

SPORT TADBIRLARIDA O'QUVCHILAR SALOMATLIGINI YAXSHILASH UCHUN QO'LLANILADIGAN O'YINLAR MAZMUN VA MOHIYATI

Fayziyev Yaxshi Ziyoyevich

*Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va
uslubiyoti kafedrası dotsenti*

Annotatsiya. Ushbu maqola sport tadbirlarida o'quvchilar salomatligini yaxshilash uchun qo'llaniladigan o'yinlar mazmun va mohiyatini ochib berishiga qaratilgan. Bunda o'quvchi turmushdagi, mehnat sohasidagi, tabiat hodisalari va jonivorlar hayotidagi har xil narsalarni taqlid qilib o'ynash bilan bu hodisa va harakatlarning ma'nosiga tushuna boradi, asta-sekin hayotiy tajribaga ega bo'ladi, qiyinchiliklarni yengishga o'rganadi, unda harakat ko'nikmalari hosil bo'ladi va uning tasavvurlari boyib borishi to'g'risida fikrlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, maktabgacha tarbiya, kuzatuvchanlik, tashabbuskorlik, mustaqillik, mehnatsevarlik, aql-idroki, salomatlik.

Аннотация. Данная статья посвящена раскрытию содержания и сущности игр, используемых для оздоровления студентов в спортивных мероприятиях. Подражая различным вещам в жизни, работе, природным явлениям и жизни животных, учащийся понимает смысл этих событий и действий, постепенно приобретает жизненный опыт, учится преодолевать трудности, развивает двигательные навыки, обогащает свое воображение, представлены мнения.

Ключевые слова: подвижные игры, дошкольное воспитание, наблюдательность, инициатива, самостоятельность, трудолюбие, сообразительность, здоровье.

Abstract. This article focuses on revealing the content and essence of games used to improve the health of students in sports events. By imitating various things in life, work, natural phenomena and animal life, the student understands the meaning of these events and actions, gradually gains life experience, learns to overcome difficulties, develops movement skills, and enriches his imagination. opinions are presented.

Key words: action games, preschool education, observation, initiative, independence, diligence, intelligence, health.

Harakatli o'yinlar bolalar va o'smirlarni tarbiyalashda eng muhim va amaliy vositalardan biri bo'lib hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar turli xarakterdagi to'siqlarni yengish hamda har xil xislat va qobiliyatlarni ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarning turli kompleksini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, odatda bolalarga quvonch baxsh etadigan musobaqa momentlari ham harakatli o'yinlar jumlasiga kiradi.

Ma'lumki, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning o'yinlari taqlid qilish xarakteriga ega bo'ladi. Bola tevarak-atrofdagi borliqni kuzatadi, uning elementlarini o'yinga kiritadi va shu o'yin vositasida o'zini qurshab turgan olamni bilib oladi, unda turmush hodisalariga nisbatan muayyan munosabat paydo bo'ladi.

O'quvchi turmushdagi, mehnat sohasidagi, tabiat hodisalari va jonivorlar hayotidagi har xil narsalarni taqlid qilib o'ynash bilan bu hodisa va harakatlarning ma'nosiga tushuna boradi, asta-sekin hayotiy tajribaga ega bo'ladi, qiyinchiliklarni yengishga o'rganadi, unda harakat ko'nikmalari hosil bo'ladi va uning tasavvurlari boyib boradi.

Bolalarning o'zlari ijod qilib o'ynaydigan o'yinlariga keng o'rin

berilishi zarur. Ammo bunday o'yinlarni ota-onalar hamda tarbiyachilarning e'tibori va rahbarligidan chetda qoldirib bo'lmaydi. O'yinni asta-sekin to'g'ri yo'lga solish bilan bolalarda kuzatuvchanlik, tashabbuskorlik, mustaqillik, mehnat-sevarlikni o'stirish va ularni atrofdagi vaziyatga, o'zining va o'rtoqlarining harakatlariga to'g'ri baho bera bilish hamda shaxsiy muvaffaqiyatsizlikka nisbatan to'g'ri munosabatda bo'lish ruhida tarbiyalash lozim.

Shunday qilish bilan bola asta-sekin zaruriy malakalarga ega bo'la boradi va shu malakalar tufayli u o'z kuchini to'g'ri sarflay oladigan, o'yin paytidagi turli vaziyatlarda yaxshi o'ylab harakat qila oladigan va kelgusida, tajribasining ortishiga qarab, turmushda uchraydigan qiyinchiliklarni osongina yenga oladigan bo'ladi.

