ўз даври кишисини тарбиялашда муҳим ўрин тутди. Ўйинлар одамларда яшаш учун энг зарур бўлган сифатлар, қобилиятлар ва фазилатларни шакллантирибгина қолмай, балки уларни ҳар томонлама маънавий, ақлий, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигида ҳам катта аҳамиятга эгаллиги кўрсатилган.

Ўйинлар халқ ҳаётининг муҳим қисми бўлганлиги Шарқ алломаларининг жиддий фикрларида берилган.

Жисмоний тарбия, ақлий ва ахлоқий тарбия билан чамбарчас биргаликда қаралган. Шу сабабли уларни ўрганиш ёшларни мардлик, жасурлик, ота-боболаримизнинг илмий мероси, ўзбекча одоб-ахлоқ, мардлик ва жасурликка, меҳнат тарбиясига асос қилиб олинганлиги қайд этилган.

Халқ ҳаракатли ўйинларнинг муҳим жиҳатлари жамоатчилик, инсонпарварлик ва ўртоқчилик анъаналарини тарбиялашга қаратилган.

Халқ ҳаракатли ўйинларининг соғлом авлодни тарбиялашдаги рўли катта. Ёшларни соғломлаштириш, уларда умуминсоний қадриятларни синдириб бориш, ёшларда ватанпарварлик, ўртоқлик ва дўстликни тарбиялаш миллий урф-одатларимизни қадрлашга ўргатиш жараёнида бу ўйинларнинг аҳамияти катталиги исбот этилган.

Педагогика нуқтаий назаридан фақат қадимий халқ ҳаракатли ўйинларини эмас, балки ҳозирги босқичга мос халқ ҳаракатли ўйинларининг хусусиятларини билиши зарурлиги кўрсатилган.

Миллий халқ ўйинларидан дарс ва машғулотларда, тўгарак машғулотларида фойдаланиш, дарс жараёнида ўйинларнинг самарадорлигини ошириш, комил инсон ва жисмоний соғлом кадрлар бўлиб тарбияланишида муҳим аҳамиятга эга.

Халқ ҳаракатли ўйинларни қўллаб ўтиладиган машғулотлар маълум даражада спорт ўйинлари элементлари такомиллашувига ёрдам беради:

Халқ ҳаракатли ўйинлар диққатни фаоллаштириб, иш қобилиятини тикловчи қўшимча машқлар бўлибгина қолмай, спорт ўйинларида техник-

тактик ҳаракатларнинг бажарилишини яхшиловчи, элементларни ўргатувчи самарали восита ҳамдир.

Халқ ҳаракатли ўйинлар соғломлаштирувчи жисмоний тарбия воситаларидан бири эканлигидан далолат беради. Ўтказилган текширувлар халқ ҳаракатли ўйинлардан фойдаланган ҳолда ўтказилган машғулотларнинг жисмоний сифатлар ҳамда жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига ижобий таъсири ҳақида хулоса чиқариш имконини беради. Айни вақтда гуруҳлардаги ўзаро муносабатларнинг яхшиланиши кузатилади. Иштирокчилар ҳамкорликка, бир-бирига нисбатан дўстона муносабатга, мавжуд хуш кўрмаслик кайфиятларини енгишга интиладилар.

Фойдаланган адабиётлар рўйхати.

1. Мирзиёев, Шавкат Миромонович. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимидаги киришиш тантанали маросимида бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқ. Ш.М. Мирзиёев. - Тошкент : Ўзбекистон, 2016. - 56 б.
2. Мирзиёев, Шавкат Миромонович. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қонидаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий яқунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январ. Ш.М. Мирзиёев. – Тошкент : Ўзбекистон, 2017. – 104 б.
3. Мирзиёев, Шавкат Миромонович. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза. 2016 йил 7 декабр Ш.М.Мирзиёев. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 48 б
4. Мирзиёев, Шавкат Миромонович. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураамиз. Мазкур китобдан Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг 2016 йил 1 ноябрдан 24 ноябрга қадар Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳри сайловчилари вакиллари билан ўтказилган сайловолди учрашувларида сўзлаган нутқлари ўрин олган. Ш.М.Мирзиёев. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 488 б.
5. Фарзандлари соғлом юртнинг келажаги буюқдир : [Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев 2017 йил 5 январ куни

соғлиқни сақлаш соҳасининг бир гуруҳ етакчи мутахассислари билан учрашди] Халқ сўзи. – 2017. – 6 январ.

6. Абдумаликов Р.А., Абдуллаев А. Халқ миллий ўйинлари мазмунида маънавий масалалари. – Тошкент: 1995. 14 б.
7. Исламов А. Ўзбек халқ ўйинлари ва уларнинг дарсида қўлланиши. Халқ таълим. - Тошкент: 1992. № 4-5. – Б. 13-14.
8. Исломов У. Миллий ўйинлар халқ мулки. Бошланғич таълим, - Тошкент: 1993. № 3. – Б. 20-22.
9. Йўлдошова Р. Ўзбек халқ ўйинларининг тарбиявий аҳамияти. Т.: “Ўқитувчи” 1992. 78 б.
10. Насриддинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. 1- тўплам. - Т.: 1998. 27 б.
11. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. Тошкент: Ўзбекистон, 1996. – 192 б.
12. Рахимов М.М. Бошланғич синфлар жисмоний тарбиясида халқ жисмоний маданияти. Пед. фан. док. илмий. дар... дис. автореф. Т.: 1995, - 33-34 б.
13. Усмонхўжаев Т., Мелиев Х. Миллий ҳаракатли ўйинлари. Тошкент: 2000. -114б.
14. Усмонхўжаев Т., Ходжаев Ф. 1001 ўйин. Ибн сино. Тошкент: 1990. – 312-321б.
15. Усмонхўжаев, Ходжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. - Тошкент: Ўқитувчи. 1992.
16. Т.Усмонхўжаев, И.И.Бурнашов, Ҳ.А.Мелиев, Б.Б.Қупчоқов “500 Ҳаракатли ўйинлар” Тошкент-2010 250бет
17. Т.С.Усмонхўжаев, А.А.Пўлатов, Ш.А.Пўлатов, Д.Х.Абдуллаев “Халқ ҳаракатли ўйинлари назарияси ва амалиёти” Тошкент-2014й. 251бет
18. Турсунова Қ. Миллий кадриятлар ва спорт . “Болалар ва ёшлар ўртасида

жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари”.

Республика илмий-амалий конференция материаллари. – Термиз: 2003. - Б. 25.

19. Усмонхўжаев Т., Мелиев Х. Миллий ҳаракатли ўйинлари.

– Тошкент: 2000.

20. Усмонхўжаев Т., Ходжаев Ф. 1001 ўйин. Ибн сино. – Тошкент: 1990. – 312-321б.

21. Усмонхўжаев, Ходжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. - Тошкент: Ўқитувчи. 1992. 180 б.

22. Хайитов О., Хайитова Г. Мустақиллик ва спорт тараққиёти. “Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари”. Республика илмий-амалий конференция материаллари. – Термиз: 2003. II қисм – Б. 62.

23. Холбекова У., Велилияева Н.С., Қосимова Р.А. Маҳаллий хотин-қизлар жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳақида мулоҳозалар. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт машғулоти тизимини такомиллаштириш йўллари. Республика илмий-амалий анжуман материаллари . - Тошкент: 2002.-Б. 109-110.

24. Холова Ш.М., Дропченко В.И., Хайитов Т.Ш. Спортга йўналтириш дастури. “Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари”. Республика илмий-амалий конференция материаллари. – Термиз: 2003. II қисм.Б. 49.