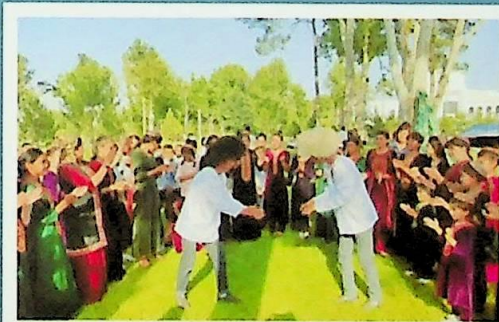


MIRZANOV SHERZOD SIRLIBAYEVICH

MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI



796.2(075.8)

1154

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

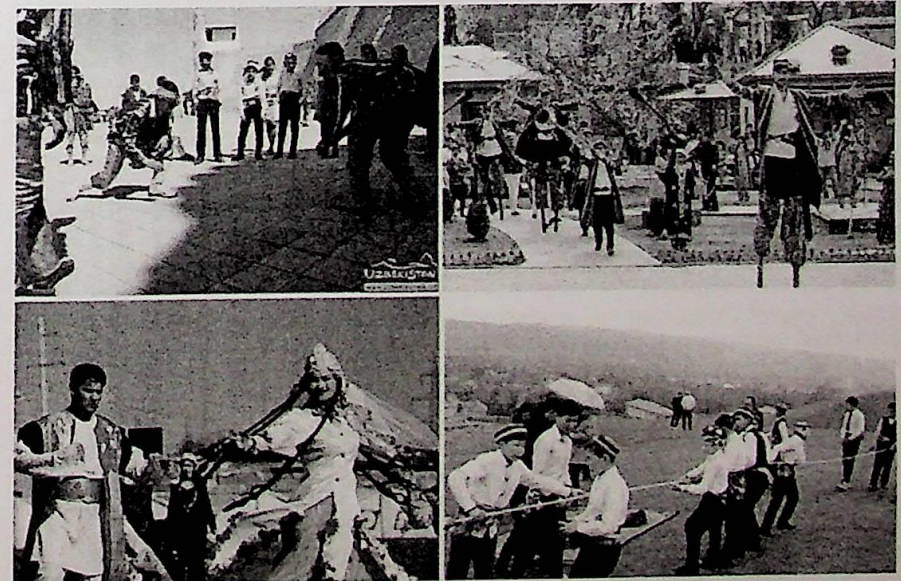
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

MIRZANOV SHERZOD SIRLIBAYEVICH

**MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI
O'QITISH METODIKASI**

O'quv qo'llanma

60111900 - (Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport)



TOSHKENT

MAKON SAVDO PRINT-2024

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
№ 8/4 2831/5

Muallif:

Mirzanov Sherzod Sirlibayevich – O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti Yoshlar masalalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha prorektori, p.f.b.f.d.(PhD) professor.

Taqrizchilar:

Usmanxodjayev Tal'at Saidovich – O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti "Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubi" kafedrası professori

Muhammadiyev Komil Burxonovich – Toshkent davlat transport universiteti Ijtimoiy fanlar kafedrası, pedagogika fanlari doktori (DSc) professor v.b.,:

Sh.S. Mirzanov. **Milliy va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi / o'quv qo'llanma**. T: - **"MAKON SAVDO PRINT"** 2024 - 168 bet

Ushbu o'quv qo'llanmada milliy va harakatli o'yinlarining rivojlanish tarixi, yosh avlodni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari, milliy va harakatli o'yinlarni texnik – taktik usullarini nozik tomonlari batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, **60111900** – (Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport), Respublika oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari hamda olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o'qituvchi va talabalari, shuningdek, o'qituvchi-murabbiylari va sportchilari uchun mo'ljallangan.

В данном учебном пособии подробно, доступно и доступно изложены история развития национальных и подвижных игр, методы развития физической подготовленности подрастающего поколения, тонкости технико-тактических приемов национальных и подвижных игр. простой язык. Учебное пособие Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, 60111900 – (Физическое воспитание и спорт в дошкольном и начальном образовании), Высшие учебные заведения республики факультеты физической культуры и учебно-тренировочный центр олимпийских и Паралимпийские виды спорта рассчитаны на преподавателей и учащихся, а также преподавателей-тренеров и спортсменов.

The history of the development of national and mobile games, methods of developing physical fitness of the young generation, subtleties of technical and tactical methods of national and mobile games are described in detail, understandable and simple language in this study guide. Study guide Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, 60111900 – (Physical education and sports in preschool and primary education), Higher educational institutions of the republic physical education faculties and training center for Olympic and Paralympic sports is designed for teachers and students, as well as teachers-coaches and athletes.

ISBN: 978-9910-728-39-6

© Sh.S. Mirzanov, 2024
© "MAKON SAVDO PRINT", 2024

Yoshlarni jismoniy chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish va sport majmualaridan unumli foydalanish, olis qishloqlarda yengil konstruksiyali kichik sport zallar va sun'iy qo'llanmali maydonlar qurish bizning eng oliy maqsadimiz.

Shavkat Mirziyoyev.

KIRISH

Mamlakatimiz o'z erkiga ega bo'lgandan so'ng, ijtimoiy hayotimizning turli jabhalarida, xususan, sport sohasida ham keskin o'zgarishlar sodir bo'la boshladi. Ayniqsa, yurtboshimiz sport sohasini rivojlantirishga alohida ahamiyat qaratdi. Bu bejiz emas, albatta.

Sport - sog'lom muhitni yaratishda, yosh avlodni har tomonlama jismonan va ma'nan kamol toptirishda hal qiluvchi kuchga ega. Sababi, biz hamon taraqqiyot sari ketayotgan ekanmiz, hali yo'limizda yechilishi kerak bo'lgan ta'limiy muammolar talaygina. Masalan, shu kunlarda hayot talabi va tarbiya uslublari o'rtasida qandaydir zaiflik, bo'shliq mavjud. Binobarin, mana shu bo'shliqni to'ldirish uchun xalqimizning bebaho an'analari, noyob qadriyatlaridan hisoblanmish xalq harakatli o'yinlari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari muhim o'rin tutadi.

Xo'sh, xalq harakatli o'yinlarining maqsadi nima? Albatta, bu o'yinlar ermak uchun o'ynalmaydi. Chunki, bu zukko xalqimizning asrlar mobaynida jamlagan ma'naviy javohirlar majmuasidir. O'zbek elining donishmandligini qarangki, har bir o'yin, avvalo, sodda, qiziqarli tuzilgan bo'lib, uning mag'ziga xalqona ohang, milliylik, mehr-oqibat, jasorat, mardlik, vatanpavarlik, fidoiylik, insoniylik kabi tuyg'ular singdirilgandir. Ta'lim va tarbiyaning bunday uyg'unligi yetuk insonni tarbiyalash uchun dasturulamal vazifasini o'taydi.

Tarixga murojaat qiladigan bo'lsak, ibtidoiy jamoa davridayoq xalq harakatli o'yinlarining dastlabki namunalari paydo bo'la boshlagan. Bu haqda keyinroq alohida to'xtalamiz.

Fidoiy xalqimiz necha yuz yillar davomida har bir o'yinni qalb qo'ri bilan yaratdi, sayqalladi va mukammallashtirdi. Saralangan o'yin turlarini kelgusi avlodlar uchun ko'z qorachig'iday asrab- avaylab keldi.

Taraqqiyotning har qanday bosqichlarida ham katta avlod vakillari kenja avlod vakillari uchun yordam qo'llarini cho'zib, imkon qadar, o'z to'plagan bilim va tajribalarini sevimli mashg'ulotlariga bo'lgan munosabatlarini yoshlarga ham tinmay o'rgatib, tadrijiy bog'lanishni vujudga keltirdi.

Natijada, yoshlarda jismoniy tarbiyaga bo'lgan intilish ku- chayib, bu hoi odatiy bo'lib borgan. Agar xalq harakatli o'yinlari rini sinchiklab o'rganadigan va ularning har birini ko'rib tanisha- digan bo'lsak, nafaqat ko'zingiz quvnaydi, balki bu qalbingizga ma'naviy yetuklik, jismoniy barkamollik tuhfa etadi.

Demak, yoshlarni jismoniy tarbiyalash jarayonida xalq harakatli o'yinlaridan o'z o'rnida ko'proq foydalanilsa, o'yinlarning ta'sirchanligi ham oshadi. Buning mamlakatimiz va millatimizning dunyo miqyosidagi nufuzi yuksalishi uchun ahamiyati katta. Shunday qilib, xalq yaratgan harakatli o'yinlar mehnat, turmush tarzi, atrof-muhit tabiati, xalqning madaniy merosi, an'analari, urf-odatlar, umuminsoniy qadriyatlari bilan birikib, ajoyib muta- nosiblikni hosil qiladi.

Yoshlarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ayrim majburiy mashqlar o'miga milhy xalq o'ymlari, raqslari, jismoniy mashqlari va milliy sport turlarini saralab olish, ularning hajmi, yo'nalishi va ta'sirchanligini belgilashda Alisher Navoiyning «Mahbub ul- qulub», «Farhod va Shirin», Umar Hayyomning «Navro'znoma», Ibn Sinoning «A1-Qonun», Kaykovusning «Qobusnoma», Mahmud Qoshg'ariyning «Devon-u lug'atit turk» asarlari ajoyib manba bo'lib xizmat qiladi.

O'zbek xalq o'yinlarini o'rganish, tadqiq qilish va uni yoshlarni tarbiyalash amaliyotiga joriy qish, o'z qadriyatlarimiz, mada- niyatimiz va ma'naviy boyhklarimizning yuksaklikka ko'tarilishida asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Xalq yaratgan buyuk xazinani ehtiyot qilib saqlashimiz, milliylik bo'yog'ini asrashimiz hamda uni kelajak avlod uchun bekamu-ko'st yetkazishimiz zimmamiz- dagi asosiy vazifadir.

Nima uchun uzoq o'tmishdan beri xalq harakatli o'yinlariga bunday beqiyos ahamiyat berib kelingan? Ularni ichki va tashqi mohiyati nimadan iborat? Nima uchun bugungi kunda ham ta'lim-tarbiya muassasalarida, sport maktablarida va sog'lomlash- tirish maskanlarida xalq harakatli o'yinlari fan sifatida o'quv- mashg'ulot reja-dasturlaridan joy olgan? degan o'rinli savollar tug'iladi. Gap shundaki, 1891-yilda ilkbor

basketbolni ixtiro qilgan kollej o'qituvchisi amerikalik Djeysms Neysmit, 1895-yilda birinchi bo'lib voleybolni yaratgan va kollej talabalari o'quv faoliyatiga joriy etgan Uilyam Morgan (AQSH)lar hamda mazkur yo'nalishda ilmiy izlanishlarni olib borayotgan ko'plab mutaxassis-olimler tadqiqotlariga qaraganda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida doimo gimnastika, yugurish kabi standart mashqlar bilan shug'ullanish asab- nerv organlariga salbiy ta'sir ko'rsatar ekan, bir xillik xususiyatiga ega bunday standart (stereotip) mashqlar mushak to'qima va tolalarida tezroq toliqish alomatlarini yuzaga keltirar ekan.

Kuzatuvlar va tadqiqotlar asosida isbotlanganki, jismoniy tarbiya darslarida yoki bo'sh vaqtlarda harakatli o'yinlardan foyda- lanish inson organizmining funksional organlar faoliyatini boshqa- ruvchi markaziy nerv tizimiga har tomonlama ijobiy ta'sir etar ekan. Harakatli o'yinlar davomida bolalarni muayyan rollarga, obrazlarga (ovchi, mergan, topqir, ayiq polvon, tulkivoy va boshqa taqlidlar) kirib ketishi ularda izlash, ijodkorlik, topqirlik, zukkolik va boshqa shu kabi xislatlarga erishishga undovchi motivatsiyani yuzaga keltirib, nafaqat ushbu taqlid, balki harakatga bo'lgan eh- tiyojni qondirish yo'llarini topishga chorlar ekan. Darhaqiqat, xalq harakatli o'yinlarining turlari va mazmuniy shakllari xilma- xil bo'lib, ular xotira, diqqat, idrok, ong, tafakkur, iroda kabi qobiliyatlar, talaffuz, nutq, intonatsiya kabi hislar, hamjihatlik, haqgo'ylik, vatanparvarlik, o'zaro yordam berish, odob-axloq, mardlik, botirlik, jasurlik kabi fazilatlarini shakllantiradi, tarbiya- laydi. Shuning uchun ham umumbashariy va milliy xalq harakatli o'yinlari inson salomatligi, uning dunyoqarashi, yosh avlodni jismonan va ma'naiy barkamol shaxs sifatida tarbiyalashda ustuvor vosita ekanligi isbot talab qilmaydi.

Ta'lim-tarbiya muassasalari, sport maktablari va murabbiylari va sog'lomlashtirish maskanlari, o'quvchi-yoshlari, o'qituvchilari, murabbiylari, tashkilotchilari va mutasaddi rahbarlar ixtiyoriga

taqdim etilayotgan mazkur darslik shu soha mutaxassislari pedagogika fanlari doktori, professor, I darajali «Sog'lom avlod uchun» ordeni sohibi T.S. Usmanxodjayev, dotsent A.A. Pulatov va pedagogika fanlari nomzodi Sh.A. Pulatovlar tomonidan tayyorlangan. Darslikni ishlab chiqishda mualliflar o'z kuzatuvlari natijalari, avaldan chop etilib kelingan «Harakatli o'yinlar» (1963); «Harakatli o'yinlar» (1968); 1-4-sinlar uchun harakatli o'yinlar (1973), «Harakatli o'yinlar» (1983),

«1001 o'yin» (1990); «500 harakatli o'yinlar» (2002, 2014) va boshqa manbalar, xorijiy mutaxassislar tajribalari va yurtimizda mustaqillik davridan boshlab (1991—2005) xalq harakatli o'yinlari, sport turlari bo'yicha o'tkazilib kelinayotgan ilmiy-amaliy anjumanlar, shu tarzda «Alpomish» va «To'maris» o'yinlari festivaliga doir materiallardan foydalanishgan.

I BOB. MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNING JISMONIY VA IJTIMOY-IQTISODIY TARAQQIYOTIDAGI O'RNI

Reja:

1. Xalq o'yinlarini tiklash va rivojlantirish. Mamlakatda xalq o'yinlarining ta'qiqlanishi.
2. Xalq o'yinlarining tiklanishi. Forish tajribalari.
3. Milliy o'yinlarning rivojlanishi.
4. O'zbek xalq o'yinlarining xalqaro nufuzi
5. Sharq allomalari xalq o'yinlari haqida
6. Xalq o'yinlarini sport amaliyotida qo'llash imkoniyatlari

Mustaqil O'zbekistonning ravnaq topishi, taraqqiyoti yo'lida uni katta iqtisodiy va ijtimoiy to'siqlardan muvaffaqiyatli o'tishi va insoniy natijalarga erishishi yosh avlodu, 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, sayllar, urf-odatlar va sport turlari vositalari yordamida ham amalga oshiriladi.

Ushbu va'znomada 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'rni 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 tanidagi ortiqcha kuchni sarflashga, yetishmagan kuchni to'plashga yordam bergan.

Ikkinchidan, o'yinlar xalq tarixining ajralmas qismidir, in'inokosidir. O'yinlarda insonning turmushi, mehnati, tajribasi, tashvishi, kurashi, yutuqlari 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'lomlash-tiruvchi vositasi hisoblangan. Ota-bobolarimiz 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.

1.1. Xalq o'yinlarini tiklash va rivojlantirish. Mamlakatda xalq o'yinlarining ta'qiqlanishi

Ming afsuslar bo'lsinki, XX asrda aniqrog'i, sho'rolar davridan boshlab xalq o'yinlari hayotdan siqib chiqarila boshlandi. Buning sabablari ko'p:

Birinchidan, xalq an'analarini ta'qiqlash totalitar tuzumning yashirin milliy siyosati natijasida edi. Bu siyosatning asosiy maqsadi mamlakatda umumsovet xalqni vujudga keltirish edi. Umumsovet xalqini vujudga keltirish uchun esa barcha millat va elatlarni bir-biridan ajratib turadigan xususiyatlarni, ya'ni milliy ong, milliy an'analar, milliy til va madaniyatni yo'q qilish lozim bo'ldi. Shuning bilan birga barcha uchun umumiy bo'lgan ong, til, odatlar, o'yinlar joriy qilina boshlanadi. Bu siyosat natijasida etnik madaniyatning muhim qismi bo'lgan xalq o'yinlariga ham "eskilik sarqiti" sifatida kurash olib borildi. Yuqorida berilgan ko'rsatmalarga asosan xalq o'yinlari namoyondalari ustidan kulindi. Ular eski hayotni qumsovchi, ongsiz, taraqqiyotni to'xtatuvchi deb ayblanganlar. Albatta, kim haq, kim nohaq ekanligiga tarix o'z bahosini bermoqda.

Ikkinchidan, qishloq hayoti shahar hayotiga yaqinlashdi, qir-adirlar o'zlashtirildi, o'yingohlar va saylgohlar o'rniga paxta va boshqa ekinlar ekildi. Shahar o'yingohlari o'rnida baland-baland imoratlar qad rostladi. An'anaviy o'yingohlarning yo'qolishi xalq o'yinlarining yo'qolib borishiga olib keladi.

Uchinchidan, bolalarga xalq o'yinlari o'rniga Yevropada qabul qilingan o'yinlar taklif etildi. Butun mamlakat maktablarida voleybol, basketbol, futbol va hokazolar o'ynaldi. Xalq o'yinlari esa bir chetga surib qo'yildi. Bolalar o'ynashi mumkin bo'lgan yagona joy maktab sport maydonchalari yangi o'yinlar uchun moslashtirib qurilgan edi.

XX asr o'rtalarida xalq o'yinlarini avloddan-avlodga o'tish an'analari buzildi, ko'plab o'yinlar unutildi. Minglab o'yinlar ichida bir necha xalq o'yinlari va musobaqalari (kurash, uloq, qiz quvdi, ot poygasi) kabilar ma'lum ma'noda saqlanib qoldi, xolos.

Forish anjumanida bayram qatnashchilarining diqqatini ko'p azaliy o'yinlar o'ziga tortdi. Quyida Forishda tiklangan xalq o'yinlarining yana biri haqida fikr yuritamiz. Qadimiy manbalar "duk" nomli jang musobaqa bo'lgan degan ma'lumotlar bor edi. Biroq u butunlay yo'qolib ketgan deyilardi. Biz uni topishga intildik.

Saksoninchi yillar o'rtalarida Forish tumani Qalish qishlog'ida unutilgan xalq odatlari va o'yinlarini yozib olib yurganimizda (o'tgan asrda tug'ilgan) Shamsiy bobo: "Biz yoshligimizda "kara-te"ga o'xshagan tepish o'yiniga tushib turar edik", deb qoldi. Bu o'yinga qiziqib qolib, bu noyob topilma o'yin-olishuvni tiklashni iltimos qildik.

Darhaqiqat, "Duk" – tepish Sharq xalqlariga xos bo'lgan Yamon "Kara-te"si, Koreya "Taekvan-do"si, Xitoy "Ushu" olishuvlaridan qolishmas ekan. Bu o'yinni O'zbekiston televideniyesi orqali ko'rsatilishi va "Xalq o'yinlari" bayramida ham namoyish qilinishi ko'pchilikni lol qoldirdi. Bizga bunday jon og'ritadigan o'yin-janglar kerak emas deydi danganlar ham topilar. Balki, bu bir tomondan to'g'ridir. Hech bo'lmasa, odamlarni chiniqtiradigan, mardonavor qiladigan, o'zini va ojizlarni himoya qilishni o'rgatadigan o'yinlar bizning xalqimizda ham bo'lganligini bilib qo'yaylik. Qolaversa ularni tiklaylik.

1.2. Xalq o'yinlarining tiklanishi. Forish tajribalari

Ma'lumki, xalq o'yinlari ko'proq kishilar an'anaviy hayot tarzida yashovchi chekka joylarda saqlanib qolgan edi. Ayniqsa, xalq o'yinlari Forish tumanining chekka tog'li joylarida yaxshi saqlanib qolgan ekan. Bu yerda 1985 yildan buyon ko'plab ishlar olib borildi. Shu sababli bo'lsa kerak, 1987-88 yillar Forish tadqiqotlari bir oz sustlashdi. "Qarama-qarshilik odamlarni chiniqtirdi", deganlaridek bu davrda yo'qolayotgan xalq marosimini saqlash g'oyalari yanada sinaldi va kuchaydi.

Natijada, 1989 yil Forish tumanining o'nlab qishloqlarida uchyuzga yaqin o'yin yozib olindi va ularning kunlarini tiklash yo'llari izlana boshlandi. 1989 yil avvalo, Birlashgan qishlog'ida, so'ng tuman markazi Yangi qishloqda xalq o'yinlari bayramini o'tkazishga intilishlar bo'ldi. Shunday bo'lishiga qaramasdan ozgina vaqtdan so'ng 1990 yil Sayyod va Birlashgan qishloqlariga teleekspedisiya uyushtirilib, uning natijalari televideniye orqali bir necha marta ko'rsatildi. Va nihoyat, 1991 yil O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi, Jizzax viloyat ijroiyy qo'mitasi, Forish tuman rahbarlari yordamida ilk bor Jizzaxda xalq o'yinlariga bag'ishlangan ilmiy anjuman va Forishda xalq o'yinlari bayrami o'tkazildi. Forish xalq o'yinlari bayramining asosiy maqsadi unutilayotgan xalq o'yinlarini tiklash va targ'ib qilish edi.

Ilk bor Forishda bo'lib o'tgan "Xalq o'yinlari bayrami"ga mamlakatning turli joylaridan kelgan mutaxassis-olimlar qayta tiklangan o'zbek xalq o'yinlarining «shoxi» - «Uloq»-«Ko'pkari»ga taklif etildi. 1996 yil esa II Respublika "xalq o'yinlari" Olimpiyadasi ham Forishda bo'lib o'tdi. Anjumanlar 6 mayda qadimiy va navqiron Jizzax shahrida boshlanib, 7 may kuni go'zal va azaliy an'analarga boy Forish tumanida avjga chiqdi.

Har ikki yilda o'tadigan xalq o'yinlari anjumani 1998 yil "Alpomish" dostoni yaratilganining ming yilligiga bag'ishlanib, Termiz shahrida festival bo'lib o'tdi. Bu festival "Alpomish o'yinlari" deb nomlanadi. U ajdodlarimiz tarixida muhim o'rin tutgan Alpomishdek xalq qahramonlarini shakllantirishda katta ahamiyatga ega bo'lgan "Yoy otish", "Kamondan otish", "Nishonga urish", "Olishish", "Kurash" kabi o'yinlar – musobaqalardan tashkil topdi.

1999 yil – "Ayollar yili"ga bag'ishlanib, Jizzaxda "To'maris" qizlar o'yinlari festivali o'tkazildi. Agar To'maris jang maydonida – g'olib bo'lgan bo'lsa, bizning qizlarimiz sport maydonlarida g'olib bo'lishiga intilishdi. "To'maris" festivali – o'zbek xotin-qizlarini sport sohasidagi "uyqusi"dan uyg'otdi, desak xato qilmagan bo'lamiz. Bu festival xalqimiz orasida To'marisdek mard, jasur, kuchli, go'zal qizlar borligidan dalolat beradi. Farg'ona viloyatida 2000 yilda bo'lib o'tgan «Alpomish o'yinlari» – II festivali xalq o'yinlarining Yana bir pog'onaga ko'tarilganidan dalolat berdi. Festival tarkibiga kirgan ("Kurash", "Qo'l kurashi", "Tepa kurash", "Mindi", "Yoydan otish" kabi) musobaqalar bo'yicha sportchilarning tajribasi oshganligi va bu o'yinlarga qiziqishni oshganligi ham ma'lum bo'ldi. Bunday festivallar 2001 yil – Jizzaxda, 2002 yil – Buxoroda, 2003 yil – Andijonda, 2004 yil – Samarqandda bo'lib o'tdi va hozirgi kunga qadar davom etib kelmoqda.

1.3. Milliy o'yinlarning rivojlanishi

Aytish mumkinki, Ittifoqimizda o'tkazilgan xalq o'yinlari, bayramlari o'zbek ma'naviy va jismoniy madaniyati tarixida yangi va o'chmas sahifa bo'lib qoldi. Ilk bor Forishda o'tkazilgan "Xalq o'yinlari bayrami"da yongan "mash'al" respublikamizning ko'plab joylaridagi azaliy o'yin-tomosha an'alarini tiklashga imkoniyat yaratdi.

Agar 1990 yil "Xalq o'yinlari" bayrami ikki qishloq – Sayyod va Birlashganda o'tkazilgan bo'lsa, 1992 va 1993 yillar Jizzax viloyati darajasida – bu hudud barcha tumanlarining faol ishtirokida uyushtirildi. Bu yerda I Respublika "Xalq o'yinlari" Olimpiyadasi o'tkazilib, unda Vatanimizning barcha viloyatlari va Qoraqalpog'iston Respublikasi vakillari qatnashdi.

Olimpiyadada azaliy xalq o'yinlari "Bo'ron", "Chavandoz", "Olib qochar", "Cho'nqa shuvoq", "Yelka kurashi", "Qirq tosh", "Mindi", "Tortishmachoq" kabi turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilib, g'oliblar taqdirlandi.

Forish tumanining «Qizil pir» sayilgohida o'tgan I Respublika "Xalq o'yinlari" Olimpiyadasi dasturida: ochilish marosimi, tiklangan xalq o'yinlarining namoyishi, ko'rgazmali chiqishlar, ko'rik tanlovlar, Respublika viloyatlari g'oliblarining musobaqalari, g'oliblarni taqdirlash va hokazo tadbirlar o'z aksini topdi. Eng asosiysi, bu o'yinlarga xalqda katta ehtiyoj bor edi. Zero eng yaxshi xalq o'yinlari, oddiy, sodda, hamma o'ynay oladigan, qiziqarli, shu bilan birga kuchlilik, epchillik, mardlik, topqirlik, chidamlilik kabi qimmatli insoniy sifatlarni rivojlantirishga katta yordam beradi. Shu sababli xalq o'yinlarining tiklanishi zarur edi.

1.4. O'zbek xalq o'yinlarining xalqaro nufuzi

O'zbekistonda tiklangan azaliy o'yinlar nafaqat mamlakat (Leningrad, Moskva, Maxachkala shaharlari)dan kelgan mutaxassislarni, balki dunyoni boshqa burchaklari – Amerika, Olmoniya, Turkiya, Eron, Yaponiya, Gollandiya kabi mamlakatlardan tashrif buyurgan mehmonlarni ham o'ziga maftun qilgan. 1996 yil Tayland poytaxti Bonkokda bo'lib o'tgan Butun dunyo xalq o'yinlari festivalida O'zbekiston delegatsiyasining qatnashishi, o'zbek xalq o'yinlarining "jahon milliy o'yinlari" guldastasida o'zining munosib o'rin olishiga imkon yaratdi.

O'zbek xalqi hayotida kurash, uloq kabi xalqaro darajaga chiqadigan o'yinlar kam emas. Ularni chuqurroq o'rganishimiz va targ'ib qilishimiz zarur. Bu borada xalq o'yinlarining (ko'plab turlariga bag'ishlangan olimpiyada, festival, bayram)lar o'tkazish bilan bir qatorda, aniq bir turiga oid tuman, viloyat va respublika musobaqalarini o'tkazish lozim.

1.5. Sharq allomalari xalq o'yini haqida

O'zbek xalq o'yinlarining paydo bo'lishi va taraqqiyotini o'rganishda sharqning buyuk mutafakkirlari Abu Ali ibn Sino, Mahmud Koshg'ariy, Kaykovus, Umar Xayyom, Amir Temur, Alisher Navoiy, Husayn Voiz Koshifiy, Zayniddin Mahmud Vosifiy va boshqa tabarruk zotlar qoldirgan moddiy va ma'naviy meroslarni tadqiq qilish, ularni jismoniy, madaniy nazariyasi hamda amaliyotiga tatbiq etish o'z yechimini kutayotgan dolzarb muammodir.

Ushbu bobda taniqli allomalarimizning kelgusiavlodlar uchun fan va madaniyat sohasida ibrat boladigan ma'rifiy saboqlari haqida muxtasar hikoya qilamiz.

MAHMUD KOSHG'ARIY

Ma'lumki, har bir xalqning ulug' farzandlari o'z xalqining urf-odatlarini, yashash tamoyillarini, tarixini puxta o'rganib, kelajak istiqbollari ham ko'ra bilganlar.

O'zbek xalq o'yinlari tarixida birinchi marta milliy o'yin namunalarining bayon etilishi, ularning ta'rifi-favsifi qomusiy allomalardan Mahmud Koshg'ariy qalamiga mansubdir. U bundan 1000 yil burun 6 yil mobaynida Turkistondan Termizgacha, Xazar va Orol sohillaridan Tangritog' etaklarigacha bo'lgan hududda yashagan turkman, o'g'iz, chigil, yag'mo, qirg'iz va boshqa turkiy- zabon xalqlarning tarixi, o'lkalar jo'g'rofiyasi, urug', qabila, elatlarning til xususiyatlari, yozma va og'zaki adabiyoti; ko'ch- manchi tuyakashlar, yilqichilar, cho'ponlar, o'troq dehqonlar, bog'bon va kosiblarning tirikchilik usullari, so'z talafuzlari va turli so'z atamalarini teran o'rganib, „Devon-u lug'atit turk“, ya'ni „Turkiy so'zlar devoni“ni tuzib chiqdi. O'z xalqi, vatanini sevgan, uning tili va madaniy-ma'naviy boyliklarini qadrlagan Mahmud Koshg'ariy turli qabila-urug'larning bayramlari, tantanalari, urf- odatlari, rasm-rusumlari, kundalik mashg'ulotlari qo'shiq va o'yinlari, diniy e'tiqodlari bilan astoydil qiziqib, bu Benazir qadriyatlarining barchasini kelajak avlodlarga qimmatli meros sifatida yozib qoldirdi.

Devonda 150 ga yaqin xalq o'yinlari tilga olinib, shulardan 20 taga yaqin o'yin turiga batafsil ta'rif berilgan. Olim kattalar va bolalarning yosh jihatlariga nisbatan mos bo'lgan o'yin turlariga alohida to'xtalib va

musobaqa turlarini bayon qiladi. U o'yinlarni diqqat bilan o'rganib, ham jismoniy, ham aqliy mashg'ulotlarga ajratgan. Shundan bilsa bo'ladiki, hozirgi zamonaviy sport o'yinlarining deyarli juda ko'pchiligi o'sha davrlardayoq, ya'ni XI asrda ham mavjud bo'lgan ekan.

Hozirgi paytda biz „Sport musobaqalari“ deb ishlatib yurgan ibora Mahmud Koshg'ariy devonida „bahs“ atamasi bilan berilgan. Bunday „bahs“larning turlari ko'p bolganligi ham bayon qilingan. Masalan, merganlikda bahs qilmoq, o'q-yoy otib, qush va hayvonlarni ovlamok, shuningdek, arqon, taxtali sopqonlarda tosh otmoq, balandga ilib qo'yilgan qovoqni mo'ljalga olib otmoq bahsi. Bu „oltin qovoq“ o'yini deb atalgan. Devonda bunday bahslarning qoida va shartlari, usullari, g'oliblarga beriladigan sovrinlar, zaruriy asbob-anjomlar, maxsus atamalar batafsil bayon etilgan.

Ma'lumki, chavgon - O'rta Osiyo xalqlarining juda qadimgi hamda sevimli ot sporti o'yinlaridan biri hisoblanadi.

Chim ustida xokkey o'yini qadimda yigitlar ot ustida uzun, uchi egri yapaloq „klushka“ bilan o'ynalgan o'yinning hozirgi ko'rinishidir. Mahmud Koshg'ariy chavgon o'yinining o'ziga xos qoidalari, maydonning o'lchami va chegarasi ta'rifi, darvozalar, koptokning o'lchami, katta-kichikligi, nimadan tayyorlanishi va boshqa xususiyatlarini to'liq bayon qilib beradi. Shuning o'zi ham, chavgon o'yini yigitlarning balog'at yoshiga yetib, otda yurganda o'zini bemalol his qilib, tuta bilish, uning ustida chaqqonlik va bilak kuchi bilan xilma-xil harakatlar qilishga tayyorlaydigan milliy sport turi ekanligini ko'rsatib turibdi. Ayniqsa, chavgon o'yini el-yurt mudofaasida zaruriy jismoniy mashqlardan biri bo'lganligi uchun ham, o'yin g'olibiga beriladigan sovrinlarning darajasiga alohida to'xtalib o'tadi. Shuningdek, devonda o'sha davrda otda poyga chopish, quvlashish, tez yo'rtib yurish, tog'ga chiqish, pastlikka tushish kabi „bahs“lar bayoni ham keltirilgan.

Suvda o'tkaziladigan musobaqalar ham alohida diqqatga sazovordir. Suv mashqlaridan biri bo'lgan g'owoslik juda qadimiy kasblardan biri bo'lib, devonda suv bahslarining ikki turi uchraydi: birinchisi, suvda cho'milish, sho'ng'ish, suvdan suzib o'tish, suv kechish, suvda quvlashmoq, suvga biron narsani, masalan, suvda cho'kmaydigan yog'och, biror ashyoni tashlamok; ikkinchisi - ermak, ko'ngil ochish mashg'ulotlari ma'nosidagi o'yinlardir. Bular: suv yoki sut simirmok, suv ustida yalpoq

toshni kim o'zarga otmoq, ya'ni bahslashmoq. Hozirgi paytda bolalar buni „qaymoq“ o'yini deb o'ynashadi. O'yinda toshning suvga necha marta tegib sakrab „qaymoq“ hosil qilishini e'tiborga olinadi va kim ko'p „qaymoq“ hosil qilsa, o'sha g'olib sanaladi.

Devonda bolalar o'yinlarining turi ko'p uchraydi. Ularning ba'zilar yo'l-yo'lakay sanab o'tilgan bo'lsa, ba'zi bir o'yinlar tafsiloti bilan keltirilgan. Masalan: bolalarning qorong'ida kelib „kurgon“ olishlari - „Koragumi“ deyilsa, bir to'daning ikkinchi to'dani chaqqonlik bilan asir olishlarini „Bandol“ deb atalgan. Shuningdek, „Jangli-mangli“ degan o'yin turi ham bor. Oshiq o'yini, to'p o'yini, cho'pon bolalar o'yinlari, chillak o'yinlari, qizlarning arg'imchoq o'yinlari ham birma-bir sanab o'tilgan.

O'sha davrdagi ko'pgina o'yinlar bolalarning hozirgi davrdagi o'yinlarini eslatadi. Masalan, „O'tish-o'tish“ deb atalgan o'yin „Kesak kuydi“, „Darra soldi“, „Musht ketdi“ o'yinlariga o'xshab ketadi.

Amudaryo va Sirdaryo sohillarida, Orol etaklarida, shuningdek, yaqin joylardagi soylar, anhorlar, hovuzlar va ko'llar bo'ylarida bolalarning „Muguz-muguz“ nomli qadimiy o'yini o'ynalgan.

Devonda „Oqsuyak“ o'yini misol tariqasida keltiriladi. Alisher Navoiy ham o'zining „Mahbub ul-qulub“ asarida „Oqsuyak“ o'yinining ta'rifi beradi. Mahmud Koshg'ariy devoni XI asrda bitilgan bo'lsa, Alisher Navoiyning „Mahbub ul-qulub“ asari XV asrda yozilgan. Hozirgi paytda ham bolalar „Oqsuyak“ o'yinini xuddi o'sha qoida asosida o'ynaydilar.

„Oqsuyak“ o'yini nafaqat O'rta Osiyoda, balki Yer kurrasining ko'p joylarida keng tarqalgan. Bu o'yinni Yevropaning Skandinaviya mamlakatlari xalqlari etnografiyasiga oid adabiyotlarda o'qish mumkin. Hattoki, ushbu o'yin Avstraliyada ham uchraydi. Aslida, xalq o'yinlari hech qachon chegara bilmaydi. Aksincha, o'yinlar xalqlar, elatlar orasidagi o'zaro do'stlik, qon-qardoshlik rishtalarini mustahkamlash uchun xizmat qiladi.

ABU ALI IBN SINO

Jamiyatimizda ma'naviy poklanish va sog'lom axloqiy muhitni shakllantirish uchun uzoq o'tmishimizni o'rganish, unut bo'layotgan bebaho merosimizni tildash, ana shu tarixni yaratgan buyuk mutafakkirlarning ijodiy xazinasiga murojaat qilishimizga to'g'ri keladi. Ana shunday allomalardan biri - Abu Ali ibn Sino o'z davrining yetuk olimi

sifatida mavjud fanlarning deyarli barchasi bilan to'liq shug'ullangan va ularga oid asarlar yaratgan qomusiy olimdir. Jahon ma'naviyat beshigini tebratgan Ibn Sino nafaqat mashhur shifokor, faylasuf, shoirgina bo'lib qolmasdan, balki xalq o'yinlariga doir g'oyatda rang-barang nodir meros qoldirgan. Alloma xalq o'yinlari haqida fikr yuritir ekan, u bu borada zamondoshlaridari farq qilib, har bir masalani keng, chuqur mushohada qiladi va muammolarni kuchli mantiq, hayotiy omillar zamirida, zukko aqli yordamida yechib beradi. Aynan shuning uchun uning ma'naviy durdonalari oradan qancha-qancha yillar o'tsa ham, insoniyatga abadulabad xizmat qiladi. Insonning ma'naviy yetuk, jismonan barkamol bo'lishi yo'lida butun umrini baxsh etgan olim o'z asarlarida xalq o'yinlarining, ayniqsa, badantarbiyaning kishi uchun naqadar katta ahamiyatga ega ekanligini ham nazariy, ham amaliy jihatdan isbotlab berdi.

Uning serqirra ijodiy faoliyatidagi ilmiy-naisariy va amaliy tavsiyalari, ko'rsatmalari hamda maslahatlari ta'lim-tarbiya jarayonidagi pedagogik yo'nalishlarni aniqlashda xalq o'yinlariga oid fikrlarini umumlashtirishda va ularni amaliyotga joriy qilishda nihoyatda qo'l keladi.

Ibn Sino inson organizmini sog'lomlashtirish va kasallikni davolash nuqtayi nazaridan qarab, xalq o'yinlaridan biri bo'lgan badantarbiyani beshta asosiy qismga ajratadi, jumladan: 1. Tez harakatlar. 2. Nozik va yengil harakatlar. 3. Kuchliroq harakatlar. 4. O'ta kuchli harakatlar. 5. Gavda uchun maxsus harakatlar.

U badantarbiyaning tez harakatlar turiga quyidagilarni kiritadi, ular, asosan, milliy xalq o'yinlari yoki ularning ayrim unsurlarini ifodalaydi, masalan:

- o'zaro tortishish;
- musht bilan turtishish;
- yoydan o'q otish;
- tez yurish;
- nayza otish;
- yuqoridagi bir narsaga irg'ib osilish;
- bir oyoqda sakrash;
- qilichbozlik;
- nayzabozlik; otda yurish;

- ikki qo'lni silkitish; bu vaqtda odam oyoq uchida turib, qo'llarini oldga va orqaga cho'zib, tez harakat qiladi.

Olim o'yin turlari va unsurlarini shunchaki sanab o'tmasdan, balki xalq donishmandligi asosida o'zining kuchli bilimi bilan ularni boyitdi, inson kamoloti uchun qaysi tarzda foydali ekanligini tushuntiradi.¹

Ulug' hakim turli kasallarga chalingan bemorlatni turli o'yinlar vositasi bilan davolashga alohida e'tibor bergan. U isitmadan holsizlangan, ko'krak va qorin to'sig'i kasalligidan zaiflashgan kishilarga, asab tizimining charchashidan kelib chiqqan parishonxotirlik, ishtaha bo'g'ilishi kabi kasallardan qiynalayotganlarga o'yinlarning quyidagi nozik va yengil turlarini tavsiya qiladi:

- arg'imchoqlarda uchish;
- belanchaklarda tik holda, o'tirib yoki yotib uchish;
- qayiq yoki kemalarda sayr qilish.

Kuchliroq o'yinlardan esa:

- ot va tuyaga minish;
- kajava va aravalaiga tushish.

Xalq o'yinlarini kuchli turiga maydonda qilinadigan quyidagi harakatlarni kiritadi:

— kishi maydonning u chetidan bu chetiga tez harakat bilan borib, orqasi bilan qaytadi va har safar yurish masofasini maydonning o'rtasida turib qolganiga qadar kamaytira boradi;

- kishining o'z soyasi bilan olishishi;
- chapak chalish;
- sakrash;
- nayza uchi bilan sanchish;
- katta va kichik kurralar bilan chavgon o'yini;
- koptoklarni o'ynash;
- kurash;
- tosh ko'tarish;
- quvlashish;
- chopayotgan otni jilovidan tortib to'xtatish.

Xalq o'yinlarining ajoyib bilimdoni bo'lgan Ibn Sino xalqimizning milliy sport turi bo'lgan milliy kurashimiz (Buxorocha va Farg'onacha) kurash turi haqida ham yetarlicha ma'lumot qoldirgan.

Kurashning turlari ham bir nechadir, deydi u. Ulardan biri ikki kurashuvchining har biri o'z raqibining belbog'idan ushlab o'ziga tortadi, shu bilan birga, kurashuvchi o'z raqibidan qutulishning chorasini qiladi. Ikkinchisi esa uni qo'yib yubormaslikka harakat qiladi.

Boshqa turi: ikki kurashuvchidan biri ikkala qo'li bilan ikkinchisini mahkam quchoqlab o'ziga tortadi va yerga ag'daradi, bu vaqtda birinchi kurashuvchining o'ng qo'li ostidan o'tkazishi kerak, kurashuvchilar goh gavgdalarini tiklab, goh egiladilar.