Bolani oilada tarbiyalashda ham, bog'chada tarbiyalashda ham uning tevarak-atrofdagi olamni bilishga aktiv intilishi dastlab o'yinda namoyon bo'ladi. O'yin protsessida ularning borliq haqidagi tushunchalari chuqurlashadi va mustahkamlanadi.

Bolalar oilada va bolalar muassasalarida tarbiyalanganda butunlay o'yin va ermaklar bilan band bo'lsalar, maktabga kirish

bilan ularning asosiy qiziqish va e'tibori o'qishga qaratiladi.

O'yin boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun shunday bosqichki, bunda ular yangi bilim va tushunchalarni egallashga qaratilgan mustaqil faoliyatni boshlaydilar. Bolalar maktab tajriba uchastkasida ishlash va uyda foydali mehnat qilishdan tashqari, bo'sh vaqtlarining bir qismini turli o'yin va ermaklarga sarflaydilar. Bunday qilish ularga o'z ehtiyojlarini qondirish va yaxshi dam olish imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar bola harakatlarini o'stirish va takomillashtirishda katta ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, sakrash, biror narsani irg'itish yoki uloqtirish, biror narsaga tirmashib chiqish kabi mashqlarni o'z ichiga oladi. Harakatlarning takomillasishi bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy etadi, yurak va nafas olish sistemasining faoliyati yaxshilanadi.

Tariximizdan meros bo'lib qolgan o'zbek xalq harakatli o'yinlarini hayotga tadbiq etishga kengroq yo'l ochib berilishi, uni ommaviy tus oldirilishi, oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, maktablarda, dam olish joylarida, har xil marosim va bayramlarda "Navro'z", "Mustaqillik" kuni bayramlari va boshqa

ommaviy-madaniy sport tadbirlarida sport turlari qatorida milliy harakatli o'yinlarni tashkillashtirish o'sib kelayotgan yoshlar tarbiyasiga ijobiy ta'sir etishi muqarrardir. Milliy xalq harakatli o'yinlari qadim-qadim zamonlardan boshlab xalq marosimlarida, rasm-rusumlarida va urf-odatlarida mustaqil bir soha sifatida musobaqalarda, bahslarda keng qo'llanilgan. Jismoniy tarbiya xalqning urf-odatlarida, udum va rasm-rusumlarida shakllanib, ming yillar davomida rivojlanib, takomillashib kelgan. Xalq milliy o'yinlari ming yillar davomida bizgacha yetib kelgan o'zbek milliy xalq o'yinlari "Otda chopish", "Qiz quvlash", "Uloq", "Kamonda o'q otish", "Chillak", "Oq suyak", "Soqqa", "Besh tosh" kabi va boshqa o'yinlar orqali botirlik, epchillik, tezkorlik, muvozanatni saqlash sifatlarini rivojlantirishda hamda qaddi-qomatni shakllantirish, axloq-odob, ong, xotira, diqqat kabi xislatlarni sayqal toptirishda va albatta sog'liqni mustahkamlashda eng samarali vosita bo'lib kelgan.

Milliy va harakatli o'yinlarning tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi va ta'lim berishdagi ahamiyati.

Mustaqil O'zbekistonning ravnaq topishi, taraqqiyoti yo'lida uni katta iqtisodiy va ijtimoiy to'siqlardan muvaffaqiyatli o'tishi

va insoniy natijalarga erishishi yosh avlod va mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, balki ularning salomatligi, jismoniy barkamolligiga ham bevosita bog'liqdir. Shuni ham aytish kerakki, odamzotning salomatligi, serg'ayrat bo'lishi, jismoniy kamolotga erishishi faqatgina uni turmush tarzi, mehnat va uy-ro'zg'or faoliyati bilan ta'minlaydi. Balki har bir xalqni o'z tarixiy, madaniy, ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyotiga xos bo'lgan mazkur xalq tomonidan kashf etilgan milliy o'yinlar, sayillar, urf-odatlar va sport turlari vositalari yordamida ham amalga oshiriladi.

O'zbek xalq o'yinlari insonni jismoniy va ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga aloqadorligini yoritish asosiy maqsad qilib olingan. Darhaqiqat yuqorida qayd etilgan tushunchalar o'rtasida uzviy bog'lanish mavjuddir.

Oxirgi yillarda ommaviy axborot vositalari, ilmiy anjumanlarda muhokama qilinayotgan xalq o'yinlari mavzusiga oid masalalar o'z ichiga asosan mazkur o'yinlar mazmuni va qoidalarini takomillashtirishdagi o'zni haqidagi ma'lumotlarni olgan. Ma'lumki, inson o'z hayotida, o'qish, mehnat, dam olish kabi mashg'ulotlar bilan band bo'ladi. Inson hayotining dastlabki davrlarida o'yin asosiy faoliyat hisoblanadi, undan so'ng

esa o'yin kamayib, uning o'rnini o'qish va mehnat egallaydi.