Kurash turlariga yana ko'krak bilan zarbani qaytarish, ikkinchi bor kishining bo'ynidan ushlab pastga egish, bir-birovining oyoqlarini o'z oyoqlari bilan chalkashtirib, chalib yoki oyoqlari bilan ikkinchisining oyoqlarida turib qilinadigan va polvonlar ishlatadigan harakatlar ham kiradi.²

Badantarbiyaning birinchi turi „Gavda uchun maxsus harakatlar“ hisoblanib, ularning har birida ma'lum darajada o'yin unsurlari mavjud, ya'ni: 1. Qo'l va oyoq harakatlari. 2. Ko'krak va nafas a'zolarining harakatlari. 3. Butun tanaga oid harakatlardir.

KAYKOVUS

Kaykovusning „Qobusnoma“ asari XI asrda yaratilgan bo'lib, u xalq orasida nihoyatda mashhur bo'lgan ajoyib axloqiy asar hisoblanadi. „Qobusnoma“ mo'jaz rivoyatlar, ixcham latifalar, kichik-kichik hikoyatlardan iboratdir.

„Qobusnoma“ning „Hunarning afzalligi va qadri baland, oliy tabiatli bo'lish haqida“, „Mazax qilmoq, shatranj va nard o'ynamoq odobin bayoni zikrida“, „Shikorga chiqmoq zikrida“, „Chavgon o'ynamoq zikrida“, „Chaxorpoy (ot) sotib olmoqning zikrida“, „Farzand parvarish qilmoq zikrida“ degan boblarida xalq o'yinlariga tegishli bo'lgan ma'lumotlar berilgan.

Kaykovus bilim o'rganmoq uchun mehnat qilish, badanni dangasalik, ishyoqmaslikdan qutqarish uchun harakat zarurligini uqtiradi. „...Hunar

² „Tib qonunlari“, 93-bet

o'rganmoqda mehnat qilmoq, badanni yalqovlik, ya'ni bekorchilikdin qutqarmoq foydalidir, nedinkim, bekorchilik badanning fasod va bemorligiga sabab bo'lur. Agar badanga ranj berib, uni o'zingga qahr bilan mute qilmasang, martabali bo'la olmassan. Nedinkim, badan kohillikni va rohatni do'st tutgoni jihatidan ham o'z ixtiyori bila senga farmonbardor bo'lmas. U sabab bila kim, badanda ash harakat yo'qdur.

U harakatni farmon bilan qilur, o'z murodi bila qilmas va to sen buyurmaguncha badanning hech ishga rag'batini bo'lmas.

Bas, ey farzand, badanni o'zingga mute qil va uni qahr bila itoatga buyurgil.

Har kishi o'z badanin o'ziga mute qilsa, o'zgalarning badanini ham mute qila olur, chunki har kishi o'z badanin o'ziga farmonbardor qilsa, fozil va hunar o'rganmoq bila ikki jahonning salomat va sharofatin hosil qilur.³ U xalqimizning qadimiy o'yinlari hisoblangan shatranj va nard o'ynamoq odobin quyidagicha bayon qiladi. „...Xususan, nard va shatranj o'ynag'on vaqtda ikki kishining orasida nizo paydo bo'lur deb aytmagil. Nard va shatranj o'ynamoqni ko'p odat qilmagil. Agar o'ynasang, garov bog'lab o'ynamagilki, ul qimorbozlik bo'lur. Tanga qo'ymay o'ynamoq adabdandur. Agar o'ynamoqni yaxshi bilsang ham qimorbozlikda mashhur bo'lg'on kishi bila o'ynamagil“.

Kaykovus yoshlarga xilma-xil kasbni egallashni, turli xil hunar o'rganishni tavsiya qiladi, ya'ni o'sha paytda jismoniy tarbiya harbiy-amaliy tavsifga ega bo'lgani uchun harbiy kishiga harbiy ilmlarni - suvda suzishni, ot minishni, chavgon urishni, buyruq berishni o'rganishni tavsiya qiladi. O'sha davr taqozosiga ko'ra, bunday harbiy ilmlarni o'rganish zamonning talabi bo'lgan.

Kaykovus chavgon o'yinining tartibi, qoidalari haqida o'rinli maslahat beradi, „Ey farzand, agar tomosha uchun bir-ikki martaba chavgon o'ynasang ravodur va lekin ko'p otlig' bila chiqib olomon qilmagilki, sakkiz otlig'idin ziyoda bo'lishga hojat yo'q. Sen maydonning bir boshida turgil, yana bir kishi maydonning oxirida tursun. Olti kishi maydonda to'p ursin, har vaqt to'p sening tarafingga kelsa, to'pni urgil va maydonning oxiriga surgil, ammo olomonning ichiga yetmagil, chavgon o'yinining yo'li shudir. Shu bilan birga, marraga yetkazishga muvaffaq bo'l...“

³ Kaykovus. „Qobusnoma“. T., „O'qituvchi“, 1973. 27-bet

Ot tanlash va uni sotib olish xususida ham Kaykovus ajoyib pand-u nasihatlarini bayon qiladi: „Ey farzand, agar ot olmoq tilasang hushyor bo'l, to xato qilmagaysanki, ot bila odamning zoti birdek bo'lur... Donishlar debdurlarki, jahon odam bila bamodur va odamlar hayvonlar bila bamodur. Hayvonlar jumlasining yaxshirog'i otdur. Uni aziz tutmoq ham kadxudolikdur va ham muruvvatdandur. Masalda ayturlarki, otni va libosni yaxshi tutgil, toki ot va libos ham seni yaxshi tutgay.

Otning yaxshi va yomonin bilmoq odamlarning yaxshi va yomonin bilmakdin mushkuldur, nedinkim, odam so'zlaydur va uning qandayligin so'zining ma'nosidan bilsa bo'lur. Ot so'zlamas va uning davosi diydoridur. Avval otning diydoriga qaragil, diydoriga nazar etgan kishi xato qilmaydur, nedirkim, yaxshi otning surati yaxshi bo'lur va yomonning surati yomon bo'lur“.

Otlar ma'lum fazilatlariga ega bo'lgandan keyin, albatta ularda tegishli kamchilik yoki ayblar ham bo'ladi. Kaykovusning bildirishicha har ayb, illatning bir oti bordur. Bunday otlarning alomatlari yoki nuqsonlaridin: go'ngchilik, ammo ot, ya'ni shab- ko'r ot, kar ot, chap ot, shilpiq ko'zli, ahvol yoki g'ilay ot, aijal va ahil ot, ya'ni oyog'i oq shum bo'lur, ko'k ot, murg'a ot, ya'ni ko'zi qaro ot, bura yoki qo'ng'ir ot, axvar ot, ya'ni ikki oyog'i qiyshiq, koyig' ot, ya'ni kokilining ustida tik mo'yi bo'lgan ot; makxu ot, ya'ni tuyog'i kichik ot ham shum bo'lur, uni axnaf ot ham derlar. Otning qo'l va oyog'i uzun bo'lsa yomon bo'lur, buningdek ot afrak derlar. Azal ot; ya'ni quyrug'i egri ot, it quyruqlik, afoxaj ot, asbak ot, arun ot, Shams ot ko'p kishnovchi va tishlovchi bo'lur, zarrot ot tepag'on bo'lur, qarg'a ko'z ot, ham yomon bo'lur. Shunday qilib, yigirma to'rt xil aybni batafsil bayon qilib beradi.

Kaykovusning ta'kidlashicha, „...toki ular menga otda yurmoq, nayza urmoq, zavbin otmoq, chavgon urmoq, buyruq qilmoq ilmin o'rgatgaylar. Men ularning yonida yurib, biroz fursatda ot ustida yurishning barcha ilmini o'rgandim va hunarlarini bildim. Undan so'ng Manzar sohib va Rayhon xodim meni otamning oldiga olib borib dedilar: „ Ey amir, agar ruxsat bersangiz erta tongda sahroda farzandingiz amirzoda o'ynasa, siz uning barcha o'rgangan ishlarin ko'rsangiz“. Amir „Ko'p yaxshi bo'lur!“ dedi. Men ikkinchi kun har na bilg'on ilmim va hunarimni otamga namoyish qildim, otam hojib va xodimga yaxshi xil'atlar in'om qildi. Undan so'ng ularga dedi: „Farzandimga o'rgatgon ishlaringizni barchasin yaxshi

bilibdur, hunarlarning yaxshisin o'rgatmishsizlar, lekin yana bir zarur hunar qolibdur“. Ular dedilar: „U1 na hunardur?“. Otam dedi: „Bu o'rgatgon hunarlaringizni zarur vaqtda farzandim uchun boshqalar ham qila olur, lekin uning o'zi qiladurgon, uning uchun boshqalar qila olmayturgon hunar qolibdur“. Amir: „Suvda yuzmakdurkim, bunday ishni farzandim uchun hamma odamlar qila olmas“, - dedi.

Shundan keyin ikki malloxni, ya'ni ikki kemachini keltirib, meni ularga topshirdi. Ular menga yuzmak hunarini o'rgatdilar. Men xurram-noxurramlik bila ul ishga mashg'ul bo'ldim va yaxshi o'rgandim. Bir vaqt bir necha kishi bila kemaga kirib (o'tirib) Dajla daiyosidin o'tar bo'ldik. Tog'gira o'tiiq joyda girdob bor erdi va xavflig' joy erdi. Ustod kemachilar undin ko'p mashaqqatlar bila o'tar erdilar. Biz kema bila o'sha joyga yetushdik. Ammo kemachi usta ermas va kemani nechuk surarin bilmadi. Alqissa, yigirma yetti chog'liq kishi barcha birdan g'arq bo'ldik. Ammo men va bir kishi, ya'ni mening g'ulomim, uni ziyrak Kaykovus der erdilar, suzib chiqdik. Bu voqeadin so'ng otamning mehri ko'nglumda behad ziyoda bo'ldi, sadaqalar berdim va ko'p duolar qildim. Men otamning boshiga ham shunday ish tushg'onin bilmas erdim. Shuning uchun menga yuzmak hunarini o'rgatg'on ekan“ (82-83-betlar).

UMAR XAYYOM

G'iyosiddin Abdulfatx Umar ibn Ibrohim Xayyomiy - Nishopuriy 1048-1132- yillarda yashab, irod qilgan. U o'zidan keyingi avlodlarga juda boy she'riy va ilmiy meros qoldirib ketgan sharqning buyuk mutafakkirlaridan biridir. Umar Xayyomni ruboiynavis shoir sifatida butun dunyo biladi. Ammo u buyuk astronom, matematik, tarixchi-etnograf sifatida hamjahon mada- niyati tarixida munosib mavqega ega. Uning „Navro'znoma“ asari uzoq tariximizdan, Navro'z bayramining kelib chiqishi, shunga bog'liq ajdodlarimizning urf-odatlar, rasm-rusumlari, an'analari va xalq o'yinlari haqida ham batafsil fikr yuritadi.

U Quyosh taqvimi (kalendari)ni ishlab chiqqan bo'lib, bu taqvim hozir ham qo'llanib kelayotgan Grigoriy taqvimidan ko'ra mukammalroqdir. Shu taqvim bo'yicha qadimiy podshohlarning Navro'z kunini qanday belgilaganliklari va bayramni qay tarzda o'tkazganliklarini tarixiy dalillar bilan bayon qiladi. Hozirgi kunda o'tayotgan Navro'z bayrami bilan Umar Xayyom tasvirlayotgan davrdagi Navro'z bayrami orasida katta farq

mavjud. Ilgari ham, hozirgi kunda ham bayramlarda xalq o'yinlari keng ko'lamda o'tkazilgan. U „Navro'z“da o'tkaziladigan xalq o'yinlaridan qilichbozlik, tiyrandozlik, chavandozlik kabi odatlar haqida qimmatli ma'lumotlar qoldirgan.

Umar Xayyom Navro'zning joriy qilinishi sababini quyidagicha izohlaydi: „...Oftobning ikki o'tlanishi mavjud, ulardan biri quyidagicha: Ofitob har uch yuz oltmish besh kun-u kecha- kunduzning to'rtidan birida Xamal buijining birinchi daqiqasiga chiqib ketgan paytining o'zida yana qaytib keladi va har yili bu davr kamaya boradi.

Yoyning shaklini falak qismlaridan olganlar, chunki olimlar falak doirasining qismlarini, qavs, ya'ni yoy deganlar. Qavsning bir uchini ikkinchi uchi bilan birlashtiruvchi to'g'ri chiziq - vatar, ya'ni kerish deyiladi, falak doirasining markazidan chiqib, qavs kengligining o'rtasidan o'tadigan chiziqni saxm, ya'ni o'q deyilar. Bir tomondan, yoy odamga ham o'xshaydi, chunki unda tomirlar, asab torlari, suyak, teri va go'sht bor, kerish esa uning „joni“, chunki o'q-yoyning „hayoti“ unga bog'hq. Yulduz ilmiga suyanib tasdiqlashlaricha, yoy sohiblari, agar mergan bo'lsalar va kamon otishga ko'p vaqt ajratsalar, hech narsaga muhtoj bo'lmaydilar. Har bir kishining g'alabasi uchun lozim qurol o'q bo'lib, o'qchilar bir bo'lsa, qo'shin g'olib bo'ladi“ (35- bet). Tibbiyot nuqtayi nazaridan qaraganda, o'q-yoyni bilish ko'p tomondan foydali: u bilan nafaqat jismoniy mashqlar qilish mumkin, balki ular asab tizimlarini ham kuchli qiladi, bo'g'inlarni yumshatib, ularni farmonbardor etadi, hofizani o'tkirlashtiradi, yurakni baquvvat etib, falajlik va qaltiroqlikdan saqlaydi.

ALISHER NAVOIY

O'zbek adabiy tilining asoschisi, tengi yo'q mutafakkir, g'azal mulkingning sultoni, atoqli davlat arbobi Alisher Navoiyning (1441-1501) bir qancha she'riy to'plamlari, dostonlari, nasriy asarlari va ilmiy risolalaridan iborat bo'lgan boy madaniy merosi hanuzgacha fan olamida quyoshday nur sohib, qalblarimizga ma'naviy yorug'lik, ma'rifiy oydinlik olib kirmoqda.

Diqqatga sazovor tomoni shundaki, uning „Xamsa“, „Lison- ut-tayr“, „Mahbub-ul-qulub“ va boshqa qator asarlarida xalq o'yinlariga mehr bilan qarashi, ularga birma-bir ta'rif-tavsif berilishi, ulaming qo'llanilishiga

qarab, maxsus atamalar va iboralarning ishlatilishidir. Ayniqsa, uning kishi sog'hg'ini asrash va mustahkamlash uchun jismoniy madaniyat, badantarbiya, xalq o'yinlari nechog'liq zarur ekanligi haqida pand-u nasihatlar tahsinga loyiq.

Milliy xalq o'yinlarining vujudga kehsishi hamda taraqqiy etishi o'sha davrlarda kishilarning kuchli, chidamh, chaqqon va shijoatli bo'lishi zamon talabi bo'lib kelgan. Milliy xalq o'yinlari asrlar o'tishi bilan murakkablashib, maxsus sport turiga aylangan. Qadim zamondan piyoda yurish, yugurish, tiyrandozlik, chavandozlik, qihchbozlik, kurash kabi milliy o'yinlari juda ko'pchilik podshohlarni, xususan, lashkarboshilar e'tiborini jalb etgan. Alisher Navoiyning ko'pgina lirik va epik asarlarida qator xalq o'yinlari va musobaqa turlari atamalarining tashbeh bo'lib kelishi yoki o'yin turlarining tavsifi, shu o'yin turi bilan bog'liq lavhalar, bahsla- shuvchilarning qiyofasi, siyrati aniq-tiniq bayon etilgan. Navoiy kuch sinashish bilan bog'liq bo'lgan o'yin turlariga „zo'ri“ atamasini qo'llagan. Masalan, Farhod bolaligidan harbiy mashqlarning hammasi bilan qiziqqan va shug'ullangan. Farhod ma'naviy bilimlar „ulum“ ni egallab, o'qib, o'rganib bo'lgandan so'ng dilovarlik san'atlarini yuqori darajada egallashga intilgan.

Ulum avroqi chun bir-bir yopildi,

Dilovarlig' siloxi mayli qildi.

(Navoiy. Farhod va Shirin. T., 1989, 34-bet.)

Farhod nishonga aniq tekkizish, ya'ni tiyrandozlik, nayza- bozlik, qalqonbozlik kabi mashq turlarida hammani hayratga solgan. Navoiy undagi shiddatkorlik, kuchlilik, aniq mo'ljalga olish, harbiy qurol-aslahalarni ishlatishdagi tadbirkorlik va epchillik xususiyatlarini ajoyib mubolag'alar bilan ifodalagan:

Olib qavsi kuzax chekmakka kullob,
Turub mashriq, etib mag'ribga partob.
Qora tun gar nishon aylab Suxoni,
Falakcha novakiga ul nishoni
Debon turki falak otkonda zixlar,
Tavaxxum toridan ochib girixlar.
Qilichi zarbasi olinda har marz,
Shichof andoqki suvdin yer aro darz.

Qilib gar hamla Alburuz uzfa bir gurz,
Bo 'lib gard-u chiqib gardunga Alburz...
(34-34- betlar.)

Lekin, Farhod shuncha katta quvvat „zo'ri beandaza“ga, mahoratga ega bo'la turib, bunday musobaqalarda o'zini g'oyat odobli va bosiq tutgan, kuchsizlar, yengilganlar oldida maqtanmagan. Navoiy uning bu kamtarligini endi qo'lga kitob olib, aliifbo „abjad“ o'qiy boshlagan bolaning holatiga qiyoslagan:

Xamul ilmi baland ovozi birla,
Bu yanglig' zo'ri beandaza birla
O'zin abjad ukur eldin tutub kam,
Dema donishki, zo'ri dast ila ham (35- bet).

Binobarin, Navoiy milliy jismoniy mashq turlarini targ'ib etish bilan birga, shug'ullanuvchilarning axloqiy tarbiyasiga ham katta e'tibor bergan. U „Saddi Iskandariy“ dostonining bosh qahramoni yoshligida tinmay ot ustida yurib, yayov chopib mashqlar qilganini ta'kidlaydi:

Gahi maqrab uzra silaxshur edi,
Yayoglikda gax varzishi zo'r edi.
(Navoiy. Saddi Iskandariy.
T., 1986. 296- bet).

Qadim zamonlarda, jang boshlanmasdan oldin har ikki dushman qo'shnlarning raqib pahlavonlari yakkama-yakka ohshardilar va aksari hollarda, jangning oqibati ana shu olishuvlarning natijalariga bog'liq bo'lardi. Dostonda ana shunday olishuvlarga ham ta'rif berilgan:

Yurub xasm xaylining o'trusiga,
Munung ul ham andoqki qarshusiga.
Bir-biriga maydonda chirmashtilar,
Base bir-biridan, oshtilar.
Bu yanglig' tukuz pahlavoni daler,
Ki har bir edi ish chog'i narra sher.
Bori Barbariyga asir o'ldilar,
Sinon zaxmidin dastgir o'ldilar.

Navoiyning „Chobukikim, har taraf maydon aro aylar shitob...“ deb boshlangan g'azalida xalqning azaliy „qovoq“ o'yini ta'riflangan. Osmonga otilgan yoki baland joyga osib qo'yilgan qovoqni kamondan mo'ljalga olib, o'q uzganlar. Bu o'yin chamalash, masofadan turib aniq nishonga olish

kabi xislatlarning tarbiyalanishiga yordam bergan. Kimning o'qi qovoqqa tegib, uni teshsa, yo unga sanchilsa, o'q uzgan yigit g'olib hisoblangan. G'azal mulkining sultoni bu g'azalida nishonga olish mahorati o'tkir yigitlarni maqtab, ularning merganligiga osmondagi quyosh ham qoyil qolib, o'zini o'sha qovoq o'rniga qo'yishga tayyor deydi:

Nagohon otkaymu deb bir o'q qovoq shakli bila,
Bosh ustiga kelur maydonda har kun oftob.

Alisher Navoiy asarlarida qadimiy milliy o'yin turlaridan biri shatranj eng ko'p tilga olinadi. Shoir o'zining „Lison-ut-tayr“ dostonida shatranj o'yini, uning qoidalari haqida ajoyib bir hikoya keltirgan: „Shatranj o'ynaguchi ikki ustod shatranj taxtasini ochib, ikki tomonga o'tiradi va o'rtaga shatranji kabir - katta shatranj donalarini to'kishdi. Har tarafdan bir shoh taxtaga terildi, ularning rosmana shohlarga o'xshash xizmatkorlari, lashkarlari bor edi. Har birining to'g'ri yuruvchi vaziri bo'lib, yana bittadan egri yuruvchi farzinlari ham bor edi.

...O'rtada ajoyib, qiziq o'yinlar namoyon bo'lmoqda, balki behad hiyla va tadbirlar ko'rsatilmoqda edi. Bunda pahlavonlar va qo'mondonlar ham bir-birlariga hujum qilishardi. Bu holat go'yo ikki qahramon shohning qo'shin tortib, bir-biriga qarshi urush olib borayotganiga o'xshash edi.

Buncha qo'shin va dabdaba, qal'a maydon va ot choptirib, javlon urishlar, chekinib qochishlar, ham o'ng qanotda, ham chap qanotda, ham qo'shinning ilg'or qismida ana shu xil g'avgo- to'polonlar bilan jang bo'lmoqda edi.

...Shunchalik bunyodkorlik, maydon, o'zaro dushmanlik qihsh va urush olib borishlar hamma-hammasi, agar o'yinchi donalarni yig'ishtirishga ahd qilsa va shatranj taxtasining bir chetini ko'tarsa, bularning barchasi o'rtadan ko'tarih, yo'qqa chiqadi!“ U butun insoniyatni o'ziga tortgan bu o'yindan xulosa chiqarib, bu taxtadagi dushmanlik bo'lib, tomonlar o'yin tamom bo'lgandan so'ng, o'z dushmanliklarini butunlay unutadilar, deydi:

Asrning bir go'shasin bot, yo'qki, kech,
Tortibon buzgoch, bu majmu uldi hech.
Ne qolur ul ramz ila kindin asar,
Ne xamul tartib-u oyidin asar.

Navoiyning o'zi ham shatranj o'yiniga juda qiziqqan va yaxshi o'ynagan.

Ulug'shoirning teran fikriari, umumbashariy g'oyalarini o'rganish va ularni hayotga tatbiq qilish hamisha zarurat bo'lib kelgan. Shu ma'noda uning qalb durdonalari xalq jismoniy madaniyati sohasini boyitish uchun ham to'la-to'kis xizmat qilmoqda.

Shunday qilib, daho mutafakkir Ahsher Navoiy xalq jismoniy madaniyati turlarining benazir bilimdoni ekanligining guvohi bo'lamiz. Ayniqsa, uning badantarbiyani „ilmi badan“ yoki „badanilmi“, yoxud „ko'ngil tarbiyasi“, milliy sport turlarini ifodalash uchun „zo'ri“, „dilovarlig“, „guy“, „silaxshurlik“ atamalarini qo'llashi jismoniy tarbiya fani uchun ochilgan yorqin bir sahifadir. Jumladan, u „shatranj“, „tiyrandozlik“, „chavandozlik“, „nayza-bozlik“, „chavgon“, „qovoq“, „kurash“, „qilichbozlik“ kabi qadimiy xalq o'yinlarini o'zining lirik va epik asarlarida yuksak mahorat bilan tasvirlaydi.

HUSAYN VOIZ KOSHIFIY

Husayn Voiz Koshifiy XV asrda Hirotda yashagan Sharqning mashhur allomalardan biridir. U axloq, tarix, tasavvuf, nujum, riyoziyot, fiqh sohalariga doir qirqdan ortiq asar yaratgan. Shular qatorida xalq o'yinlarining o'n beshga yaqin xili haqida mukammal ma'lumotlar qoldirgan.

Koshifiyning „Futuvvatnomayi sultoniyy yoxud javonmardlik tariqati“ risolasi axloq va odob dasturi sifatida qo'ldan qo'lga o'tib, katta qiziqish ila o'qib kelinmoqda. Bu nodir risola bag'oyat muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, futuvvat haqida mashhur pand- nomalar, javonmardlarning rasm-u rusumi, odobi xususidagi fikrlardan iborat. XV asrda Hirotda yashagan atoqli tojik yozuvchisi Husayn Voiz Koshifiyning „Futuvvatnomayi sultoniyy“ nomli risolasi, ilmning ko'p qoida-nizomlarini qamrab olgani, sodda va ravon tilda yozilgani bilan ajralib turadi.

U o'z zamonidagi tomosha ko'rsatuvchi pahlavonlar, kurash tushuvchilar, toshotarlar, nova tortuvchilar, hammollar, dor-bozlar, kuchini namoyish qiluvchilar (zurgarlar) tomosha ko'rsatuvchi o'yin ahli (kosa o'ynovchilar, qo'g'irchoqbozlar va soqqabozlar), kabza ma'nosida va kabza turlari (qilich, qalqon, gurzi, urushi kamoni (yoyi), to'qmoq (yog'och bolg'a), pichoq, boltacha (qassoblik pichog'i) va bolta haqida batafsil to'xtaladi.

Husayn Koshifiy tomosha ko'rsatuvchi pahlavonlarni sakkiz toifaga ajratadi, ya'ni: kurash tushuvchilar, tosh o'ynovchilar, loy tashuvchilar („novandozlar“), zambil ko'taruvchilar, dor-bozlar, gurzi ko'taruvchilar va zo'rlar. U kurash ommabop milliy sport turi bo'lib, barcha uchun manzurligini, bu ish bilan shug'ullanuvchi kishilar har qanday vaziyatda to'g'rilik va poklik, adolat qonuniyati bilan yashash kerakligini uqtiradi.

Uchinchi faslning birinchi qismida kurashning ma'nosi, kurashda asl mohiyat, ilm bilan qo'shilgan kuch qanaqa narsa, kurash tushish ilmi yoki amalmi, kurash ustalarining odobi, shogirdlar odobi, komil ustoz qaysi, kimni pahlavon deyish mumkin, kurashning qanday turlari bor, kurashchilarning tili nima, kurashchilarning oxirgi maqsadi, kurashning onasi qaysi, yiqilishga sabab nima va shu kabi qator masalalar yechimi o'z ifodasini topgari.

Koshifiy toshotarlar pok va taqvodor kishilardirlar, ularning vazifasi tosh bilan dushmanga aniq zarba yetkazishdir, deydi. Ularning odobi oltita, deb aytadi:

- 1) butun choralarni ishga solib, kuch va malaka to'plash va buni dushmanga qarshi sarflay bilish;
- 2) toshga qo'l tekkizishdan oldin o'tgan azizlar va pirlarni esga olish;
- 3) qo'lni toshga urgandan keyin jasorat va mardlik ko'rsatishga intilish;
- 4) majlis ahlidan madad va himmat tilash;
- 5) ko'z bilan tilni va qo'l bilan ko'ngilni noshosta ishlar va narsalardan saqlash;

6) ma'raka hunardan forig' bo'lgandan keyin takbir va salovat aytish. Asarda dorbozlar tashqi ko'rinishidan o'yin-tomosha ahhdan bo'lsalar-da, ammo ishlarining asosi jur'at va quvvat bo'lganidan, ular ahli zo'r (pahlavonlar) jumlasiga kiritiladi. Dorbozlik ulug' bir kasbdir va bu ishning ustalari pokiza axloqli va rostgo'y bo'lishlari kerak.

Kuchini namoyish qiluvchilar (zurgarlar) toifasi quyidagi hunarlarni ko'rsatadilar, ya'ni:

- 1) mardgirlik (odam ko'tarish);
- 2) tosh sindirish;
- 3) suyak sindirish;
- 4) dorbozlik;
- 5) tosh otish;

- 6) tegirmon toshini ko'tarish;
- 7) fil bilan olishish;
- 8) kamondan o'qni uzoqqa otish;
- 9) sakrash.

Qayd qilingan barcha hunarlarning mohiyati nimadan iborat ekanligi ochib berilgan, jumladan, odam ko'tarishning ma'nosi haqiqatda nima, desalar, ko'targan kishini yiqitmaslik, ya'ni mardlik obro'yini yerga tushurmaslik, past ketmaslik.

Tosh sindirish bu - qattqlik va tosh yuraklik sifatlarini sindirmoq va ushbu sifatarni barham etmoq demak. Suyak sindirishning ma'nosi, suyak haqiqatning mag'zi va ham pardasidir, ya'ni mardlik bilagi bilan xudparastlik pardasini ko'z oldidan ko'tarib, haqiqat mag'ziga ko'z tiksin demakdir.

Tegirmon toshini ko'tarishning ikki ma'nosi bor, binobarin, tegirmonning ustki toshi - doimo harakatda, bu esa tariqat talabida muttasil jadd-u jahd qilmoqni ifodalaydi. Ostki tosh qimirlamay turadi, bu esa chidam va sabot timsolidir. Demak, tegirmon toshini ko'targan odam shu sifatarni o'zida muvofiqlashtiruvchi kishidir.

Fil ko'tarishning ma'nosi shundan iborat, fil ulug'vorlik belgisidir, fil ko'tarish esa dunyo ishlari falak azimati oldida arzimastir, degan ma'noga ishoradir.

Sakrashning ma'nosi shuki, nafs uy dushmanidir, undan sakrab, qutulib chiqish kerak, osoyishtalik, muvaffaqiyatga erishish nafs bilan jang qihsh orqali qo'lga kiritiladi. Shuni e'tiqod bilan anglab yetish kerakki, zuigarlik (kuch-quvvatni namoyish etishning haqiqati nafs dushmanini poymol etishdir, bo'lmasa ko'p hayvonlar va parrandalarning quvvati odamzodnikidan ortiq. Shuning uchun kuch-quvvatga uchmaslik va nafs havosidan voz kechish kerak, shunda ma'rakalarning pahlavoni ayni vaqtda futuvvat pahlavoniga ham aylanadi. Shayx Sa'diy aytganlaridek:

Mardlik panja zo'ri-yu yelka quvvati emas,

Agar nafsingni yenga bilsang, chin pahlavonsan.

Husayn Koshifiy tomosha ko'rsatuvchi o'yin ahli uch toifadir, deydi, bular: kosa o'ynovchilar, qo'g'irchoqbozlar, soqqabozlar.

U tos (kosa, tovoq) o'ynash qayerdan olingan, deb so'rasalar, falakning aylanishidandir, deydi. Tosh o'ynashning ma'nosida to'rt xil udum bor va ularning har biri muayyan ma'noga ega, ya'ni

- 1) jubba (to'n) kiyish;
- 2) aylanish;
- 3) anjomlarni ko'tarish, tosni yashirish;
- 4) yana topib olish.

Qo'g'irchoqbozlar bayonida Koshifiy shunday deydi: sohibdil darveshlar qo'g'irchoq o'yinidan ko'p ramz-u ishoratlar uqib, dunyoning sir-sinoatini fahmlab, hiyla, haqiqatlarni kashf etibdilar. Shuni bilish lozimki, shakl-u shamoyil, surat olamida zuhur etiladigan narsalar hazil-mutoyiba bo'lsa-da, ammo mohiyat- mazmuniga ko'ra, ular jiddiy haqiqatlarni anglatadilar. Umar Xayyom aytganiday:

Biz qo'g'irchoqlarmiz, falak qo'g'irchoqboz,
Haqiqat yuzidan bu demadim majoz.

Sahnada o'ynaymiz ikki-uch kun, so'ngra,
Fano sandig'iga tushamiz bir-bir boz.

Soqqabozlar huqqabozlikni qayerdan o'rganganlar, deb so'rasalar, falakning aylanishidan deb aytgil. Zero, falak quyosh va oy soqqasini barcha yulduzlar bilan qo'shib, goh yashirin aylantirib o'ynaydi. Agar huqqabozlik nima deb so'rasalar, zamona aylanishiga e'tibor qilmaslik, chunki falak huqqasi har zamon umr soqqasini g'oyib etadi va har birimizdan yangi shakl-u naqshlar yasaydi. Olamning barcha ishini shundan qiyos etmoq va ibrat olmoq lozim. Ko'ringan narsalar ashda ko'ringanday emas, majoziy dunyoda hamma huqqaboz, barcha qo'g'irchoq yoki qo'g'irchoqbozlardir...

Voiz Koshifiy „tig“ (qilich) so'zining harflari ma'nosini shunday ta'riflaydi; „T“ - tamanno (orzu)ni, „I“ - yakdillik va hamjihatlikni anglatadi. Chunki parishon odam tig' ushlariga loyiq emas, balki, aksincha, u tig'ning yemi bo'lishi mumkin. „G“ - g'aflatga berilmaslik va urush ma'rakasida hushyor, chaqqon bo'lishni bildiradi.

U qilichni quyidagi xillarga ajratadi; 1) jaf o tig'i, uni mehnatkash xalq yuziga tortadilar; 2) safo tig'iki, uni o'limga mustahiq gunohkorlar boshiga tortiladi; 3) vafo tig'i, u birodarlar madadiga yalang'ochlanadigan va ular

boshidan zulmni daf etadigan tig'dir; 4) g'azo tig'i, bu tig'laming aslidir, zero shu tig' bilan dushmanlar tor-mor etiladi; 5) jazo tig'i, bu doim o'zi bilan olib yuradigan va dushman qasd qilganda jazosini beradigan tig'; 6) baho tig'i, bu zeb-ziynat uchun saqlanadigan va hech qachon ishlatilmaydigan tig'; 7) havo tig'i.

Havo tig'i mardlik sunnati bilan emas, balki hoy-u havas yuzasidan bog'langan tig'dir. Pir va ustozdan ta'lim-u duo olmay bunday qihch taqish noravodir.

Ushbu kabza egasida, asosan, sakkizta odob mujassam bo'lmog'i lozim: 1) avvalambor pok bo'lish; 2) nopok holda qilich dastasiga qo'l tekkizmaslik; 3) qilichni g'ilofidan sug'urganda va silkitganda ehtiyot bo'lish, chunki qilich bexosdan birovning yuziga tegib ketmasin; 4) qilichni avval o'z bo'yniga solsin, ya'ni o'z nafsini chopsin; 5) qilich dastasini o'psin, bu shu dastaga tekkan mardlar qo'lini o'pishga ishoratdir; 6) zarurat tug'ilmaguncha, qilichni qinidan chiqarmasin; 7) ustozlardan ta'lim olmay, qilich taqishni xayoliga ham keltirmasin; 8) qilichni yalang'och holda qoldirmasin va agar qini bo'lmasa, biror narsaga o'rab qo'ysin.

Qalqon sipohiylarning qal'asi va jangchilarning himoyachisidir, deydi Husayn Koshifiy. Qalqonning to'rtta turi ta'riflanadi, ya'ni: 1) xazr (to'sish) qalqoni; 2) qadr qalqoni; 3) sabr qalqoni; 4) hilm (halimlik) qalqoni. Xazr qalqoni ipakdan va ipdan to'qilgan qalqondir, uni o'q va qilich yarasidan saqlanish maqsadida olib yuradilar. Ammo qadr qalqoni osmon (kazo qadar) shaklida turgan qalqondir. Sabr qalqoni kishini maqsad sari eltuvchi qalqondir. Hilm qalqoni vositasida g'azab tig'ining zaxmini daf etish mumkin. Hilm odam g'azab olovi ofatidan omondadir. Qalqon tutishning odobi, asosan, beshta, jumladan: 1) e'tiqodli bo'lish; 2) qalqon kabzasini pok qo'l bilan ushlash; 3) qalqonni qo'lga olgach, uning dastasini o'pish; 4) yechib qo'yganda, ta'zim etib, toza joyga qo'yish.

Gurzi - jang maydonining mardlari va pahlavonlari qurolidir, deydi Voiz Koshifiy. Gurzi kabzasida beshta adab bor, jumladan: 1) avval shuki, uni pok qo'l bilan ko'tarish kerak; 2) gurzini ko'targanda, o'ziga ishonch bo'lsin; 3) gurzini avaylab asrasin, qadrlasin; 4) gurzi o'yin uchun ishlatilmasin; 5) gurziga qo'l urishdan oldin pir va ustozlarni xotirlab duo aytin.

Koshifiyning ta'kidlashicha, kamon otish sharif ilmdandir. U kamon kabzasining o'n ikkita odobini ta'riflaydi, chunonchi: 1) pok bo'lish; 2) yoyni zolimlarning jabrini dafn etish niyati bilan qo'lga olish; 3) uzluksiz takbir aytib turish; 4) toat-ibodatni kanda qilmaslik; 5) o'z piri va ustozini xotirlash; 6) shast (kamon tarixini tutish uchun ishlatiladigan halqa)ni berkitib yurish; 7) kamoning har ikki nishonasi (teshigi)dan o'q ota bilish; 8) nishon shonasi (teshigi) dan o'q ota bilishi; 9) nishon turgan joyga yalang'och bormaslik; 10) agar o'qi xato ketsa xafa, bo'lmaslik; 11) agar boshqa birov o'qni yaqinroq nishonga tekkizsa, unga hasad qilmaslik, aksincha, tabriklab maqtash; 12) o'z ishiga hayron bo'lmaslik va mag'rurlanmaslik, chunki har qanday mohir kishidan ham yana mohirroq kishilar chiqib qolishi ehtimoldan xoh emas.

Kamon kabzasini tutishning eng ko'p tarqalgan to'rt xili mavjud bo'lib, ular: 1) avval pichoq kabzasi; 2) ov kamoni kabzasi; 3) qarchig'ay changali, uni „xandon“ ham deydilar; 4) mudavvar (chambarak). Yoy tortishning ikki xili bor, binobarin: birinchisi mo'ylovsimon tortish; ikkinchisi surmakash (surma tortishga o'xshab) tortish.

„Kamon“ so'zi harflarining o'ziga ishorali bo'lib, ular quyidagilarni anglatadi: „K“ - karamga ishora, ya'ni kamon ushlagan odam mard va saxovatli bo'lishi kerak. „M“ - marhamatga ishoradir, ya'ni o'z xodimlari, tobelariga rahm-shafqat ko'rsatmoq. „O“ - e'tiqodga ishoradir, kamonchi pok niyatli va sof odam bo'lishi darkor. „N“ - nasihatga ishoradir, ya'ni hamkasblari, shogirdlariga pand-u nasihat berish, o'z hunarini o'rgatishdan qizg'anmasin. Bu to'rt sifati bo'lmagan odam yoy ko'tarib yurishga loyiq emasdir.

AMIR TEMUR

Temurning shon-shuhrat qozonishining siri mohir sarkardaligi, odil va zukkolik bilan ish yuritishligi, donishmandligi bilan bir qatorda yoshlik paytidanoq kurash, chavandozlik, nayzabozlik, qalqonbozlik, tiyrandozlik, qihchbozlik, ov qilish ilmini mukammal egallaganligidir. Amir Temurning bolalikdanoq ko'plab harbiy-amaliy tavsifga ega bo'lgan xalq o'yinlarini o'ynaganidan dalolat beradi. Chunki bolalikda o'ynalgan o'yinlar, ularni hayotga, janglarga, uzoq safarlarga tayyorlashda o'ziga xos maktab vazifasini o'tagan.

„...Amir Temur o'n to'rt yoshga kelib erdi... Xon so'rdikim, turug' otliq kimdur?“ Anda birov turib aytdi: „Bu To'rag'ay bahodir o'g'lidur. Amir Temur xonning nazarida yosh bola ko'rinub, buyurdikim: „To'rag'ay bahodirni o'g'li jangga bormasun“. Anda Amir Temur o'q-yoyin olib, toblab yubordi. Otilib, ellik qadam yerga borib tushdi. Mirzo Sayfiddin anga taqlid qilib, ani o'miga yuborilmadi. Andin keyin Sohibqiron dasturi Chig'atoy birla xonga kelib, tizin bukub, duo qildi. Aytdi: „Iltimos qilib sizdin xohlayurmen, davlat humoyuningizda ushbu kushin men birla talosh qilsalar“. Anda uch kun talosh qildilar. Barchalari aqalli aning qo'lidan yarog'in tortib ololmadilar, Bu jur'atni Sohib- qirondan ko'rub, ba'zilari eshurun zo'r qildilar, kuchlari yetmadi, tortib ololmadilar“.

Nayzabozlik ham sof milliy sport turlariga kirganhgini yuqorida ta'kidladik. Abu Ah ibn Sino nayzabozlikni, tez harakatlar, nayza uchi bilan sanchishni, ravon va yengil mashqlar jumlasiga kiritgan. Nayzabozlik ot ustida bajariladigan mashq turi hisoblanadi. Amir Temur shiddatkor nayzaboz bo'lganligi „Temurnoma“ da shunday yozilgan: „Filhol, Qilich Arslon aslaha-yarog'larini tokenub, nayzasini qo'lga olib, Amir ham musallix bo'lub otlarga minub, ikki tarafdin shovqin splib, birdan nayzabozlik qilib, Amirga nayza soldi. Amir chap berib, nayza sohb erdi, orqasidin yana soldi... Hozir bo'l, deb, Amir otin yohga yopushti, nayza borib toshga tegib, ikki korish botti, yana tortib olib, nayza soldi. Amir nayzani o'tkazub, qilich soldi, esiga tegib bog'idin uzildi...⁴

Har bir elat, urug', millat o'zining milliy, ma'naviy va madaniy merosini asrlar osha e'zozlab kelmoqda. Fikrimizning isboti sifatida xalqimizning qadimiy va navqiron milliy kurashi bunga misol bo'la oladi. Kurash- bu pahlavon yigitlarining kuch sinashishi, yelkama-yelka turib ushlab, bo'yin va belni qaytarib, har xil usullarni ishlatib, raqibining yelkasini yerga tekkizishidir. Milliy kurashirni yoshlarni hayotga sog'lom, baquvvat, jasur, epchil, kuchli, chidamli qilib tayyorlash va tarbiyalashda asosiy vosita bo'lib xizmat qilgan.

Sohibqiron Amir Temur bahodir, jasur, qo'rqmas, sheryurak pahlavon bo'lgan. Ammo u jismoniy kamchiligi - oyog'ining oqsoqligi va ikki barmog'ining yo'qligiga qaramay, raqiblari bilan yakkama-yakka ohshuvlaiga chiqavergan. „Temuroma“da Amir Temur va Qilich Arslon

o'rtasidagi kurash shunday bayon qilinadi: Amirni belidan tutib, ikkovlari yayovlik holda taloshka mukayyid bo'ldilar. Lekin Amirni bir qo'l-u, bir oyoqlari andak nokor erdi. Shundoq bo'lsa ham, kech vaqtigacha talosh qiladilar, Amirni hoh ziklikka olib, iltijoda bo'ldilar. Bu baytni aytdilar:

Qo'lim oling, yo pirim, menda quvvat qolmadi,
Yo'lga soling, yo pirim, menda g'ayrat qolmadi.

Filhol, Naqshband pirimga ayon bo'lib, ikkiyovini borib qo'tig'idan olib, yer uzra ottilar. Amir yiqildimi deb gumon qilsa, Qilich Arslonni ko'ksi uzra o'turibdur“.

Amir Temur davrida Muhammad ibn Akiyl al-Xaymiy, Zeyn al-Yazdiy kabi shatranjchilar bo'lib, ularning allomasi fiqhchi, hadischi olim Allouddin at-Tabriziy edi. U Zeyn al-Yazdiyga ortiqcha bir piyoda qo'yar va undan g'olib chiqar edi, ibn Akliyg esa bitta ot qo'yib, uning ustiga minib olardi, ya'ni yengardi. Temur sharq-u g'arb iqlimlarigacha borib yetdi. Uning jang-u jadalida ishtirok etgan har bir sulton yutqazib, har bir shoh jangda ham, shaxmat o'yinida ham undan yengilib, mot bo'ldi.

Temur Alouddinga: „Go'yo men saltanat siyosatida yagona bo'lganim kabi sen ham shaxmat olamida tengi yo'qsan“, der edi. Yana bizlardan, „ya'ni men va mavlono Ah Shayxdan har qaysimiz o'z san'atida karomatlarga ega bo'lib, benazir kishilarmiz“, derdi. Shaxmat o'yini mansublari ilmida Ali Shayxning o'ziga xos sharhi bo'lib, u bilan o'yinda chuqur o'ylanmasdan turib, uning fikri haddiga yetishga hech bir kimsa qodir emasdi. Bir vaqtning o'zida u ikki raqib bilan g'oyibona o'ynar va hisobini olish natijasida o'z tomonida qanday donalar borligini bilardi. U va Amir Temur katta shatranj o'ynardilar“.

Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, Amir Temur buyuk jahongirligi bilan bir qatorda jismoniy salohiyatda benazir shaxs edi, u ta'kidlaganidek „o'z qudratimni saqlash uchun men bir qo'limga adolat shamini va ikkinchi qo'limga beg'arazlik shamini olib, bu ikki sham bilan umr bo'yi yo'limni yoritib yurdim“. U tiyrandozlik, chavandozlik, nayzabozlik, qilichbozlik, merganlik, qo'l jangi, oyoq jangi va ko'pgina milliy sport turlarini egallagani uchun tinmay g'alaba qozongan.

Harbiy yurishlardan oldin jangchilarning jismoniy tayyor-garligiga alohida e'tibor berib, dushman qo'l, oyoqlarini qayirib sindirish, oyoq

bilan tepish, mushtlashish, oyoq-qo'lini bir vaqtda ishlatish usullarini ko'rsatib, sipohlarga namuna bolgan. Shuningdek, maxsus tayoqlar, zanjirlar, gurzi-yu cho'qmorlar yordamida zarba berish, pichoq sanchish, bolta urish mahorati ularga janggohlarda juda qo'l kelgan.

Sohibqiron navkarlarining qanchalik jismoniy tayyorgarlikka ega ekanligini tarixiy manbalardan bilib olish mumkin. Sipohning yaroq-jabduqlari va anjom-jihozlar haqida, u: „Shunday buyraq berdimki, yurish vaqtida oddiy askarlardan har o'n sakkiz kishi o'zi bilan birga bir chodir olsin, har bir askar ikki yoy, bir kamon, bir sadoq o'qdon, bir qilich, arra, bigiz, bir qop, juvoldiz, bolta, o'nta igna va orqaga osiladigan charm xalta olsin. Bahodirlar har biri bitta oddiy temir sovut, dubulg'a, bir qilich olsin“, deydi. Endi ushbu aslaha va anjom-jihozlarni manzildan manzilga ko'tarib yurishning o'zi sipohdan qanchalik kuch, matonat, jismoniy tayyorgarlik talab qiladi.

Sharofixddin Ah Yazdiyning qayd etishicha, Amir Temuming o'ziga xos xususiyatlaridan biri - davlat, mamlakat, fuqaroga g'amxo'rlik edi. Uning qoidasi - „rosti-rasti“ edi. Haqiqat - sihat- salomatlik, haqiqat - tartib, haqiqat - adolat demakdir, deb tushuntirardi. U insonparvarlik va mardlikni Olloh ham, xalq ham ulug'laydi, degan gapni ko'p takrorlar edi.

1.6. Xalq 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, na 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 nuqtai 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 xoli emas. Shu o'rinda: „Texnika“ o'zi nima, u qanday ma'noni bildiradi? - degan savol tug'iladi. Bu savolning javobi tafsil 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: „Flos-beri 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

bilan tepish, mushtlashish, oyoq-qo'lini bir vaqtda ishlatish usullarini ko'rsatib, sipohlarga namuna bolgan. Shuningdek, maxsus tayoqlar, zanjirlar, gurzi-yu cho'qmorlar yordamida zarba berish, pichoq sanchish, bolta urish mahorati ularga janggohlarda juda qo'l kelgan.

Sohibqiron navkarlarining qanchalik jismoniy tayyorgarlikka ega ekanligini tarixiy manbalardan bilib olish mumkin. Sipohning yaroq-jabduqlari va anjom-jihozlar haqida, u: „Shunday buyraq berdimki, yurish vaqtida oddiy askarlardan har o'n sakkiz kishi o'zi bilan birga bir chodir olsin, har bir askar ikki yoy, bir kamon, bir sadoq o'qdon, bir qilich, arra, bigiz, bir qop, juvoldiz, bolta, o'nta igna va orqaga osiladigan charm xalta olsin. Bahodirlar har biri bitta oddiy temir sovut, dubulg'a, bir qilich olsin“, deydi. Endi ushbu aslaha va anjom-jihozlarni manzildan manzilga ko'tarib yurishning o'zi sipohdan qanchalik kuch, matonat, jismoniy tayyorgarlik talab qiladi.

Sharofixddin Ah Yazdiyning qayd etishicha, Amir Temuming o'ziga xos xususiyatlaridan biri - davlat, mamlakat, fuqaroga g'amxo'rlik edi. Uning qoidasi - „rosti-rasti“ edi. Haqiqat - sihat- salomatlik, haqiqat - tartib, haqiqat - adolat demakdir, deb tushuntirardi. U insonparvarlik va mardlikni Olloh ham, xalq ham ulug'laydi, degan gapni ko'p takrorlar edi.

1.6. Xalq 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, na 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 nuqtai 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 xoli emas. Shu o'rinda: „Texnika“ o'zi nima, u qanday ma'noni bildiradi? - degan savol tug'iladi. Bu savolning javobi tafsil 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: „Flos-beri 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 organizmda charchash asoratlarini ertaroq vujudga kelishiga yo'l qo'ymaydi, zo'riqish holatlarini oldini oladi.

O'zbek xalq harakatli o'yinlarining paydo bo'lishida va rivojlanishida shu kungacha saqlanib qolgan (yunon, rim, arab-fors mualliflarining qo'lyozmalari, turkiy bitiklar) qadimiy me'mor- chilik obidalari va amalga oshirilgan arxeologik qazilmalarning natijalari, shuningdek, xalq og'zaki ijodi namunalari (epos, doston, rivoyat, afsona, topishmoq, o'yin, raqs, musiqa va boshqalar) g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbek xalq madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan o'zbek xalq harakatli o'yinlari jismoniy madaniyat, yosh avlodni tarbiyalash va soglom turmush tarzini shakllantirishda alohida o'rin tutadi. O'rganilgan ilmiy-uslubiy va maxsus manbalardagi ma'lumotlarga ko'ra, ajdodlarimizning madaniy taraqqiyoti, ijtimoiy- iqtisodiy, siyosiy va maishiy rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan. Bu esa o'yinlarning xalqimiz madaniy turmush tarzi va jismoniy madaniyati bilan uyg'unlikda taraqqiy etib kelgan- ligidan dalolat beradi. Lekin ajdodlarimiz o'yinlarining tarixiy taraqqiyotini turh ijtimoiy tuzum davrlaridagi madaniyati, ma'rifati, tarixiy voqealari hamda an'analaridan alohida ajratib o'rganib bo'lmaydi.

Ibtidoiy odamning e'tiqod va tasavurlari olamni bila borish va idrok etish darajasi bilan bog'liq bo'lgan. Darhaqiqat, Z. Husaynovaning¹

yozishicha: «O'tmishda tabiat va tabiat hodisalarining o'zi bir jumboq bo'lganki, odamlar unmg siiini bilma- ganlar va yecha olmagaylar, ularga u sirli bir mo'jizadek bo'lib ko'ringan». Shaxs o'zini qurshab turgan tashqi obyektiv olamni taniy boshlagan bir paytda undagi narsa va hodisalarining qaysi yo'l bilan yaratilishini anglash, bilish istagida solishtirish, qiyoslash va ba'zan qarama-qarshi qo'yish bilan o'rgana boshlangan.

Ular quyosh, oy, yulduzlar harakatining, chaqmoq chaqishi, bulut kelishi, shamol esishi, qor-yomg'ir kabilarning mohiyatini to'la anglab yetmaganlar va animistik tushunchalarga asoslanib, ularning hammasida jon bor deb tasavur qilganlar. Chunki inson hali tabiat va uning sirlarini to'g'ri tushunib yeta olmagan, tote- mistik tushunchalar hukmron bo'lgan paytda Quyosh va Oyni otalik va onalik boshlang'ich ota va ona deb tasavvur etgan.

O'zbek xalq dostonlarida G'irof, Boychibor, Jiyronqush, Majnunko'k kabi ot obrazlarining nufuzli o'rin tutishi ot totemi naqadar kuchli bo'lganligidan dalolat beradi. Shunday qilib, tabiat va xayol haqida yuzaga kelgan ibtidoiy tushuncha va e'tiqodlar animistik hamda totemistik qarashlarni vujudga keltirgan.

Tarixiy manbalaiga qaraganda, quyi paleolit davrida (taxminan 40-41 ming yil ilgari) yer yuzining shimoliy qismida totemga oid «ayiq bayramlari» ham bo'lgan. Totem-ayiqqa bag'ishlangan afso- nalarda bu bayram haqida ba'zi ma'lumotlarni o'qish mumkin. «Ayiqlar bayrami»ning variantlari va elementlari Sibir xalqlarining ba'zilarida XX asr boshlarida ham saqlangan va bunday bayram- larda ayiq timsolidagi kishi bosh qahramon bo'lib, u ayiqning qiliqlarini bajarib raqsga tushib yuigan. O'rta Osiyoda esa «Ayiqlar bayrami» (pantomimik raqs sifatida) hozirgi davrgacha yetib kelgan. O'zbekiston hududida, shuningdek, Turkiya, Hindiston mamlakatlari hamda Kavkaz orti respublikalarining ayrim shahar ko'chalarida ayiq o'ynatib yurgan odamni ko'rish mumkin. Ular odamlar gavjum joylarda kichik tomosha ko'rsatib yurishadi. Ehtimol, bu qadimiy ayiq o'yinidan bizgacha yetib kelgan totem hayvonlar o'yining bir ko'rmishi ham bo'lishi mumkin.

O'yinlarning tabiiy-tarixiy taraqqiyoti mehnat jarayoni bilan bog'liq. O'yinning ilk boshlang'ich ko'rinishi ibtidoiy jamiyatda sinkretik (qorishiq) san'at qismi sanalib, insonning mehnat va kundalik faoliyatini ifodalagan. Ular qo'shiq, raqs, musiqa bilan ajralmas bo'lgan.

Ishlab chiqarish qurollarining takomillashuvi va tilning taraqqiyoti bilan o'yinlar fikrlash faoliyatining mustaqil turiga ajralgan hamda o'z mazmuniga ko'ra boyib borgan, ularning harakatni talab qiladigan shakllari paydo bo'lgan.

O'yinlar faoliyatining mustaqil turi sifatida muayyan darajada hamma vaqt jamiyat hayot tarzini belgilagan desak, mubolag'a bo'lmaydi. Ko'pgina mamlakatlarning olimlari va pedagoglari o'yinlar mohiyatini, uning kelib chiqishi, taraqqiyoti va ahamiyatini o'rganmoqdalar. Shunga ko'ra o'yinlarning mohiyati va kelib chiqishini ifodalovchi turli hil nazariyalar, fikrlar va qarashlar mavjud.

Ijtimoiy muhit - bu zaruriy shart, negaki undan tashqarida insonning shakllanishi va rivojlanishi mumkin emas.

Inson o'z tabiatiga ko'ra ijtimoiy mavjudot hisoblanadi, faqat jamiyatdagina u o'zining tabiatini ochib beradi.

Insonning biologik sifati bevosita ijtimoiy muhit orqali namoyon bo'ladi va jamiyatdagi munosabatlarda o'z ifodasini topadi.

Biologik zamin insonning ma'naviy rivoji uchun kerak va ayni paytda, zarur. Shuning uchun ham jamiyat hayotida mehnat o'yinidan ko'ra katta kuchga ega, deb yuritilgan.

Bolaning o'yin faoliyati mazmunining manbai, yuqorida qayd qilinganidek, uni o'rab turgan hayot sharoiti bilan bog'liq bo'lgan.

Demak, bolalar o'yinlarining tavsifi shunday, deb uqtiriladi. Insoniyat taraqqiyoti tarixida mehnat o'yinlari katta o'rin tutgan, ammo inson hayotida o'yin, uning kelajakdagi mehnat faoliyatidan oldin turadi. Masalan, bola o'ynab rivojlanadi, undagi shartli reflekslar birinchi va ikkinchi signallar tizimi, doimiy ravishda organizm atrof-muhit bilan o'zaro faoliyat va tarbiyaning hal qiluvchi ta'siri paytida tashkil etilgan pedagogik jarayon sifatida shakllanadi. Shaxsning shakllanish va rivojlanish jarayoni insonning ijtimoiy tajribasini o'zlashtirish jarayoni hamdir.

Tarbiya oldindan ma'lum maqsadga yo'naltirilgan bo'lib, bolaning ulg'ayishida muhim ahamiyat kasb etadi. Jamiyatdagi tajribani o'zlashtirishda hal qiluvchi holat bolaning o'ziga, uning faolligi, tashqi muhit bilan o'zaro munosabat doirasiga bog'liq. Shuning uchun o'yin-bu ijodiy faollikni improvizatsion (tayyorgarliksiz) holatida erkin namoyon qilishdir.

Qadimiy ajdodlarimizning yowoyi hayvonlarni ovlashlari va ularni o'zlariga bo'ysundirishga intilishlari ov voqealarini ijod qilish hamda namoyish qilishga zararat tug'dirgan. Mashhur olim D.U. Elkonin o'yinlarning kelib chiqishini o'rganib: «ibtidoiy kishilar ov, urush voqealarini va boshqa jiddiy faoliyat turlarini o'yinlarda ifodalaganlar. Ovdagi muvaffaqiyatsizlikni o'ynash ularga yo'l qo'yilgan xatolarni hamda muvaffaqiyatsizlikning sabablarini aniqlashda yordam bergan», deb xulosa chiqaradi.

O'zbek xalq o'yinlarining paydo bo'lishi bizning eramizgacha bo'lgan davrlarga, aniqrog'i ibtidoiy jamoa tuzumi davrlariga to'g'ri keladi. Buni tarixiy, arxeologik, etnografik, folklor va boshqa manbalar to'la-to'kis isbotlaydi. Qadimgi rim yozuvchisi Elianning guvohlik berishicha, ajdodlarimiz bo'lgan saklar qabilasida o'yin musobaqalari juda keng tarqalgan va ular xalqning sevimli odati sanalgan. Uning tasdiqlashicha, saklar qabilasining yigitlari ana shu o'yin-musobaqada o'zlari yenggan qizlarga uylanish huquqini olganlar.

Yunon tarixchisi Pomney Trog (eramizning I asrlari) qoldirgan ma'lumotlarga qaraganda, bir vaqtlar O'rta Osiyo hududida yashagan qadimgi qabilalar mushtlashishni yaxshi biladigan mohir jangchilar, ya'ni harbiy salohiyatga ega bo'lgan kishilar bo'lgani qayd qilinadi. O'zbek xalq o'yinlari jamiyat ehtiyoji tufayli bir necha yuz yillar muqaddam vujudga kelgan. O'yinlarning yuzaga kelish tarixi mamlakatimizdagi tarix, arxeologik, etnografik, folklor, pedagogika, falsafa fanlarining, sport, teatr, raqs va sirk san'atining rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir.

O'zbek xalq o'yinlari mazmunan g'oyatda boy, shakllan xilma-xil bo'lib, muayyan ijtimoiy tarixiy tavsifga egadir.

R. Yo'ldosheva qayd qilganidek, «O'yinlar xalq tantanalari va tomoshalarining eng yaxshi an'analarini o'zida jamladi, betakror o'ziga xosligi va xususiyatlari bilan milliy madaniyatni nihoyatda boyitdi, avlodlar vorisligining xalq an'analarini o'zida mujassamlashtirdi».

O'yinlarning ibtidoiy jamoa davrida mavjudligi tan olingan bo'lsa-da, biror xalq o'yinlarining paydo bo'lishi va uning taraqqiyoti masalalari hanuzgacha to'laqonli tadqiq qilinmagan.

Lekin shu kungacha mavjud bo'lgan manbalarga tayangan holda, xalq o'yimlarining ilk paydo bo'lishi haqida mantiqiy fikr yuritisa va ular to'g'risida muayyan tasavur hosil qilsa bo'ladi.

Xalq o'yinjarining paydo bo'lishini aniqlashda O'rta Osiyo xalqlariga oid mehnat va ov qurollari, qadimiy inshootlarning qoldiqlari, qabrlar, tog'dagi konlar va g'orlar, qoyalarga ishlangan suratlar asosiy manba bo'lib xizmat qiladi.

Ba'zi manbalarda insoniyatning ilk vatani Sharqiy Afrika deb berilgan bo'lsa-da, arxeologiya fanining eng so'nggi ma'lumotlariga ko'ra ilk neolit davrining oxiridan boshlab O'rta Osiyoda ibtidoiy odamlar yashay boshlagan (Farg'ona vodiysidagi Seleng'ur manzilgohi). Ayrim arxeolog olimlar O'rta Osiyoga ibtidoiy odamlar Afrika qit'asidan Sharqiy Osiyo orqali kelgan degan fikmi bildirgan bo'lsaia (VA. Ranov), boshqa bir guruh olimlar O'rta Osiyo ham insoniyat beshigi deb hisoblaydilar. O'zbekiston hududida eng qadimgi odamlar manzilgohi Farg'ona vodiysidagi Seleng'ur g'or makoni bo'lib, bu ilk paleolit davriga mansubdir¹. Mamlakatimiz janubidagi mo'tadil iqlim va atrof-muhit bu yerda juda qadimdan insonning yashashi hamda tirikchilik qilishi uchun qulay manzilgohlar bo'lganligini tasdiqlaydi. Surxondaryo viloyatidagi Bovsuntog* va Ko'hitang tog'larida mavjud g'or va o'ngirlar ibtidoiy davr odamlari uchun makon vazifasini o'tagan. Viloyat hududidagi eng qadimgi makon — neandertal odamning manzilgohi

Boysun tog'idagi Teshiktosh g'ori bo'lib, o'rta tosh (muste) davriga oiddir.

Ibtidoiy odamlarning yowoyi hayvonlarni xonakilashtirish jarayoni ham aynan ana shu davrda sodir bo'lgan. Machay g'oridan topilgan toshdan yasalgan mehnat qurollari, tayyorlanishi va shakllari bilan O'rta Osiyodagi boshqa mezolit davri manzilgohlarida topilgan qurollardan bir muncha farq qiladi.

O'rta tosh asr ibtidoiy odamlar tasawurlari va e'tiqodlarida keskin o'zgarish yuz bergan davr hisoblanadi. Bu jarayonni O'rta Osiyoning eng qadimgi rang-tasvirlaridan bo'lmish Ko'hitangdagi Zarautsoy suratlarida kuzatish mumkin. Zarautsoyda tabiat hosil qilgan ayvonga o'xshash joy qismida va g'or ichida 200 taga yaqin qizil bo'yoqlarda bitilgan suratlar saqlanib qolgan. Bu lavhalarda ov manzarasi, hayvonot olami va ibtidoiy davr odamlari tasviri o'z ifodasini topgan.

Ba'zi bir olimlarning (A.A. Formozov) ta'kidlashicha, bu lavhalarda sehrli ov marosimi aks ettirilgan. Ibtidoiy odamlar ovga chiqish oldidan

yoki ovdan qaytgan chog'ida, Zarautkamar g'ori va uning atrofida ov bilan bog'liq turli xil xatti-harakatlarni ijro etganlar.

Shuningdek, Zarautkamar suratlarida O'rta Osiyoning ilk rang-tasviri turkumidan bo'lib, qadimda bu o'lkada san'atning dastlabki namunalarining shakllanganidan dalolat beradi.

«Zarautsoy-98» xalqaro simpoziumi qatnashchilarining xulosasiga ko'ra, Zarautkamar ilk ibtidoiy maktablardan biri deb tan olingan. Chunki ajdodlarimiz qoldiigan qadimiy suratlar va yozuvlar bu haqda guvohlik beradi. Tarixiy ma'lumotlarga qaraganda, ibtidoiy odamlar hayotida ovchilik o'yinlari salmoqli o'rin tutgan. Ba'zi manbalarda o'yinlar ovdan oldin o'tkazilishi yozilgan bo'lsa, boshqalarida ovdan so'nggi o'yinlar haqida fikrlar bayon qilingan. Agar, bu ma'lumotlarni chuqurroq tahlil qiladigan bo'lsak, unda ovchilik o'yinlari ovdan oldin ham, undan keyin ham o'tkazilgan, deyish mumkin. Ovdan oldingi o'yinlar ov oldi mashqlari (ovga tayyorgarlikni tekshirish, ovga ruhiy va jismoniy shaylanish) vazifasini o'tagan hamda jiddiy o'ziga xos kichik marosim shaklida uyushtirilgan. Bu o'yin jarayonida ibtidoiy odamlar o'ljaga yaqinlashishni, so'ngra uni osongina qo'lga tushirishni o'rganishgan, buning uchun niqob kiyib, hayvon qiyofasiga kirishgan, uning yurish-turishlari, xatti-harakatlari mashq qilingan, ularning tovush chiqarishlari o'rganilgan. Aynan ana shunday o'yinlar jarayonida yoshlarni ham ov qilishga o'rgatishgan. Shu bois u o'ziga xos maktab vazifasini o'tab, bir tomondan, ovchilik mahoratini o'stirishga yordam bergan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ularda taqlid qilish san'atini shakllantirgan va rivojlantirgan.

Ovdan so'nggi o'yinlar ov muvaffaqiyatli tugagandan keyin uyushtirilgan, deb taxmin qilish mumkin. Chunki ovdan o'lja bilan qaytish, ziyofat, xursandchilik qilishga, butun jamoaning bayram qilishiga imkon yaratgan¹. Ovchilar bunday o'yinlar yordamida, kun bo'yi ov qilib, charchab qaytgach, kechqurunlari o'z a'zoyi-badanlariga dam berish, bugungi taassurotlarni, kayfiyat va tuyg'ularni, ovdan mamnunliklarini, to'qchilikni, shohliklarini ifodalashgan. Keyinchalik bu jarayonlar, ya'ni har muvaffaqiyatli ovdan keyin o'yinlar ijro etish an'anasi tusini olgan².

Mashhur qomusiy olim Mahmud Qoshg'ariyning «Devon-u lug'atit-turk» asarida ov haqidagi qadimiy qo'shiq va termalarni uchratamiz. Devon sahifalarida ovchilik bilan bog'liq bo'lgan qo'shiqlar o'ziga xos o'rin

olgan. Ularda ov qilishning dastlabki namunalari: it va qush yordamida, o'q-yoy bilan ov qilish tajribalari madh etilgan:

Ov qushlarini ushlab,
Tulki, to'ng'iz tishlatib,
Itlarimiz ishlatib,
Hunar bilan gerdaydik.

Mamlakatimiz hududlaridagi eng qadimgi davrlar haqida ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilgan bo'lib, ularning natijalari xalq o'yinlarining paydo bo'lish tarixi haqida ham ayrim xulosalar chiqarish imkonini beradi.

1. Ilk paleolit davri. Bundan taxminan 800 ming yil ilgari boshlanib, 100 ming yil awal tugagan. Bungacha iliq iqlim bo'lib, odamlar yer yuzining katta hududlariga tarqalgan.

Bundan 140-150 ming yil awal (o'rta paleolit)-Muste davrida atrof-muhitni muzlik qoplay boshladi. Shunda odamlar yashash uchun tabiat bilan kurash boshladilar. Toshlardan qurollar yasash takomillashdi, yixik hayvonlar va bahq ovlash odamlarning kundalik ehtiyojiga aylandi. O'q chiqarish vositalari kashf qilinib, yashash uchun g'or, yerto'la va boshqa turli xil boshpanalardan foydalana boshlandi. Mehnat qurollarining yangi turlari - qirg'ich, pichoq kabilar paydo bo'ldi. O'tkazilgan ilmiy-tadqiqot natijalari ko'rsatadiki, mamlakatimiz hududlarida odamlar ilk davrlarda hayvonlar va baliqlarni ov qilish uchun turli qurollardan foydalanishgan. O'ljani poylash va qo'lga kiritish uchun turli xil murakkab harakatlarni (yugurish, sakrash, uloqtirish va h.k.) bajarishga to'g'ri kelgan. Bolalar ham ana shunday jarayonlarda faol qatnashganlar, hayotiy amaliy ko'nikma va malakalarni shu harakatlar asosida mustahkamlashgan. Natijada, xalq o'yinlarining unsurlari (yurish, yugurish, uloqtirish va boshqalar) vujudga kelgan.

Urug'chilik jamiyati. Hammaga ma'lumki, nayzani ushlab tartiblari. u bilan nishonni aniq mo'ljalga olish va uzoqqa uloqtirish unchalik qulay va oson emasdi. Undan tashqari, nayzani uloqtirish uchun yetarli darajada kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chamalash, o'ljani aniq ko'zlay bilish va boshqa sifatlar ham zarur bo'lardi. Bundan ko'rinib turibdiki, natijaga erishish uchun maxsus tayyorgarlik mashqlari yoki harakatlarga o'rgatish zaruriyati paydo bo'lgan. Hayvonlarni birgalashib haydash, tutish yoki belgilangan joylardan (choh, o'ra, jarlik va h.k.) haydab o'tkazish, ba'zan,

kezi kelganda, ularni quvib yetish osonlik bilan kechmagandi. Bularning hammasi uchun tayyorgarlik ishlari olib borilardi. Bu davrda jamoani boshqarish o'mini Matriarxat — Ona urug'i yetakchilik qilgan jamiyat egallagan edi. Tabiiy ravishda jinslar o'rta-sida mehnat taqsimoti kelib chiqqan. Ayollar tirikchilik uchun kerak bo'lgan noz-ne'matlarni saqlash, ovqat tayyorlash, oilani zarur yoqilg'i bilan ta'minlash, bolani parvarishlash va tarbiyaviy ishlarda faollik qilishgan. Erkaklar esa, asosan, ovchilik bilan shug'ullanganlar, mehnat qurollarini yasaganlar. Urug'chilik jamoalarining paydo bo'lishi va taraqqiy etishi bilan asta-sekin madaniyat sohasida ham o'zgarishlar sodir bo'ldi. Jamoa yig'inlarida qo'shiqlar, o'yinlar va raqslar, xalq o'yinlari ijro etila boshlandi. Bevosita mehnat bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina musobaqa o'yinlari mustaqil tarbiyaviy ahamiyat kasb etib, ulardan urug' jamoasining turli yoshdagi guruhlari foydalana boshlaydi. Jismoniy mashqlarning musobaqa o'yinlari shaklida vujudga kelishi ibtidoiy jamiyat kishisini tarbiyalashda tubdan o'zgarish yasadi. Xalq o'yinlarining dastlabki namunalari insoniyatning ongi, tafakkuri, rivoji bilan bog'liq bo'lgan. Ularning paydosi 50'000 yil davr shart-sharoitlari, odamlarning ov va turmushi tajribasi dunyoqarashi, urf-odat va ruhosimlari alohida ahamiyatga molik bo'lgan. Awalo, oddiy og'zaki ijodning dastlabki namunalari paydo bo'lgan. Ular nihoyatda oddiy bo'lib, turli xildagi undov-xitoblar va voqealar bayonidan iborat bo'lgan. Ov jarayoni hamda tafakkur rivojlanishi voqea va hodisalar talqinida oddiy bayondan obrazli tasvirlashga o'tib keldi. Eng qadimiy xalq o'yinlari namunalari yozuv yuzaga kelmasdan ancha ilgari paydo bo'lgan. Ilk xalq o'yinlari asl holda, to'raligicha bizga yetib kelmagan. Har bir o'yin turli xil ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy bosqichlarni kelmagan. Har bir o'yin turli xil ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy bosqichlarni bosib o'tganligi sababli, ularning shakl va mazmunida yangi-yangi usul va ko'rinishlar yuzaga kelgan hamda jamiyat manfaatiga yo'lida xizmat qilgan. Binobarin, xalq og'zaki ijodiyoti o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan so'z san'ati bo'lib, uning barcha namunalari jonli ijro jarayonlaridagina yashaydi, shu sababdan ayrim o'yinlarda so'z yetakchi bo'lsa, boshqalarida o'yinning ayrim unsurlari ustun turadi. O'yinlarda dovyuraklik, mardlik, jasorat, dadil harakat tola ifodalanadi. Darhaqiqat, o'yinlarning paydo bo'lishida mehnat hal qiluvchi o'rin tutgan, odamlar yerda tez harakat qilishni orzu qilib, otga minishni o'rganganlar, daryo oqimidan ham tez suzish istagi paydo bo'lib, bu esa, eshkak va yelkanni

kashf qilishga olib keldi; uzoqdan turib dushman va hayvonni daf qilishga intilish esa palahmon va kamonning yuzaga kelishiga sababchi bo'ldi. Ana shu tariqa mehnat jismoniy mashqlar va o'yinlarning yuzaga kelishini, ijtimoiy taraqqiyot tufayli mehnatning turli tarmoqlarga bo'linishi esa, o'z navbatida, turli o'yinlarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Jamiyat taraqqiyoti o'zgargan sari, tabaqalanish vujudga kelib, xalq tushunchasining mohiyati ham o'zgardi, xalq ikki toifaga xo'jayinlar va ulaiga mutelikka mahkum qilingan qullarga bo'lindi. Ijtimoiy-siyosiy munosabatlarning takomillashuvi, xalq estetik tafakkulining o'sishi va jismoniy mashqlarning mukammallashishi jarayonida, davrlar o'tishi bilan chavan- dozlik, qilichbozlik, nayzabozlik kabi alohida mashq turlari bo'yicha o'z mahoratlarini namoyish qila oladigan insonlar namoyon bo'la boshladi. O'yinda an'anaviylik o'ziga xos xususiyatlardan bo'lib, uning g'oyaviy-estetik mohiyatini belgilaydi. An'anaviylik xalq ijodining u yoki bu o'yin matnini og'izdan og'izga o'tish jarayonida nisbatan barqarorligini anglatib qolmaydi, balki o'sha jarayonda dastlabki ijrochisiga xos xususiyatlari, shakli, vositalar va metodlari o'zgarmagan holda saqlab qolganini ham anglatadi. An'ana jamoa ijodkorligining mahsuli, shubilan birga, o'yinlarni jamoa holda o'ynashni saqlab qolishning ham o'ziga xos shakli hisoblanadi. An'anaviylik ham o'zining ijtimoiy-tarixiy manbalariga ega. Chunonchi, o'yinning ilk namunalari ibtidoiy jamiyatda yaratilgan, ularda o'sha zamon kishilarining urf-odatlarini va hayotga qarashlari aks etgan. Bu hoi o'yinlarning shakli, syujeti, obrazlari va mavzularining muayyan barqarorlik kasb etishini ta'minlagan. Xalqning asrlar davomida shakllangan badiiy zavqi, estetik didi bor ekan, o'yin hamisha shu xalqona estetik tamoyilga amal qilib yashaydi. Bu o'yin uchun obyektiv qonuniyat. Ijtimoiy tafakkur taraqqiyoti xalq e'tiqodida yasashgan tub burilishlar asosida yangi o'yinlar vujudga keldi, ayrim o'yinlar e'tibordan qolib, unutilib ketdi. Shuningdek, an'anaviy o'yinlarda mavzular o'zgardi, yangi voqelik mazmuniga mos timsollar va qarashlar evaziga boyidi. Ayrim o'yinlar turkumida jiddiy o'zgarishlar sodir boldi. Jumladan, keyingi davrlarda yaratilgan o'yinlarda garchi an'anaviy xalq o'yinlariga xos epchillikka, tayyor qoliplarga, mavzularga asosiy urg'u berilsa-da, biroq bular endi an'anaviy xalq o'yinlaridagidek g'ayri tabiiylik asosida emas, balki hayotiylikka, obyektivlikka asoslangan holda ifodalanadigan bo'ldi. An'anaviy xalq o'yinlarining ideal qahramonlari g'ayri tabiiy kuchlar

madadkorligida harakat qilib, g'alaba qozonsa, yangi, zamonaviy o'yinlarning qahramonlari mavjud tarixiy shaxslar bo'lib, ular hozirgi voqelikka suyanib harakat qiladi va ko'zlangan maqsadga erishadi.

Variantlilikning muhim bir xususiyati versiyalarda mavjud bo'lishidir. Binobarin, versiya mohiyatan birmuncha keng hodisa bo'lib, u o'yinda ilgari surilgan g'oyaviy konsepsiya, shuningdek, o'yinning kompozitsiyasi va vositalari jihatidan bir-biridan keskin farq qiluvchi xalq milliy o'yinining bir syujet va bir yo'nalishdagi namunalaridan iborat. Chunonchi, «Dog'lash», «Oqsuyak», «Muzlatamiz» va boshqa o'yinlarning o'zbek, qozoq, qirg'iz hamda boshqa xalqlarga mansublari mavjud. Ma'lumki, bir o'yinning bir xalqning o'zida bir necha versiyasi bo'lishi mumkin. Masalan «Oq suyak», «Quloq cho'zma» va boshqa o'yinlar o'zbek xalqi orasida bir necha versiyada tarqalgan. Shunday qilib, variantlilik o'yinning xalqchilligini, ommabopligini hamda o'yinlarda kechayotgan o'zgarishlarning sabablarini aniqlashga, xalq o'yinlari ijodiyotida kechgan va kechayotgan jarayonlar asosida yotuvchi qonuniyatlarni ochish uchun boy manba bo'ladi. Chunonchi, xalq o'yinlarining eng qadimiy namunalari ba'zi tarixiy yodgorliklar, arxeologik qazilmalar, ilmiy asarlar va badiiy adabiyotlar orqaligina bizgacha yetib kelgan. Xalq jismoniy madaniyatining asosiy ko'rinishlari azaliy o'yinlar, jangnomalar, afsona va rivoyatlar, qahramonlik dostonlari, sanoqlar, raqslar va musiqaalarda o'zining ifodasini topgan. Ajdodlarimiz qoldirgan moddiy va ma'naviy meros xalq o'yinlarining paydo bo'lish tarixi haqida shohidlik beradi. Xalq o'yinlarining paydo bo'lish tarixi jamiyat taraqqiyotining ilk bosqichlari bo'lgan uzoq moziyga borib taqaladi. Tarixiy, arxeologik va etnografik manbalarda ham xalq o'yinlarining kelib chiqishi hamda rivojlanishiga doir qiziqarli ma'lumotlarni uchratamiz. Mahmud Qoshg'ariyning «Devon-u lug'atit turk», Abu Ali ibn Sinoning «Tib qonunlari», Kaykovusning «Qobusnoma», Umar Xayyomning «Navro'znoma», Yusuf xos Hojibning «Qutadg'u bilig», Husayn Yo'z Koshfiyning «Futuwnomayi Sultoniy yoxud Javonmardlik tariqati», Alisher Navoiyning «Xamsa», «Lison-ut tayr», «Mahbub-ul qulub», Zayniddin Vosifiyning «Nodir voqealar», Amir Temurning «Temur tuzuklari», «Temumoma», Zahiriddin Boburning «Boburnoma» va boshqalar, shuningdek, Oybekning «Navoiy» tarixiy romani, «Bolalik» qissasi, Pirmuhammad Qodirovning «Yulduzli tunlar», Mirmuhsinning «Temur Malik»,

Raddiy Fishning «Jaloliddin Rumi» va shu kabi tarixiy-ilmiy-badiiy asarlarda xalq o'yinlari- ning paydo bo'lishi tarixi va rivoji to'g'risida qiziqarli ma'lumotlar berilgan. Undan tashqari, xalq o'yinlarini izlash, tadqiq qilish va xalq orasida targ'ib qilishda shu sohaning olimlari T.S. Usmanxodjayev, F. Nasriddinov, G. Jahongirov, Abdurahim Abdurahman Rahim o'g'li, M.M. Rahimov, X.A. Meliyevlar o'zlarining munosib ulushlarini qo'shganlar. Xalq o'yinlari tasodifan paydo bo'lgan emas, qadimiy ajdod- larimiz ularni shu darajaga olib kelgunlaricha og'ir, mashaqqatli yoMni bosib o'tganlar. Har bir davrda o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan barkamol qilib tarbiyalash tabiiy va ijtimoiy zaruriyat edi.

Demak, ajdodlarimizning ovchiligi asosida «ovchilik o'yinlari», chorvachilik asosida «ho'kiz, ot, ayiq, bo'ri, tulki va boshqa o'yin- lari», dehqonchilik asosida — «mehnat o'yinlari» shakllandi. Paleo- lit davrining oxirlarida otish qurollari — nayza, keyinroq esa kamon, yoydan otish kashf etildi. Grek tarixchisi Gerodot xorazmiylar bilan yonma-yon yasha- gan saklar qabilasidagi mohir merganlar haqida bunday deb yozgan: «Saklar dunyodagi merganlar orasida o'qni zoye ketkazmaydigan juda mohir merganlar sifatida shuhrat qozongan edi».

Rim yozuvchisi Kliment Aleksandriyskiy (eramizdan oldingi I asr) saklar qabilasining ayollari haqida bunday deb yozgan edi: «Sak ayollari ayyorlik bilan qochib keta turib, ot ustida xuddi erkaklarday orqaga burilib o'q uzar edilar».

Xalqimizning ajoyib dostoni boMgan «Alpomish» dostonida tiyrandozlik haqida so'z ketadi. Chunonchi, «Hakimbek yetti yoshga kirgan edi. Oltinbiy bobosidan qolgan o'n to'rt botmon birinchi bo'lgan parli yoyi bor edi. Ana shu yetti yashar bola — Hakimbek shul o'n to'rt botmon yoyi qo'liga ushlab ko'tarib tortdi, tortib qo'yib yubordi. Yoyning o'qi yashinday bo'lib ketdi. Asqar tog'ining katta cho'qqisini yulib o'tdi...» Dostonning asosiy qahramonlaridan bin bolgan Barchin erga tegish uchun to'rtta shart qo'ydi. Shartlarning ikkitasi o'q-yoy otish bilan bog'liq. Masalan, ikkinchi shart: ...yoy tortishsa, yoyi sinmay qolganga, men tegaman shul yoyandoz polvonga, — deydi.

Uchinchi shart:

Ming qadamdan tanga pulni urganga,
Men tegaman shul qarchig'ay merganga.

Mahmud Qoshg'ariyning «Devon-u lug'atit turk» asarida o'q- yoy bilan bog'liq bo'lgan «atim, atim er» — o'q otishga usta odam, «mergan» degan so'zlar uchraydi. Zayniddin Vosiflyning hikoya qilishicha, «Navro'z Ahmad kamondorlikda shu darajaga yetdiki, birorta pahlavon ham uningdek kamon tortolmasdi». Uiiing yoy o'qi dushman ko'ziga borib yetmay tinchimasdi; kamon tortgan vaqtida falak qavs chilla- xonasidan turib tahsinga og'iz ochardi. O'qi otilgan vaqtda burchaklardan «Ofarin» ovozi ko'tarilardi...

Zahiriddin Boburning ijodiy merosi «Bobumoma»da tiyran- dozlikka doir voqealar berilgan: «...O'qni o'rta chog'liq otar edi, bisyor zarb mushtibor edi, aning mushtindin yiqilmagan yo'qtur... Xasan Ya'qubbek mardona kishi edi. O'qni yaxshi otar edi. . Yana bir Fariddin Husayn mirzo edi. Yoyi kuchluk tortib, o'qi qirq botmon ekandur...»¹

«Yana Islim barlos edi... O'ttuz-qirq botmon yoy kuch birla otib, taxtadin o'tkazur edi. Qaboq maydonida maydon boshidan chopib, yoyi tushurib ko'rub, otib qaboqni urar edi. Yana zixgimi bir kari-bir yarim kari rishtaga bog'lab, rishtaning yana bir uchini bir yig'ochga bog'lab, evrulur edi. Evrulur holatda o'qni otib, zixgurdin o'tkarar edi. Mundoq g'arib ishlari xeyli bor edi...»².