Insoniyat taraqqiyoti va ijtimoiy hayotining turli davrlarida o'yinlar muhim o'rin tutgan. O'yinlar yordamida insoniyat o'sgan, ulg'aygan, chiniqqan, jismonan baquvvat bo'lgan, aqlan, ruhan rivojlangan, ma'naviy kamol topgan. Xullas, o'yin odamzod taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etgan. Buning sabablari quyidagicha:

Birinchidan, insonda o'yinga nisbatan tabiiy ehtiyoj bo'lib, u hayotdagi bo'shliqni to'ldirgan, inson tanadagi ortiqcha kuchni sarflashga, yetishmagan kuchni to'plashga yordam bergan.

Ikkinchidan, o'yinlar xalq tarixining ajralmas qismidir. O'yinlarda insonning turmushi, mehnati, tajribasi, tashvishi, kurashi, yutuqlari o'z aksini topadi. O'yinlar orqali biz insoniyat tarixi, orzu-o'yi muammolari, niyatlarini o'rgansak bo'ladi.

Uchinchidan, o'yin inson madaniyatining eng qadimgi ko'rinishi, ko'pgina ma'naviy soha (raqs, tomosha-teatr, musiqa, sport, marosim kabi)larning chashmasi sifatida xizmat qilgan.

To'rtinchidan, o'yinlar avlod-ajdodlarimizning sog'lomlashtiruvchi vositasi hisoblangan. Otabobolarimiz xalq o'yinlari va

musobaqalari yordamida aqlan raso, ruhan tetik, jismonan baquvvat bo'lib kelgan. Sog'lom avlodlarni shakllantirishda o'yinlar asosiy omilga aylangan.

Beshinchidan, o'yinlar eng samarali tarbiya vositasi. Bolalar o'yinlar orqali hayotga tayyorgarlik ko'rgan, turmushdagi qiyinchiliklarni yengishni mashq qilgan, ish va kurashda g'alaba qilishni o'rgangan.

Oltinchidan, o'yinlar ajdodlarimizning tajribasini o'zida uyg'unlashtiruvchi madaniy meros va zamondoshlarimizni, ayniqsa yosh avlodni aqliy, ruhiy va jismoniy barkamol bo'lishga xizmat qiluvchi bebaho manbaadir.

Demak, o'yinlar – xalqning tabiiy va tarixiy ehtiyoji asosida shakllangan, ajdodlar turmushi, mehnati, tajribasi, kurashi, yutuqlarini boshqa shaklda aks ettiradigan, inson madaniyatining eng ko'hna shakllari, ko'pgina ma'naviy sohalar chashmasi, sog'lom avlodni shakllantiruvchi tarbiya vositasi va zamondoshlarimizning jismoniy, ruhiy, aqliy rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim omildir.

Madaniy merosimizning uzviy va ajralmas qismi bo'lgan, avlod-ajdodlarimizga asrlar mobaynida ruh, jon va sog'liq ato etib kelgan xalq o'yinlarini tiklash va ulardan samarali foydalanish –

milliy qiyofamiz, ma'naviyatimiz va qadriyatimizni yuksaltirish demakdir. Xalq o'yinlari yangi sog'lom avlodni shakllantirishda ham o'ta muhim o'rin tutgani ularni biz ko'z qorachig'idek asrashimiz, e'zozlashimiz va ulardan oqilona foydalanishimiz zarur.

Milliy o'yinlarini sport amaliyotida qo'llash imkoniyatlari

Ma'lumki, yosh bolalarni sport bilan muntazam shug'ullantirishga jalb qilish tanlov asosida olib boriladi. Tanlov dasturining talablari bolani bo'yi, og'irligi, gavdasini tuzilishi – qomati kabi belgilarni aniqlash va ularga baho berishdan iborat. Bundan tashqari, tanlov, psixologik va jismoniy qobiliyatlarni baholovchi sinov vositalari yordamida qilinadi. Mazkur sinov natijalari u yoki bu sport turiga mos kelsa, bola shu sport turiga shu sport bilan shug'ullanishga qabul qilinishi maqsadga muvofiq deb topiladi. Bu masalaga to'g'ri yondoshish demakdir.

Afsuski, kuzatish natijalariga ko'ra va tanlov dasturida, tanlab olingan bolani boshlang'ich sport tayyorgarligi davrida xalq o'yinlari yoki ularni mazmunan shakllangan tarkibiy qismini sport amaliyotida qo'llash mumkinmi?