Bobur Mirzoning o'zi ham chapdast tiyrandoz bo'lgan. Xalq yozuvchisi Pirimqul Qodirov «Yulduzli tunlar» romanida uning merganligini shunday tasvirlaydi: «Chorbog¹ ichida o'n ikki yoshU Bobur Mirzo chavandozlik mashqlarini o'tkazmoqda. U chorbog' chetidagi yalanglikdan bo'z otni choptirib chiqdi-yu, birdan jilovini qo'yib yubordi. Kamonga chapdastlik bilan o'q o'matdi va chopib borayotgan ot ustidan nishonga otdi. Yoy o'qi nishon yog'ochga «taq» etib urilgani baralla eshitildi»³.

Xolchayontepa va Bolaliktepadagi arxeologik qazilmalar paytida topilgan kamon o'qlarining uchlari ajdodlarimizning azaldan tiyrandozlik bilan mashhur bo'lganliklariga dalildir.

Zayniddin Vosiflyning hikoya qilishicha, «Navro'z Ahmad kamondorlikda shu darajaga yetdiki, birorta pahlavon ham uningdek kamon tortolmasdi». Uiiing yoy o'qi dushman ko'ziga borib yetmay tinchimasdi; kamon tortgan vaqtida falak qavs chilla- xonasidan turib tahsinga og'iz ochardi. O'qi otilgan vaqtda burchaklardan «Ofarin» ovozi ko'tarilardi...

Zahiriddin Bobuming ijodiy merosi «Bobumoma»da tiyran- dozlikka doir voqealar berilgan: «...O'qni o'rta chog'liq otar edi, bisyor zarb mushtibor edi, aning mushtindin yiqilmagan yo'qtur... Xasan Ya'qubbek mardona kishi edi. O'qni yaxshi otar edi. . Yana bir Fariddin Husayn mirzo edi. Yoyni kuchluk tortib, o'qi qirq botmon ekandur...»¹

«Yana Islim barlos edi... O'ttuz-qirq botmon yoy kuch birla otib, taxtadin o'tkazur edi. Qaboq maydonida maydon boshidan chopib, yoyni tushurib ko'rub, otib qaboqni urar edi. Yana zixgimi bir kari-bir yarim kari rishtaga bog'lab, rishtaning yana bir uchini bir yig'ochga bog'lab, evrulur edi. Evrulur holatda o'qni otib, zixgurdin o'tkarar edi. Mundoq g'arib ishlari xeyli bor edi...»².

Bobur Mirzoning o'zi ham chapdast tiyrandoz bo'lgan. Xalq yozuvchisi Pirimqul Qodirov «Yulduzli tunlar» romanida uning merganligini shunday tasvirlaydi: «Chorbog¹ ichida o'n ikki yoshU Bobur Mirzo chavandozlik mashqlarini o'tkazmoqda. U chorbog' chetidagi yalanglikdan bo'z otni choptirib chiqdi-yu, birdan jilovini qo'yib yubordi. Kamonga chapdastlik bilan o'q o'matdi va chopib borayotgan ot ustidan nishonga otdi. Yoy o'qi nishon yog'ochga «taq» etib urilgani baralla eshitildi»³. Xolchayontepa va Bolaliktepadagi arxeologik qazilmalar paytida topilgan kamon o'qlarining uchlari ajdodlarimizning azaldan tiyrandozlik bilan mashhur bo'lganliklariga dalildir.

Xolebayontepadan topilgan ot va suvorilarning haykalchalari g'oyat katta iimiy qimmatga ega. Xolchayon otlari yengil qurol- langan suvorilar uchun mo'ljallangan bo'lib, suvorilar maxsus kiyimda yurishgan va o'q-yoy bilan qurollangan. Topilgan suvori haykalchalari shuni ko'rsatadiki, ular otda yelib borayotib, ni- shonga aniq uiganlar.

Termiz yaqinidagi Ayritom, Xorazmdagi Tuproqqal'a va boshqa joylardan topilgan buyumlar, suyak, tosh, sopolga tushirilgan rasmlarda qadimgi madaniyat, kurash, chavandozlik, tiyrandozlik, ov jarayonlari aks ettirilgan.

Bu davrda yashagan xalqlar o'rtasida jangovarlikni oshirish, ov hududlarida osoyishtalikni ta'minlash va o'z vatanlarini himoya qilish, xalq farovonligini yuksaltirishga xizmat qiladigan diniy, madaniy marosimlar, rasm-rusumlar, to'ylar va xalq sayllaridagi kamondan o'q otish, qilichbozlik, qalqonbozlik, nayzabozlik, kurash, ot o'yinlari, sport turlari tantanali ravishda o'tkazilgan. Shuningdek, o'zbek xalq o'yinlari

orasida chavandozlik sport turi muhim o'rin tutgan. O'rta Osiyo xalqlari o'rtasida chavandozlik bilan bog'liq bo'lgan o'yinlar va sport turlari musobaqa-bahslar doimiy ravishda o'tkazilib turgan, lekin ulardagi jismoniy mashqlarning asosiy yo'nalishi harbiy-amaliy tavsifga ega bo'lgan. Xalqimizni otsiz tasavur qilish qiyin, shuningdek, ilk bolalik chog'idanoq ot minish bu yerda yashovchilar uchun odat tusiga kiigan.

Xalqimiz orasida ot bilan bog'liq «Ko'pkari-uloq», «Poyga», «Qiz quvmoq», «Ag'darish», «Ot ustida qilichbozlik», «Qovoq o'yini», «Chavgon» kabi xalq o'yinlari ko'plab o'tkazilgan. Abulqosim Firdavsiy «Shohnoma» asarida «Uloq» so'zini ko'p ishlatgan. Al-Maqsudiy Qurbon hayiti haqida yozganda: «Bayram kuni jurjonliklar bilan bekrobodliklar o'rtasida tuya kallasini qo'lga kiritish uchun tortishuv bo'ladi», — deb qimmatli ma'lumot qoldirgan.

Mahmud Qoshg'ariy ham chavandozlik va tiyrandozlikka doir ko'plab misollar keltiradi: «o'q otishga usta odam — mergan», «ot poygasida va chavgon o'yinida maydon qirg'og'iga tortiladigan arqon», «chavgon o'yini maydonida chegarani belgilab chizilgan chiziq», «chavandoz», «n otni chiviq bilan sekin urdi», «ot surdi», «ot terladi», «balandlatib otdi», «tegdi, tegib o'tib ketdi», «poyga», «ot poygasi», «n otda poyga qildi», «yo'rg'a ot», «odam o'qni kamonga to'g'riladi», «otlik otni qattiq choptirdi — yo'rtidi», «ot anjomlari: yugan, jabduq — egar ustiga qo'yiladigan yostiqlik yoki ko'fach ha».

Yozuvchi Oybek o'zining «Bolalik» qissasida xalq milliy sporti turlaridan bo'lgan «uloq o'yini»ni juda yaxshi bayon qiladi: «Uloq» xalqning qadimiy o'yini. Uni ilk bor ko'rgan Muso hang-mang bo'lib qoladi.

«...Qalin odamlar orasidan jonivor ot o'qday uchib ketdi. Bir ongina sarosimaga tushgan uloqchilar ko'pirgan, quturgan darvoday, duv etib orqadan quvib ketdi. Uloqchilar biridan biri uloqni olib qochadi, yana butun otlik duv quvadi...»

Surxondaryo hududida qadim-qadim zamonlarda ham xalq o'yinlarining muayyan tizimi mavjud bo'lgan, bu haqda shu yerda o'tkazilgan arxeologik va etnografik manbalar xabar beradi. Tarix- dan ma'lumki, hisobsiz jang-u jadallar va yurishlarda ishtirok etuvchi baqtriya jangchilariga zo'r jismoniy tayyorgarlik, kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilik juda ham zarur bo'lgan. Bunday jismoniy sifatlar ularda uzoq muddat davom etgan mashg'ulot- lardan so'ng qaror topgan. Bu davrda ot

sporti, kamondan otish, yugurish, sakrash, irg'itish, suvda suzish, ovchilik, shatranj, ku- rash va boshqa ko'pdan ko'p o'yin turlari yuksak darajada taraqqiyot etgan. Surxondaryo viloyati hududida Nika ma'budasining paydo bo'lishi shundan guvohlik beradiki, demak bu yerda qadimgi yunon olimpiya o'yinlariga o'xshash sport musobaqalari o'tkazilgan¹. Taniqli qadimshunos olim G.A. Pugachenkova shaxmat tarixi haqida shunday yozadi: «...fil suyagidan yasalgan, balandligi 2,2 va 2,0 santimetr bo'lgan ikkita shaxmat donasining topilishi katta kashfiyotdir. Ulardan biri fil, ikkinchisi esa ho'kiz timsolidir. Ulami eramizdan oldingi I—II asrga, ya'ni Kushon imperiyasi davriga mansub deyish mumkin. Dalvarzintepadan topilgan shaxmat donachalari shatranj o'yinining shatranj shakliga oid bo'lishi kerak...»¹.

Yusuf xos Hojib begona davlatga boradigan elchining o'ziga xos boigan fazilatlarini: bilimdonlik, chechanlik va tadbirkorligidir,

— deydi: «Shaxmat va nard o'yinlari elchining fazilatini shu darajada aks ettirishi lozimki, toki xariflari undan ustun bo'lmasin. Chavgon o'yiniga mohir, yoy tortishga qodir, qushchilik, ovchilik sirlaridan xabardor bo'lish ham elchi fazilatlarini oshiradi»².

Erkin Vohidovning «Buyuk hayot tongi» dostonida shaxmat musobaqasi tasviri orqali qahramonlarning ruhiy holati ochib berilgan.

Unda «kisht», «rux», «shohga hujum» kabi milliy sport atamalari qahramonlarning hayotga munosabatlarini ham belgilab ko'rsatgan, ya'ni chiroyli so'z o'yinlari hosil qilingan. Har bir xalq millat va elat o'zining milliy, ma'naviy va madaniy merosini asrlar osha avaylab-asrab kelmoqda, shu asnoda xalqimizning qadimiy va navqiron milliy kurashiga dalil bo'la oladi.

Shuni e'tirof etish kerakki, milliy kurashimiz tarixi insoniyat taraqqiyotining uzoq o'tmishidan boshlanadi. Teshiktosh, Ayritom, Kuchuktepa, Dalvarzintepa, Afrosiyob va shunga o'xshash yirik arxeologik qazilma topildiqlari ichida sopol, chinni idishlar, devoiga solingan suratlarda qadimgi kurashchilarning bellashuvlari aks ettirilgan. Bu bilan qadimgi ajdodlarimiz xo'jalikni boshqarish, qiyinchiliklarga barham berish, dushmanlarga qarshi mardonavor kurashish va ularning ustidan muvaffaqiyatli g'alaba qozonish bilangina emas, balki yosh avlodni hayotga sog'lom, baquvvat, jasur, epchil, kuchli, chidamli qilib tayyorlash hamda tarbiyalashga alohida e'tibor berganlar. Ajdodlarimiz qoldirgan

qadimiy qo'lyozmalar, dostonlar, ertaklar, rivoyatlar, topishmoqlar va qo'shiqlarda kurash haqidagi ko'plab atamalar uchraydi. Mahmud Qoshg'ariy milliy kurashimizning qoidalari, usullari haqida qator misollar keltiradi, masalan, «olishish, tortishish», «kurashdi», «kurash tushdi», «yengildi», «tepdidi», «uni chalib yiqitdi», «yutdi», «ular ikkovi bir-birlari bilan bo'yin qayirishda bahslashdilar», «yengilmas, kurashchi, botir», «kurashchi, belbog', kamar», «qaytardi», «ko'tardi», «qayirdi», «tepushdi», «silkishdi», «sakrashdi», «uning oyog'ini kurashda chaldi, qayirdi» va hokazolar.

Tibbiyot olamining sultoni, mashhur hakim Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari» kitobida kurashning ikki turini tavsiflab, ularning mohiyati va qo'llanish qoidalarini mufassal yozib qoldirgan. Uning ta'rificha, kurashning bir turida belidan ushlashga ruxsat berilib, oyoq ishlatmasdan kurashish bo'lsa, ikkinchisi esa qaysi joyidan ushlagan bo'lsa, shuni mahkam tutish va oyoqlar yordamida harakat qilishdir. Ammo kurashning ikkala turida ham qo'llar bilan oyoqdan olish qat'iyan man qilingan.

Hozirgi paytda bu xil musobaqalami o'zbeklar kurash, tojiklar gushtingari, turkmanlar guresh, qozoq va qirg'izlar kures deb ataydilar. Navoiy, Bobur, Vosifiy davrlarida kushtigir iboralari bilan bir vaqtda «kurash» so'zi ham faol qo'llangan. Shuningdek, miyongir, miyongirlik (kurash, kurashish, olishish) va buqa (kurashchi, polvon) so'zlari ham o'z davrining mahsuli hisoblangan. «XVI asr Xorazm yodnomalari»da bir pahlavon uch yuz oltmish turU kurash ilmini bilur, deyiladi.

Xalqimizning sevimli dostoni «Alpomish»da kurash ko'p va manzatalar orqali tasvirlangan, shunday holatlardan biri Barchi- noyning to'rtinchi sharti alplarni kurashda yengish shartini bajarayotgan Alpomishga qarata Barchin shunday deydi:

Yiqolmasang bizga bergin navbatni,

Juda keldi Barchin eming g'ayrati,

Ushlaganda ko'kka otmay ne bo'pti?

Yiqolmasang, turn, navbat tilayin!

Xusayn Voiz Koshifiy ham kurashning ikki turi haqida to'xtaladi: «...ikkita xil turi bor, deb aytgil, birinchisi ~ qabz, ya'ni bilak ushlash, ikkinchisi — istiror, ya'ni ixtiyorsiz holda olishish. Agar bulaming har biri qaysi yurtlarda qo'llanadi, deb so'rasalar, aytgil, qo'l ushlab kurash

tushish (qabz usuli) Xuroson va Iroq aholisiga xos, uni shahriyor ham deb ataydilar. Iztiror usulida kurash tushish (erkin kurash) Gilon, Shirvon va Ozarbayjonning ba'zi joylarida tarqalgan va uni daylamor ham deydilap>. U kurash tushish san'at ekanligini e'tirof etib «...kurash tushish san'atning ilmiki, bu ilmning mashhur usullari juda ko'p, ular uch yuz tugun va bandlar (usul va tadbirlardan iboratdir va ularning har biri tag'in bir necha usulga ajraladi. Yana ushbu usullarni daf etish (ya'ni, qarshi usullar) yo'llari ham bor. Agar bularning barchasi yig'ilsa, bir ming sakkiz yuz usul kelib chiqadi...»¹.

Respublikamiz pahlavonlari azaldan qo'shni davlat pahlavonlari bilan bellashib, xalqimizning sharafiga himoya qilganlar.

«Bundan ancha ilgari, 1895-yili mashhur nemis polvoni Rippel Toshkentga kelib, sirkda o'z kuchi, mahorati bilan hamma tomoshabinlarni qoyil qoldirgan. Og'irligi sakkiz yarim pud (136 kg) bo'lgan cho'yanni ikki qo'li bilan, 16 pudli cho'yanni kifti bilan ko'tarib, tomosha ko'rsatgan edi.

O'sha vaqtlari Toshkentning Beshyog'och daha, Chaqar mahallasida yashagan Ahmad polvon Tolibboy o'g'lining O'rta Osiyo-da kurashib, yiqitmagan polvoni qolmagan edi. Mehmon Ahmad polvonning dovrug'ini eshitib qolib, u bilan kurashmoqqa jazm qilibdi... O'sha kuni, ya'ni 1895-yil 25-iyunda sirkka odam sig' may ketgan ekan. 28 yoshli Ahmad polvon egnida oq yaxtak, beliga belbog' bog'lab o'rta chiqadi... Bir ozdan so'ng ichkaridan ffiushaklarini o'ynatib, savlat to'kib, Rippel chiqib keladi. Uning belida tasma belbog' yarqirab turardi.

Ikki zabardast polvon o'rtada bel tutib aylana boshlaydi. Tomoshabinlarning dami ichida, yuragini hovuchlab, jim bo'lib qolishgan. Sirkda shunday sukunat hukm surardiki, pashsha uchsa bilinardi. Faqat onda-sonda polvonlarning «ih-ih» deb qo'ygan tovushlari eshitilib qolar edi. Oradan bir necha daqiqa o'tar-o'tmas Ahmad polvonning «Yorab» degan nidosi eshitilib qoladi. Shu dam yer larzaga kelib ketgandek bo'lib tuyuladi. Qarsak ustiga qarsak, Rippel yerda uzala tushib yotardi»².

1.7. Milliy harakatli o'yinlarining tiklanishi va shakllanishi.

Mustaqillik sharofati tufayli jismoniy tarbiya va sport sohasida keng istiqbollar ochilmoqda, bu ayniqsa xalq milliy o'yinlari va mashqlari, sport

turlari bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida namoyon bo'lmoqda. Ularni doimiy va muntazam qo'llash yaxshi natija bermoqda, o'quvchilarni sog'lom, baquwat, chaqqon, kuchli qilib tarbiyalashda muhim omil bo'lib xizmat qilib kelmoqda.

Ilgarilari keng omma ishtirok etgan Navro'z bayramlari, sayllar, to'ylarda xalq o'ymlari, jismoniy mashqlar, umuman milliy sport turlarisiz o'tkazilmagan. Afsuski, mamlakatda ular butunlay esdan chiqib, urmtilayozdi, shuning uchun ularni izlash va tiklash o'z xalqini va millatini e'zozlagan har bir kishining burchi bo'lib qolmog'i kerak.

Jismoniy tarbiya nuqtayi nazaridan ularni o'rganish, tatbiq etish shu kunning va kelajak avlodni tarbiyalashda eng dolzarb muammolardan biriga aylanib bormoqda.

Ushbu jarayonda tariximizdan meros bo'lib qolgan o'zbek xalq harakatli o'yinlarini hayotga tatbiq 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 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 «Otta 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 hislatlarni 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 boshlandi. 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 ham, xalqimizning o'tmishi pahlavonlik va bahodirlik san'ati bilan singdirilgan. Chunki unda «Kurash», «Tortishma- choq», «Bo'ron», «Mindi», «Turon» yakkakurashi kabi musoba- qalar bo'yicha bellashuvlar o'tkazilishi millatimiz salomatligi uchun muhim asos bo'ladi.

O'rta Osiyo xalqlarini bunday milliy harakatli o'yinlarsiz tasavur qilish qiyin. Chunki xalq urf-odatlarini, 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 Xayyom 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 «Boychibari», «G'irkuki», «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 milliy o'yinlar mavjud bolgan: boychechak aytish, laylak keldi, ertayoz o'yinlari — qizlarning to'p toshi, sumalak pishirish, kelin tushdi va boshqalar.

Yuqorida qayd etilgan ayrim o'yinlar yo'qolib bormoqda, ularni biladigan va o'rganadiganlar soni kamayib ketmoqda. Shu- ning uchun Navro'z bilan bogliq bo'lgan ko'pgina xalq o'yinlari, raqslar va milliy sport

turlari o'z yechimini kutmoqda. Ularning yechimi bilan bog'liq bo'lgan muammolarni muvofiqlashtirish shu kunning dolzarb masalalaridan biridir. Yangilanish jarayonidan darak beruvchi mazkur bayram forscha «Navro'z» — «Yangi kun», ayrim hududlarda esa «Yilboshi» deb ataladi.

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.

Ulug' alloma, mutafakkir, hakim Abu Ali ibn Sinoni mazkur o'yinlarni davolashdagi 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.

O'zbek xalq o'yinlarining tasnifi - Xalq milliy o'yinlari, jumladan o'zbek milliy o'yinlari barcha xalq-elatlar kashfiyotlari kabi (musiq, kulolchilik, gilam to'qish asboblari, ashula va raqs, ertak va h.k.) insoniyat tarixining turli ijtimoiy-iqtisodiy bosqichlarida taraqqiy etgan o'ziga xos etno va filootogenetik xususiyatlar asosida «ixtiro» qilingan va shakllanib kelgan.

Respublikamizning turh 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 qadriyatlari sifatida qayta tiklana boshlandi 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 hah deyarli o'rga- nilmagan.

Ayni kunda yuqorida muhokama etilgan milliy harakatli o'yinlarning ochilmagan qirralari, ushbu yo'nahshga oid muam- molami o'rganish va hayotga tatbiq 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'Ub, 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 harakatU 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 ulami yo'nalishlar bo'yicha ajrata bilish zarur deb topiladi. Demak, ulami tasniflash (klassifikatsiyalash) zarur o'rinni egallaydi.

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

1.8. O'zbek xalq harakatli o'yinlari

Hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantiruvchi o'yinlar: osilish va osilib chiqish: «Maymunchalar», «Oq ayiqlar»; yurish, yugurish: «Quvlash-machiq», «Mokki»; o'tirish, turish: «Baqa», «Tovuq va tulkilar»; to'xtash, sakrash: «Qarmoqcha», «Do'ngdan-do'nga», «Qarichma-qarich», «Mokisimon sakrashlar».

Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar: kuch: «Tor-tishmachiq»; tezkorlik: «Kun va tun»; epchillik: «To'p uchun kurash», «Lapta», «Qirq tosh»; chidamkorlik: «Quvib yet»; egiluvchanlik: «Ko'prik va mushuk», «Otib qochar».

Aqliy-ruhiy qobiliyatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar: diqqat: «Taqiqlangan harakat»; xotira: «Daqiqa», «Eslab qol — bajar», «Pir etdi», «O'ylab top»; hissiyot: «To'xta»; tafakkur: «Shaxmat»; ayyorlik: «Vatidan-zo'ri»; jasurlik: «Cho'nqa shuvoq».

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

Kasbiy ko'nikma va malakalarni shakllantiruvchi o'yinlar: «Burgut va burgutchalar», «Otishma», «Insiz quyon».

Nutq va talaffuzni shakllantiruvchi o'yinlar: «Kim oladi», «Oq terakmi, ko'k terak», «Pahmoq kuchuk», «G'ozlar», «Oq quyonim».

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

Yilning turli fasllarida qo'llaniladigan o'yinlar: «Varrak», «Yomg'ir yog'aloq», «Chillak», «Topislimachiq top», «Lanka», «Tez ayt», «Yong'oq», «Qubba-1», «Qubba-2», «Soqqa».

Kunduz va tunda o'tkaziladigan o'yinlar: «Oq suyak», «ChoMoq qarg'a», «Tun va kun».

Suvda o'tkaziladigan oyinlar: «Suvda quvlashmachiq», «Tez suzish», «Suv ostida suzish», «Qurbaqa va laylak», «Cho'rtan baliq».

Turli yoshdagi bolalar va kattalar o'rtasida o'tkaziladigan o'yinlar: «Quvlashmachiq», «Bekinmachiq», «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 oyinlar: «Eshak mindi», «Besh tosh», «Sopalak», «Xo'rozlar jangi», «Arqon sakrash», «Mindi», «Xola-xola», «Ovqatpishirish», «Ovga chiqish», «Urush-urush», «Soqqa», «Quloq cho'zma», «Durra», «Chori- chamber».

Darsning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan oyinlar: «Kos-monavtlar», «Tez o'z o'miga», «Kun va tun».

Darsning asosiy qismida qo'llaniladigan oyinlar: «Jami», «Otib qochar», «Qirq tosh».

Darsningyakuniy qismida qo'llaniladigan o'yinlar: «Kim keldi», «Kimni ovozi», «Durra soldi», «Daqiqa», «Momojon, yordam bering».

Sport turiga xos harakat malakalarini shakllantirishda qo'llaniladigan oyinlar: «Qal'ahimoyasi», «To'pni qaytar», «Uzat-dingmi, o'tir», «Quvib yet», «Kun va tun», «O'ylab top», «G'ov- voslar».

Sog'lomlashtirish maskanlarida o'tkaziladigan o'yinlar: «Semir pufagim», «Besh tosh», «Keglini urib yiqit», «Insiz quyon».

Qo'shiqlar bilan ijro etiladigan o'yinlar: «Lapkar», «Tez aytish», «Guldurgup», «Oq terakmi, ko'k terak».

To'ylarda qo'llaniladigan o'yinlar: «Quloq cho'zma», «Oq suyak», «Xo'roz, it, qo'chqor urushtirish», «Kim oladiyo», «Xo'-rozlar jangi».

Harbiy ko'nikma va malakalami shakllantiruvchi o'yinlar: «Qorako'z bo'y-bo'y», «T1M», «Urush-urush», «Asir olish», «Nomer chaqirish», «Qo'riqchi va qaroqchi», «Otishma», «Ko'chma nishon», «Nishonga ur», «Ovchilar va o'rdaklar», «Qubba».

Xalq sayllari va marosimlarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar: «Olamon poyga», «Uloq», «Qiz quvlash», «Cho'nka shuvoq», «Cho'pon», «Olib qochar».

O'zbek xalq o'yinlarida kasalliklarni davolash uchun va o'rgatish jarayonida keng ko'lamda foydalanish mumkin. Kasallikni oldini olish uchun qo'llaniladigan o'yinlar bilan kasaldan chiqqan odamda qo'llaniladigan o'yinlar farqini bilish juda zarur. Chunki ularni jismoniy yuklanishi (nagruzkasi) bir-biridan ajralib turishi darkor. O'rgatish jarayonida esa ko'nikma va malakalami 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. Darsning 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. Yomg' va qorong'i sharoitlarda qo'llaniladigan o'yinlar.
7. Hayotiy zarur malakalami egallashda yordam beruvchi va takomillashtiruvchi o'yinlar.

8. Sport faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar.

Shu tavsiflarni ochib berish masalalarini keyingi sahifalarda ko'ramiz, alohida shuni ham ta'kidlash joizki, aksariyat xalq harakatli o'yinlari o'z mohiyati va mazmuni bilan mehnat va turli kasb ko'nikmalari, odob-

axloq, ma'naviy-madaniy qadriyatlar, ong, xotira, diqqat, tafakkur, tasavvur, idrok kabi hislatlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Bunday o'yinlarni ilmiy asosda yanada shakllantirish va ta'lim muassasalari va dam olish-sog'lomlashtirish maskanlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlar, turli bayram tantanalari, to'y-tomoshalar va sayllar kabi tadbirlarda ulardan keng foylanish milliy qadriyatlarimizni tiklash, sayqal topishiga turtki beradi, yosh avlod ma'naviyati, kuch-qudrati, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini charxlaydi.

Ma'lumki, yurtimizda odil, demokratik davlat va fuqarolik jamiyati qurish sari shahdam qadam qo'yilayotgan hozirgi sharoitda erkin shaxs tarbiyasida «Sog'lom avlod» va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», «Barkamol avlod davlat dasturi», «Mustahkam oila», «Obod turmush», «Sog'lom bola» yili davlat dasturlarini amalga oshishi erkin, farovon va sog'lom turmush tarziga yangicha tafakkur bilan yondashish imkoniyatini berdi. Eng oddiy va ayni paytda eng murakkab masala — insonning sog'lom va farovon turmush tarzini ta'minlash ekanligi isbot talab qilmaydigan haqiqatga aylandi. Jamiyat a'zolarining ma'naviy qiyofasini shakllantirish, g'ururini uyg'otish, iftixor tuyg'usini tarbiyalash milliy qadriyatlarga tayangan mafkuraga asoslanadi. Mustaqillik, yangilangan ruhiyat, ayniqsa o'sib kelayotgan yoshlar ongida dunyoga ilmiy asosda qarash imkoniyatini berdi. Axloqiy tarbiya negizida marosimlar, urfodatlar va an'analaiga yangicha munosabat tuyg'usi shakllandi. Bunday munosabatlarni shakllantirishda o'zbek xalq harakatli o'yinlarining o'ziga xos o'limi bor.

Pedagogik va psixologik adabiyotlar tahlili hamda bizning kuzatuvlarimiz shu narsani ko'rsatadiki, mustabid davrda o'zbek xalq o'yinlariga e'tibor berilmagan. Bugun milliy istiqlol mafkurasi rasmiga «Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot barpo etish», degan bosh g'oyasini har bir insonning ongi-shuuriga singib borishi yoshlarda o'zbek xalq harakatli o'yinlariga yangicha yondashuvni, yangicha tafakkur tahlilini talab etmoqda.

Pedagogik va psixologik izlanishlar shu narsani ko'rsatmoqdaki, toki ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchilarga alohida tizim yaratilmas ekan, o'zbek xalq harakatli o'yinlarini tarbiyaviy samaradorligi, ma'naviy-axloqiy va estetik qiymati to'g'risida gap bo'lishi mumkin emas.

Shunday ekan, uzluksiz pedagogik ta'limni tashkil etish va rivojlantirishda ushbu muammoni ilmiy jihatdan to'liq o'z yechimiga ega bo'lishi kun tartibiga qo'yilgan dolzarb vazifaga aylanmog'iazzzds lozim. O'zbek xalq harakatli o'yinlari — bolaning hamma jismoniy xususiyatlarini har tomonlama rivojlantirish, sog'lom hayot kechirishning afzalliklari, shart-sharoitlari, tashabbuskorligini oshirish, harakat faoliyatiga bo'lgan tabiiy intilishlarini shakllantirish vositasi bo'Ub xizmat qiladi. Harakatli o'yin odamlarga xos faoliyatning qiziqarli shakllaridan biridir. O'yin tushunchasi yosh bolaning shaqildok bilan bajaradigan oddiy harakatlaridan tortib, kattalarning o'zbek jang san'ati, kurash, ko'pkari va boshqa juda ko'p sport turlarida amalga oshiradigan jismoniy faoliyatlarni o'z ichiga oladi.

Harakatli o'yinlar muayyan maqsadga erishishga qaratilgan ma'lum qoidalarga amal qilinadigan ongh faoliyatdir. O yinda, qandaydir moddiy boyliklar ishlab chiqarilmaydi. O'yinlar shaxs ruhiyatiga ta'sir etuvchi muhim ahamiyatga ega bo'lgan mujassamlashtirilgan ta'lim-tarbiya jarayonidir. Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishiga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarining shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirishga va hissiy quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir etadi.

Harakatli o'yinlar bolalarni «Hayotga tayyorlanish maktabi» bo'lib, ulami jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishiga xizmat qiladi. O'yin bola ongi, tafakkurini o'stirib, xotira, diqqat, irodasini mustahkamlaydi, jismoniy, ruhiy, hissiy (emotsional) taraqqiy ettirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, o'yin bolani katta hayotga tayyorlashda mashq vazifasini bajarib, kelajakda hayotda duch kelinadigan turli holatlarga ma'naviy tayyorlaydi. «Agar bola o'yinda halol o'ynasa, keyinchalik hayotda ham halol bo'ladi», yoki «Bolaning o'yindagi harakatiga qarab, uni qanday odam bo'lishini aytish mumkin», degan naqlar bekorga aytilmagan.

Qisqa qilib aytganda, o'yin bolalarda ijodiy faollik, tashabbuskorlik, tashkilotchilik va boshqa ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. O'yinlar tufayli bolalarda ulami o'rab turgan dunyoni tushunish va unga ta'sir qilish ehtiyoji shakllanadi, aqliy, axloqiy, irodaviy

va jismoniy sifatlarini shakllanadi, bir soz bilan aytganda, o'yin yordamida inson tarbiyalanadi, shaxs sifatida shakllanadi.

Harakatli o'yinlar nafaqat bolalar, balki katta yoshdagi kishilar hayotida ham muhim o'rin tutadi. Agar o'yinlar bolalarning ruhiy va jismoniy rivojlanishi, hayotga tayyorlanishi uchun kerak bo'ladigan bo'lsa, katta yoshdagilar uchun ular bo'sh vaqtlarini mazmunli va qiziqarli o'tkazish, hordiq chiqarish, sog'liqlarini mustahkamlash, chiniqishlari uchun hissa qo'shadi. Harakatli o'yinlarning ustuvorligi va hammabopligi shundaki, ulardan yil davomida, turli shart-sharoitlarda va ishtirokchilar yoshiga qarab mazmunan o'zgartirilgan hamda tabaqalashtirilgan holda foydalanish mumkin. Ana shu xususiyatlarni e'tiborga olgan holda xalq harakatli o'yinlarni tarixiy-ijtimoiy nuqtayi nazaridan quyidagicha tasniflash mantiqiy to'g'ri bo'lishi mumkin deb belgilandi.

Ushbu tasniflanishi muvofiq moslashtirilgan mazkur harakatli o'yinlar, bir tomondan, bolalarni yil davomida sog'lomlashtirish imkoniyatini kengaytiradi, ikkinchi tomondan, ularda shu o'yinlar orqali jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish ehtiyojini hamda motivatsiyasini kuchaytiradi.

Nazorat uchun savollari:

1. Umumxalq harakatli o'yinlari va milliy harakatlar mohiyati hamda ularning tarixiy va bugungi ahamiyatini ochib bering.
2. O'zbekistonda milliy harakatli o'yinlar qachondan boshlab tiklana boshlandi, ularni shakllanishiga bag'ishlangan qanday tadbirlar qayerlarda o'tkazildi va ushbu jarayonlarga kim rahnomlik qildi?
3. Milliy harakatli o'yinlar qanday jismoniy sifatlar, sportga xos ko'nikmalar va milliy qadriyatlarini shakllantiradi?
4. Harakatli o'yinlarni sog'lomlashtirishdagi o'rnini?
5. Harakatli o'yinlarni ijtimoiy hayotdagi o'rnini?
6. Harakatli o'yinlarni madaniy-ma'rifiy, ma'rifiy-tarbiyaviy jarayondagi o'rnini?

**Xalq harakatli o'yinlarini tarbdy-ijtimoiy nuqtayi
nazaridan quyidagicha tasniflash mantiqiy to'g'ri bo'lishi mumkin
(M.M. Rahimov boyicha) O'zbek xalq harakatli o'yinlari**

Mehnat bilan bog'liq harakatli o'yinlar	Harakatli o'yinlar		Sport o'yinlari	Turizm	Musiq va raqsli o'yinlar		Hayvonlar bilan o'yinlar
1 III III							
Ovchilikka xos harakatli o'yinlar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar	Bahslashuv				
11		1	1	11			
Chorvachilikka xos harakatli o'yinlar	Varrak uchinch	Faslli		Sayohat			
III I 1 1							
Dehqonchilikka xos harakatli o'yinlar	Bahor, yoz	Kuz/qish		Yurishlar			
1 1			1 1 1 1				
Uy-ro'zg'or ishlariga xos harakatli	Tunggi o'yinlar			Yog'och oyoqlarda yurish			
2			1				
Tuproq-loylikka xos harakatli	Sanoqli o'yinlar			Tosh otishlar			
1 t			1	1	1		
Taqsimcha. laganlar bilan bog'liq o'yinlar	Topishtnoqli o'yinlar			Tosh ko'tarish			
1 1				1			
Qo'g'irchoqlar biian bog'liq harakatli	Syujetli o'yinlar			Qo'1 jangi			
Quvlashmachoq o'yinlar	To'pli o'yinlar			Akrobat-lar			

Arg'imchoqli o'yinlar		Dorbozlar
Kunduzgi o'yinlar		Nard, shatranj

**2-BOB. MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI TARBIYAVIY
SOG'LOMLASHTIRUVCHI VA TA'LIM BERISHDAGI AHAMIYATI**

2.1. O'yinlarning tavsifi

«O'yin nima?» yoki «Siz o'yinning nimaligini bilasizmi?», «Qanday o'yinlar sizga yoqadi?». Darhaqiqat bunday savollar qanchalik ko'p va g'alati tuyulmasin, har bir inson «o'yin»ni o'zicha talqin qiladi. Yuqoridagi qator savollarga javob topish uchun, avvalo, o'zbek tilida nashr qilingan lug'atlarga murojaat qilamiz. O'yin motiv natijasida emas, balki shu jarayoimning o'zidan iborat faoliyat turi. Kishilik jamiyati tarixida o'yin sehergarlik, diniy marosim va boshqalar bilan qo'shilib ketgan: sport, harbiy va boshqa mashqlar, san'at (ayniqsa, uning ijro shakllari) bilan uzviy bog'langan. Bolalar tarbiyasi, ta'limi ham rivojlanishda, ulami kelgusi hayotga psixologik jihatdan tayyorlash vositasi sifatida muhim ahamiyatga ega.

«U kim? Bu nima?» - o'yini haqida «Bolalar ensiklopediyasi»da quyidagicha ta'riflanadi: «Qachonlardir, o'tmishdoshlarimiz ov yoki jangga jo'nashdan oldin jangovor raqs va o'yinlar tashkil etishgan, nislionga olishda, chaqqonlik va kuch sinashda musobaqalar uyushtirishgan.

Bunday mashqlar ularga dushman ustidan g'alaba qozonishga ham yordam bergan.

Siz katta bo'lganingizda kim bo'lishingizdan qat'i nazar — shifokor yoki shofyormi, operator yoki konstruktormi, o'qituvchi yoki sinovchi-uchuvchimi, foydali, hushchaqchaq, qiziqarli o'yinlarga albatta, zarurat sezasiz», deb izoh berilgan.

«Ruscha-o'zbekcha lug'at»da «igra» — o'yin, o'ynash shaklida berilgan bo'lib, quyidagicha izohlangan:

1. O'yin o'ynash - bolalar o'yinlari; koptok o'yini; shaxmat o'yini.
2. Jilva - tovlanish, yaltirash.
3. Jimirlash - vijillash, chaynash, mavj.
4. Mashq - chalish, ijro (cholg'u asboblari).
5. Ijro etish - ijro, o'yin, o'ynash (aktyorlar, aktrisalar haqida).
6. Pinhoni xatti-harakatlar nihoyat, hiyla.

O'yin haqidagi yanada aniqroq ma'lumotni «O'zbek tiliining izohli lug'ati»dan topamiz. «O'yin. 1. Ko'ngil ochish, dam olish maqsadida qilinadigan erkin harakat yoki mashg'ulot. Bolalar o'yini. Loy o'yini, ermak uchun loydan turli narsalar yasash. 2. Boshqalar bilan musobaqa qilish uchun ma'lum qoidalar asosida o'tkaziladigan mashg'ulot va shu kabilar».

Yuqoridagi manbalarda «o'yin» haqida qanchalik ta'rif, izoh berilmasin, «o'yin»ning ma'nan mohiyati to'laqonli o'zining in'ikosini topgan emas, chunki o'yinga boshqa fan sohiblari o'z nuqtayi nazarlarini bildirishgan. Holbuki, «o'yin» jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari tomonidan o'z ta'rifini topgan.

O'yin — tarixiy, ijtimoiy, falsafiy tushunchalardan iborat bo'lib, turh xil harakatlardan iborat bo'lgan murakkab harakath faoUyatdir. O'yin insonlarga xos faohyatning muayyan shakllaridan biridir. «O'yin» tushunchasi go'dakning shiqildoq bilan bajariladigan oddiy harakatlardan tortib, sport turida (basketbol, gimnastika, kurash va shu kabilar) amalga oshiriladigan jismoniy faoliyatлами o'z ichiga oladi.

O'yin shartli qo'yilgan maqsadga erishishga qaratilgan fao- liyatdir. O'yinda qandaydir moddiy boyliklar ishlab chiqilmaydi. O'yinning maqsadi o'zida. Chunki u shaxsning tarbiyasi va shakllanishiga umumiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, o'yin har doim pedagoglar, psixologlar, faylasuflar, san'atshunoslar, tibbiyot xodimlari va boshqalar diqqatini o'ziga tortib kelgan. O'yin — tarixan tarkib topgan ijtimoiy hodisadir. Masalan, bolalar o'yinlari, stol ustidagi o'yinlar, jo'r bo'hb aytiladigan O'yinlar, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari va hokazo. O'yin o'zini anglash, ko'ngil ochish, dam olish vositasi, jismoniy va umum- ijtimoiy tarbiya, sport vositasi bo'lishi mumkin.

O'yin madaniyat unsuri sifatida jamiyatdagi barcha mada- niyatlar bilan birgalikda rivojlanadi, ular bolalar va O'smirlarni tarbiyalashning foydali vositasidir. U hamma vaqt ma'lum maqsadga yo'naltirilgan va turli-tuman ko'rsatmalar hamda rang-barang mavzudagi faohyatni ifodalaydi. O'yin faoliyati, o'yin — mehnat bilan bolalik yoshidayoq umu- miylikka egadir.

Demak, yuqoridagi qomuslardan ma'lum bo'ldiki, xalq so'zining lug'aviy ma'nosini tilimizda el, elat, millat, aholi, xaloyiq, olomon, bir guruh kishilar ma'nolarini anglatadi va amalda qo'llaniladi, bu tilimizdagi rang-baranglikka xos xususiyatdir. Binobarin, «o'zbek xalqi» iborasi o'rni

kelganda, o'zbek eli, o'zbek elati, o'zbek millati deyilishi mumkin, bu hech qanday til qonun- qoidalariga va mantiqqa zid emas. «Xalq» so'zi atama sifatida o'zining qat'i belgilangan ma'no- mohiyatiga ega. Fikrimizning isboti uchun bir necha qiyosiy misol- lar keltiramiz. O'zbek xalqi yoki o'zbek xalq o'yinlari deganda, O'zbekistonda va boshqa mamlakatlar-u mintaqalarda yashovchi barcha o'zbeklami yoki o'zbek xalq o'yinlarini tushunish kerak. O'zbekiston xalqi yoki O'zbekiston xalqlari o'yinlari deganda, faqat respublikamizda yashovchi barcha aholini yoki barcha xalqlar o'yinlarini tushunmoq kerak. Chunki ular orasida o'zbeklardan tashqari turli xalqlar, fuqaroligi yo'q yoki fiiqarolikdan mahrum etilgan kimsalar, muhojirlar, chet el fuqarolari va shu kabilar ham bo'lishi tabiiydir. Xullas, O'zbekiston xalqi deganda respub- likada yashovchi yalpi aholi yoki o'zbek xalq o'yinlari deganda faqat o'zbek xaiqiga tegishli bo'lgan o'yinlarni tushunmoq joizdir. Qadim vaqtlardan beri xalq hayotiy mazmunining siyosiy, iqtisodiy, madaniy, inaishiy tomonlarini o'zida mujassamlashtirib kelgan narsa — bu o'zbek xalq o'yinlari va jismoniy mashqlar edi. Ilk zamonlarda ularning aksariyati mol boqish, yovvoyi hayvon, qush va baliqlami ovlashga qaratilgandi. Tariximiz ohangraboligini hech qachon yo'qotmagan. Istiqlolga erishgunga qadar biz xalqimizning juda ko'p shonli an'analarini boy berdik, lekin an'anaviy xalq o'yinlari va milliy sport turlari batamom yo'qolib ketmadi. Uni xalq o'z farzandini e'zozlagani kabi avaylab, ishoneh ko'zi ila saqlab keldi. Qanchalik taqiqlashlar, ta'qiblar bo'lmasin, ular kattalardan kichiklarga, avloddan avlodga o'tib kelaverdi. Ulami bir yoki bir necha kishi yaratgan emas, uni xalq yaratgan, shuning uchun ham yillar bo'roniga dosh berib, asrlar osha yashayveradi.

Xalqning har qanday o'yini mehnat, turmush tarzi va tevarak- atrof bilan uzviy bog'langan. Bu ayniqsa, turh joylarda yasha- yotgan o'zbek xalqining o'yinlarida yaqqol ko'zga tashlanadi. Masalan, hamma joyda uzoqni chamalab mo'ljalga uloqtirish, tashlash, irg'itishlar mavjud, lekin tog'lik o'zbeklar nishonga yoki uzoqqa tosh, tekislikdagilar esa kesak, loy, tayoq uloqtiradilar («Qadama tayoq», «Aniq mo'ljalga», «Merganlar» va boshqa o'yinlar). Xalq o'yinlari azaldan insonning turmush tarzida o'ziga xos o'rin tutib, bolalar va yoshlarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy vositasi sanalgan. Jamiyat taraqqiyotining har bir davrida xalq o'yinlari belgilangan maqsad va vazifalari bilan shu jamiyat manfaatlari yo'lida

xizmat qilgan. O'zbek xalq o'yinlari shu jamiyat manfaatlari yo'lida xizmat qilgan. O'zbek xalq o'yinlari shu qadar ko'p bo'lganki, bir qishloq o'yinlari ikkinchisidan, bir shahar o'yinlari boshqa o'yinlardan farq qilgan. Tarixiy manbalarga qara- ganda, o'zbek xalqining milliy sport turlari va milliy o'yinlari kishilarni faol, sermahsul ishlashga tayyorlagan. Bunda milliy o'zbek o'yinlarining umumiy miqdori, bilimdonlarning fikricha, 3-5 mingdan kam emas. Bu o'yinlarning har biri xalqimizning orzu-istaklari, umidlari, quvonch-u tashvishlarini o'zida mujassamlashtirgan. Ular yillar davomida shakllanib, mukammal holga kelgan, ma'lum bir qoidalar asosida birlashtirilib, har xil turlarga ajratilgan. Xalq orasidagi o'yinlar doimiy va mavsumiy bo'lib, hatto shahar va qishloqlarga, kichik va kattalarga, kunduz va oqshomga xos xarakterga ega bo'lgan (U.Qoraboyev, 1991).

Ma'lumki, barcha o'ynaladigan o'yinlar bilan bir qatorda, turli kasb egalarining ham o'ziga xos o'yinlari bo'lgan. Ba'zi tadqiqot- chilar fikricha «uloq» (ko'pkari) o'yini chorvadorlar orasida keng tarqalgan ekan. Chorvadorlar orasida «ko'pkari» (uloq), «junto¹ p», «chimto²p», «podachi» kabi o'yinlar o'ynalgan (ko'pgina sharq xalqlarida, jumladan, o'zbek chorvadorlari orasida keng tarqalgan «chovgan», «chimto'p» o'yini asosida hozirgi vaqtda butun dunyo- da o'ynalayotgan «Chim ustida xokkey» sport turi vujudga kelgan).

O'yin jarayonida bolalar dunyoni anglabgina qolmay, balki turli vaziyatlarda mustaqil harakat qilishni o'rganadilar. O'yin bolalar harakatining faol ko'rinishlaridan biridir.

Harakatchan o'yinlar ko'pchilik va yakka o'yinlarga bo'linadi. Ko'pchilik ichida o'ynaladigan o'yinlar axloqiy ahamiyatga ega bo'ladi. Yakka harakatchan o'yinlarda bola sharoit va maqsadni o'zlashtirishi, muvofiq yo'lni o'zi tanlashi mumkin (A.K. Atayev, 1990).

O'yinlarda, asosan, sog'lom, o'z kuchiga, imkoniyatlariga ishongan bolalar ishtirok etishgan. O'yinlarda bolalarning yoshi, jismoniy tayyorgarliklari ko'p hollarda hisobga olinmagan. O'yin ishtirokchilari, asosan, bolalarning bo'y-bastiga muvofiq tanlangan. Chunki, bolalarning bo'yi va gavdasining tuzilishi katta ahamiyat kasb etgan.

Bolalar o'yinlarini harakatli o'yinlar va ma'naviy (so'z) o'yinlar tarzida ikki guruhga ajratish mumkin.

Harakatli o'yinlarda biror predmet (o'yinchoq) yoki so'z (qo'shiq) hal qiluvchi rol o'ynaydi, ular butun o'yin davomida boshqaruvchilik vosita vazifasini bajaradi. «Chillak» o'yinida chillak dasta va chiUak, «Danak yashirish» o'yinida danak harakatni bosh-qaruvchi predmet hisoblanadi. «Oq terakmi, ko'k terak?», «Boy xotin», «Mehmonmisiz?» va boshqa talay o'yinlarda so'z (qo'shiq) harakatni boshqaruvchi vositaga aylangan.

G. Jaxongirov (1975) o'zbek bolalar milliy o'yinlarini tavsiflagan bo'lmasa-da, o'zbek bolalar folklori materiallari asosida o'yinlarda folklor unsurlarining o'mini shartli ravishda vazifalarga qarab ajrat- di: qo'l chaqqonligi o'yinlari, topishmachoq, taqlid, quvlashmachoq, koptok o'yinlari, chorvachilik, dehqonchilik, bog'dor- chilik, arg'imchoq, suv o'yinlari, she'riy va maishiy xarakterdagi o'yinlar.

Hozirgi kunda o'yinlar ikki turga ajratiladi: harakatli o'yinlar va sport o'yinlari. Yugurishning har xil turlari, sakrash, uloqtirish va boshqa harakatlardan tashkil topgan o'yinlar harakatli o'yinlar deb ataladi.

Pedagogik amaliyotda harakatli o'yinlarning ikkita asosiy turi qo'llaniladi.

1. Ozod, ijodiy yoki erkin o'yinlarda, o'yin qatnashchilari o'zlari o'yin rejasini belgilaydilar va belgilangan maqsadni o'zlari amalga oshirishga harakat qiladilar. Go'daklarda, maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda, ko'pincha, ular syujetli bo'ladi, rollar syujetga bog'liq holda taqsimlanadi, shuning uchun psixologlar ularni rol deb ataydilar. T'lar yakkalik va guruhli bo'hshi mumkin.

2. O'matilgan qoida asosida tashkillashtirilgan harakatli o'yinlar, rahbarlikni yoki bolalarning o'z sardorlari bo'lishini talab qiladi. Ular mazmuni va murakkablik darajasiga ko'ra juda rang-barang:

3. oddiy, jamoasiz harakatli o'yinlar, qaysiki har bir qatnashchi qoidaga rioya qilgan holda, o'zi uchun kurashadi. Barcha o'yin faoliyati boshqalar ustidan tezlik, kuch, chaqqonlik kabi sifatlar orqali shaxsiy ustunlikka erishishga yo'naltirilgan. Bu o'yinlarda shaxsiy tashabbus ko'rsatish ustunlik qiladi;

4. nisbatan murakkab, jamoaga o'tish harakatli o'yinlari, o'ynovchilar, birinchi navbatda, o'z qiziqishlarini himoya qiladigan, lekin ba'zan, shaxsiy xohishga ko'ra, o'rtoqlariga yordam beradi, ularga ko'maklashadi, o'yinda hujumchidan saqlanish — qutilishga

5. yordam beradi («dog'lash-qo'lni ber», «asir bilan qochib o'tish»). Ba'zan o'ynovchi maqsadga erishish uchun boshqa o'ynovchilar bilan vaqtincha hamkorlikka kirishi mumkin. Ayrim o'yinlarda bunday hamkorlik, hatto, qoidalarda nazarda tutilgan («Oq ayiq», «Bo'ri va qo'ylar»);

6. jamoali harakatli o'yinlarda o'ynovchilar alohida jamoa guruhlarini tashkil qiladi. Ular jamoalarning umumiy maqsadga erishishga yo'naltirilgan hamkorlikdagi faoliyatini ifodalaydi, barcha shaxsiy qiziqishlar o'z jamoasi qiziqishlariga bo'ysundirilgan. Har bir o'ynovchi faoliyati barcha jamoa muvaffaqiyati bilan bog'liq bo'ladi. Jamoali o'yinlarda o'z faoliyatini o'rtoqlari faoliyati bilan muvofiqlashtirish zarur. Ko'pincha, jamoali o'yinlarda faoliyatni muvofiqlashtirish va o'yinning umumiy rahbarligi uchun o'y- novchilar o'rtasidan jamoa sardorini ajratish zarurati paydo bo'ladi, ya'ni bo'ysunish barcha uchun majburiy hisoblangan.

Ayrim jamoali o'yinlar yarim sport tavsiliga ega: ular harakat texnikasini, o'yin usuli bo'yicha juda murakkab va belgilangan qoidalar bo'yicha o'tkaziladi. Ba'zi o'yinlarda rollarni ixtisos- lashtirish talab qilinadi. Bunday o'yinlar ayrim manbalarda yarim sportli deb ataladi. Ta'lim-tarbiya jarayonida xalq o'yinlarini keng qo'llash, har xil pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ish sharoitini hisobga olib, o'yinlarning ma'lum belgilari bo'yicha to'g'ri keladi- ganlarini maxsus saralash talab qilinadi. Xalq o'yinlarini tasniflash bo'yicha ham turli xil qarash, fikr, yondashishlar mavjud.

Professor V.G. Yakovlev alohida o'yin guruhlarini birlashtirib, o'ynovchilarni o'yindagi o'zaro munosabatlari va o'zaro faoliyatlari tamoyillaridan kelib chiqib, jamoali harakatli o'yinlarni pedagogik tasniflashni tavsiya qiladi, ya'ni jamoali harakatli o'yinlarni ikkiga ajratadi:

1. Jamoalarni guruhlariga ajratmasdan.
2. Jamoalarni guruhlariga ajratish bilan.

Jamoalar guruhlariga ajratilmaydigan harakatli o'yinlar ikki (o'yinboshisiz va o'yinboshi bilan)ga ajratiladi. O'yinboshisiz o'ynaladigan o'yinlar: o'z o'imi va jamoa faoliyatidagi umumiy tartib uchun kurashadi. O'yinboshi belgilangan o'yinlarda:

o'yinboshiga qarshi yakka kurash; b) bu o'zaro qo'llab-quvvatlash hamda o'zaro yordam paytida o'yinboshiga qarshi kurashishga ajratiladi.

Jamoalarni guruhlariga ajratib o'ynaladigan o'yinlar ham ikkiga ajratiladi, ya'ni: a) raqibga yaqinlashmasdan turib qatnash- chilarning chiqishlari; b) raqibga yaqinlashib turgan holda qatnash- chilarning chiqishlari. Ularning har biri mohiyatiga ko'ra yana ikkiga ajratiladi, lekin harakat faoliyati bir-biridan farq qilmaydi, jumladan: a) o'z jamoasi uchun yakka kurash; b) o'zaro qo'llab- quvvatlash va o'zaro yordam paytida o'z jamoasi uchun kurashish. Jamoali harakatli o'yinlar chog'ida asosiy faoliyat turlari besh tuiga ajratilgan:

1. Taqlid, ijodiy, ritmik harakatlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat.

2. Tezlik va chaqqonlik, qisqa yugurib o'tish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat.

3. To'p, tayoq va boshqa buyumlar bilan chaqqon hamda tezkor faoliyat.

4. Sakrash, to'siqlarni oshib o'tish, kuch ishlatib, qarshilik ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat.

5. Mo'ljalga ohsh, kuzatuvchanlik, eshitish bilan bog'liq bo'lgan, harakat malakalarini qo'llashni talab qiladigan faoliyat. Bunday tasniflash pedagogni bolalarda jamoa manfaatlarini tushunishlarni tarbiyalashga yo'naltiriladi.

O'yin materiallarini bunday taqsimlash alohida o'yinlar o'rtasidagi metodik izchilikning o'rnatilishini yengillashtiradi va o'yin- ning mazmuni hamda shakli bo'yicha murakkablik darajasini belgilashga yordamlashadi. L.V. Bileyeva (2002), M.N. Jukov (2004), N.V. Lutkova, L.N. Minina (2010) lar harakatli o'yinlarni quyidagicha tasniflashgan:

1. Ular mazmunining murakkablik darajasi bo'yicha: eng oddiy- dan nisbatan murakkabga (yarim sportli).

2. Bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olish bo'yicha (7-9, 10—12, 13—15 yoshli bolalar uchun o'yinlar). Xuddi shu belgilardan umumta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya dasturida ham foydalanilgan (1-3, 4—8-sinflar uchun harakatli o'yinlar).

3. Ko'proq o'yin mazmunini tashkil qiladigan harakat turlari bo'yicha (URM bilan o'yinlar, yugurishli o'yinlar, balandlikka, yugurib kelib

uzunlikka sakrash, harakatdagi va turg'un nishonga uloqtirish o'yinlari, to'pni ilib olish va otish o'yinlari).

4. O'yinda ko'proq namoyon bo'ladigan jismoniy sifatlar bo'yicha (kuch, egiluvchanlikni tarbiyalashga ko'proq ta'sir ko'rsatadigan o'yinlar).

Ko'pincha bu jismoniy sifatlar birgalikda namoyon bo'ladi. O'yinlarni harakat turlariga binoan va jismoniy sifatlarga ko'ra tasniflash jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarning barcha shakllarida foydalaniladi.

1. Sportning alohida turlariga tayyorlaydigan o'yinlar. Harakatli o'yinlardan texnikaning alohida usullari va taktikani jismoniy sifatlarni tarbiyalashda, u yoki bu sport turi uchun zarur bo'lganlarini mustahkamlash va takomillashtirish maqsadida foydalaniladi.

2. O'ynovchilar o'zaro munosabatlariga bogliq holdagi o'yin;

a) o'ynovchilarning bevosita «raqib» bilan chiqishlari; b) «raqib» bilan chegaralangan holda yaqinlashib o'yinlarga kirishish; «raqib» bilan kurashish o'yinlari.

Ayrim pedagoglar o'yinlarni o'ynovchilarning o'zaro munosabatlari tamoyili bo'yicha taqsimlab, ularni «oddiylarga» bo'lalilar, har biri boshqalarga munosabatsiz maqsadda bo'ladilar, «murakkablari» esa o'ynovchilarni guruhlariga bo'lish bilan jamoalar, partiya. har biri o'z jamoasi qiziqishlarini qo'llab-quvatlaydi.

So'nggi o'n yilda xalq jismoniy tarbiya vositalarining nazariy, tashkiliy, metodik va amaliy jihatlari rivojiga ishlab chiqarish ta'sir ko'rsatdi.

«Karachayevo-cherkess» avtonom viloyati xalqining milliy xalq jismoniy tarbiya vositalari quyidagicha tasnif qilinadi.

1. Ishlab chiqarish malakalarini takomillashtirish uchun (ov, o't o'rish, pichan to'plash, qo'ylarni junini qayta ishlash, toqqa chiqish, tog'daryolaridan o'tish, tog'girlik, qor ustida yurish, og'irlikni ko'tarish va olib o'tish hamda boshqalar.

2. Harbiy-amaliy maqsadlar uchun (kurash, ot ustida kurash, piyodalarning ot ustidagilar bilan kurashi, ho'kiz bilan kurash, piyoda va otda qilichbozlik, qo'l jangi, kamonda va quroldan har xil holatda otish, otda chopish va har xil masofaga poyga, tik aylanma tog'li joydan tushish, to'siqlardan oshib o'tish, jigitovka, voltijirovka, chavandozlarning

jamoaviy o'yinlari «Qorachoy polosi», «Bayroq uchun kurash», yengil atletika va gimnastika mashqlari va h.k.).

Ko'ngil ochish uchun (bolalar o'yinlari, chim ustida xokkey, turli attraksionlar, silhq ustun va ho'kiz terisidan qilingan arqon bo'ylab tirmashib chiqish va boshqalar). Tabiiyki, jismoniy mashqlarni bunday ajratish ularni qat'i chegaralash imkonini bermaydi. Ularning ko'pchiligi birinchi, ikkinchi va uchinchi guruhlariga ham kiritilishi mumkin.

R.Yo'ldosheva (1992) o'zbek xalq o'yinlari, xalq ijodiy faoliyatining bir turidir, deydi. Ularni mehnatkash xalq yaratdi va keng xalq oilasi davom ettirdi. Hozirga qadar o'zbek xalqi o'zining tantanalarini katta xalq tomoshalari — sayllari bilan nishonlaydi. Ilgari sayllar diniy sanalar bilan bog'liq bo'lgan. Masalan, har yili ikkita katta bayram:

1. Ramazon hayiti.

2. Qurbon hayiti keng miqyosda bayram qilingan.

Shular qatorida:

1. Diniy bayramlar.

2. Bahorgi va kuzgi ommaviy tomoshalar, sayllar o'tkazish odat tusiga kirgan. Bundan tashqari:

3. Ot sporti o'yinlari.

4. Dehqonchilik o'yinlari.

5. Musiqali o'yinlar (kamay, sumay, nog'ora, childirma).

6. She'riy o'yinlar (she'r, sanoq, terma, qo'shiq).

7. Raqsli o'yinlar.

8. Dorboz o'yini.

9. Harbiy-amaliy o'yinlar.

10. Harbiy-sport o'yinlari.

11. Xodalarda yurish o'yini.

12. Chorvachilik o'yinlari.

13. Tayoq o'yini.

14. Hayvonlar bilan o'yinlar.

15. Qushlar bilan o'yinlar ham me'yorida o'ynalgan

O'zbek xalq o'yinlari mazmuniga ko'ra quyidagicha tasniflanadi:

1 — drammalashgan O'yinlar:

a) hayotiy (tarixiy-hayotiy, madaniy-hayotiy, kasbkorlik-hayotiy);

b) kulguli o'yinlar;

d) qo'shiq va raqs o'yinlari.

2— mazmunli-rolli o'yinlar:

a) mazmunli-harakatli;

b) sport o'yinlari;

3— ijodiy o'yinlar:

a) o'zbek xalq ertaklari va afsonalari asosida o'quvchilar tomonidan yaratilgan o'yinlar;

b) maqsadgamuvofiq badiha o'yinlar, o'quvchilarning o'zlari yaratadigan, boshlanishi bir va oxiri har xil O'yinlar, natijasi ma'lum bo'lgan o'yinlar;

c) o'quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini faollashtiradigan she'r to'qish, qo'shiq, raqs, imo-ishoralar, taqlid qilish va hokazo o'yinlar;

d) tasviriy ijodkorlikka, o'yinlar uchun kerakli narsalarni bajarishga doir o'yinlar.

A. Aslaxanov (1993) chechen va ingush xalq jismoniy tarbiya vositalarini pedagogik va tashkiliy belgilariga asosan tasniflagan:

1. Dars tipiga mos kelishligi o'rgatish darslarida yordamchi va tayyorgarlik; takomillashtirish darslarida asosiy; predmetli darslarida o'rganiladigan harakat faoliyati tuzilishi bo'yicha;

2. Harakat ko'nikmasi va malakasini shakllantirishga ko'proq ta'siri bo'yicha;

3. Darsni o'tkazish joyi bo'yicha.

«Bizning fikrimizcha, — deydi u, — xalq o'yinlari va jismoniy mashqlari, jismoniy tarbiyaning nazariy va uslubiy asosi holatlariga mos holda tizimlashtirishi, maktabgacha yoshdagi bolalar va maktab o'quvchilarini sog'lomlashtirish — badantarbiya va om-maviy-sport ishlarida munosib o'rin egallashi mumkin».

O'tkazilgan izlanishlarimiz natijasi — xalq o'yinlarini yozib olish, ilmiy ekspeditsiyalar, savol-javob va maxsus adabiyotlar tahlili o'zbek xalqi naqadar katta ma'naviy boylikka ega ekanligini ko'rsatdi. Xalq o'yinlari shunchalik rang-barang, turli-tumanki, ular bamisoli hali o'z boyliklarini yashirib yotgan bir xazina, bu xazinaning kalitini izlash, topish zarur. Kalit esa xalq orasida, xalqning qalbidadir. Kalitni topish har kimga ham nasib qilaver- maydi, lekin astoydil izlangan, tinimsiz harakat qilgan, har doim maqsadiga erishishga harakat qilgan odam bu kalitni topishga muvaffaq bo'ladi. O'zbek xalq o'yinlarini ijtimoiy-tarixiy kelib chiqishiga nisbatan shartli ravishda quyidagicha tasniflash mumkin:

1. Mehnat o'yinlari.

2. Milliy harakatli o'yinlar.

3. Milliy sport o'yinlari.

4. Sayohat.

5. Musiqa va raqsli o'yinlar.

6. Jonivorlar bilan o'tkaziladigan o'yinlar.

Yuqoridagi ajratilgan har bir guruh o'zining mazmuni, yo'nalishiga ko'ra yana guruhchalarga bo'linib ketadi. Masalan, mehnat o'yinlari ovchilik, chorvachilik, dehqonchilik, maishiy tasvirdagi o'yinlarga bo'linadi. Ma'lumki, insonni hayvonot dunyosidan ajratadigan narsa mehnat hisoblanadi, shuningdek, o'yinlar ham mehnat mahsulidir, shuning uchun ham biz birinchi guruhni mehnat o'yinlari deb atadik. Mehnat o'yinlari insonlarga ko'tarinki ruh, hushchaqchaqlik, yaxshi kayfiyat bag'ishlagan. Darvoqe, ajdodlarimizning ovchilik o'yinlari vujudga kelgan bo'lsa, chorvachilik asosida qushlar va hayvonlar o'yinlari, dehqonchilik asosida poliz va bog'dorchilik o'yinlari shakllangan. Har qanday o'yinning asosini harakat tashkil qilgani uchun xalq o'yinlarining katta bir qismi o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari deb ataladi. Alisher Navoiy ta'hiri bilan aytganda, «harakat tiriklik mezonidir», harakat bu yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va hokazolar demakdir. O'zbek milliy harakatli o'yinlari o'g'il va qiz bolalar uchun alohida o'yinlar, varrak (o'g'il bolalar uchun), mavsumiy o'yinlar (bahor, yoz, kuz, qish), tungi va kunduzgi o'yinlar, topishmoqli, taqlidli, koptok, suv o'yinlari, quvlashmachoq, arg'im- choq bilan bajariladigan o'yinlarning katta bir silsilasini tashkil qiladi.

O'zbek milliy harakatli o'yinlari o'g'il va qiz bolalar uchun nisbiy ravishda ajratilgan bo'lsada, aslida o'smirlar, yoshlar va barkamol yoshdagi kishilar uchun ham moslashtirilgan.

O'zbek xalqining sevimli adibi Oybek o'zining qator asarlarida 30 ga yaqin milliy xalq o'yimlarini batafsil bayon etgan. Yoritilgan o'yinlar xalqning kundalik turmushini, ishini, yumushlarini, rasm- msuamlarini aks ettiradi. Shuning uchun Oybekning o'zi «...men ijodimni xalq taqdiri bilan bog'lashga harakat qildim, xalqqa foydali ish qilishga, uning orzu- umidlarini ifodalashga intildim, xalqning quvonchlari va qiyinchiliklariga hamdard bo'ldim», deydi. Binobarin, u haq gapni aytgan edi:

Turoni zamin ikki daryo (Amudaryo va Sirdaryo) oralig'ida joylashganligi uchun suv o'yinlari azaldan bolalar o'rtasida katta qiziqish bilan o'ynalib kelingan. Payg'ambarimiz Muhammad sollallohu alayhi vasallam «O'g'illaringizni suzishga o'rgating», deb bejiz aytmaganlar. Mashhur «Devon-u lug'otit turk» asarida suv haqidagi «suv yuziga chiqish», «qalqish», «suv chuqurlashdi, ko'paydi», «kechdi, o'tdi», «suv», «dengiz, ariq, qiig'oq», «sakradi», «u suvda suzmoq istadi», «sakrashdi, irg'ishdi», «sho'ng'ishdi», «cho'mildi, sho'ng'idi», «to'lqillandi, mavjlandi», «qumdi», «suzdi», «suv yo'li» kabi suv bilan bog'liq iboralar uchraydi. Amudaryo, Sirdaryo, Zarafshon, Qashqadaryo, Surxondaryo bo'ylarida yashaganlarning «Chumurdi qochdi», «Olma menda», «Topag'on» va boshqa o'yinlar sevimli mashg'uloti hisoblangan.

O'zbek xalq o'yinlari ichida milliy sport turlari yetakchi o'rinda turadi. Milliy sport turlariga - kurash, yurish, poyga, sakrash, suzish, chavgon, nard va shatranj, suyak yoki tosh sindirish, tosh yoki og'irlik ko'tarish; harbiy-amaliy sport turlariga - chavandozlik, tiyrandozlik, qilichbozlik, tayoqbozlik, mushtlashish, sapqon yoki palaxmondan otish kabilar kiradi. Binobarin, bolalar o'rtasida harbiy-amaliy tavsiyaga ega bo'lgan harakatli o'yinlar ham ko'plab o'ynalgan. Chavandozlik eng qadimiy sport turi hisoblanadi. U bilan bog'liq bo'lgan «Ko'pkari», «Poyga», «Ag'darish», «Ot ustida qilichbozlik», «Chavgon», «Qovoq», «Qiz quvmoq» kabi sport turlari ham xalqimiz orasida mavjud/Sportning qilichbozlik turida ham ajdodlarimiz juda mashhur bo'lishgan Ibtidoiy jamiyatda ham asosiy ov qurollaridan biri tayoq hisoblangan. Hozirgi paytda tayoq ishlatish san'ati faqatgina sharq yakkakurashi o'yinlarida qolgan.

Qadimdan xalqimiz to'g'ri, chiroyli odim tashlashga e'tibor bilan qaragan hamda yurish qoidalarini ham yaratganlar: «Yurganda kibr-havolik qilib yurmaslik. Atrofga alanglamaslik. Boshqalar ortidan kuzatmaslik. Keksalarni quvib o'tmaslik. Sheriklarini kuttirib qo'ymaslik» va boshqalar yurishning asosiy mezoni hisoblangan. Amir Muhammad dedilarki «...Yurishi va raftori shu qadarlik, Mashhaddan Xurosongacha, ya'ni Hirotga-cha bo'lgan 60-65 farzanlik mashaqqatli yo'lni ikki kunda piyoda bosib o'tgan». Qadimda o'tkazilgan yurish musobaqalari asosida hozirgi sportdagi yurish turi paydo bo'lgan. Xalq afsonalari, eposlari va rivoyatlarida aytilishicha, balandlikdan balandlikka, uzunlikdan uzunlikka sakrash yoshlardagi chaqqonlik, epchillik, sakrovchanlik kabi

jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi bo'lgan. JaloUddin Rumiy yoshlikdagi bir voqeani shunday eslaydi: «... Ey faqixbachcha, kel, bellashamiz, mard bo'lsang, anovi tomga sakra... Bolalar tom labiga kelib, pastga qarashdi: o'rtada quyuq butalar o'sib yotar, ikki uyning orasidagi masofa, chamasi besh gazdan kam emasdi...» «Boysun nohiyasidagi Sayrob qishlog'ida istiqomat qiluvchi Turob polvonning aytishicha, qadim-qadimda Boysunda Nasimqul degan nomdor egaming tepasiga o'tkir pichoq bog'langan otning ustidan bemalol sakrab o'ta olgan. Xalq orasidagi rivoyatlardan yana birida aytilishicha, Nazarbek degan chapdast yigit qatorlashtirib qo'yilgan yetti eshakning ustidan sakrab o'tgan». Abu Ali ibn Sinoning badantarbiya tizimida ham «balanddagi biror buyumga sakrab osilib olish», «bir oyoqda sakrash» kabi mashqlar berilgan. Suzish xalqimizning milliy sport turi sanaladi. «Devon-u lug'otit turk» asarida bolalar va kattalar o'rtasida o'tkazilgan bahslar haqida misollar keltirilgan. Binobarin, «suv kechishda», «sakradi», «sho'ng'idi», «suzdi», «choprushdi», deyilgan. Surxondaryoda jismoniy tarbiya va sport bilan o'tkazilgan musobaqalar tasvirlangan. Suvdan kechish, suvdan kechib o'tish musobaqasi, suzib o'tish bahsi ham berilgan! Balanddan sakrab uzoqqa tushish, suv tagida uzoq vaqt sho'ng'ib yurish, sho'ng'ib uzoqdan chiqish musobaqasi. O'tmishda ajdodlarimiz o'ta chidamli, chiniqqan, baquwat va serharakat bo'lishgan. Bobur Mirzo o'zi haqida shunday hikoya qiladi: «...Menga g'ulsga ehtiyoj edi. Bir ariq suvidakim, yoqalari qalin muz tungub edi, o'rtasi suvning tezligi jihatdan yah bog'la- maydur edi, bu suvga kirib g'usl qildim. O'n olti qatla suvga chumdum. Suvning sovuqligi heyli ta'sir qildi». Zayniddin Vosifiy xurosonlik suzuvchining mahorati haqida gapiradi: «... Suzishdagi qobiliyati shu darajadagi, bir kun Faridun Xusayn Mirzo Bog'i Zogonda uning ikki qo'lini ikki oyog'iga bog'lab qo'yishni buyur- gan. Uni chupchak qilib hovuzga otganlar. Peshin nomozdan to nomozshomgacha u o'sha hovuzda shu ahvolda suzib yurgan».

Qadimda qurolsiz jang qilish usullaridan biri mushtlashish, ya'ni qo'mlar bilan mushtlashish musobaqasi o'tkazilib turilgan. Bobur o'z xotiralarida, mushtlashish musobaqalarini ham tilga oladi: vabirjoydaushlik «urishqoqlar» birinchilikni olganlar. Uning yozishicha: uning zamondoshlari orasida bir zarb bilan o'tni qulata oladigan odamlar ham bo'lgan: «...Umarshayx Mirzoning bisyor zarb mushti bor edi, uning

mushtidin yigit yiqilmog'on yo'qtur... Yana Sayfiy Buxoriy edi, mahkam zarb mushti bor ekan». R. Abdumalikov (1996) milliy sport turlari haqida shunday fikrni bildirgan: «...ko'pkari (uloq), poyga, ba'zi-bir qiziqarli harakatli o'yinlar «milliy sportimiz» deb baralla aytilmoqda. To'g'ri, o'yinlarning mazmuni, qoidasi va tarbiyaviy jihatlar har qanday sport turidan ustun turadi. Lekin ularga sport maqomi berilmagan-ku. Respublikamizda faqat «O'zbekcha kurash» (Farg'ona va Buxoro usullari)ni milliy sportimiz deymiz».¹ U oltmishinchi yillarda shunday deb atalish maqomiga ega bo'lgan edi. Ya'ni u yagona sport tasnifiga kiritilgan. Muallif fikrini davom etib: «Sport tasnifiga kirmagan turlami sport deb atash mumkin emas», deb qat'i e'tiroz bildiradi. Sport tasnifi, asosan, keyingi yuz yilliklarda ishlab chiqildiki, ungacha har bir milliy sport turining yo'nalishi, mazmuni va xalq tomonidan ishlab chiqilgan umumiy qoidalar bor, sayl-tomoshalardagi bahslar, kurashlar xalq tomonidan ishlab chiqilgan qoidalar asosida qadimdan o'tkazib kelingan. Demak, biz haqli ravishda yuqorida qayd qilingan xalq o'yinlarini faxr va g'urur ila «milliy sport turlarimiz» deb ayta olamiz.

Xalq o'yiniarining to'rtinchi bo'limini musiqaviy va raqsli o'yinlar tashkil qiladi, ya'ni: musiqaviy, raqsli, qo'shiqli, she'riy, sanoq termalari, kosa yoki tovoq o'ynatish, qoshiq o'ynatish. qo'g'irchoq o'ynatish, dorbozlik, masxarabozlik va qiziqchilik, askiyachi-qofiyachi. Jonivorlar bilan bog'Uq o'yinlami xalq o'yin- larining beshinchi bo'limiga kiritildi: ayiq, bedana, ilon, kaklik, xo'roz, kaptar, ho'kiz, qo'chqor. O'zbek xalq o'yinlarining oltinchi bo'limi qilib sayohatni kiritdik, chunki sayyohlik va sayohat haqida gap ketganda bir narsani alohida qayd qilmoq darkor, ya'ni Sharqning barcha mutafakkirlari va allomalari, mubolag'asiz aytish mumkinki, ular o'ziga xos sayyohlar hisoblanadilar. Sayohat, o'z navbatida, sayr, safar, sayohatga ajratiladi.

Biz yuqorida ayrim xalq o'yinlari haqida to'xtaldik, ularning ba'zi birlarining tarixi, mazmuni. qoidalar qisqacha izohlandi. Kelajakda xalq o'yinlarini yanada chuqurroq o'rganish, ilmiy- tadqiqot ishlarini keng miqyosda amalga oshirish zarur. Chunki asrlardan-asrlarga, nasllardan nasllarga o'tib kelayotgan xalq o'yinlarida xalqimizning hayot falsafasi, turmush tarzining qiyofasi va qonuniyatlari butun borligi bilan aks etgan. Qaysi asar, qaysi davr, qanday sharoit bo'lmasin, ota-bobolarimiz o'z zurriyot- larining barkamol inson bo'lib yetishishlari haqida g'amxo'rlik

qilganlar. Jismonan baquwat, sog'lom, ruhan tetik, ma'naviy yuksak, bilim va hunar sohibi, axloqan pok farzandlargina avlodning haqiqiy davomchisi hisoblangan. Kelajagi buyuk davlatning egasi — sog'lom avlodni tarbiyalashda xalq o'yinlari o'ziga xos vosita va uslub sanaladi. Xalq o'yinlarini tasniflashdan maqsad shuki, ularni zamonaviy jismoniy mashqlar, sport o'yinlari bilan uyg'unlash- tirish, maktabgacha tarbiya muassasalari, maktab, o'rta maxsus va oliy o'quv yurti jismoniy madaniyati dasturiga moslashtirish, kelajakda mukammal ilmiy, nazariy va amahy bilimlar, harakat ko'nikmasi hamda malakalarining majmuasini ishlab chiqishdir.

Undan tashqari, xalq o'yinlarining sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiyaviy yo'nalishlarini belgilashdan iboratdir.

2.2. Mustaqillik davrida xalq harakatli o'yinlarining sayqal topishi

Mustaqil O'zbekistonning ravnaq topishi, taraqqiyoti yo'lida uni katta iqtisodiy va ijtimoiy to'siqlardan muvaffaqiyatli o'tishi va insoniy natijalarga erishishi yosh avlod, mehnatkash fuqaro- larning nafaqat aql-idroki, balki ularning salomatligi, jismoniy barkamolligiga ham bevosita bog'liqdir. Shuni ham aytish kerakki, odamzotning salomatligi, seig'ayrat bo'lishi, jismoniy kamolotga erishishi nafaqat 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 harakatli o'yinlar, sayllar, urf-odatlar va sport turlari vositalari yordamida ham amalga oshiriladi.

So'nggi yillarda ommaviy axborot vositalari, ilmiy anjumanlarda muhokama qilinayotgan xalq harakatli o'yinlari mavzusiga oid masalalar o'z ichiga asosan mazkur harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalarini takomillashtirishdagi o'mi haqidagi ma'lumotlarni olgan.

Ma'lumki, inson o'z hayotida, o'qish, mehnat, dam olish kabi mashg'ulotlar bilan band boladi. 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 harakatli o'yinlar muhim o'rin tutgan. Harakatli o'yinlar yordamida insoniyat o'sgan, ulg'aygan, chiniquqan, jismonan baquwat bo'lgan, aqlan, ruhan

rivojlangan, ma'naviy kamol topgan. Xullas, harakatli o'yinlar odamzod taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etgan. Buning sabablari quyidagicha:

Birinchidan, insonda harakatli o'yinga nisbatan tabiiy ehtiyoj bo'lib, u hayotdagi bo'shliqni to'ldirgan, inson tanidagi ortiqcha kuchni sarflashga, yetishmagan kuchni to'plashga yordam bergan. Ikkinchidan, O'yinlar xalq tarixining ajralmas qismidir. Harakatli 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, harakatli 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, harakatli o'yinlar avlod-ajdodlarimizning sog'lomlashtiruvchi vositasi hisoblangan. Ota-bobolarimiz xalq harakatli O'yinlari va musobaqalari yordamida aqlan raso, ruhan tetik, jismonan baquwat bo'lib kelgan. Sog'lom avlodlarni shakllantirishda harakatli O'yinlar asosiy omilga aylangan.

Beshinchidan, harakatli o'yinlar eng samarali tarbiya vositasi. Bolalar harakatli va boshqa O'yinlar orqali hayotga tayyorgarlik ko'radi, turmushdagi qiyinchiliklarni yengishni mashq qiladi, ish va kurashda g'alaba qilishni o'rganadi.

Oltinchidan, harakatli 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 manbadir.

Demak, harakatli o'yinlar-xalqning tabiiy va tarixiy ehtiyoji sifatida 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 rah, jon va sog'liq ato etib kelgan xalq harakatli o'yinlarini tiklash va ulardan samarali foydalanish milliy qiyofamiz, ma'naviyatimiz va qadriyatimizni yuksaltirish demakdir. Xalq harakatli o'yinlari yangi sog'lom avlodni shakllantirishda ham o'ta

muhim o'rin tutgani uchun ularni biz ko'z qorachig'idek asrashimiz, e'zozlashimiz va ulardan oqilona foydalanishimiz zarur. Ming afsuslar bo'lsinki, XX asrda, aniqrog'i, sho'rolar davridan boshlab xalq harakatli o'yinlari hayotdan siqib chiqarila boshlandi. Buning sabablari ko'p:

Birinchidan, xalq an'analarini taqiqlash totalitar tuzumning yashirin milliy sivosati natijasi edi. Bu siyosatning asosiy maqsadi mamlakatda, ya'ni milliy ong, milliy an'analar, milliy til va madaniyatni yo'q qilish lozim bo'ldi. Bu siyosat natijasida etnik madaniyatning muhim qismi bo'lgan xalq harakatli o'yinlariga ham «eskilik sarqiti» sifatida kurash olib borildi. «Yuqorida berilgan ko'rsatmalarga asosan xalq harakatli o'yinlari namoyondalari ustidan kulindi. Ular eski hayotni qo'msovchi, ongsiz, taraqqiyotsiz deb ayblanganlar. Albatta, kim haq, kim nohaq ekanligiga tarix o'z bahosini berdi.

Ikkinchidan, qishloq hayoti shahar hayotiga yaqinlashdi, o'yin-gohlar va saylgohlar o'rniga paxta va boshqa ekinlar ekildi. Shahar o'yingohlari o'mida baland-baland imoratlar qad rostladi. An'anaviy o'yingohlarning yo'qolishi nafaqat xalq o'yinlarining yo'qolib borishiga olib keldi, balki sport turlari bilan shug'ullanishlar ham faqat belgilangan joylaiga xos bo'lgan edi.

XX asr o'rtalarida xalq harakatli o'yinlarini avloddan avlodga o'tish an'analari buzildi, ko'plab qadriyatlar nazardan unutildi. Minglab qadriyatlar harakatli o'yinlar ichida bir necha xalq o'yinlari va musobaqalari (kurash, uloq, qiz quvdi, ot poygasi) kabilar ma'lum ma'noda saqlanib qoldi, xolos.

Respublikamizda mustaqillikning boshlanishi arafasi — 1991-yili bahor fasli O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining ilmiy-metodik kengashi tashabbusi tufayli O'zbekiston Respublikasi Ministrlar Sovetining ushbu «Xalq o'yinlari, milliy sport turlarini qaytadan tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullariga bag'ishlangan jumhuriyat ilmiy-amaliy anjumanini» Jizzax viloyatining Forish tumanida o'tkazilish qarori qilindi.

Binobarin, Jizzax viloyatining Hokimiyati va ijroiyy qo'mitasi qarorlariga ko'ra Forish tumani rahbariyatga jiddiy masalani inobatga olish, ilk bor Jizzaxda xalq harakatli o'yinlarini tiklash va rivojlantirishga bag'ishlangan ilmiy anjumanni Abdufla Qodiriy nomidagi Davlat

pedagogika institutida o'tkazilishi, so'ng xalq harakatli O'yinlar bayramini Forish tumanining keng Qizil qir saylgohida o'tkazilishi tayinlandi.

21-aprel kuni Forish tumani markazi Yangiqishloq atrofida, aytganimizdek «Qizil qir»da xalq folklori va harakatli o'yinlari ko'z ko'rmagan, quloq eshitmagan katta sayli bo'lib o'tdi. Bu shodiyonaning ruhini ta'riflashga til ojiz, qalam ojizlik qiladi. Uni faqat o'z ko'zlari bilan ko'rganlar, quloqlari bilan eshitganlarning murodlari hosil bo'lgan.

Ushbu tarixiy sayl guvohi yoki ishtirokchisi bo'lgan o'n besh mingga yaqin forishliklar «o'zbek xalq o'yinlari» va «milliy sport turlari» muammolariga bag'ishlangan Respublika ilmiy-amaliy anjumani qatnashchilari hamda mehmonlari xotiralari bilan o'rtoqlashganda qayta-qayta bunga baholar berishlari mumkin. Bu kunga muarrixlar ko'p bor murojaat qilishlari tayin. Negaki, shu kun bebaho merosimizning ajralmas bir qismi bo'lgan xalq harakatli o'yinlarini tiklash uchun ilk qadam qo'yildi.