- Ha, - deb javob bersak yanglishmagan bo'lamiz. Buni

quyidagi misolda ko'rish mumkin. Bolani sport malakasiga o'rgatishda, mazkur malakani texnik nuqtayi nazaridan klassik namunasi, ya'ni nusxasi namoyish etiladi. Bolalardan ana shu nusxani o'xshatib bajarishni talab qilinadi. Lekin bunday talab texnik mahoratni ko'chirma shaklida takomillashishiga olib kelishi mumkin, jumladan o'ziga xos shaxsiy texnik mahorat shakllanmasligi ehtimoldan holi emas. Shu o'rinda: "Texnika" o'zi nima, u qanday ma'noni bildiradi? – degan savol tug'iladi. Bu savolning javobi tavsif qilinayotgan masalaga to'g'ri yondoshishga yordam beradi deb o'ylaymiz.

"Texnika" atamasi aslida yunoncha (texnus) so'zi bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi. Miloddan avval 776-yildan boshlab har 4 yilda Olimp tog'ida xudo Zevs sharafiga o'tkazilgan umumyunon bayrami musobaqalarida ishtirokchilar 2 g'ildirakli aravada tez yurish, mushtlashish, beshkurash sport turlari bo'yicha o'z san'atlarini namoyish etishgan. Demak, sport ham o'ziga xos qoidalari asosida bajariladigan san'atdir.

Sport malakalari faqat muntazam ravishda, maqsadga muvofiq takomillashtirilib borilsagina san'atga aylanadi.

Mashg'ulotlarda harakat malakalariga yangi texnik uslublarni kashf etish shaxsiy texnik mahoratni oshishiga olib keladi, g'alaba sari yetaklaydi. Texnik tomondan yangi harakat uslublari ko'proq vaziyatli o'yinlarda sportchi yoki o'yinlar tomonidan kashf etiladi. Masalan: voleybolda yaponcha usulda to'pni o'yinga kiritish yoki yapon voleybolchisi Morita kashf etgan, hujumda qo'llaniladigan harakat finti. Yengil atletikada: "Flosberi Flop" o'zining balandlikka sakrash usulini kashf etib, uni butun jahonga tanitdi.

Demak, mashg'ulotlarda bo'lajak sportchilardan bajariladigan bir yoki bir necha harakat malakalarini nusxasini talab etmasdan ma'lum darajada ijodiy harakat ekanligini yaratadigan imkoniyat, vaziyat tug'dirish kerak.

Shuni aytish muddaoki, ijodiy harakat erkinligi ayniqsa xalq o'yinlarida, jumladan milliy sport turlarida, harakatli o'yinlar jarayonida o'z aksini topadi. Bunday o'yinlar o'z mazmuni va o'yin harakatlarini bajarish shartiga qarab bo'lajak sportchiga zarur bo'lgan, ya'ni vaziyatga munosib malakalarni rivojlantirishga yoki harakatni yangi uslublarni kashf etishga imkon tug'dirib beradi. Jismoniy sifatlarni, maxsus texnik malakalarni takomillashtirishda

qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ko'pincha bolalar organizmiga keskinroq va "chuqurroq" ta'sir qilishi mumkin, natijada charchash holati tezroq vujudga keladi.

Bu borada xalq o'yinlari va umuman harakatli o'yinlar bolalarni charchashdan chalg'ituvchi tarbiyaviy va ijtimoiy mazmunga ega bo'lgani uchun organizmga ancha yengilroq ta'sir etadi. Shunday ekan, bu o'yinlar tanlab olgan sport turiga xos maxsus malakalarni takomillashtirishga juda qo'l keladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda esa, ayniqsa yosh bolalarda o'zbek xalq o'yinlarini ahamiyati cheksizdir. Chunki standart jismoniy mashqlarni qayta-qayta bajarish bola organizmida tezda charchash holatlarini vujudga keltiradi. Bu holat bolani ruhiyatiga ta'sir etish natijasida ro'yobga keladi.

Milliy harakatli o'yinlarni mashg'ulotlar davomida qo'llash bolalarda katta qiziqish uyg'otadi, ularning kayfiyati va boshqa ruhiy sifatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu holatlar esa organizmida charchash asoratlarini ertaroq vujudga kelishiga yo'l qo'ymaydi, zo'riqish holatlarining oldini oladi.