Shunday qilib, 40 bor Forishda bo'lib o'tgan «Xalq harakatli o'yinlari va milliy sport turlari bayrami»ga sobiq sovet mamlakati tining turli joylaridan kelgan mutaxassis-olimlarga qayta tiklangan o'zbek xalq harakatli o'yinlarining 20—25 turlari va «Uloq» «Ko'pkari», «Qiz quvmoq» milliy sport turlari namoyish etildi. 1996-yil esa II Respublika «Xalq o'yinlari» Olimpiyadasi ham Forishda bo'lib o'tdi. Anjumanlar 6 mayda qadimiy va navqiron Jizzax shahrida boshlanib, 7-may kuni go'zal va azaliy an'analarga boy Forish tumanida xalq harakatli o'yinlari va milliy sport turlari bayrami davom etdi.

Har ikki yilda o'tadigan xalq o'yinlari anjumani 1998-yil «Alpomish» dostoni yaratilganining ming yilligiga bag'ishlanib, Termiz shahrida festival bo'lib o'tdi. Bu festival «Alpomish o'yinlari» deb nomlandi. U ajdodlarimiz tarixida muhim o'rin tutgan Alpomishdek xalq qahramonlarini shakllantirishda katta ahamiyatga ega bo'lgan «Nayza otib qochar», «Kamondan otish», «Beshtosh», «Yelkada kurash», «Mindi», «Kurash» kabi o'yinlar musobaqalardan tashkil topdi.

1999-yil — «Ayollar yili»ga bag'ishlanib, Jizzaxda «To'maris» xotin-qizlar uchun harakatli va sport turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi rahbarligida festival o'tkazildi. Agar To'maris jang maydonida g'olib bo'lgan bo'lsa, bizning qizlarimiz sport maydonlarida g'olib bo'lishga intilishdi. «To'maris» festivali — o'zbek

xotin-qizlarini sport sohasi-dagi turlari bo'yicha (yugurish, sakrash, uloqtirish va h.k.) «uy-qusi»dan uyg'otdi, desak xato qilmagan bo'lamiz. Bu festival xalq-qimiz orasida To'marisdek mard, jasur, kuchli, go'zal qizlar borligini isbotlab berdi. «To'maris» o'yinlaridan xulosa qilib aytish kerakki, Sog'lom onadan sog'lom farzand, har tomonlama yetuk, salomat farzandlar bilangina esa kelajagi buyuk davlat qurishimiz barchamizga ma'lum haqiqatdir.

Farg'ona viloyatida ko'p o'tmasdan 2000-yilda bo'lib o'tgan «Alpomish o'yinlari» II festivali xalq o'yinlarining yana bir pog'onaga ko'tarilganidan dalolat berdi. Festival tarkibiga kirgan «Kurash», «Yelkada kurash», «Mindi», «Yoydan otish», «Olib qochar», «Bo'ron» kabi musobaqalar bo'yicha sportchilarning tajribasi kuchayganligi va bu o'yinlarga qiziqishni oshganligi ham ma'lum bo'ldi. Bunday festivallar 2002-yil Buxoroda, 2003-yil Andijonda, 2004-yil Namanganda, 2005-yil 4-10-may oyida Jizzax shahrida bo'lib o'tdi.

Bu yerda Respublika «Xalq o'yinlari» O'zbekona Olimpiya-dasi o'tkazilib, unda Qoraqalpog'iston Respublikasi va Yatani-mizning barcha viloyatlari vakillari qatnashdi hamda Toshkent shahridan 14 ta jamoa tomoshabinlarga o'z hududlarida doimiy amalda bo'lgan xalq o'yinlari va milliy sport turini namoyish etishdi. Olimpiyada dasturida: ochilish marosimi, tiklangan xalq o'yinlarining namoyishi, ko'rgazmali chiqishlar, ko'rik tanlovlar, Respublika viloyatlari g'oliblarining musobaqalari, g'oliblarni taqdirlash va hokazo tadbirlar o'z aksini topdi. Eng asosiysi, bu o'yinlarga xalqda katta ehtiyoj bor edi. Zero eng yaxshi xalq o'yinlari, oddiy, sodda, hamma o'ynay oladigan, qiziqarli, shu bilan birga kuchlilik, epchillik, mardlik, topqirlik, chidamlilik kabi qimmatli insoniy sifatlarni rivojlantirishga katta yordam beradi. Shu sababli xalq o'yinlarining tiklanishi zarur edi.

1996-yil Tayland poytaxti Bangkokda bo'lib o'tgan butun dunyo xalq o'yinlari festivalida O'zbekiston delegatsiyasining qatnashishi, o'zbek xalq o'yinlarining «jahon milliy o'yinlari» guldastasida o'zining munosib o'rin olishiga imkon yaratdi.

O'zbek xalqi hayotida kurash, uloq kabi xalqaro darajaga chiqadigan o'yinlar kam emas. Ularni chuqurroq o'rganishimiz va targ'ib qilishimiz zarur. Bu borada xalq o'yinlarining (ko'plab turlariga bag'ishlangan

olimpiyada, festival, bayram)lar o'tkazish bilan bir qatorda, aniq bir turiga oid tuman, viloyat va respublika musobaqalarini o'tkazish lozim.

O'zbekistonda olimpiada festivalining ochilish tantanalarida viloyat hokimi hamda madaniyat va sport ishlari vazirligidan so'z olishib, festival doim o'tkazilsa, binobarin, «Boysun bahori» deganda Surxondaryo, «Sharq taronalari» deganda Samarqand yodga olinsa, endi xalq o'yinlari festivali deyilganda, xalqimiz Jizzaxni eslasalar degan taklifni bildirgan edi.

Aytish mumkinki, yurtimizda o'tkazilgan xalq o'yinlari, bayramlari o'zbek ma'naviy va jismoniy madaniyati tarixida yangi va o'chmas sahifa bo'lib qoldi. Ilk bor Forishda o'tkazilgan «Xalq o'yinlari bayrami»da yongan «mash'al» respublikamizning ko'plab joylaridagi azaliy o'yin-tomosha an'alarini tiklashga imkoniyat yaratdi.

2.3. Xalq o'yinlarini jismoniy tarbiya va sport amaliyotida qo'llash imkoniyatlari

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

Sport to'garaklariga tanlov o'tkazish va qabul qilishda xalq o'yinlari yoki ularni mazmunan shakllangan tarkibiy element-laridan foydalanish mumkinmi? degan savol tug'iladi.

- Ha, — deb javob bersak yangilashmagan bo'lamiz. Buni quyidagi misolda ko'rish mumkin. Bolani sport malakasiga o'rgatishda, mazkur malakani texnik nuqtayi nazardan klassik namunasi, ya'ni nusxasi namoyish etiladi. Bolalardan ana shu nusxani o'xshatib bajarish 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 talqin qilinayotgan masalaga to'g'ri yondashishga yordam beradi deb o'ylaymiz.

«Texnika» atamasi aslida yunoncha (texnus) so'zidan olingan bo'lib, o'zbek tilida «san'at» ma'nosini anglatadi. Miloddan avval 776~yildan boshlab har 4 yilda Olimp tog'ida yunonlar xudosi Zevs sharafiga o'tkazilgan umumiyunon bayrami musobaqalarida ishtirokchilar 2 g'ildirakli aravada tez yurish, mushtlashish, besh- kurash 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'u-lotlarda harakat malakalariga yangi texnik uslublarni kashf etish shaxsiy texnik mahoratning oshishiga olib keladi, g'alaba sari yetaklaydi. Texnik tomondan yangi harakat uslublari ko'proq vaziyatli o'yinlarda sportchi yoki o'qituvchi-ustozlar 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: «Fosberi-flop» o'zining balandlikka sakrash usulini kashf etib, uni butun jahonga tanitdi.

Demak, mashg'ulotlarda bo'lajak sportchilardan bajariladigan bir yoki bir necha harakat texnikasi nusxasini ijro etishni talab qilmasdan ma'lum darajada ijodiy harakat erkinligini yaratadigan imkoniyat, vaziyat tug'dirish kerak.

Shuni aytish joizki, ijodiy harakat erkinligi ayniqsa xalq o'yin-larida, 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 uslub-larini 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 bolalami 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 takomillashtirishda juda qo'l keladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda esa, ayniqsa yosh bolalarda o'zbek xalq o'yinlarini ahamiyati chekeizdir. Chunki standart mazmunli jismoniy mashqlarni qayta-qayta bajarish bola organizmida tezda toliqish holatlarini vujudga keltiradi. Bu holat bola ruhiyatiga ta'sir etishi 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 asoratlarning ertaroq vujudga kelishiga yo'l qo'ymaydi, zo'riqish holatlarini oldini oladi.

Nazorat uchun savollari:

1. Milliy harakatli O'yinlarning mohiyati, mazmuni va ahamiyatiga doir tushunchalar bering.
2. Jismoniy va ruhiy sifatlarni hamda sportga xos harakat ko'nikmalarni shakllantirishda harakatli O'yinlarning roli nimalardan iborat?
3. Har xil sport turlariga xos harakatli o'yinlar bo'yicha misollar keltiring, ulardan foydalanish afzalliklarini tushuntiring.
4. Harakatli o'yinlar va sport O'yinlari nimalar bilan farqlanadi?

III-BOB. MILLIY O'YINLARNING MAZMUNI, MOHIYATI VA MAQSADGA OID TASNIFI

Reja

1. O'zbek xalq o'yinlarining tasnifi (klassifikatsiyasi), tavsifi va ulardan foydalanish.
2. O'zbek xalq o'yinlarining tasnifi (klassifikatsiyasi), tavsifi va ulardan foydalanish.
3. O'zbek xalq milliy o'yinlari
4. Ayrim xalq o'yinlarini mohiyati, mazmuni, izohi va ularni jismoniy va ijtimoiy tarbiyadagi ahamiyati.
5. Xalq o'yinlarining hayotga tadbiiq qilish zaruriyati.

Mustaqillik sharofati tufayli jismoniy tarbiya va sport sohasida keng istiqbollar ochilmoqda, bu ayniqsa xalqning milliy o'yinlari va mashqlari, sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida namoyon bo'lmoqda. Ularni doimiy va muntazam qo'llash yaxshi natija bermoqda, o'quvchilarni sog'lom, baquvvat, chaqqon, kuchli qilib tarbiyalashda muhim omil bo'lib xizmat qilib kelmoqda. Ilgarilari keng omma ishtirok etgan Navro'z bayramlari, sayillar, to'ylarda xalq o'yinlari, jismoniy mashqlar, umuman milliy sport turlarisiz o'tkazilmagan. Afsuski, mamlakatda ular butunlay esdan chiqib, unutilayozdi, shuning uchun ularni izlash va tiklash o'z xalqini va millatini e'zozlagan har bir kishining burchi bo'lib kelmog'i kerak. Jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan ularni o'rganish, tadbiiq etish shu kunning va kelajak avlodni tarbiyalashda eng dolzarb muammolardan biriga aylanib bormoqda.

Ushbu jarayonda tariximizdan meros bo'lib qolgan o'zbek xalq milliy o'yinlarini hayotga tadbiiq 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 mustaqamlashda 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 boshladi. "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 singdirilgan. Chunki unda "Kurash", "Tortishmachoq", "Bo'ron", "Mindi", "Turon" yakkakurashi kabi musobaqalar bo'yicha bellashuvlar o'tkazilishi millatimiz salomatligi uchun muhim asos bo'ladi.

O'rta Osiyo xalqlarini otsiz tasavvur qilish qiyin. Chunki xalqning urf-odatlarini, 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. Siyoxcharm – baxt keltiradi. Kumayit qiyinchiliklarga chidamli. Mabdech – baxt keltiradi, lekin tez emas".

Butun olamga mashhur bo'lgan Jizzaxning "Qorabayiri", Surxondaryoning "Boychidari", "Girkuki", "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.

Yuqorida qayd etilgan ayrim o'yinlar yo'qolib bormoqda, ularni biladigan va o'rganadiganlar soni kamayib ketmoqda. Shuning uchun Navro'z bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina xalq o'yinlari, raqslar va milliy sport turlari o'z yechimini kutmoqda. Ularning yechimi bilan bog'liq bo'lgan muammolarni muvofiqlashtirish shu kunning dolzarb masalalaridan biridir. Yangilanish jarayonidan darak beruvchi mazkur bayram forscha "Navro'z" – "Yangi kun" ayrim hududlarda esa "Yilboshi" deb ataladi.

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 Sinoni mazkur o'yinlarni davolashdagi 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.

3.1. O'zbek xalq o'yinlarining tasnifi (klassifikatsiyasi), tavsifi va ulardan foydalanish

Xalq milliy o'yinlari, jumladan o'zbek milliy o'yinlari barcha xalq-elatlar 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 etno- 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 qadriyatlari sifatida 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 xali deyarli o'rganilmagan.

Ayni kunda yuqorida muhokama etilgan milliy harakatli o'yinlarning ochilmagan qirralari, ushbu yo'nalishga oid muammolarni o'rganish va hayotga tadbiiq 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 sifatlarini 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.

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 sifatleri 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"; tafakkut: "Shaxmat"; ayyorlik: "Vandan-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", "Pahmoq kuchuk".

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

Yilning turli fasllarida qo'llaniladigan o'yinlar: "Barrak", "Yomg'ir yog'aloq", "Chillak", "Topishmachoq top", "Lyanka", "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", "Xola-xola", "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: "Semir pufagim", "Besh tosh", "Keglini urib yiqit", "Insiz quyon".

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

To'ylarda qo'llaniladigan o'yinlar: "Quloq cho'zma", "Oq suyak", "Xo'roz, it, 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 (nagruzkasi) bir-biridan ajralib turishi darkor. 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. Bunday o'yinlarni ilmiy asosda yanada shakllantirish va ta'lim muassasalari va dam olish-sog'lomlashtirish maskanlarida o'tkaziladigan mashg'u-

lotlar, turli bayram tantanalari, to'y-tomoshalar va sayllar kabi tadbirlarda ulardan keng foylanish milliy qadriyatlarimizni tiklash, sayqal topishiga turtki beradi, yosh avlod ma'naviyati, kuch-qudrati, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini charxlaydi.

Ma'lumki, yurtimizda odil, demokratik davlat va fuqarolik jamiyati qurish sari shahdam qadam qo'yilayotgan hozirgi sharoitda erkin shaxs tarbiyasida "Sog'lom avlod" va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Barkamol avlod davlat dasturi", "Mustahkam oila", "Obod turmush", "Sog'lom bola" yili davlat dasturlarini amalga oshishi erkin, farovon va sog'lom turmush tarziga yangicha tafakkur bilan yondashish imkoniyatini berdi. Eng oddiy va ayni paytda eng murakkab masala – insonning sog'lom va farovon turmush tarzini ta'minlash ekanligi isbot talab qilmaydigan haqiqatga aylandi.

Jamiyat a'zolarining ma'naviy qiyofasini shakllantirish, g'ururini uyg'otish, iftixor tuyg'usini tarbiyalash milliy qadriyatlarga tayangan mafkuraga asoslanadi. Mustaqillik, yangilangan ruhiyat, ayniqsa o'sib kelayotgan yoshlar ongida dunyoga ilmiy asosda qarash imkoniyatini berdi. Axloqiy tarbiya negizida marosimlar, urf-odatlar va an'analarga yangicha munosabat tuyg'usi shakllandi. Bunday munosabatlarni shakllantirishda o'zbek xalq harakatli o'yinlarining o'ziga xos o'rni bor.

Pedagogik va psixologik adabiyotlar tahlili hamda bizning kuzatuvlarimiz shu narsani ko'rsatadiki, mustabid davrda o'zbek xalq o'yinlariga e'tibor berilmagan. Bugun milliy istiqloq mafkurasining "Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot barpo etish", degan bosh g'oyasini har bir insonning ongi-shuuriga singib borishi yoshlarda o'zbek xalq harakatli o'yinlariga yangicha yondashuvni, yangicha tafakkur tahlilini talab etmoqda.

Pedagogik va psixologik izlanishlar shu narsani ko'rsatmoqdaki, toki ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchilarga alohida tizim yaratilmas ekan, o'zbek xalq harakatli o'yinlarini tarbiyaviy samaradorligi, ma'naviy-axloqiy va estetik qiymati to'g'risida gap bo'lishi mumkin emas. Shunday ekan, uzluksiz pedagogik ta'limni tashkil etish va rivojlantirishda ushbu muammoni ilmiy jihatdan to'liq o'z yechimiga ega bo'lishi kun tartibiga qo'yilgan dolzarb vazifaga aylanmog'i lozim.

Shu o'rinda Yurtboshimizning 2013 yil 7 dekabrda O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 21 yilligiga bag'ishlangan tantanali

marosi-midagi ma'ruzasida qayd etilgan quyidagi so'zlariga urg'u berish maqsadga muvofiqdir: "...Sog'lom bolani voyaga yetkazishda ta'lim-tarbiya va sportning o'rni va ta'sirini yanada kuchaytirish lozim".⁵ Ma'lumki, milliy harakatli o'yinlar ta'lim-tarbiya, axloq-odob, milliy madaniyat va ma'naviyat hamda milliy g'ururni shakllantirishda muhim vosita ekanligi isbotga muhtoj emas.

O'zbek xalq harakatli o'yinlari - bolaning hamma jismoniy xususiyatlarini har tomonlama rivojlantirish, sog'lom hayot kechirishning afzalliklari, shart-sharoitlari, tashabbuskorligini oshirish, harakat faoliyatiga bo'lgan tabiiy intilishlarini shakllantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Harakatli o'yin odamlarga xos faoliyatning qiziqarli shakllaridan biridir. O'yin tushunchasi yosh bolaning shaqildok bilan bajaradigan oddiy harakat-laridan tortib, kattalarning o'zbek jang san'ati, kurash, ko'pkari va boshqa juda ko'p sport turlarida amalga oshiradigan jismoniy faoliyatlarni o'z ichiga oladi.

Harakatli o'yinlar muayyan maqsadga erishishga qaratilgan ma'lum qoidalarga amal qilinadigan ongli faoliyatdir. O'yinda, qandaydir moddiy boyliklar ishlab chiqarilmaydi. O'yinlar shaxs ruhiyatiga ta'sir etuvchi muhim ahamiyatga ega bo'lgan mujassamlashgan ta'lim-tarbiya jarayonidir. Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishiga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirishga va hissiy quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir etadi.

Harakatli o'yinlar bolalarni "Hayotga tayyorlanish maktabi" bo'lib, ularni jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishiga xizmat qiladi. O'yin bola ongi, tafakku-rini o'stirib, xotira, diqqat, irodasini mustahkamlaydi, jismoniy, ruhiy, hissiy (emotsional) taraqqiy ettirishga xizmat qiladi. Shuningdek, o'yin bolani katta hayotga tayyorlashda mashq vazifasini bajarib, kelajakda hayotda duch kelinadigan turli holatlarga ma'naviy tayyorlaydi. "Agar bola o'yinda halol o'ynasa, keyinchalik hayotda ham halol bo'ladi", yoki "Bolaning o'yindagi harakatiga qarab, uni qanday odam bo'lishini aytish mumkin", degan naqlar bekorga aytilmagan. Qisqa qilib aytganda, o'yin

bolalarda ijodiy faollik, tashabbuskorlik, tashkilotchilik va boshqa ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. O'yinlar tufayli bolalarda ularni o'rab turgan dunyoni tushunish va unga ta'sir qilish ehtiyoji shakllanadi, aqliy, axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlari shakllanadi, bir so'z bilan aytganda, o'yin yordamida inson tarbiyalanadi, shaxs sifatida shakllanadi.

Harakatli o'yinlar nafaqat bolalar, balki katta yoshdagi kishilar hayotida ham muhim o'rin tutadi. Agar o'yinlar bolalarning ruhiy va jismoniy rivojla-nishi, hayotga tayyorlanishi uchun kerak bo'ladigan bo'lsa, katta yoshdagilar uchun ular bo'sh vaqtlarini mazmunli va qiziqarli o'tkazish, hordiq chiqarish, sog'liqlarini mustahkamlash, chiniqishlari uchun hissa qo'shadi.

Harakatli o'yinlarning ustuvorligi va hammabopligi shundaki, ulardan yil davomida, turli shart-sharoitlarda va ishtirokchilar yoshiga qarab mazmunan o'zgartirilgan hamda tabaqalashtirilgan holda foydalanish mumkin. Ana shu xususiyatlarni e'tiborga olgan holda xalq harakatli o'yinlarni tarixiy-ijtimoiy nuqtai nazaridan quyidagicha tasniflash mantiqiy to'g'ri bo'lishi mumkin deb belgilandi.

Ushbu tasniflanishi muvofiq moslashtirilgan mazkur harakatli o'yinlar, bir tomondan, bolalarni yil davomida sog'lomlashtirish imkoniyatini kengaytiradi, ikkinchi tomondan, ularda shu o'yinlar orqali jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish ehtiyojini hamda motivatsiyasini kuchaytiradi.

3.2. Ayrim xalq o'yinlarini mohiyati, mazmuni, izohi va ularni jismoniy va ijtimoiy tarbiyadagi ahamiyati

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

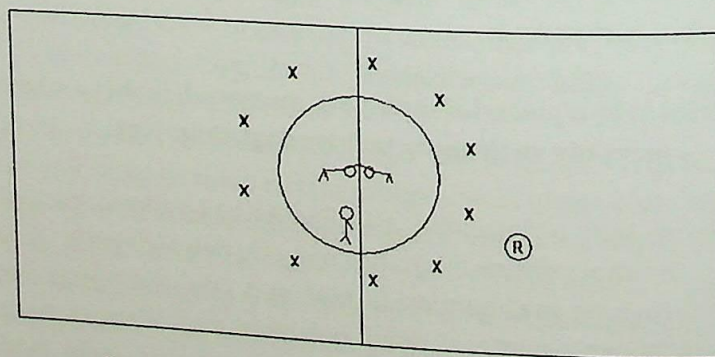
G.Jahongirovning ma'lumotlarida Mahmud Qoshg'ariyning bundan 900 yil ilgari "Munguz-munguz" nomli bolalarga mo'ljallangan va ularni xotirasini hamda diqqat e'tiborini mustahkamlovchi xalq o'yinini ta'riflaganini ko'rsatib berilgan. Boshqa ko'pgina mutaxassislarining ma'lumotlarida xalq o'yinlarining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

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

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

"Eshak mindi"

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

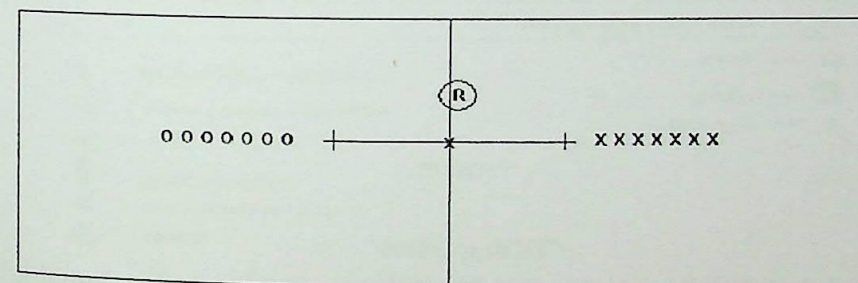


- X — o'yinchilar
- eshak — "eshak"
- qorovul — qorovul
- (R) — rahbar

1-rasm.

"Tortishmachoq"

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



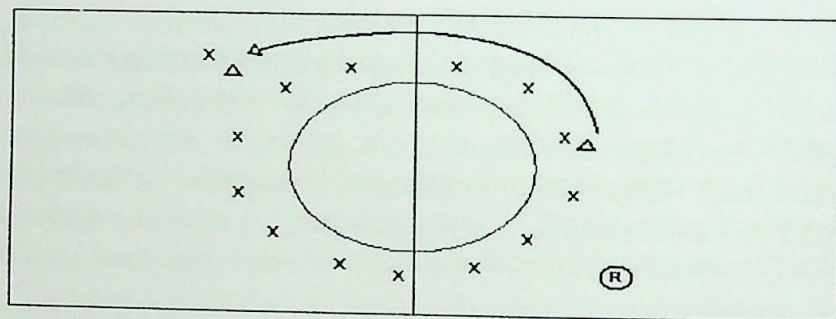
- X — birinchi jamoa o'yinchilari
- O — ikkinchi jamoa o'yinchilari
- arqon
- (R) — rahbar

2-rasm.

"Durra"

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

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



- x△ — durra ushlagan o'yinchi
 △ — durra
 (R) — rahbar
 x — o'yinchilar

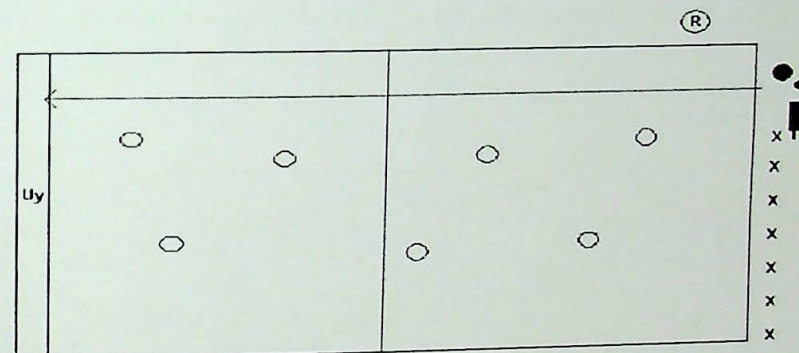
3-rasm.

"Otib qochar"

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

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

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



- x — birinchi jamoa o'yinchilari
 ○ — ikkinchi jamoa o'yinchilari
 • — to'p
 ▬ — yassi tayoqcha
 ● — to'p tashlab beruvchi
 (R) — rahbar

4-rasm.

"Chullik"

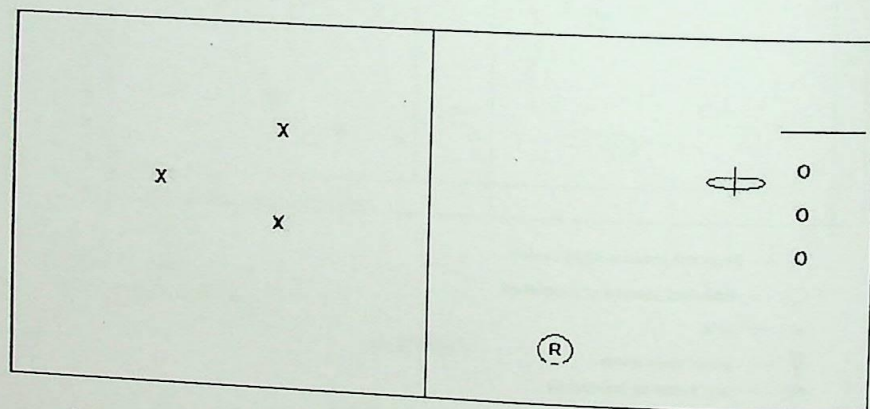
O'yin boshlanishidan oldin toldan uzunligi 70-80 smli tayoq tayyorlanadi. Chullik 2 sm diametrda 15 sm uzunlikdagi tayoqcha silliqanib, ikki uchi qalam singari o'yiladi. O'yinchilar 2 guruhga bo'linadilar. Har ikkala jamoani bittadan o'yinchisi uzun tayoq bilan chullikni qo'lda havoda tushirmasdan ushlab turadi.

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

O'yinni boshlash uchun erdan kattaroq chuqur tayyorlanadi.

Erga balandligi 4-6 sm bo'lgan 2 tosh olinib oralig'i 10 sm masofada yonma-yon joylashtiradi. Chullik cho'pi iloji boricha toshlar (qaqanoq) ustiga qo'yiladi. Uzun tayoqning uchi bilan toshlar ustidagi chullik yuqoriga ko'tarilib uzoqqa uriladi. Urilgan chullikka ikki jamoa o'yinchilari toshni (qaqanoqni) mo'ljallab tashlanadi. Chullik toshga tegsa yoki tayoq bilan o'lchanganda chullikka etsa, boshlovchi qo'lidagi tayoqni jamoa joyiga beradi. Jamoa doim ham toshdan chullikni otadi. Qarshi jamoa o'yinchilari yana chullikni qaqanoqqa tashlaydi, tegmasa yoki o'lchanganda etmasa, ikkinchi marta ham mashg'ulot oldingiday bajariladi. O'yin vaqtida chullikni tashqaridagilar ilib olsa, o'ynayotgan

o'yinchining joynasi kimda bo'lsa kuyadi. O'yinda jamoada nechta o'yinchi bo'lsa bir marta tayoq otish huquqiga ega. O'rtog'i bergan joyidan tashqari, ya'ni o'yin boshlanishidagi joyi kirmaydi (5-rasm).

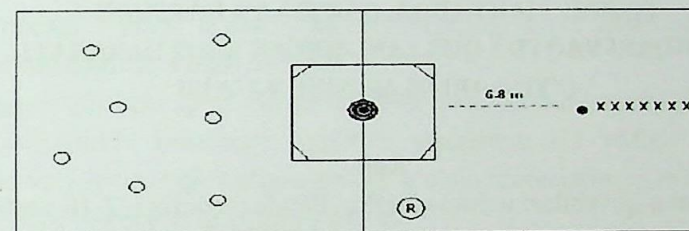


- X — birinchi jamoa o'yinchilari
 O — ikkinchi jamoa o'yinchilari
 (R) — rahbar
 — chuqurcha
 — katta va kichik tayoqchalar

5-rasm.

"Jami"

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



- — birinchi jamoa o'yinchilari
 X — ikkinchi jamoa o'yinchilari
 (R) — rahbar
 — bosh tosh
 — to'p

6-rasm.

Xalq o'yinlarining hayotga tadbiiq qilish zaruriyati

Hozir sport va milliy o'yinlar kafedrasida o'zbek xalq o'yinlarini to'plash, ularning mazmuni, mohiyati, ahamiyati hamda qaysi yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya jarayoniga tadbiiq qilish imkonini o'rganish bo'yicha sezilarli ishlar qilinyapti. Bugungi kunda talabalar yordamida xalq o'yinlarini to'plash bilan bir qatorda, ularning xususiyati, mazmuni, qaysi guruhga mos bo'lishiga qarab turkumlarga bo'lib chiqish vazifasi turibdi. Bundan tashqari sport va harakatli o'yinlar bo'yicha o'quv dasturlariga, rejalariga va to'g'ridan-to'g'ri basketbol, voleybol, tennis va harakatli o'yinlar bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarda harakat sifatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida qo'llana boshladi.

Nazorat uchun savollari

1. Milliy harakatli o'yinlar milliy qadriyatlar sifatida?
2. Milliy o'yinlarning mohiyati va mazmuni?
3. Milliy o'yinlarning urf-odatlar, rasm-rusmlar, milliy an'analar o'rtasidagi bog'liqlik?
4. Milliy o'yinlarning tasniflanishi?
5. Milliy harakatli o'yinlar qanday jismoniy sifatlar, sportga xos ko'nikmalar va milliy qadriyatlarni shakllantiradi?

IV-BOB. MAKTABDA, DARSDA VA DARSDAN TASHQARI VAQTDA QO'LLANLADIGAN XALQ HARAKATLI O'YINLARI ULARINING TASNIFI

Reja

1. X sinf o'quvchilari uchun o'yinlar. Kichik yoshdagi (7-10 yoshdagi) o'quvchilar uchun o'yinlar.
2. Katta yoshdagi o'quvchilar uchun o'yinlar.
3. Tanaffus vaqtida o'tkaziladigan o'yinlar.
4. Maktab kechalari va bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar.

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

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

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

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

Agar butun dars davomida faqat o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, serharakatli o'yinlarni kam harakatli o'yinlar bilan, aksincha bir xil

xarakterdagi o'yinni ikkinchi xil xarakterdagi o'yin bilan navbatma-navbat almashtirib o'tkazish kerak.

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

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

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

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

Jismoniy tarbiya darsining muhim xususiyatlaridan biri vaqtdan bir me'yorda ro'g'ri foydalanishdir. Bunday qilish darsni puxta o'tish imkonini beradi. O'qituvchi o'quvchilarni darsga aktiv qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek hamma o'quvchilarga beriladigan topshiriqlarning bir me'yorda bo'lishiga erishishi lozim.

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

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

IV-BOB. MAKTABDA, DARSDA VA DARS DAN TASHQARI VAQTD A QO'LLANLADIGAN XALQ HARAKATLI O'YINLARI ULARINING TASNIFI

Reja

1. X sinf o'quvchilari uchun o'yinlar. Kichik yoshdagi (7-10 yoshdagi) o'quvchilar uchun o'yinlar.
2. Katta yoshdagi o'quvchilar uchun o'yinlar.
3. Tanaffus vaqtida o'tkaziladigan o'yinlar.
4. Maktab kechalari va bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar.

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

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

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

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

Agar butun dars davomida faqat o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, serharakatli o'yinlarni kam harakatli o'yinlar bilan, aksincha bir xil

xarakterdagi o'yinni ikkinchi xil xarakterdagi o'yin bilan navbatma-navbat almashtirib o'tkazish kerak.

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

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

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

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

Jismoniy tarbiya darsining muhim xususiyatlaridan biri vaqtdan bir me'yorda ro'g'ri foydalanishdir. Bunday qilish darsni puxta o'tish imkonini beradi. O'qituvchi o'quvchilarni darsga aktiv qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek hamma o'quvchilarga beriladigan topshiriqlarning bir me'yorda bo'lishiga erishishi lozim.

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

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

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

O'qituvchi sport bazasining imkoniyatlarini va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olib, maktab dasturida tavsiya etilgan o'yinlarni o'zgartirishi va ularga qo'shimchalar kiritishi mumkin.

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

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

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

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

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

Shu maqsadda, "Musiqaga jo'r qilib yurish", "Karusel", "O'ylab top", "Kimning ovozi" singari mashhur o'yinlardan, shuningdek, "O'razan-

bo'razan", "Pat", "Pr-r-r...", "Oq terakmi, ko'k terak" kabi milliy o'yinlardan foydalanish mumkin.

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

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

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

4.1. I-IX sinf o'quvchilari uchun o'yinlar.

Kichik yoshdagi (7-10 yoshdagi) o'quvchilar uchun o'yinlar

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

Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatish uchun alohida mashg'ulot o'tkazilganda o'qituvchi tomonidan qo'yilgan vazifa amalgam oshirilmay qolishi mumkin. Chunki mashqni tushuntirish, ko'rsatish berish, bajarish va uning qanday bajarilganligini aniqlash, xatolarni tuzatish bolalar uchun juda zerikarli bo'ladi. Agar bu vazifani hal qilish uchun "Bo'ri zovur ichida" o'yinidan foydalanilsa, maqsadga osongina erishiladi.

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

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

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

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

O'qituvchi harakatli o'yinlar yordamida jismoniy mashqlarni qiziqarli o'tkazadi va bu bilan III-IV sinf o'quvchilarida harakat ko'nikmalarini hosil qiladi.

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

9-10 yoshli bolalarning o'yinlari birmuncha murakkablashtiriladi.

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

Yaxshisi darsga bolalarga notanish bo'lgan o'yinlarni kiritmaslik kerak. O'yin darslari zo'r tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lishi bilan bir vaqtda ilmiy jihatdan kamchiliklardan ham holi emas. Bunga o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'ynovchilarda hosil bo'layotgan ko'nikmalarni kuzatib va nazorat qilib borishning qiyinlashuvi sabab bo'ladi.

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

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

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

4.2. Katta yoshdagi o'quvchilar uchun o'yinlar

Shu yoshdagi o'quvchilar uchun darsga kiritiladigan harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning boshqa vositalariga o'rin bera boshlaydi. Ammo shu yoshdagi bolalar uchun tog'ri keladigan harakatli o'yinlar ham o'tkazib turiladi.

O'qituvchi harakatli o'yinlarni o'tkazganda V-IX sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari ular organizmining tezroq o'sishi bilan xarakterlanishini unutmazligi lozim. Shuning uchun darsda o'yinlar tashkil qilish va o'tkazish paytida hamda mashg'ulotlar vaqtida o'yin materiallarining asta-sekin va har taraflama o'tilishini hisobga olish zarur.

O'yin jarayonida haddan tashqari og'ir jismoniy harakat qilmaslik lozim. Bu yoshdagi o'quvchilarning har biriga individual muomala qilish muhim ahamiyatga egadir.

V-IX sinflarda foydalaniladigan harakatli o'yinlarning miqdori ancha kam bo'ladi. Bu yoshdagi o'quvchilar uchun foydalaniladigan o'yin materiallarining hajmi ta'lim-tarbiyaviy vazifalardan kelib chiqadi.

Bu sinflarda foydalaniladigan harakatli o'yinlar tashkiliy tuzilishi jihatidan ham, harakatlarining mazmuni jihatidan ham bit muncha murakkabroq bo'ladi. Cgjh elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlarga, shuningdek, sport o'yinlariga kengroq o'rin beriladi.

V-IX sinflarda harakatli o'yinlarni darsning ikkinchi va uchinchi qismlarida o'tkazish tavsiya etiladi. Darsning asosiy qismida o'quvchilarga bironta murakkab sport o'yinini o'rgatishga zamin tayyorlash uchun darsning tayyorgarlik qismiga ba'zi bir o'yinlar kiritish mumkin.

Harakatli o'yinlardan ko'zda tutiladigan asosiy maqsad o'quvchilarni sport o'yinlariga tayyorlashdir. Bunday o'yinlarda bironta sport o'yini texnikasi va taktikasining elementlari taraqqiy ettiriladi va takomillashtiriladi.

Ishlab chiqilgan metodikaga asosan harakatli o'yinlardan foydalaniladigan darslar chorak oxirida, ta'til oldidan me'yoriy

nazoratlarga baho qo'yilganidan keyin o'tkaziladi. Darsning puxtarok bo'lishiga erishish, shuningdek, orttirilgan ko'nikmalarni mustahkamlash va o'quvchilarga beriladigan yuklamani oshirish maqsadida o'yinlardan dars asosiy qismining oxirlarida foydalanish mumkin.

Hozirgi dasturlarning talablari yuqori sinf o'quvchilari oldiga muayyan maqsad va vazifalar qo'yadi. VIII-IX sinf o'quvchilari ijtimoiy va ishlab chiqarish xarakteridagi ishlar bilan shug'ullanadilar. Bu hol ulardan harakatli o'yinlar uchun ajratilgan vaqtni ehtiyot qilish va tejashni talab etadi.

Bunday sharoitda jismoniy tarbiya darslariga va jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan boshqa mashg'ulotlarga yetakchilik o'rinning berilishi tabiiydir.

Katta yoshdagi o'quvchilar faoliyatida harakatli o'yinlar kam o'rin oladi. Ular asosan har xil sport turlari texnikasi va taktikasining asosiy elementlari bilan shug'ullanadilar.

Agar harakatli o'yinlar darsga kiritilsa ham undan sportning har xil turlari sohasida orttirilgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlashgina nazarda tutiladi.

Demak, o'qituvchi o'yinni o'tazish jarayonida o'yin harakatlarining bajarilishini alohida e'tibor bilan kuzatishi lozim.

Mazkur yoshdagi o'quvchilar uchun tuzilgan maktab dasturida gimnastika va sportning boshqa turlariga kattagina o'rin beriladi. Bundan ko'rinib turibdiki, darsga kiritiladigan o'yinlar harakatlarning biror elementlarini agallashga yordam beradigan mashqlardan iborat bo'lishi kerak.

Agar darsning asosiy qismiga sport o'yinlaridan birortasi kiritilgan bo'lsa, darsning kirish qismida mana shu sport o'yinining taktikasi va texnikasiga o'zining ayrim harakatlari bilan mos keladigan harakatli o'yinlardan bittasini o'tkazish juda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Darsning yakunlovchi qismiga kiritiladigan harakatli o'yinlarning vazifasi yaxshi dam olish va kayfiyatni yaxshilash uchun muskullarga zo'r berishni kamaytirish, nafas olish organlari va qon aylanishini birmuncha tinchlashtirishdan iboratdir. "O'ylab top", "Man qilingan harakat" singari o'yinlar, diqqatni sinash uchun o'tkaziladigan mashqlar darsning yakunlovchi qismidagi vazifalarni hal qilishga yordam beradi.

4.3. Tanaffus vaqtida o'tkaziladigan o'yinlar

Tanaffus vaqtlarida o'yinlar o'tkazish tarbiyaviy va gigiyena jihatidan katta ahamiyatga egadir.

O'quvchilar yozda maktab yonidagi maydonchada, qishda esa sport zallari va koridorlarda o'ynashni yaxshi ko'radilar. Tanaffus vaqtlarida ko'pincha boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'zlari har xil o'yinlar o'tkazadilar. Ana shunday paytlarda yetakchilar yoki yuqori sinf o'quvchilari ularga yordam berishlari kerak.

Agar o'tkaziladigan o'yinlar bolalarga oldindan tanish bo'lsa, u tanaffus paytida yanada qiziqarliroq o'tadi. O'tkaziladigan o'yinlar mazmuni va qoidalari jihatidan murakkab bo'lmasligi lozim. Shu bilan bir vaqtda bu o'yinlar turli yoshdagi o'quvchilarning qo'lidan keladigan bo'lishi kerak. O'quvchilar oyin jarayonida o'zlarini erkin sezishlari lozim. Ortiqcha kuch sarflash va hayajonlanishga yo'l qo'ymaslik darkor.

Kichik yoshdagi o'quvchilarga "Pat", "Pr-r-r...", "Mushuk va sichqon", "Bo'sh joy" singari o'yinlar juda mos keladi.

Tanaffus vaqtida o'ynaladigan o'yinlarni dars boshlanishiga 2-3 minut qolganda tamomlash kerak. Bunday qilish mashg'ulot boshlanishi oldidan bolalarning diqqatini bir yerga to'plash imkonini beradi.

4.4. Maktab kechalari va bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar

Maktabda sport kechalari va bayramlari o'quvchilarda tetik va quvnoq kayfiyat yaratish uchun eng ta'sirli tadbir bo'lib hisoblanadi. Maktabning bunday tadbirlariga kiritiladigan o'yinlar aktiv dam olish vositasigina bo'lib qolmasdan, butun maktab jamoasining jismoniy tarbiya sohasidagi ta'lim-tarbiya va sport ishlarini yakunlovchi ko'rsatkich hamdir. Bundan tashqari, turli o'yinlar va sportchilarning chiqishlari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga ko'plab jalb qilish imkonini beradi.

Bu ishlarni qiziqarli qilib o'tkazish uchun puxta tayyorlanish - o'yin o'tkaziladigan joyni, asbob-uskunalar va turli qurollarni tayyorlab qo'yish lozim.

Bunday marosimlarda ko'pchilik o'quvchilarning qatnashish-larini ham hisobga olish kerak. Shuning uchun "Oq terakmi, ko'k terak", "Pat",

“Pr-r-r...”, “Aylanma darra”, “Musiqaga jo’r qilib yurish” singari ommaviy xarakterdagi o’yinlarni musiqa sadolari ostida o’tkazish va musiqa yordamida o’yinning yanada qiziqarliroq va ta’sirchanroq bo’lishiga erishish tavsiya qilinadi.

Yuqori sinf o’quvchilari uchun “Lentani tort”, “O’rtaga tort”, “Kim kuchli va chaqqon” kabi o’yinlar yordamida yakkama-yakka olishish, epchillik va tez yugurish kabi o’tkaziladigan musobaqalar uyushtirish mumkin.

4.5. O’qituvchi — harakatli o’yinlar tashkilotchisi va bosbqaruvchisi.

Jismoniy tarbiya o’qituvchisi harakatli o’yinlarni tashkil qilish va o’tkazishda quyidagilarni nazarda tutishi lozim:

1. O’quvchilarning jismoniy barkamolligiga, salomatligining yaxshilanishiga, chiniqishiga, tana a’zolari va umumiy ish qobiliyatining o’sishiga yordam berish.

2. O’quvchilarda har xil sharoitlarda erkin harakat qila olish imkonini beradigan bilimlar va kerakli harakat malakalarini hosil qilish.

3. O’quvchilarda hayotiy faoliyatda yordam beradigan aqliy va irodaviy sifatlarni tarkib toptirish.

4. O’quvchilarni turli O’yinlar va jismoniy mashqlarga qiziqitirish, kundalik jarayonlar tartibiga rioya qilishga odatlantirish.

5. O’quvchilarda harakatli o’yinlarni mustaqil holda tashkil etish va o’tkazish uchun zarur bilim va malakalar hosil qilish.

Harakatli o’yinlarni o’tkazishda o’qituvchining tashkilotchi va tarbiyachi sifatidagi vazifalari juda keng va mas’uliyatlidir.

O’yinlar avvalo to’g’ri tanlanishi, shug’ullanuvchi bolalar yoshi, jinsi va jismoniy imkoniyatlariga mos bo’lishi darkor. O’yinni to’g’ri tanlash va maqsadga muvofiq ravishda o’tkazish juda muhim ahamiyatga ega.

Ammo o’yin hamma vaqt ham tarbiyaviy vazifalarni hal qilavermaydi. Tarbiya sohasida yaxshi natijaga erishish uchun harakatli o’yinlar tarbiyaviy ruhda tashkil qilinishi va o’tkazilishi kerak. O’yin rahbari bolalar jamoasini yaxshi bilishi, har bir o’yinning mazmuni va qoidalari bilan batafsil tanishishi, yuksak pedagogik mahoratga ega bo’lishi lozim. Shundagina u harakatli o’yinlardan ko’zlangan ta’limga va tarbiyaviy maqsadlarga erisha oladi.

Bolalar o’yin davomida o’z fe’l-atvori va shaxsiy xususiyatlarini namoyish qiladilar. Bundan esa o’qituvchi ularning turli odatlarini, salbiy va ijobiy qiziqishlarini bilib olishi, tegishli tadbirlarni belgilashi, o’yinni muayyan yo’nalishga solib, ularda sofdillik, mardlik, rostgo’ylik, hamjihatlik, o’zaro hamkorlik, hurmat-izzat kabi hislatlarni shakllantirishi lozim. Shu bilan birga u bolalarga o’yin qoidalarini buzmaganda ijodiy tashabbus ko’rsatishda har jihatdan yordam berishi kerak.

O’qituvchi o’yinlarni o’tkazish jarayonida pedagogikaning didaktik prinsiplaridan foydalanishi va doimo ularni amalga oshirishga erishishi lozim. O’qituvchi o’quvchilarga har bir o’yinning mazmuni, vazifasi va qoidalarini tushuntirib beradi. Bu esa ularga o’yinga ongli munosabatda bo’lish, uni to’g’ri o’rganib olish, o’z xatolari va yutuqlarini to’g’ri tushunish va o’z harakatlarini o’rtoqlarining harakatlariga qiyoslab tahlil qilish imkonini beradi. O’quvchining o’yin mashqlarini o’rganishda o’qituvchiga ko’r-ko’rona taqlid qilaverishi ham maqsadga muvofiq emas. O’qituvchi o’rnatadigan va o’quvchilar ongli ravishda bajaradigan harakatlar bolalarda tashkilotchilik ko’nikmalarini tarbiyalashda yordam berishi kerak. Bunga o’yinni o’tkazish uchun o’quvchilardan hakamlar va ularning yordamchilarini tayyorlash yo’li bilan erishiladi. O’qituvchi bolalar bilan o’tkaziladigan o’yinlar bir oz muayyan qiyinchiliklarni yengish bilan bog’liq bo’lishiga, o’yin jarayonida bajariladigan har bir vazifa amalga oshirishiga erishishi va to’siqlar qanday zabt etilishiga ko’ra murakkablashtirib borilishi zarur. Bu ish bolalarni mehnatsevarlikka o’rgatadi, ulardagi iroda kuchini orttirib boradi.

O’qituvchi o’yinni o’tkazishga tayyorgarlik ko’rishda uning aniq vazifalarini belgilab chiqadi, bu vazifalar bolalarning yoshiga mos, ya’ni ular bajara oladigan bo’lishi kerak.

O’yinni tashkil qilish va o’tkazishda o’quvchilarni iloji boricha tashabbus ko’rsatib, faol qatnashishga rag’batlantirish juda muhimdir.

Bolalar ijodiy faollik ko’rsatib o’ynasalar, o’yinlar ularda tashkilotchilik malakasini o’stiradi. Ko’zlangan maqsadga erishish uchun o’rtoqlarga yordam berish, o’z hohicha yoki o’rtoqlari bilan darhol bir qarorga kelish — ijodiy tashabbuskorlik hisoblanadi. Agar bolalar o’yinni ilgari o’zlashtirgan bo’lsalar, o’yin paytida ularning faolligi yanada ortishi mumkin.

O'yin paytida bolalarning faollik ko'rsatishi o'qituvchining ana shu o'yinni o'tkazishga qanday tayyorlanishiga ham bogliq bo'ladi. O'qituvchining o'zi o'yinni aniq va yaqqol tasavvur qilishi, o'yin paytida o'ynovchilarning o'zaro munosabatlarini yaxshi tushunishi lozim.

O'yin rahbari keyinchalik bolalar o'yinni qanday o'zlashti- rishlariga qarab, ularga sardorlik, hakamlik qilish ishlarini top- shirishi va bolalar o'yinga uyushqoqlik bilan qatnashadigan bo'lganlaridan so'ng, ular orasidan o'ziga yordamchilar tayinlashi kerak. Shunda ham bolalar o'yinini rahbarning o'zi kuzatib turmog'i lozim. O'yinni obrazli qilib tushuntirish, eng muhim omillardan sanaladi. Bu ish ayniqsa, mazmunli o'yinlarni so'zlab berishda g'oyat zarur bo'lib, o'yin qatnashchilari o'z rollarini to'g'ri bajarishlarida yordam beradi.

O'quvchilar o'yin mazmunini puxta o'zlashtirishlari uchun rahbar og'zaki tushuntirishni amalda ko'rsatish bilan, ya'ni o'yin- ning ayrim harakatlarini bajarib ko'rsatish bilan olib borishi lozim. O'yin qoidalarini tushuntirishda, harakatlarni ifodalab berishda, ko'rgazmali qurollardan foydalanishda uning aniq vazifalarini doimo nazarda tutishi zarur.

O'yinlarni rejalashtirishda ularning mazmuni va o'zaro bog'- Uqhgini ham unutmaslik muayyan yoshdagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash vazifalariga muvofiqligini hisobga olishi kerak. Masalan, yangi bilim va malakalar mavjud bilim va malakalarga bog'lab berishi lozim.

Aytmaylik, mashg'ulotlarda to'pni uzatish, ilib olish, o'ynatib olib yurish va savatga tashlashning asosiy qoidalarini o'rganilgan bo'lsin. Mana shunga oid bilim va malakalarni mustahkamlash uchun «To'p onaboshiga» o'yinini yoki uch variantli «To'p o'yinlari»ni tavsiya etish mumkin. Shuningdek bunda qatnashuv- chilarning o'sish va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mps o'yinlarni tanlash va o'tkazish lozim. Har bir o'yinning o'ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo'ladi. Shuning uchun o'yinni tanlashda undagi qiyinchiliklarni o'quvchilar bir oz kuch sarflab yenga olishlarini nazarda tutish kerak.

To'siq yoki qiyinchiliklarni yengishga, ya'ni yetarli darajada kuch sarflashga majbur qilmaydigan o'yin bolalarda hech qanday qiziqish o'yg'otmaydi. Lekin kuch talab qiladigan o'yin bolalarning qo'lidan keladigan bo'lishi ham kerak. Shundagina u bolalarda o'z kuchlariga bo'lgan ishonchni hosil qiladi va ularga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Juda yengil yoki haddan tashqari og'ir o'yinlar ham qiziqarli o'tmaydi.

O'qituvchi o'yinlarni osondan qiyinga, oddiydan murakkabga tamoyili bo'yicha belgilashi lozim. Tashkil qilinishi sodda va jamoa- laiga bo'linmay o'ynaladigan o'yinlar oddiy o'yinlar hisoblanadi. Bunday o'yinlarning qoidalarini juda oson bo'ladi.

Teng tarkibli jamoalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlar bir oz murakkab va eng murakkab o'yinlarga kiradi. Bunday o'yinlarning qoidalarini qiyinroq va murakkabroq ham bo'ladi. O'qituvchi tanish o'yinlardan notanish o'yinlarga o'tishni ham nazarda tutishi kerak. Bu tadbir bolalarni o'yinga qiziqitirishda yordam beradi. Yangi o'rganiladigan o'yinlardagi harakatlarning tanish o'yinlardagi harakatlarga o'xshashi va ularga hali bolalar uchun noma'lum qoidalar va harakatlar kiritilishi maqsadga muvofiqdir. Masalan, o'quvchilar «Epchil bolalar» o'yinini biladilar, endi ularga «Ikki ayoz» o'yinini o'rgatish mumkin va bu ish ancha oson bo'ladi. Chunki mana shu ikkala o'yinning qoidalarini o'xshash, faqat ikkinchi o'yin murakkabroqdir.

Shu tariqa o'rganiladigan o'yinlar asta-sekin murakkablashib borsa bolalarda yangi harakat ko'nikmalari hosil bo'lib boradi va ilgari o'rganilgan harakatlar takomillashib boradi. O'quvchilar harakat ko'nikmalarini, shuningdek ilgari olgan bilimlarini puxta o'zlashtirishiga erishmoq uchun o'yinlarni muntazam ravishda takrorlab borishi zarur. Ammo bu bir xil o'yinlarni takrorlayverish lozim, degan gap emas, balki mazmuni har xil o'yinlarni ma'lum bir qismini takrorlab turish, o'quvchilarning o'yinlarni puxta o'z- lashtirishlariga erishish, ularning bilim va malakasini uzluksiz tek- shirib borish, demakdir. Bu ish o'yin qatnashchilarining kam- chiliklarini va yo'l qo'ygan xatolarini aniqlashda, o'z vaqtida tuzatishda yordam beradi. Bolalarning o'yinlarni puxta o'zlash- tirishi ularga bu o'yinlardan bolalar oromgohi va boshqa joylarda mustaqil ravishda foydalanish imkonini ham beradi.

4.6. Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlar

O'qituvchi har bir dars uchun bolalar organizmiga har taraf- lama ijobiy ta'sir etuvchi turli harakatli o'yinlarni tanlashi va ularni o'tkazishda har xil usullardan foydalanib borishi lozim.

Darsda, shuningdek turli o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'rganiladigan materiallarning metodik jihatdan izchilligiga alohida e'tibor

berish muhim ahamiyatga ega. Chunki bu izchillik, birin- chidan, darsning ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini to'g'ri hal qilish, ikkinchidan, dars materiallarini to'liq o'tishga erishish, uchin- chidan, butun dars davomida har bir mashqni muayyan me'yorda amalga oshirish imkonini beradi.

Darsning boshida yoki o'rtasida zo'r e'tibor berishni va o'zaro muvofiq murakkab harakatlar qilishni taqozo etadigan o'yin hamda mashqlar o'tkazilsa, dars oxirida o'quvchilarning charchagan tana a'zolarini birmuncha tinch holatga keltiradigan o'yin va mashqlarni o'tkazish kerak. Masalan, dars boshida bolalarning diqqatini jalb qilish uchun «O'y lab top», «Hamma o'z joyiga», «Man qilingan harakat» singari o'yinlar o'tkazilsa, darsning asosiy qismida «Quvnoq bolalar» «Qoch bolam, kalxat keldi» kabi serharakat o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi.

O'rta yoshdagi o'quvchilar bilan darsning asosiy qismida «Cho'pon», «Qo'y va bo'ri», «Oq tosh», «Oq ayiqlar» va boshqa o'yinlarni o'tkazish, darsning yakunlovchi qismida esa kam harakatli «Pat», «Pr-r-r.» (qush uchishini ifodalovchi tovush) singari o'yinlarni o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Agar butun dars faqat O'yinlardan iborat bo'lsa, serharakat o'yinlarni kam harakatli o'yinlar bilan, bir xil yo'sindagi o'yinlarni ikkinchi xil O'yinlar bilan navbatlashtirib O'tkazish kerak.

Agar o'qituvchi bir sport turi texnikasining ayrim qismini o'ym orqali bolalarga o'rgatishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ysa, awal o'yinning mazmuni va yo'nalishini puxta o'y lab olishi zarur.

Masalan, «To'pni oldirma» yoki «To'p ilish» o'yinlari yordamida bolalarga to'p uzatish va ilib olish harakatlarini o'rgatish belgilangan bo'lsa, bu ishni faqat mazkur o'yinlar orqali amalga oshirib bo'lmaydi. Chunki o'ynayotganlarning asosiy e'tibori to'pni tez uzatish va ilib olish bilan band bo'lib, o'yin texnikasi element- larini bajarish e'tibordan chetda qoladi. Agar bu ish tegishli metodik ko'rsatmalarga amal qilib va ba'zi bir o'zgarishlar kiritib o'tkaziladigan o'yinlar yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin.

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

Hushyor o'qituvchi ayrim bolalarning charchash belgilarini (rangi o'chishini, harakatlari sustligi va o'yinni davom ettirish istagi yo'qligini) darhol sezib oladi.

Jismoniy tarbiya darsining muhim xususiyatlaridan biri vaqtdan unumli foydalanishdir. Bu tadbir darsni unumli o'tkazish imkonini beradi. O'qituvchi o'quvchilarni darsda faol qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek, hamma o'quv- chilarga beriladigan topshiriqlar bir me'yorda bo'lishiga erishishi lozim. Bunga esa har bir o'yin va har bir ishtirokchi uchun vaqtni aniq taqsimlash yo'li bilan erishish mumkin. Agar o'ynovchilar soni juda ko'p bo'lsa, bir necha guruh yoki jamoa tuzish, topshi- riqlarini bajarish uchun belgilanadigan vaqtni qisqartirish lozim.

O'yin paytida uning qoidalarini buzgan o'quvchilarni o'yindan chiqarib yuborish emas, balki, ularga jarima ochkolari berish orqali «jazolash» maqsadga muvofiqdir.

O'yin bo'linib qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun unga yaxshi tayyorgarlik ko'rish, o'yin o'tkaziladigan joyni va kerakli asbob- uskunalarni oldindan taxt qilib qo'yish lozim.

O'qituvchi maktabning imkoniyatlari va o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olib, o'quv dasturida tavsiya etilgan o'yinlarni o'zgartirishi va ularga qo'shimchalar kiritishi mumkin.

Harakatli o'yinlarni o'quv yilining choraklari bo'yicha rejalashtirishda ob-havo sharoitlarini hisobga olish kerak. Masalan, O'zbekistonda dekabr, yanvar, fevral oylaridan boshqa paytlarda mashg'ulotlarni ochiq havoda o'tkazish mumkin. Biroq ob-havo yaxshi vaqtga mo'ljallangan «Chillak», «Oq tosh», «Qoziq», «Tegizsang — minasan», «Bayroq uchun kurash» singari o'yinlar rejalashtirilganida ehtiyot uchun ularning o'miga bino ichkarisida o'tkazsa bo'ladigan o'yinlarni ham belgilab qo'yish kerak.

Har bir chorak oxirida o'tkaziladigan nazorat mashg'ulotlari uchun turli jismoniy mashqlardan iborat o'yinlarni rejalashtirish lozim. Bunday o'yinlar o'quvchilarning tayyorgarligini, egallagan malakalarini, harakatlarining tezligi va o'zaro muvofiqligini sinab ko'rishda yordam beradi. O'yin vaziyatida tez fikr yuritishni o'stirish maqsadi bilan o'yinning ayrim usullarini o'rgatishda sharoitga muvofiq holda o'yinga «raqib» o'yinchini kiritish ham mumkin. Bolalar uchun harakatli

o'yinlarning ahamiyati ularda muayyan jismoniy sifatlarni hosil qilish va ularni takomillashtirish bilan cheklanmaydi.

Harakatli o'yinlar bolalarda intizomlilik, jamoada o'zini tuta bilish va uning sharafiga, obro'si uchun kurashish, o'rtoqlariga beg'araz yordam berish kabi fazilatlarini ham shakllantiradi.

I—IV sinf o'quvchilarida uyushqoqlik bilan bir maromda yurish ko'nikmalarni hosil qilish uchun xorovodli (doira bo'lib aylanib raqsga tushiladigan, ashula aytiladigan) o'yinlarni, musiqa jo'rligida o'ynaladigan o'yinlarni, shuningdek, aytilayotgan she'r matniga mos harakatlar bajariladigan o'yinlarni tanlash lozim. Shu maqsadga «Musiqa jo'rligida yurish», «Karusel», «O'ylab top», «Kimning ovozi» singari ommaviy o'yinlardan, shuningdek, «O'razan-burazan», «Pat», «Pr-r-r...», «Oq terakmi — ko'k terak» kabi milliy o'yinlardan foydalanish mumkin. Bu o'yinlar juda oddiy va oson bo'lib, ulardan jismoniy tarbiya darslarida, xususan darsning boshi va oxirida samarali foydalanib kelinayotir. Turli harakatlarni bajarishda ijodiy tafakkur va mustaqillikni o'stirishga bevosita yordam beradigan «Pr-r-r...», «Pat», «Kim keldi» singari mazmunli o'yinlarni tanlash va o'tkazish ham muhimdir.

Agar darsda bir nechta o'yin o'tkazilsa, ular turli yo'sinda bo'lishi, ularga liq hil mashqlar va harakatlar kiritilishi lozim. O'quvchilar bir darsning aniq vazifasini nazarda tutib, ana shu vazifani amalga oshirishda yordam beradigan o'yinlarni tanlashi kerak.

I—IV-sinf o'quvchilariga mos harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi hisoblanadi. Shuning uchun maktab dasturida o'yinlar boshqa materiallarga nisbatan ko'proq o'rin oladi. Buning sababi shuki, dasturga kiritilgan har xil jismoniy mashqlarni bolalar turli o'yinlar vositasida osonroq idrok qiladilar va o'zlashtiradilar. Masalan, ularga yugurib kelib uzunlikka sakrash ko'nikmasini o'rgatish bo'yicha alohida mashg'ulot o'tkazilsa, o'qituvchi qo'ygan vazifa amalga oshmay qolishi mumkin. Chunki mashqni tushuntirish, amalda ko'rsatish, bajarish va qanday bajarilganini aniqlash, xatolarni tuzatish va hokazolar bolalar uchun zerikarli bo'ladi. Agar bu ishda «Bo'ri zovur ichida» o'yinidan foydalanilsa, maqsadga osongina erishiladi. Harakatli o'yinlarni asosan darsning asosiy va yakunlovchi qismida o'tkazish tavsiya etiladi, chunki dasturda darsning kirish qismida saf mashqlarini o'tkazish belgilangan.

O'yinlarda yugurish, sakrash, uloqtirish yoki igratish kabi harakatlar bajarilishiga alohida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan asosan oddiy va o'rtacha murakkablikdagi o'yinlar o'tkaziladi.

Agar bolalar yetarli darajada tayyorlangan bo'lsa, yanada murakkabroq, ya'ni jamoalarga bo'linib ijro etiladigan o'yinlarni ham o'tkazish mumkin. Bolalar bu o'yinlarda «Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun» prinsipi bo'yicha birgalikda harakat qilishni o'rganadilar. Bu hoi butun jamoaning, jamoada barcha ishtirokchilarning mas'uliyatini orttiradi.

Jamoali o'yinlar yetarli darajada chaqqonlik, hoziqavoblik, farosatlilik va jismoniy tayyogirlikni talab qiladi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi.

Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan iborat bo'ladi va ularga gimnastika hamda sport o'yinlarining asosiy turlari basketbol, voleybol va hokazolar ham kiritiladi. O'qituvchi harakatli o'yinlar yordamida jismoniy mashg'ulotlarni qiziqarli o'tkazishi mumkin va bunday o'yinlar o'quvchilarda turli harakat ko'nikmalarni hosil qiladi.

Agar o'qituvchi o'z oldiga o'quvchilarda sportning biror turi bo'yicha harakat ko'nikmalarini hosil qilish vazifasini qo'ysa, ayrim darslar shu vazifani bajarishda yordam beradigan o'yinlardan iborat bo'lishi lozim. Shuni ham nazarda tutish kerakki, o'yin darslarini o'tkazish o'quvchilardan ayrim o'yin harakatlari ko'nikmalariga ega bo'lishni talab qiladi.

O'yin darslarini har o'quv choragining oxirgi o'n kunliklarida o'tkazish maqsadga muvofiqroqdir. Chunki shunda o'qituvchiga bolalar qanday harakat ko'nikmalarini egallaganini aniqlash imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash uchun xizmat qiladi. Darsning asosiy qismi muayyan vazifani amalga oshirishga, masalan, basketbol o'yinining asosiy elementlarini o'rgatishga doir o'yin materiallaridan iborat bolsa, uning kirish qismida «to'plar poygasi» singari harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Bunday hollarda darsning asosiy qismiga «Ovchilar va o'rdaklar», «Otishma» o'yinlari kiritiladi.

O'yinlardan foydalanishda faqat ularning elementlari qanchalik tez bajarilganini emas, balki bajarilish sifatini ham alohida hisobga olish zarur.

4.7. V—VII-sinf o'quvchilariga xos o'yinlar

O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan dars- larda harakatU o'yinlar jismoniy tarbiyaning boshqa vositalariga o'rin bera boshlaydi. Ammo ana shu yoshdagi bolalarga mos har xil harakatli o'yinlar ham uyushtirib turiladi.

O'qituvchi harakatli o'yinlarni o'tkazishda V—VII-sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari, ularning organizmi tezroq o'sishi bilan ifodalanishini unutmasligi va shuning uchun darslarda o'tkaziladigan mashg'ulotlar vaqtida uyushtiriladigan o'yinlarni asta- sekin murakkablashtirib, maqsadga muvofiqlashtirib borishi lozim.

O'yin jarayonida mazkur yoshdagi o'quvchilar haddan tashqari og'ir jismoniy harakat qilmasligi va o'qituvchi ularning har biriga tegishli munosabatda bo'lishi zarur. V—VII sinflarda foydalaniladigan harakatli o'yinlar miqdori ancha kam bo'lib, ularning materiallari hajmi ta'lim- tarbiyaviy vazifalardan kelib chiqadi.

Mazkur sinflarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar tashkiliy jihatdan ham, harakatlarning mazmuni jihatidan ham birmuncha murakkabroq bo'ladi. Bunda sport elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlarga, shuningdek, sport o'yinlariga kengroq o'rin beriladi.

V—VII-sinflarda harakatli o'yinlarni darsning ikkinchi va uchinchi qismlarida o'tkazish tavsiya etiladi. Darsning asosiy qismida o'quvchilarni bironta murakkab sport o'yinini o'rganishga tayyorlash uchun darsning tayyorgariik qismiga ba'zi o'yinlarni kiritish mumkin.

Harakatli o'yinlardan ko'zda tutiladigan asosiy maqsad o'quvchilarni sport o'yinlariga tayyorlashdir. Bunday o'yinda muayyan sport o'yiniga xos harakat texnikasi va taktikasining elementlari takomillashtiriladi.

Ishlab chiqilgan dasturga asosan harakatli o'yinlardan foydalaniladigan darslar chorak oxirida, ta'tillar oldidan me'yoriy talablar bo'yicha baho qo'yilganidan keyin o'tkaziladi. Darsning puxtaroq bo'lishiga erishish, shuningdek, egallangan ko'nikmalarni

mustahkamlash va o'quvchilarga beriladigan yuklamani oshirish maqsadida o'yinlardan darsning asosiy qismi so'ngida foydalanish mumkin.

4.8. VIII—IX-sinf o'quvchilariga xos o'yinlar

O'quv dasturlarining talablari yuqori sinf o'quvchilari oldiga muayyan maqsad va vazifalarni qo'yadi. VIII—IX-sinf o'quvchilari ijtimoiy va ishlab chiqarishga xos o'yinlar bilan shug'ullanadilar. Bu esa harakatga o'yinlar uchun ajratilgan vaqtdan unumli foydalanish va uni tejashni talab qiladi.

Bunday sharoitda harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslarida va jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan boshqa mashg'ulotlarda yetakchi o'rin olishi tabiiydir.

Katta maktab yoshidagi o'quvchilar faoliyatida harakatli o'yinlar salmoqli o'rin tutadi. Chunki ular asosan sportning har xil turlari texnikasi va taktikasining asosiy elementlari kiritilgan o'yinlar bilan shug'ullanadilar.

Garchi harakatU o'yinlar mashg'ulotlarga kiritilsa ham, bunda sportning har xil turlari bo'yicha o'rttirilgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash nazarda tutiladi. Demak, O'qituvchi o'yinni o'tkazish jarayonida o'yin harakatiarining bajari- lishini alohida e'tibor bilan kuzatishi lozim.

Mazkur yoshdagi o'quvchilar uchun tuzilgan maktab dasturida gimnastika va sportning boshqa turlariga kattagina o'rin berilgan. O'z-o'zidan ayonki, darsga kiritiladigan o'yinlar harakatlarning u yoki bu elementlarini o'zlashtirishga yordam beradigan mashg'ulotlardan iborat bo'lishi kerak.

Agar darsning asosiy qismiga sport o'yinlaridan birortasi kiritilgan bo'lsa, uning kirish qismida shu sport turining taktikasiga mos keladigan harakatli o'yinlarni o'tkazish juda foydalidir.

Darsning yakunlovchi qismida o'tkaziladigan harakatli o'yinlarni vazifasi yaxshi dam olish va kayfiyatni yaxshilash uchun mushaklarga zo'r berishni kamaytirish, nafas olish organlari va qon aylanishini birmuncha tinchlantirishdan iboratdir. «O'ylab top», «Man qilingan harakat» singari

o'yinlar, diqqatni sinash uchun o'tkaziladigan darsning yakunlovchi qismidagi vazifalarni amalga oshirishda yordam beradi.

Nazorat uchun savollari:

1. Maktabgacha va turli ta'lim muassasalarida va darsdan tashqari vaqtlarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyatlari haqida tushunchalar bering. Misollar keltiring.
2. Darsning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan o'yinlar va ularning xususiyatlari nimalardan iborat?
3. Darsning asosiy qismida qo'llaniladigan o'yinlar mohiyati haqida tushunchalar bering. Misollar keltiring.
4. Darsning yakuniy qismida qanday harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin, ularning maqsadi nimalarga qaratiladi?
5. Darsdan tashqari o'tkaziladigan va bayramlarda tashkil etiladigan harakatli o'yinlar qanday xususiyatlari bilan farqlanadi?

V-BOB. XALQ HARAKATLI O'YINLARINI TASHKILLASHTIRISH VA O'TKAZISHDA QO'YILADIGAN PEDAGOGIK TALABLAR

Reja

1. O'qituvchining harakatli o'yinlarning tashkilotchisi va rahbari sifatidagi asosiy vazifalari.
2. O'yin rahbarlariga qo'yiladigan talablar. O'qituvchining o'yinga tayyorlanishi.
3. O'yinni o'tkazish shart-sharoitlari.
 - a) Yordamchilar tayinlash
 - b) O'yinga rahbarlik qilish
 - v) O'yindagi intizom
 - g) Hakamlik qilish
4. O'yinda qilinadigan harakatlarni muayyan me'yorda olib borish
 - a) O'yinni tamomlash
 - b) O'yin natijalariga yakun yasash

5.1. O'qituvchining harakatli o'yinlarning tashkilotchisi va rahbari sifatidagi asosiy vazifalari

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda quyidagi asosiy vazifalarni nazarda tutishi lozim:

1. O'qituvchilarning jismoniy jihatdan normal o'sishlariga, salomatliklarining yaxshilanishiga, chiniqishlariga, organizmlarining va umumiy ish qobiliyatlarining o'sishiga yordam berish.
2. O'quvchilarga harakat faoliyatining xilma-xil sharoitlarida erkin harakat qila olish imkonini beradigan zaruriy bilimlar berish va ularda kerakli harakat malakalari hosil qilish.
3. O'quvchilarda turmush faoliyatiga yordam beradigan aqliy va irodaviy xislatlar tarbiyalash.
4. O'quvchilarda turli o'yinlarga, jismoniy mashqlarga, shuningdek, rejimga rioya qilishga qiziqish uyg'otish.
5. O'quvchilarda harakatli o'yinlarni mustaqil ravishda tashkil qilish va o'tkazish uchun zaruriy bilim va malakalar hosil qilish.

O'qitish jarayonida bunday vazifalarni amalgam oshirish bilan bir qatorda o'quvchilarda ahloq normalarining tarkib topishi, shuningdek, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarining ham bajarilishiga erishish lozim.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'qituvchining tashkilotchi va tarbiyachi sifatidagi roli juda mas'uliyatlidir.

O'yinni o'rgatish jarayoni shunday uyushtirilishi kerakki, unda bolalarga o'zaro o'rtoqlarcha munosabatda bo'lish, vatanparvarlik, ijtimoiy foydali mehnatga to'g'ri munosabatda bo'lish tuyg'ulari singdirilsin.

O'yinni to'g'ri tanlash va o'quvchilar bilan uni to'g'ri o'tkazish juda muhim ahamiyatga egadir. Ammo o'yinni tanlash va o'tkazishning o'zi hamma vaqt ham tarbiyaviy vazifalarni hal qilavermaydi. Tarbiyaviy ish sohasida yaxshi natijaga erishish uchun o'qitish jarayonini to'g'ri yo'lga qo'yish zarur.

Bunda harakatli o'yinlar tashkil qilinishi va o'tkazilishining doimo tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi juda muhimdir. O'yin rahbari bolalar jamoasini yaxshi bilgan, har o'tkaziladigan o'yinning mazmun va qoidalarini bilan mufassal tanishgan, o'qitish jarayonida esa yuksak pedagoglik mahoratni namoyish qila olgan taqdiridagina har bir o'yinni ta'lim-tarbiya nuqtai nazaridan to'g'ri yo'lga qo'yishi mumkin.

Bolalar o'yin jarayonida o'z xarakterlari va shaxsiy xususiyatlarini namoyish qiladilar. Bu o'qituvchi uchun bolalarning turli xislatlari bilan tanishish hamda ularning uyushqoqsizlik, o'ta ta'sirchanlik, o'yin qoidalarini buzish kabi salbiy xislatlarining o'z vaqtida oldini olish imkonini beradi. Bu bilan o'qituvchi o'yinni muayyan yo'lga solib, o'quvchilarda sofdillik, mardlik, o'zaro o'rtoqlik munosabatida bo'lish hamda jamoa oldida o'z burchini sezish tuyg'ularini tarbiyalaydi. Shu bilan birga, o'qituvchi bolalarning o'yin qoidalarini buzmaganda holda ijodiy tashabbus ko'rsatishlariga har jihatdan yordam beradi. Ba'zan o'qituvchi o'z oldiga hal qilinishi qiyinroq bo'lgan vazifani, masalan, o'quvchilarga basketbol va boshqa o'yinlardagidek to'pni uzatish va ilib olish, savatga tashlash, yerga urib-urib to'gridan va yo'nalishni o'zgartirib olib yurishni o'rgatish vazifasini qo'yishi mumkin.

Demak, bolalar uchun harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish jarayoni tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi kerak.

Harakatli o'yinlarni o'rgatish metodikasi qanday bo'lishi lozim? Bunda o'yin rahbari nimalarga e'tibor berishi kerak?

O'qituvchi o'yinlarni o'rgatish jarayonida didaktik prinsiplardan fotalanishi va ularning doimo amalgam oshirilishiga erishishi lozim. O'qituvchi o'quvchilarga har bir o'yinni o'rgatish paytida o'yinning mazmuni, vazifalari va qoidalarini tushuntirib beradi. O'yinga ongli munosabatda bo'lish, uni to'g'ri o'rganib olish, o'z xatolari va muvaffaqiyatlarini to'g'ri tushunish va o'zining harakatlarini o'rtoqlarining harakatlariga bog'lab tahlil qilish imkonini beradi. O'yin yoki ayrim mashqlarni o'rganishda o'qituvchiga ko'r-ko'rona taqlid qilaverish yaramaydi. O'qituvchi tomonidan o'rgatiladigan va o'quvchilar tomonidan tushunib qilinadigan harakatlar bolalarda tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalashga yordam berishi kerak. Bunga o'yinni o'tkazish uchun o'quvchilardan hakamlar va hakam yordamchilari tayinlash yo'li bilan erishiladi. O'qituvchi bolalarga o'ynatiladigan o'yinlar biror maqsadga erishishda muayyan qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lishi uchun o'yin jarayonida bajariladigan har bir vazifaning amalgam oshirilishiga erishishi va to'siqlarning qanday yengilayotganiga qarab, ularni murakkablashtirib borishi zarur. Bu bolalarni mehnatsevarlikka o'rgatadi, ularning irodasini mustahkamlaydi.

O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish jarayonida o'yinning konkret vazifalarini belgilab chiqadi. Bu vazifalar bolalarning yoshiga to'g'ri keladigan, ya'ni ular bajara oladigan bo'lishi kerak.

O'yinni tashkil qilish va o'tkazishda o'quvchilarni imkon boricha tashabbus ko'rsatib o'ynaydigan o'yinlarda tashkilotchilik qobiliyatlariga ega bo'lgan aktiv kishilar tarbiyalanadi. Belgilangan maqsadga erishish uchun o'rtog'iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o'rtoqlari bilan birgalikda darhol qaror qabul qilish – ijodiy tashabbuskorlikdir. Agar bolalar o'yinni ilgariroq o'zlashtirib olgan bo'lsalar, o'yin paytida ularning aktivligi yanada ortishi mumkin. O'yin paytida bolalarning aktivlik ko'rsatishi o'qituvchining bu o'yinni o'tkazishga qanchalik tayyorlanganligiga ham bog'liq bo'ladi. O'qituvchi o'yinni aniq va ravshan tasavvur qilishi, o'yin paytida o'ynovchilar o'rtasida bo'ladigan o'zaro munosabatni tushunishi lozim.

O'yin rahbari keyinchalik bolalarning o'yinni o'zlashtirishlariga qarab, ularga sardorlik, hakamlik qilish ishlarini topshirishi va bolalar

o'yinga uyushqoqlik bilan qatnashadigan bo'lganlaridan keyin ular orasidan o'ziga yordamchilar tayinlashi kerak. Shunda ham bolalar o'yinini rahbarning o'zi kuzatib turmog'i lozim. O'yinni obrazli qilib tushuntirish eng muhim momentlardan biridir. Bu ayniqsa syujetli o'yinlarni gapirib berishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, o'yin qatnashchilarining o'z rollarini to'g'ri bajarishlariga yordam beradi. O'yin rahbari o'yin mazmunining yaxshi o'zlashtirilishi uchun og'zaki tushuntirishni ko'rsatish bilan, ya'ni o'yindagi ayrim harakatlarni o'zi bajarib ko'rsatishi bilan mustahkamlanishi lozim. Shuni unutmaslik kerakki, o'qituvchi o'yinni tushuntirishida va harakatlarni bajarib ko'rsatishida, ko'rsatma qo'llanmalardan foydalanishida o'yinning konkret vazifalarini nazarda tutishi zarur. Masalan, bolalarga yangi o'yin o'rgatish, shu o'yin texnikasining ayrim elementlarini majburiy ravishda qayta ko'rsatish vaqtlarida o'yinning konkret vazifalarini nazarda tutish kerak. O'yinlarni rejalashtirishda ularning mazmuni va ular o'rtasida bir-biriga bog'liqlikni nazarda tutish, muayyan yoshdagi o'quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalariga asoslanish kerak. Masalan, yangi orttirilayotgan bilim va malakalar ilgarigilari bilan bog'lab borilishi, ilgari orttirilgan bilim va malakalar esa yangilari bilan mustahkamlanib borilishi lozim. Oldingi mashg'ulotlarda to'pni uzatish, ilib olish, o'ynatib olib yurish va savatga tashlash texnikasining asosiy elementlari o'rganilgan deylik. Mana shu bilim va malakalarni mustahkamlash maqsadida "To'p kapitanga" o'yinini yoki uch variantli "To'p o'yinlari"ni tavsiya etish mumkin. Qatnashuvchilarning o'sish va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos keladigan o'yinlarni tanlash va o'tkazish lozim. Har bir o'yinning o'ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo'ladi. Ammo shunday o'yinni tanlab olish kerakki, undagi qiyinchiliklarni o'quvchilar muayyan darajada kuch sarflab yenga olsinlar.

To'siq yoki qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lmagan, ya'ni yetarli ravishda kuch sarflashni talab qilmaydigan o'yin bolalarda hech qanday qiziqish uyg'otmaydi. Tanlangan o'yin bolalarning qo'lidan keladigan bo'lishi kerak. Bu bolalarni o'z kuchlariga ishonadigan qilib tarbiyalashda juda muhim ahamiyatga egadir.

Juda yengil yoki, aksuncha, haddan tashqari og'ir o'uinlar qiziqarli o'tmaydi. O'qituvchi o'yinlarni o'rgatishda oddiylaridan boshlab, asta-sekin murakkablariga o'tishi lozim. Tashkil qilinishi jihatidan soda bo'lgan

va komandalarga bo'linmay o'ynaladigan o'yinlar oddiy o'yinlar qatoriga kiritiladi. Bunday o'yinlarning Qoidalari juda oson bo'ladi. Bab-baravar jamoalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlar bir oz murakkab va eng murakkab o'yinlar jumlasiga kiritiladi. Bunday o'yinlarning qoidalari boshqa o'yinlarning qoidalariga qaraganda qiyinroq bo'ladi. O'qituvchi hamma vaqt yengil o'yinlardan murakkab o'yinlarga, tanish o'yinlardan notanish o'yinlarga o'tishni nazarda tutishi kerak. Bunday qilish bolalarni o'yinga qiziqtirishga yordam beradi. Yangidan o'rganiladigan o'yinlar harakatlarining turi jihatidan tanish o'yinlarga o'xshash bo'lishi lozim. Ammo bunday o'yinlarga hali bolalarga noma'lum bo'lgan qoidalar va ba'zi bir harakatlar kiritiladi. Masalan, aytaylik, o'quvchilar "Epchil bolalar" o'yinini biladilar, demak, endi ularga "Ikki yaxob" o'yinini o'rgatish mumkin. Bu har ikkala o'yin o'zining strukturasi jihatidan ham, harakatlari jihatidan ham bir-biriga ancha o'xshashdir, lekin ikkinchi o'yinning qoidalari birinchisining qaraganda birmuncha murakkablashtirilgandir.

Shunday qilib, o'yinlar asta-sekin murakkablashib boradi, yangi-yangi o'yinlar o'rganiladi. Bu esa bolalarda yangi harakat ko'nikmalarini hosil qilishga va ilgari o'rganilgan texnika elementlarini takomillashtirishga yordam beradi, harakat ko'nikmalarining, shuningdek, o'yinda ilgari orttirilgan bilimlarning puxta o'zlashtirilishiga erishmoq uchun materiallarni muntazam ravishda takrorlab va mustahkamlab boorish zarur. Ammo bundan bir xil o'yinlarni muntazam ravishda takrorlab boorish lozim, degan ma'no kelib chiqmaydi. Bunda rahbar mazmuni jihatidan har xil bo'lgan o'yinlarning ma'lum bir qismini qaytarishni nazarda tutishi va o'quvchilarning o'yinlarni yaxshilab o'zlashtirib olishlariga erishuvi kerak. O'qituvchi bolalar o'yinini muntazam ravishda tekshirib borishi lozim. Bunday qilish o'yin qatnashchilarining kamchiliklari va yo'l qo'ygan xatolarini aniqlashga hamda bu kamchilik va xatolarni puxta o'zlashtirib olishlari, ularga bu o'yinlardan lagerlarda va boshqa yerlarda mustaqil ravishda foydalanish imkonini beradi.