Tariximizdan meros bo'lib qolgan o'zbek xalq milliy o'yinlarini hayotga tadbiq etishga kengroq yo'l

ochib berilishi, uni ommaviy tus oldirilishi, oilada maktabgacha tarbiya muassasalarida, maktablarda, dam olish joylarida, har xil marosim va bayramlarda uni tashkillashtirishi o'sib kelayotgan yoshlar tarbiyasiga ijobiy ta'sir etishi muqarrardir. Milliy xalq o'yinlari qadim-qadim zamonlardan boshlab, xalq marosimlarida, rasm-rusumlarida va urf-odatlarida mustaqil bir soha sifatida musobaqalarda, bahslarda keng qo'llanilgan. Jismoniy tarbiya xalqning urf-odatlarida, udum va rasm-rusumlarida shakllanib, ming yillar davomida rivojlanib, takomillashib kelgan. Xalq milliy o'yinlari ming yillar davomida bizgacha yetib kelgan o'zbek milliy xalq o'yinlari "Otda chopish", "Qiz quvlash", "Uloq", "Kamonda o'q otish", "Chillak", "Oq suyak", "Soqqa", "Besh tosh" kabi va boshqa o'yinlar orqali botirlik, epchillik, tezkorlik, muvozanatni saqlash sifatlarini rivojlantirishda hamda qaddi-qomatni shakllantirish, ahloq-odob, ong, xotira, diqqat kabi xislatlarni sayqal toptirishda va albatta sog'liqni mustahkamlashda eng samarali vosita bo'lib kelgan.

So'nggi yillarda mustaqillik tufayli millatimiz qadriyatlari sifatida tanilgan o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining mavqei va maqomi tamomila tiklandi, ular

yana yoshlar tarbiyasidan o'rin oldi, turli milliy bayramlarimiz, tantanayu marosimlarimizda keng qo'llanila boshladi. Ular ta'lim muassasalari o'quv rejalari tarkibiga fan sifatida kiritildi, ko'plab ilmiy-amaliy anjumanlar o'tkazila boshlandi. "To'maris va Alpomish o'yinlari" festivallari dasturlaridan joy oldi.

1998-yil 13-14-noyabr kunlari Termiz shahrida "Alpomish o'yinlari" birinchi Respublika Festivali bo'lib o'tdi. Xalq milliy o'yinlari va tomoshalaridan jamlangan bu festival millatimiz g'ururi, oriyati iftixori, nomusi hisoblanmish Alpomish siymosiga, boy milliy qadriyatlarimizga bo'lgan hurmat, e'tibor tantanasidir. Haqiqatdan, xalqimizning o'tmishi pahlavonlik va bahodirlik san'ati bilan bog'langan. Chunki unda "Kurash", "Tortishmachoq", "Bo'ron", "Mindi", "Turon" yakka-kurashi kabi musobaqalar bo'yicha bellashuvlar o'tkazilishi millatimiz salomatligi uchun muhim asos bo'ladi.[1]

O'rta Osiyo xalqlarini otsiz tasavvur qilish qiyin. Chunki xalqning urf-odatlari, to'y-tomoshalari, o'yin-kulgusining bosh yordamchisidan biri ot hisoblangan. Otda yurib ov qilish, ot ustida turib kamon tortish, qilichbozlik, nayzabozlik qilish, ot ustida kurash

tushish, ot poygasi, uloq va boshqa juda ko'p jismoniy mashq turlari bunga yorqin misol bo'la oladi. Og'zaki xalq ijodiyotidagi "Alpomish va Barchinoy", "Go'ro'g'li", "Qirqqiz", "Kuntug'mish" va boshqa dostonlarda ot asosiy qahramondan keyin ikkinchi o'rinda to'laqonli ta'rif etilgan. Masalan, ajoyib chavandoz, mohir mergan, kuchli pahlavon degan tushunchalar ot bilan bog'liq bo'lgan o'yinlarda ishlatilgan. Umar Hayyom otning qirq ikki zotini keltiradi va har qaysisiga alohida ta'rif beradi: "Charmar nihoyatda tez va ziyrak. Siyohcharm – baxt keltiradi. Kumayit qiyinchiliklarga chidamli. Mabdech – baxt keltiradi, lekin tez emas".

Butun olamga mashhur bo'lgan Jizzaxning "Qorabayiri", Surxondaryoning "Boychipori", "Girko'ki", "Ko'k kaptari", "Chambil bellari" deb atalgan zotdor otlari deyarli yo'q bo'lib ketgan. Qatag'on yillari otlarga juda katta soliq solindi, oqibatda ba'zi odamlar otini so'ydi, ba'zilar esa davlatga tekinga berdi.

Navro'z bilan bog'liq juda ko'p urf-odatlar ijro etiladi: boychechak aytish, laylak keldi, ertayoz o'yinlari – qizlarning to'p toshi, sumalak pishirish, kelin tushdi va boshqalar. Shu sababli

1991-1996-yilda Jizzaxning Forish tumanida

1998-yilda Termizda bo'lib o'tgan "Xalq o'yinlari, milliy sport turlarini qaytadan tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullari"ga bag'ishlangan Respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida yuqorida qayd etilgan masalalar haqida batafsil va atroflicha muhokama qilingan ma'lumotlar berilgan. Chunonchi, F.Xo'jaev, G.Bogdanovning maqolasida o'zbek xalq o'yinlarining tarixiy negizi ko'rsatilgan. Ulug' alloma, mutafakkir, hakim Abu Ali ibn Sinoning mazkur o'yinlarni davolashidagi ahamiyati berilgan. 1996-yil Bangkokda (Tayland) milliy o'yinlar bo'yicha Jahon festivali bo'lib o'tdi. Bu festivalda turli xil davlatlar o'z milliy o'yinlari bilan qatnashdi. O'zbek delegatsiyasi "Qal'a himoyasi", "Chillak", "Mindi", "Jami", "Lapta" o'yinlari bilan qatnashdi. Milliy o'yinlarni tiklash va turmushga qaytarish milliy qadriyatlarimizni, ularni xalqimiz, ayniqsa yoshlarimiz hayotiga keng joriy etish davlatimiz jismoniy tarbiya tizimining muhim vazifalari turkumiga kiradi.

Xalq milliy o'yinlari, jumladan o'zbek milliy o'yinlari barcha xalqlar kashfiyotlari kabi (musiqa, kulolchilik, gilam to'qish asboblari, ashula va raqs, ertak va h.k.)

insoniyat tarixining turli ijtimoiy-iqtisodiy bosqichlarida taraqqiy etgan o'ziga xos etnogenetik va filoontogenetik xususiyatlar asosida "ixtiro" qilingan va shakllanib kelgan.

Respublikamizning turli mintaqalarida xalq harakatli o'yinlari aholining turli yosh va qatlamlari o'rtasida azaldan rivojlanib kelgan bo'lsada, "oq" va "qizil" imperiyalar davrida ushbu o'yinlarning ommalashuvi nihoyatda chegaralangan edi.

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach xalq milliy harakatli o'yinlari millatimiz qadriyatlarida qayta tiklana boshladi va hozirgi kunda nafaqat xalqimizning eng sevimli mashg'ulotiga aylandi, balki barcha ta'lim muassasalari o'quv rejalariga to'laqonli fan sifatida kiritilgan. Ammo, shuni ham ta'kidlash zarurki, xalq milliy harakatli o'yinlarining ilmiy-uslubiy asoslari, ularning psixofunksional mohiyati, jismoniy sifatlar va sport mahoratini shakllantirishdagi ahamiyati hamda qiymati hali deyarli o'rganilmagan.

Ayni kunda yuqorida muhokama etilgan milliy harakatli o'yinlarning ochilmagan qirralari, ushbu yo'nalishga oid muammolarni o'rganish va hayotga tadbiq etish mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimidagi dolzarb masalalardan biridir.

O'zbek xalq o'yinlari xalqning o'ziga xos urf-odatlaridan, turmush sharoitidan, yashash iqlimi, tarixiy obidalar, atrof-muhit sharoitidan kelib chiqqan bo'lib, shularga yarasha jinsiga, yoshiga, salomatligiga ko'ra qo'llanilgan. Lekin shu vaqtgacha aksariyat mutaxassislar o'zbek xalq o'yinlariga alohida tasnif (klassifikatsiya) va tavsif (xarakteristika) berishni ko'zda tutmaganlar, yoki yetarli darajada ahamiyat bermaganlar.

Ta'kidlash joizki, agar shunday tasnif va tavsif berilsa, o'zbek xalq o'yinlari va umuman harakatli o'yinlar ancha yutuqqa ega bo'lar edi. Chunki har bir o'yinni tasnifini va tavsifini bilgan holdagina undan foydalanish zaruriyati ham, joyi ham to'g'ri belgilanadi.

Ma'lumki o'zbek xalq o'yinlari o'z ichiga harakat jihatdan har xil jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan o'yinlarni qamrab olgan.

Shu bois ularni yo'nalishlar bo'yicha ajrata bilish zarur deb topiladi. Demak ularni tasniflash (klassifikatsiyalash) zarur o'rinni egallaydi.

Shu yo'sinda bizning fikrimizcha o'zbek xalq o'yinlarini quyidagicha tasniflashni maqsadga muvofiq bo'ladi deb o'ylaymiz.

O'zbek xalq milliy o'yinlari

Hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantiruvchi o'yinlar: osilish va osilib chiqish: "Maymunchalar", "Oq ayiqlar"; yurish, yugurish: "Quvlashmachoq", "Mokki"; o'tirish, turish: "Baqa", "Tovuq va tulkilar"; to'xtash sakrash: "Qarmoqcha".

Jismoniy sifatlari rivojlantiruvchi o'yinlar: kuch: "Tortishmachoq"; tezkorlik: "Kun va tun"; epchillik: "To'p uchun kurash", "Lapta", "Qirq tosh"; chidamkorlik: "Quvib et"; egiluvchanlik: "Ko'prik va mushuk".

Aqliy-ruhiy qobiliyatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar: diqqat: "Ta'qiqlangan harakat"; xotira: "Daqiqa"; hissiyot: "To'xta"; tafakkur: "Shaxmat"; ayyorlik: "Mendan zo'ri"; jasurlik: "Cho'nqa shuvoq".

Uy-ro'zg'or ishlariga xos harakat malakalarini shakllantiruvchi o'yinlar: "Supur-supur", "Qovun uzatish".

Kasbiy ko'nikma va malakalarni shakllantiruvchi o'yinlar: "Burgut va burgutchalar", "Otishma".

Nutq va talaffuzni shakllantiruvchi o'yinlar: "Kim oladi", "Oq terakmi, ko'k terak", "Paxmoq kuchuk".

Hisob-kitob va tadbirkorlik qobiliyatlarini shakllantiruvchi o'yinlar: "Besh tosh", "Lanka", "Qirq tosh".

Yilning turli fasllarida qo'llaniladigan o'yinlar: "Varrak", "Yomg'ir yog'aloq", "Chillak", "Topishmachoq top", "Lanka", "Tez ayt", "Yong'oq".

Kunduz va tunda o'tkaziladigan o'yinlar: "Oq suyak", "Cho'loq qarg'a".

Suvda o'tkaziladigan o'yinlar: "Suvda quvlashmachoq", "Tez suzish", "Suv ostida suzish".

Turli yoshli bolalar va kattalar o'rtasida o'tkaziladigan o'yinlar: "Quvlashmachoq", "Bekinmachoq", "Bayroqcha uchun kurash", "Kun va tun", "Oq terakmi, ko'k terak", "Yong'oq o'yini".

O'g'il bolalar va qiz bolalar o'rtasida o'tkaziladigan o'yinlar: "Eshak mindi", "Besh tosh", "Sopalak", "Xo'rozlar jangi", "Arqon sakrash", "Mindi", "Xolaxola", "Ovqat pishirish", "Ovga chiqish", "Urush-urush", "Soqqa", "Quloq cho'zma", "Durra", "Chori-chambar".

Darsning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan o'yinlar: "Kosmonavtlar", "Tez o'z o'rniga", "Kun va tun".

Darsning asosiy qismida qo'llaniladigan o'yinlar: "Jami", "Otib qochar", "Qirq tosh".

Darsning yakuniy qismida qo'llaniladigan o'yinlar: "Kim keldi", "Kimni ovozi", "Durra

soldi", "Daqiqa", "Momojon yordam bering".

Sport turiga xos harakat malakalarini shakllantirishda qo'llaniladigan o'yinlar: "Qal'a himoyasi", "To'pni qaytar", "Uzatdingmi o'tir", "Quvib yet", "Kun va tun", "O'ylab top", "G'ovvoslar".

Sog'lomlashtirish maskanlarida o'tkaziladigan o'yinlar: "Pufak", "Besh tosh", "Keglini urib yiqit", "Insiz quyon".

Qo'shiqlar bilan ijro etiladigan o'yinlar: "Lappar", "Tez aytish", "Guldurgup", "Oq terakmi, ko'k terak".

To'ylarda qo'llaniladigan o'yinlar: "Quloq cho'zma", "Oq suyak", "Xo'roz, bedana, kaklik, qo'chqor urushtirish".

Harbiy ko'nikma va malakalarni shakllantiruvchi o'yinlar: "Qorako'z bo'y-bo'y", "TIM", "Urush-urush", "Asir olish".

Xalq sayillari va marosimlarda o'tkaziladigan o'yinlar: "Olamon poyga", "Uloq", "Qiz quvlash", "Cho'nqa shuvoq".

O'zbek xalq o'yinlarida kasalliklarni davolash uchun va o'rgatish jarayonida keng ko'lamda foydalanish mumkin. Kasallikni oldini olish uchun qo'llaniladigan o'yinlarni o'yinlar bilan kasaldan chiqqan odamda qo'llaniladigan o'yinlarni farqini bilish juda zarur. Chunki ularni jismoniy yuklanishi

(yuklamasi) bir-biridan ajralib turishi dardkor. O'rgatish jarayonida esa ko'nikma va malakalarni shakllantirishga muvofiq o'yinlar tanlab beriladi.

Yuqoridagilarni nazarda tutib o'zbek xalq o'yinlarini quyidagi toifalarga ajratish mumkin:

1. Harakat sifatlarini rivojlantiruvchi o'yinlar;

2. Darsni ayrim qismlarida qo'llaniladigan o'yinlar;

3. Turli yoshdagi bolalar faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar;

4. Bolalar jinsiga qarab qo'llaniladigan o'yinlar;

5. Ruhiy hissiyotlarni rivojlantiruvchi o'yinlar;

6. Yorug' va qorong'u sharoitlarda qo'llaniladigan o'yinlar;

7. Hayotiy zarur malakalarni egallashda yordam beruvchi va takomillashtiruvchi o'yinlar;

8. Sport faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar.

Shu tavsiflarni ochib berish masalalarini keyingi sahifalarda ko'ramiz.

"Kes-kes" o'yini barcha sinf o'yinchilari bilan o'ynalishi mumkin. U kundalik hayotda uchraydigan yurish, yugurish, sakrash harakatlarini mujassamlashtirgan bo'lib, tezkorlik, chaqqonlik fazilatlarini tarbiyalaydi. "Qadamatayoq" o'yinida merganlik, chamalash, mo'ljal olish, aniqlik bilan harakat qilish xislatlarini bolalarda o'stiradi.

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

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида" ги 2000 йил 26 май. Ўзбекистон Республикаси қонуни.// Ҳалқ сўзи 2015 йил 5 сентябрь.

2. "Оммавий спорт тадбирларини янада кучайтириш тадбирлари тўғрисида" ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг 2003 йил 4 ноябр қарори.// Ҳалқ сўзи 2003 йил 5 ноябр.

3. "Ўзбекистонда спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида" ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг қарори.// Ҳалқ сўзи 1999 йил 27 май.

4. Ўзбекистон Республикаси "Таълим тўғрисида" ги қонуни (1997 й. 2 август) "Туркистон" газетаси, 1997й. 1 октябр.

5. Ўзбекистон Республикаси "Конститутцияси".- Т.: Ўзбекистон., 1992 й

6. "Ўзбекистон хотин-қизлар Қўмитаси фаолиятини қўллаб қувватлаш борасидаги қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги PF 3434 сонл Ўзбекистон

Республикаси Президенти 2004 йил 25 майдаги фармони, Вазирлар Маҳкамасининг 299-сонли қарори.

7. Акрамов Ж..А. “Болаларни спортга жалб қилишда аёлларнинг ўрни”. Аёлларнинг фан ва спортдаги ўрни. Илмий тезислар тўплами. 2007 й 5-6-7бет.

8. Холбекова У, Вилляева Н, Даурбаева Р. «Талабалар соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти.». Республика илмий Амалий анжуман.16-17.12.2005 йил, 67бет.

9. “Ёшлар йили” га бағишланган Республика илмий амалий анжумани. Спордаги юқори даражали ютуқлар муаммолари. 2008 йил 36 б.

10. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент – 2001, 233 б.

11. Керимов Ф. А, Умаров М. “Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш”. Тошкент-2005 18 б.

12. Гончарова О.В. “Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш”. Тошкент-2005, 27 б.

13. Саломов Р.С. “Спорт машқларининг назарий асослари”. Тошкент-2005, 82 б.

14. Юнусова Ю.М. “Спорт фаолиятининг назарий асослари”. Тошкент-1994, 11 б.

15. Р.С.Саломов, М.М.Рўзихунова “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Тошкент-1996, 5б.

16. Sattorov A. E., Saidov G. K. Improving the training elements in primary training groups of sports schools //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 737-746.

17. Saidov G. K. Conditions for Effective Improvement of the Level of Physical Fitness of Students //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 40-43.

18. Djuraeva M. Z. Q. Sport va jismoniy tarbiya xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 695-700.

19. Xusenov N. Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи машғулот методикасининг тажрибавий асослари //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.

22. Кадыров Р. Х., Назарова Н. Э. Развитие эффективности исследовательской деятельности студентов ВУЗа //Проблемы науки. – 2021. – №. 4 (63). – С. 52-54.

20. Tursunov O. A. Comparison of catalysts zeolite and calcined dolomite for gas production from pyrolysis of municipal solid waste (MSW) //Ecological Engineering. – 2014. – Т. 69. – С. 237-243.

21. Hamroyev B. X. Bolalarda jismoniy madaniyatni shakllantirishda sport musobaqalarining roli //Экономика и социум. – 2022. – №. 7 (98). – С. 145-148.