5.2. O'yin rahbarlariga qo'yiladigan talablar, o'qituvchining o'yinga tayyorlanishi

O'yinni tanlash. Yaxshi tanlangan o'yin muvaffaqiyatli ta'lim va tarbiya berishning muhim sharti bo'lib hisoblanadi. O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish yuzasidan qiladigan ishlaridan o'yinga qatnashuvchilarning tarkibini, ularning yosh xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy tayyorgarligini hisobga olib, dars oldiga qo'yiladigan asosiy vazifalarni aniqlab chiqishi zarur. Ba'zan shunday bo'lishi ham mumkinki, yaxshi o'yin tanlanadi-yu, lekin u yomon o'tkaziladi. Bunday hollar tanlangan o'yinning o'ynovchilarning qiziqish-havaslariga mos kelmaganligi natijasida ro'y beradi va shuning uchun ham tarbiyaviy vazifalarni hal qila olmaydi.

O'qituvchi o'yinni tanlagan paytda mashg'ulotning qanday shaklda o'tkazilishini (agar mashg'ulot dars tarzida o'tkazilsa, o'yin darsning birinchi, ikkinchi yoki yakunlovchi qismida, tanaffus vaqtida va hokazolarda olib borilishini) bilishi kerak. O'yin o'tkaziladigan joy (sport zali yoki maydoncha, koridor va hokazo) hisobga olinishi lozim. O'yinni tanlash paytida ob-havo va havo harorati hisobga olinishi darkor. Agar o'yin qish paytida o'tkaziladigan bo'lsa, o'quvchilarni aktivlashtiradigan va jismoniy yuklamani bir tekisda taqsimlaydigan harakatliroq o'yinlarni tanlash kerak.

5.3. O'yinni o'tkazish shart-sharoitlari

1. Avvalo zaruriy asbob-uskunalar bo'lishi kerak. Masalan: diametri 8 smli arqondan, jundan, lattadan, rezinadan asalgan koptokchalar (rezinadan yasalgan koptokchalar yuqori haroratda taranglik holatini yo'qotadigan bo'lganligi uchun ularni salqin joyda saqlash kerak), voleybol va basketbol to'plari, irg'itish uchun uzunligi 1 mli tayoqlar, arqon, belbog'lar, bayroqchalar, kigizlar, taxtachalar, bolg'a, aptechka va boshqalar bo'lishi lozim. Ko'z og'rig'i kasaliga duchor bo'lmaslik uchun har bir o'quvchining o'z ko'z bog'lagichi bo'lishi kerak.

2. O'yin o'tkaziladigan maydoncha tekis bo'lishi, tikan, toshlar, shisha siniqlari va boshqa keraksiz narsalardan tozalanib, doimo ozoda tutilishi lozim.

3. Mashg'ulot o'tkazilayotgan paytda maydonchada begona kishilar bo'lmasligi kerak. Chunki ulat xayolni bo'ladilar va kishini o'yindan chalg'itib, ortiqcha harakatlar qilishga majbur etadilar.

4. Maydonchani asbob-uskunalar bilan ta'minlash kerak, bundan tashqari, maydonchadagi tabiiy buyum va narsalardan ham foydalanish zarur.

5. O'yinlar quyidagi gigiyena talablariga rioya qilingan holda o'tkazilishi lozim:

a) o'yin paytida kiyiladigan kiyim harakatlarni qiyinlashtirmaydigan, yengil bo'lishi kerak;

b) yozda o'yindan so'ng cho'milish darkor;

c) o'yin boshlanishidan oldin maydonchaga suv sepilishi lozim.

6. O'yinlarni suvda mashq qilish paytida o'ynovchilarning ko'karib va qaltirab ketmasliklari uchun bo'linadigan vaqt cheklab qo'yilishi lozim.

5.3.1. Yordamchilar tayinlash

O'qituvchi o'yin qoidalarining bajarilishini kuzatish va natijalarni hisobga olib boorish uchun, shuningdek, asbob-uskunalarni tarqatish va asboblarni o'rnatish uchun o'ziga yordamchilar tanlab olishi mumkin. Yordamchi – o'yinning bo'lajak tashkilotchisidir. Yordamchi o'yinlarga xolisona munosabatda bo'lishga odatlanishi kerak. Keng joylarda o'ynaladigan o'yinlarni o'tkazishda shu o'yinlarda anchagina tajriba orttirgan o'quvchilarni o'qituvchiga yordamchi qilib tayinlash maqsadga muvofiq bo'ladi. Sog'lig'i yaxshi bo'lmagan va jismoniy tarbiya darsidan vaqtincha ozod etilgan o'quvchilarni oyinda holi yetganicha qatnashtirish maqsadida ham yordamchi qilib tayinlash mumkin, ba'zan uncha intizomli bo'lmagan yoki haddan tashqari aktiv bolalarning hulqini yaxshilash maqsadida ularni ham o'qituvchiga yordamchi qilib tayinlaydilar.

O'yinni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun qatnashchilarga uning mazmunini iloji boricha qisqa va aniq qilib so'zlab berish kerak. O'yin mazmunining hikoyasi ifodali, bolalarning yosh xususiyatlariga mos keladigan bo'lishi lozim. Uzundan uzoq va bir ohangda so'zlash bolalarni zeriktiradi va o'yinga bo'lgan qiziqishlarini pasaytiradi.

O'yin quyidagi reja asosida tushuntirilishi lozim:

- a) o'yinning nomi;
- b) o'yinga tayyorlanish;
- c) o'yin tasviri;
- d) o'yin qoidalari;
- e) metodik ko'rsatmalar.

O'qituvchi o'ynovchilarda zaruriy kayfiyat yaratishi, muayyan o'yinga nisbatan qiziqish uyg'otishi va ularni mustaqil o'ynay olishga o'rgatishi lozim. Har bir o'yinni oxirigacha, to'liq o'zlashtirilgungacha davom ettirish kerak. Bir o'yinni ikkinchisi bilan tez-tez almashtirib turish ham yaramaydi. Ammo bundan o'yinni qatnashchilar zerikkunlariga qadar davom ettirish lozim, degan ma'no kelib chiqmaydi.

O'yinni bolalarning charchashlarini kutmasdan, ularga qanchalik ta'sir etayotganligiga qarab tamomlash lozim. O'yinning qancha vaqt davom etishi o'ynovchilarning soniga va yoshiga, o'yinning xarakteri va sur'atiga, texnik uskunalarining (abob-anjomlarning) miqdoriga, ob-havo va boshqa belgilarga bog'liq bo'ladi.

O'ynovchilarning emotsional holatlariga qarab o'yinning borishini tartibga solish va boshqarish, uning maqsadini, qoidalarining ma'nosi va ahamiyatini bilsih kerak. O'quvchilarning o'yin qoidalariga rioya qilishi kerakli doimo o'qituvchining diqqat markazida bo'lishi lozim. Chunki o'yin qoidalariga rioya qilish katta tarbiyaviy ahamiyatga egadir. O'qituvchi odil hakamlik namunasini ko'rsatishi, o'ynovchilarning xatolarini shoshilmasdan va ob'ektivlik bilan qayd qilib o'tishi va har bir o'yinchini umumiy qoidalarga bo'ysunishga majbur qilishi kerak. Barcha o'yinchilar uchun, ayniqsa guruhli o'yinlarda, sharoitning bir xil bo'lishini sezgirlik bilan kuzatib boorish zarur. Har bir bolaga o'yindagi bosh rolda o'z uquvi va bilimlarini aniqlash uchun imkon berish maqsadida onaboshilarning navbatini belgilab qo'yish tavsiya etiladi. O'yinning bajarilishini ta'minlaydigan eng muhim shart – bu intizom va ana shu nizomning qat'iy o'rnatilishi hamda unga og'ishmay amal qilinishidir. Bu esa asosan o'qituvchiga bog'liq bo'ladi.

5.3.2. O'yinga rahbarlik qilish

O'yinning o'rganilishi va o'yin paytida bolalarning o'zlarini qanday tutishlari ko'p jihatdan rahbarga bog'liq bo'ladi. O'yin shartli signal (komanda berish, hushtak chalish, qarsak chalish, qo'l yoki bayroqchani

silkitish) bilan boshlanadi. O'qituvchi barcha o'yinchilarning o'yin mazmunini tushunib olganliklariga va qulayroq yerga joylashganliklariga qanoat hosil qilgandan keyin signal beradi. Shartli chegaralar oldindan belgilab qo'yilgan bo'lishi, o'yin uchun zaruriy qo'llanmalar esa o'yin qoidalariga muvofiq ravishda oldindan bo'lib berilgan va joy-joyiga qo'yilgan bo'lishi lozim. Rahbar o'yin boshlanishi bilanoq, o'yinning borishi va ayrim o'ynovchilarning hatti-harakatini diqqat bilan kuzatadi hamda o'yinning to'g'ri borishi uchun o'ynovchilarning harakatlarini boshqarib boradi. Bundan tashqari, o'yin davomida ayrim qoida va usullarni qo'shimcha ravishda tushuntiradi. Yuzatish va mulohazalarni shunday aytish kerakki, ular o'yinning borishiga xalaqit bermasin, ya'ni uni to'xtatib qo'ymas. Agar o'ynovchilarning ko'pchiligi bir xil xatoga yo'l qoyayotgan bo'lsa, tegishli tuzatish kiritish yoki qoidalarining qanday bajarilishini ko'rsatib berish maqsadida o'yinni to'xtatish mumkin. O'yinni baqirish yoki keskin komanda berish yo'li bilan to'xtatish yaramaydi. Bolalarni (katta yoshdagi bolalarni) "Diqqat!" degan shartli signal berish yoki hushtak chalish bilan to'xtashga o'rgatish lozim.

O'qituvchi bolalarda o'yin qoidalarini ongli ravishda va aniq bajarish odatini tarbiyalashi kerak. Bunday odat bolalarni intizomli qilishda katta ahamiyatga ega bo'lib, u kishida o'z burchini sezish va o'z hatti-harakati uchun javobgarlik hissini tarbiyalash hamda o'zini tuta bilish va matonatlilikni o'stirishga yordam beradi.

O'qituvchining vazifasi – o'ynovchilardan o'yin qoidalarining aniq bajarilishini talab qilishdir. Ammo u bolalar o'yinni yomon o'zlashtirayotgan paytlarida ortiqcha bachkanalik qilmasligi kerak.

O'ynovchilar tomonidan qilinadigan qo'polliklarning oldini olishga alohida e'tibor berish lozim. Qo'pollik qilgan o'yinchini albatta jazolash kerak. Bunday hollarda ba'zi bir ta'sir etish choralarini – vaqtincha o'yindan chiqarib yuborish, jarima ochkolar berish va shu singari choralarni qo'llashga yo'l qo'yiladi. O'yinga shunday rahbarlik qilish kerakki, o'yinchilar faqat o'yin natijalarigagina qiziqmasinlar, o'yin jarayonining o'zidan ular rohatlansinlar.

Ayniqsa uncha aktiv bo'lmagan o'yinchilarning tashabbusini qo'llab-quvvatlash, ularni rag'batlantirish va bu bilan ularda o'z kuchlariga ishonch orttirish tavsiya etiladi.

O'ynovchilar o'rtasida o'zaro o'rtoqlarcha to'g'ri munosabat o'rnatishga harakat qilish, g'o'iblarining kekkayib ketishlari va o'tqazganlarning o'yinga bo'lgan qiziqishlarining susayishiga yo'l qo'ymaslik lozim.

O'ynovchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olishlari uchun uni bir necha marta qaytarish lozim. Shuni unutmaslik kerakki, o'yinchilar o'yindan qanchalik ko'proq mamnun bo'lsalar, uni shunchalik yaxshiroq esda saqlab qoladilar.

5.3.3. O'yindagi intizom

O'yindagi intizomlilik deb, o'yinchining barcha o'yin qoidalarini, o'z zimmasiga yuklatilgan hamma vazifalarni ongli va vijdonan bajarishidan iborat bo'lgan hulqiga aytamiz. Bunday o'yinchi maqsadga erishish uchun o'z jamoasi bilan birgalikda harakat qiladi.

Ongli intizom o'yinning yaxshiroq o'zlashtirilishiga, o'yinchilar kayfiyatining yaxshilanishiga yordam beradi. Buning natijasida mashg'ulotlar yanada qiziqarliroq bo'lib qoladi.

O'quvchilarni o'yinda o'z hatti-harakatlariga tanqidiy munosabatda bo'lish, bir-biriga o'rtoqlik yordami berish ruhida tarbiyalash bilan ana shunday intizomga erishish mumkin. Ba'zan o'yin mazmunini yetarli darajada yaxshi anglab olmasdan, o'zlari uchun tushunarsiz bo'lgan qoidalarini buzadilar, o'zaro bahslashadilar, taktik jihatdan xatoliklarga yo'l qo'yadilar va bir-birlariga qo'pollik qiladilar. Rahbar esa bu xatoni yana bir marta o'yinni tushuntirish bilan osongina tuzatishi mumkin.

Bolalarning o'yin paytidagi intizomi ko'p jihatdan o'yinga to'g'ri rahbarlik qilishga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun ham intizom buzilganda o'qituvchi intizom buzilishiga sababchi bo'lgan xatolarni qidirishi lozim.

5.3.4. Hakamlik qilish

Har bir o'yin ob'ektiv va odilona hakamlik qilishni talab qiladi. Agar o'yin qoidalarining bajarilishini diqqat bilan va jiddiy ravishda kuzatilmasa, o'yin o'zining ta'lim-tarbiyaviy qiymatini yo'qotadi. Hakamlik rolini ko'pincha o'yin rahbarining o'zi bajaradi. Ammo bu rol ni o'ynovchilardan birortasi (bolalarning o'zlari saylagan yoki o'qituvchi navbat bilan tayinlagan o'ynovchi) bajargani ma'qulroq bo'ladi. Bunday qilish bolalarda tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashga yordam beradi.

Agar o'yinga bolalardan birortasi hakamlik qilsa, rahbar o'zining fikr va mulohazalarini o'ynovchilarga shu hakamlik vazifasini bajarayotgan o'yinchi orqali aytadi.

Rahbar-hakam o'yinning borishini diqqat bilan kuzatishi va imkoni boricha har bir o'yinchini nazorat qilib turishi lozim. Faqat shundagina o'yinning natijasiga ob'ektiv baho berish mumkin. Shuni unutmaslik kerakki, xolis turmagan hakamga o'ynovchilar ishonmay va u bilan hisoblashmay qo'yadilar. Bunday hakamning obro'si qolmaydi.

Rahbar-hakam jamoalarning kuchi va o'yinchilarining soni jihatidan teng bo'lishini, shuningdek, qatnashchilar uchun bir xil sharoit yaratilishini (o'ynaladigan joy, asbob-uskunalar va boshqalar jihatidan) kuzatib borishi kerak.

Hakam o'yinda qo'polliklar bo'lishiga yo'l qo'ymasligi lozim. Agar hakam o'yin usullarining to'g'ri bajarilishini kuzatib tursa, u vaqtda butun o'yin texnikani yakomillashtirishga va chaqqonlikni orttirishga qaratilgan bo'ladi. Hakam o'yin jarayonida tarbiyachi rolini ham bajarishi, bolalarda kelgusida zarur bo'ladigan xislat va malakalarni takomillashtirish va mustahkamlashga yordam berishi kerak.

5.4. O'yinda qilinadigan harakatlarni muayyan me'yorda olib boorish

O'yinda qilinadigan harakatlarni to'g'ri belgilash o'qituvchining muhim vazifasi bo'lib hisoblanadi. O'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin qilinadigan ishning xarakteri va o'ynovchilarning kayfiyatini hisobga olish lozim. Agar o'yinchi o'tkazishga kirishishdan oldin qilinadigan ishning xarakteri va o'ynovchilarning kayfiyatini hisobga olish lozim. Agar o'yin jismoniy yoki aqliy jihatdan ko'p kuch sarflashni talab etadigan darslardan keyin (nazorat ish yozish darsi yoki boshqa mashg'ulotlardan so'ng) o'tkaziladigan bo'lsa, o'ynovchilarni kamroq yoki o'rtacharoq harakatlanishga majbur etadigan o'yinlarni tanlash kerak.

Mashg'ulot paytida o'yinlarning tezligi – umumiy harakatchanligini hisobga olib, ularni bir-biri bilan almashtirib turish lozim. Masalan, hamma o'ynovchilar bir vaqtda yuguradigan o'yindan keyin navbati bilan to'p irg'itadigan o'yinni o'tkazish foydalidir. O'yin sur'atini susaytirish, ya'ni o'yindagi harakat tezligini kamaytirish o'yinda qilinadigan

harakatlarni muayyan me'yorda olib borish usullaridan biri bo'lib hisoblanadi. O'yinda bolalar jismoniy mashqlarni bajarish paytida juda hayajonlanib ketadilar. Shuning uchun o'qituvchi o'ynovchilarning kayfiyatiga qarab ish tutmasligi kerak. U o'quvchilarning yosh xususiyatlarini, tayyorgarligi va salomatligini ham hisobga olishga majburdir. O'qituvchi onaboshilarning ahvoli va harakatini alohida kuzatib borishi zarur. Shifokorning har bir o'quvchiga oid ma'lumotlarini ham unutmaslik lozim. Qilinadigan harakatlarni muayyan me'yorda olib boorish o'yin o'tkaziladigan turli sharoitlarni hisobga olib, o'yin o'tkazish metodikasi bilan belgilanadi.

5.4.1. O'yinni tamomlash

O'yinni cho'zib yuborish mumkin bo'lmaganligi singari uni belgilangan vaqtdan oldin tamomlash ham yaramaydi. Rahbar o'yinni bolalar bir necha marta qaytarganlaridan keyin yoki o'yin boshlanganidan so'ng ma'lum vaqt o'tganidan keyin to'xtatishi kerak.

5.4.2. O'yin natijalariga yakun yasash

O'yin natijalariga yakun yasash zo'r tarbiyaviy ahamiyatga egadir. O'qituvchi o'yin tugagandan so'ng ayrim o'yinchilarning harakatlariga va umumiy o'tkazilgan o'yinga baho berib, o'yin natijalariga yakun yasaydi. Yaxshi o'ynagan va o'yin qoidalariga rioya qilgan bolalarni alohida ko'rsatib o'tish zarur. O'yinni tahlil qilish o'yin qoidalarining yaxshiroq o'zlashtirilishiga va o'yin jarayonida paydo bo'lgan kelishmovchiliklarni xal qilishga yordam beradi, shuningdek, o'qituvchiga bolalar o'yinni qanchalik o'zlashtirganligi, ularga nima ma'qul tushganligini va kelgusida qaysi momentlar ustida sihlash kerakligini aniqlash imkonini beradi. Harakatli o'yinlar uchun kundalik ish daftarchasi tutish foydaliroq bo'ladi. O'qituvchi bu daftarchadagi o'yinchilar ustida olib brogan kuzatishlarini yozib boradi va shu yozuvlar orqali o'z xatolari va muvaffaqiyatlarini tahlil qiladi. Bu esa o'yinlarni o'rgatish metodikasini yaxshilash va uni turlicha sharoitlarga qarab o'zgartirish imkonini beradi. Erishilgan natijalarni ob'ektiv ravishda hisobga olish uchun kuntazam ravishda yozib borilishi lozim bo'lgan shifokor va o'qituvchilar nazoratining ma'lumotlari kerak bo'ladi.

5.5. Milliy va harakatli o'yinlar

Epchil bolalar

O'yin tasviri. Maydoncha kalta tomonlarining har biridan 3-4 qadam nariga shu tomonlarga parallel qilib bittadan chiziq tortiladi. Onaboshidan boshqa hamma o'yinchilar shu chiziqlardan birining orqa tomonida saflanib turadilar. Onaboshi maydonchaning o'rtasida – chiziqlar orasida turadi.

Rahbar "Uch, to'rt!" degandan keyin o'quvchilar bir ovozdan shunday deydilar:

Biz quvnoq bolalarmiz,
O'yin-kulgini sevamiz.
Qani o'rtoq, quvib ko'r,
Bittamizga yetib ko'r.

Oxirgi so'z aytib bo'linishi bilanoq o'quvchilar qarama-qarshi tomonga yugurib o'tadilar. Onaboshi yugurib o'tayotganlarni qo'l tegizib to'xtatishga harakat qiladi. Onaboshi qo'l tegizgan o'yinchilar o'sha joyda to'xtab qoladilar. O'yin rahbari bu o'yinchilarni belgilab oladi va ularga yana o'yinda qatnashishga ruxsat beradi. Qolgan o'ynovchilar maydonchaning ensiz tomonidagi chiziq orasida to'planadilar va u yerdan yana maydonchaning qarshi tomoniga yugurib o'tadilar. O'yin shu tartibda davom ettirilaveradi. Onaboshi uch va undan ko'p marta to'xtatgan o'yinchilar yutqazgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari. 1. Yugurib o'tish paytida bir-birini tutish mumkin emas. 2. Yugurib chiqqan o'yinchilarning orqaga qochishlari mumkin emas.

E s l a t m a. Aytiladigan bandni 2-3 marta qaytarish va yod olish kerak. Shundan keyingina o'yinga kirishish lozim.

O'quvchilarni band so'zlarini uncha shoshilmasdan, bir tekisda aytishga o'rgatish kerak.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Chap berib yugurib qochish.

Qo'lingni ber (petna o'yini)

O'yin tasviri. O'yin maydonchasi har tomondan chiziqlar bilan chegaralanadi. Bir o'ynovchi petnachi qilib tayinlanadi va u maydoncha o'rtasida turadi. Qolgan o'ynovchilar uning atrofiga to'planadilar.

Petnachi "Men petnachiman!" deb qichqirganidan keyin har kim har tomonga yugurib ketadi. Petnachi ularni ushlash payida bo'ladi. Orqasidan petnachi quvlab kelayotgan o'yinchi "Qo'lingni ber!" deb, o'rtog'ini yordamga chaqirishi mumkin. Qo'l ushlashgan o'ynovchilarni petna qilib bo'lmaydi. Agar petnachi biron o'ynovchini sherigi bilan qo'l ushlamasdan oldinroq petna qilsa, ushlagan va ushlangan o'yinchilar joy almashadilar.

O'yin qoidalar. 1. Yangi petnachi avval "Men petnachiman!" deyishi va shundan keyingina o'ynovchilarni petna qila boshlashi lozim. 2. Uch sekunddan ortiq qo'l ushlashib turish mumkin emas. 3. Agar birdaniga uch kishi qo'l ushlashib qolsa, petnachi ulardan chekkada turganlarinigina petna qila oladi. 4. Maydonchadan tashqariga tashqariga chiqqan o'ynovchi qo'lga tushgan hisoblanadi.

Metodik ko'rsatmalar. Agar petnachi uzoq vaqt ichida hech kimni petna qila olmasa, uning o'rniga boshqa petnachi tayinlash kerak. O'yin rahbari o'quvchilarga o'z o'rtog'ini xatarli paytda albatta qutqarib olish kerakligini alohida ta'kidlab o'tishi lozim.

Hamma o'z bayroqchasiga

O'yin tasviri. O'ynovchilar 3-4 guruhga bo'linadi. Har bir guruh doira hosil qilib turadi. Har bir doira markazida bittadan o'yinchi qo'lini balandga ko'tarib bayroqcha ushlab turadi. Rahbarning birinchi signal berishi (qarsak chalishi) bilan bayroqcha ushlagan o'yinchilardan boshqa hamma bolalar maydoncha bo'ylab tarqala boshlaydilar. Ikkinchi signal berilishi bilan har tarafga qochgan o'yinchilar yugurishdan to'xtab, cho'qqayib o'tiradilar va ko'zlarini bekitadilar. Bayroqcha ushlagan o'ynovchilar esa rahbarning ko'rsatmasi bilan boshqa joyga o'tadilar, ya'ni joy almashadilar.

Rahbar "Hamma o'z bayroqchasiga!" degandan so'ng o'ynovchilar ko'zlarini ochadilar va birinchi bo'lib doiraga saflanish uchun o'z bayroqchalari tomon yuguradilar. Eng oxirida doira bo'lib tuzilgan guruh yutqazadi.

O'yin qoidalar. 1. O'yinchi bayroqchani bir qo'lidan ikkinchisiga olishi mumkin. 2. Ko'zni aldamasdan bekitish lozim. 3. Qatnashchilari biri bilan qo'l ushlashib tekis vat inch turgan davragina tizilgan doira

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Qisqa-qisqa yugurish.

Ikki yaxob

O'yin tasviri. Maydonchani Har bir ensiz tomonidan 3-4 qadam nariga va shu tomonlarga parallel qilib bittadan chiziq o'tkaziladi. Atrofi chiziqlar bilan ajratilgan joy "uy" bo'ladi.

Onaboshi qilib tayinlangan ikkita boladan boshqa hamma o'yinchilar chiziqlardan birining orqasiga – uyga joylashadi. Onaboshilar maydonchani o'rtasida turadi. Rahbarning ko'rsatmasiga binaon onaboshilar baland ovoz bilan:

Og'a-ini navqiron,
Ikki yaxob qahramon
Men qizil burun – Yaxob,
Men ko'kcha burun – Yaxob
Bormi jur'at etuvchi,
Yo'l – safarga chiquvchi? deydi.

Bolalar bir ovozdan

Do'qni pisand qilmaymiz,
Sovuqdan hech qo'rqmaymiz.

Deb javob beradilar. Shundan keyin bolalar maydonchani qarshi tomoniga yugurib o'tadilar.

Onaboshilar – yaxoblar yugurib o'tayotganlarni quvib yetib ularga qo'l tegizadilar. Yaxoblarning qo'li tekkan o'yinchilar qattiq sovuqda qotib qolgan singari to'xtab qoladilar. Qolgan o'ynovchilar chiziq orqasidagi uyga to'planadilar. Rahbar ushlangan o'yinchilarni aniqlab boradi.

Undan keyin o'yinchilar xuddi shu tartibda maydonchani bir tomonidan ikkinchi tomoniga bir necha marta yugurib o'tadilar. Ammo o'yinchilar har yugurib o'tishlarida o'zlarining ushlangan o'rtoqlariga qo'l tegizib ularni qutqara oladilar. Qutqarilgan o'yinchilar qolgan bolalar bilan birga chiziq orqasiga qochadilar.

Bir oz vaqt o'tgach, boshqa ikkita yaxob tayinlanadi. Yugurib o'tayotganlardan ko'pchiligini to'xtata olgan onaboshilar eng yaxshi yaxob hisoblanadi. Yaxoblar bir marta ham ushlay olmagan yoki boshqa bolalarga nisbatan kamroq ushlagan o'yinchilar yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidalar. 1. Yugurib o'tish paytida bir-birini tutish man etiladi. 2. Uydan yugurib chiqqan o'yinchilarning orqaga qaytishlari mumkin

emas. 3. Onaboshilar – yaxoblar chiziq orqasida turgan o'yinchilarga qo'l tegiza olmaydilar.

E s l a t m a. O'ynovchilar bir ovozdan aytadigan so'zlarni o'yin boshlanishidan oldin o'rganib olishlari kerak.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Chap berib yugurish.

Bo'ri zovur ichida

O'yin tasviri. Maydonchaning ko'ndalangiga bir-biridan 1,5-2 qadam uzoqlikda parallel chiziqlar o'tkaziladi. Bu – zovur bo'ladi. Zovurning yon tomonidan 10-15 m nariga ikki uy chegarasini belgilaydigan yana ikkita parallel chiziq o'tkaziladi. Onaboshi qilib tayinlangan o'yinchi, ya'ni bo'ri zovurda turadi. Qolgan o'yinchilar, ya'ni echkilar yon chiziqlardan birining orqasidagi "uy"ga joylashadilar.

O'qituvchi signal berishi bilan echkilar oldinga qarab yuguradilar, yo'lda zovur ustidan sakrab o'tib, maydonchaning qarshi tomonidagi chiziq orqasiga borib turadilar. Bo'ri zovurdan chiqmasdan, sacrab o'tayotgan echkilarni ushlashga (ularga qo'l tegizishga) harakat qiladi. Bo'ri qo'li tekkan o'yinchi ushlangan yerida toxtab qoladi. Zovurdan omon-eson sakrab o'tgan echkilar qarama-qarshi tomondagi chiziqqa qarab yuguradilar. Rahbar ushlangan o'yinchilarni aniqlaydi va shundan keyin ularga o'yinda yana qatnashishga ruxsat beradi. Echkilar zovurdan uch marta sakrab o'tganlari keyin yangi bo'ri tayinlanadi.

Echkilarning zovurdan uch marta sakrab o'tishi paytida ko'proq echki tuta olgan bo'ri hamda bo'ri qo'lga biron marta ham tushmagan yoki boshqa o'yinchilarga qaraganda kamroq ushlangan echkilar o'yinda yutgan hisoblanadilar.

O'yin qoidalar. 1. O'yinchi sakrayotib zovurning ikkinchi tomonini bir oyog'i bilan bosgan bo'lsa ham onaboshi unga qo'l tegiza olmaydi. 2. Orqada qolgan o'yinchi rahbarning shoshmasdan "bir, ikki, uch" deyishidan kechikmasdan zovurdan sakrab o'tishi kerak, aks holda ushlangan hisoblanadi. 3. Zovurdan sakrab o'tmagan o'yinchi ham yutqazgan hisoblanadi.

E s l a t m a. O'yinchilar soni ko'p bo'lganda (yoki bolalarni o'yin bilan birinchi marta tanishtirish vaqtida) ularning hammasini birdaniga yugurtirmasdan, ikki yoki uch guruhga bo'lib navbati bilan yugurtirish mumkin.

O'yinni quyidagicha o'tkazish mumkin. Yugurib o'tuvchilar tomonida, zovurdan 4-5 qadam oldinda rahbar tayinlangan o'yinchilar yerdan 50-60 sm baland qilib (o'yinchilarning tayyorgarligiga qarab) arqoncha tortib turadilar. Echkilar oldin yugurib kelib arqonchadan sakrab o'tadilar, keyin zovurdan hatlaydilar. Arqonchani ushlab turgan bolalar har galgi yugurib o'tish tugagandan so'ng, navbatdagi yugurib o'tish boshlanadigan tomonga turadilar.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Chap berib va uzunlikka sakrab yana yugurishni davom ettirish bilan qisqa-qisqa yugurishlar.

To'p qo'shniga

O'yin tasviri. O'yinni o'tkazish uchun voleybol yoki basketbol to'pi bo'lishi kerak. O'ynovchilar quloch kerib, doira hosil qilib turadilar. O'ynovchilardan biriga to'p beriladi. Bitta onaboshi tayinlanadi. Onaboshi doiradan tashqarida, to'pi bor o'ynovchining orqasida turadi.

Rahbar signal berishi bilan o'ynovchilar to'pni o'zlarining o'ng yoki chap tomonlariga uzata boshlaydilar. Onaboshi esa to'pi bor kishini petna qilish payidan bo'lib, doira atrofida yugurib yuradi. Agar biron o'ynovchi to'p ushlab turgan paytida petna qilinsa, u onaboshi bo'ladi, uni petna qilgan onaboshi esa uning o'rniga kelib turadi.

O'yin qoidalar. 1. Onaboshining qayerda bo'lishiga qarab, to'pni o'ngga yoki chapga uzatish mumkin. 2. To'pni orada bir yoki bir necha kishi qoldirib uzatish mumkin emas. 3. Qoidani buzgan va o'yin paytida to'pni yerga tushirib yuborgan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

Dasta chikaldak (chillak o'yini)

O'yin ko'katzor, o'tloq joyda yoki sport maydonchasida o'tkaziladi. O'yin uchun uzunligi 80-100 sm li, diametri 2-2,5 sm li bir uchi yassi qilib tekislangan teyoq (dasta) va uzunligi 20 sm li tayoqcha (chikaldak) kerak bo'ladi.

O'yinda ikkitadan o'ntagacha kishi qatnashishi mumkin. O'yinni yakkama-yakka o'ynasa ham, jamoalarga bo'linib o'ynasa ham bo'laveradi.

O'yin tasviri. Oldingi chiziqdan ko'pi bilan 2 m nariga dasta qo'yiladi. O'yinchilarga ana shu yerda yotgan dastaga chikaldakni tashlash huquqi beriladi.

Chikaldakni dastaga birinchi bo'lib tegizgan o'yinchilar o'yinni boshlash huquqiga ega bo'ladilar.

Buning uchun o'yinchi chikaldakni dasta uchiga qo'yib turib yengilgina shunday ko'tarib tashlashi kerakki, chikaldak qaytib tushib, dastaga tegzin va yana sapchib ko'tarilib, qaytib dasta ustiga tushsin va hokazo. Chikaldakning dastaga har bir tekkani uchun bittadan ochko beriladi.

O'yinchi shu tartibda necha ochko to'plagan bo'lsa, shuncha marta dasta bilan chikaldakni urib uni to'g'riga otadi. Agar har bir otganda chikaldak 20-30 m nariga borib tushsa, 3 4 ochko bo'yicha otganda umumiy masofa 90-100 m gacha yetkazilishi mumkin.

Yutqazgan o'yinchi yoki raqib jamoaning o'yinchisi bu masofaning hammasini yugurib o'tishi kerak.

Shunisi ham borki, bu masofani o'yinchi nafasini yutib turib yugurib o'tishi lozim. Agar chopib ketayotgan vaqtda nafas olinsa, yoki chaqirilsa, o'yin qaytariladi, ya'ni chikaldakni urib otish yo'li bilan yana chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

O'yin qoidalar. 1. Dasta bilan chikaldakni silkitib tashlaganda chikaldak dastaga 3 martadan ortiq tegmasligi kerak. 2. Chikaldakni yerda yotgan dastaga tashlayotganda o'yinchilar o'yinni boshlash chizig'ini bosishlari mumkin emas. 3. O'yinchi nafas olmasdan belgilangan masofani to'la yugurib o'tishi lozim. 4. O'yinchi belgilangan masofani chopib o'tishdan bosh tortsa, u ashula aytib berishi, o'ynab berishi yoki she'r o'qib berishi kerak.

Metodik ko'rsatmalar. Nafas olish yuzasidan tushunmovchilik chiqmasligi uchun yuguradigan o'yinchi qo'ng'izning zuvillashiga o'xshab ovoz chiqarib chopishi lozim.

Ko'z bog'lash

Bu o'yinni zalda yoki sport maydonchasida o'tkazish mumkin.

O'yin tasviri. O'yin qatnashchilari bir-birlari bilan qo'l ushlab doira hosil qilib turadilar. O'yin rahbari yoki o'qituvchi o'ynovchilardan ikkitasini davra o'rtasiga chaqiradi. Ularning ko'zlarini toza ro'molcha bilan bog'lab, birining qo'lga qo'g'irchoqcha yoki ikkita kichkina tosh beradi. Keyin ularni turli tomonlarga olib borib qo'yiladi.

Rahbar signal berishi bilan qo'lida hech narsa bo'lmagan o'yinchi ko'zi bog'langan o'z o'rtog'ining otini aytib chaqiradi.

Chaqirilgan o'yinchi javob berish o'rniga qo'ng'iroqchani chaladi yoki toshlarni bir-biriga uradi. Tutuvchi tovush chiqqan tomonga qarab yuradi va o'z o'rtog'ini ushlab harakat qiladi. Qochuvchi ham, o'z navbatida, ovoz chiqarib qochadi, ammo uzoqqa bora olmaydi. Chunki doira hosil qilib turgan boshqa o'yinchilar harakat doirasini cheklab qo'yadilar.

Agar narsa ushlagan o'yinchi o'z raqibining qo'lga tushsa, ikkala o'yinchi rollarini almashtiradilar va qochuvchi ushlangunga qadar o'yin davom ettiriladi. Undan keyin rahbar ko'z bog'lash uchun yangi ikkita o'yinchi tayinlaydi. O'yin shu tarzda davom ettirilaveradi.

Barcha o'ynovchilar davraga shunday tuziladilarki, ko'zi bog'langan o'yinchilar maydoncha chegarasidan uzoqlashib ketolmaydigan bo'ladilar.

O'yin qoidalar. 1. O'yinda qatnashadigan hamma o'quvchilar davrada bir-birlari bilan qo'l ushlab turadilar. 2. O'yinchilardan bittasi (narsa ushlagani) tutilgandan keyin o'yin vaqticha to'xtatiladi. Ularning rollari o'zgaradi va o'yin yana davom ettiriladi. Agar unisi ham ushlansa, davraga navbatdagi juft o'yinchi chiqariladi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yinni bolalar bog'chalarining katta guruh bolalari va boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun tavsiya etish mumkin. O'yin o'quvchilarning eshitish qobiliyatlarini, diqqatini, harakat tezligini, chaqqonligini va hokazolarini o'stiradi. Bu o'yinga o'quvchilarda qiziqish yo'qolishi bilan darhol uni to'xtatish lozim.

Olmaxonlar, dub yong'oqlar va yong'oqchalar

O'yin tasviri. O'yinchilardan bittasi onaboshi qilib tayinlanadi. Qolgan o'yinchilar maydonchaning o'zlari hohlagan joylarida uchtadan bo'lib, qo'l ushlab turadilar. Har bir uchlikdagi o'yinchilar kim olmaxon, kim yong'oq, kim dub yong'og'I bo'lishini o'zaro kelishib oladi. Rahbarning "Olmaxonlar!" ("Dub yong'oqlar!" yoki "Yong'oqlar") deb chaqirishi bilan tegishli o'yinchilar o'zlari turgan uchlikni tashlab, boshqa istagan uchlikka turib oladilar, ya'ni chaqirilgan nomdagi o'yinchilar bir-birlari bilan joy almashadilar. Joy almashish vaqtida onaboshi bo'sh qolgan o'rinlardan bittasiga turib oladi va u yerdan chiqib ketgan o'yinchining nomini oladi. Joysiz qolgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. O'yin paytida bir marta ham

onaboshi bo'lmagan yoki boshqalarga nisbatan kamroq onaboshi bo'lgan o'ynovchi o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi. O'yin natijalari hisoblab chiqilayotgan paytda birinchi onaboshining roli hisobga olinmaydi.

O'yin qoidalari. 1. Uchala o'yinchi qo'l ushlab olgan paytda onaboshi davradan o'rin egallay olmaydi. 2. Rahbar chaqirgan o'yinchilar o'rinlarini almashtirishga majburdirlar.

Metodik ko'rsatmalar. O'yin mobaynida har bir uchlikdan bir necha marta birdaniga ikkitadan o'yinchini chaqirish ("Olmaxonlar!", "Yong'oqlar!" va hokazo deb chaqirish) mumkin.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Tez va qisqa yugurishlar.

To'p o'rtadagiga

O'yin tasviri. O'ynovchilar guruhlariga bo'linib, uch yoki to'rt davra hosil qiladilar. Har bir davrada tuzilgan o'yinchilar quloq yoyib birlarining oralarida yozilgan qo'l sig'adigan joy qoldiradilar. O'yinchilar oyoqlarining uchi oldidan aylanma chiziq o'tkaziladi. Har bir davra o'rtasiga doiracha chizilib, unda onaboshi voleybol yoki (to'ldirma) to'p ushlab turadi. Onaboshi rahbar signal berishi bilan o'z o'yinchilariga to'pni navbat bilan irg'itadi va ular qaytargan to'pni ilib ola boshlaydi. Onaboshi davradagi oxirgi o'yinchi qaytargan to'pni ilib olgandan keyin uni baland ko'taradi. Bu bilan u to'p tashlashish tugaganligini bildiradi.

O'yin qoidalari. 1. To'p tashlashish paytida onaboshi o'zining doirachasidan chiqmasligi, davra bo'lib turgan o'yinchilar esa uning chizig'ini bosmasliklari kerak. 2. To'pni ilib olish va tashlashishda davrada turgan barcha o'yinchilar navbat bilan qatnashishlari lozim. 3. To'pni tushirib yuborgan o'yinchi uni borib olishi va o'yinda belgilangan tartib bo'yicha davradagi o'rtog'iga irg'itib tashlashi kerak.

E s l a t m a. O'ynovchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olganlaridan keyin to'p tashlashishning sifatini hisobga olishga yoki tezlik uchun to'pni irg'itib tashlashishga o'tish mumkin. Bunda to'pni yerga kamroq tushirgan yoki to'p tashlashishni boshqalarga qaraganda tezroq tamomlagan davra o'yinchilari yutib chiqadi.

To'pni turli shakldagi yengil predmetlar bilan (estafeta tayoqchalari, archa bujuri, qipiq yoki qum to'ldirilgan xaltachalar va shuning kabilar bilan) almashtirish mumkin.

O'yinnig o'ziga xos harakatlari. To'p va predmetlarni irg'itish va ilib olish.

Oq ayiqlar

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi.

O'yin tasviri. Maydonchaning bir tomonidagi kichikroq joy atrofiga chiziq tortiladi. Bu – katta muz parchasi, qolgan yerlar esa dengiz bo'ladi. Maydonchadagi dengizni chiziq bilan chegaralab qo'yish zarur. O'yinchilardan bittasi onaboshi – oq ayiq qilib tayinlanadi. Qolgan o'yinchilar ayiqchalar bo'ladi. Ayiq katta muz parchasi tomon yo'l oladi, ayiqchalar esa butun maydoncha bo'ylab istagan yerga joylashadilar.

Ayiq "Ovga chiqayapman!" – deb bo'kirib, muz parchasidan dengizga qarab yuguradi va ayiqchalarni tuta boshlaydi. Biron ayiqchani tutishi bilan uni muz parchasiga olib kelib qo'yadi. Keyin ikkinchi ayiqchani ushlaydi. Ikkita o'yinchi ushlangach? Ular qo'l ushlab olgan o'yinchilarni tuta boshlaydilar. Ular biror o'yinchini quvib yetgan paytlarida qo'llarini shunday birlashtiradilarki, ushlangan o'yinchi ularning qo'llari orasida qoladi. Shundan keyin ular "Ayiq yordamga!" – deb baqiradilar. Ayiq yugurib keladi va tutilgan o'yinchiga qo'l tegizadi, ya'ni uni ushlaydi. Ushlangan o'yinchi muz parchasiga kelib turadi. Muz parchasi ustidagi ushlangan o'yinchikar ukkita bo'lgach, ular ham qo'l ushlab dengizda ayiqchalarni tuta boshlaydilar. Bunday juft o'yinchilar har gal bironta o'yinchini o'rab olsalar, "Ayiq, yordamga!" – deb baqiradilar. Ayiq yugurib keladi va tutqunni ushlaydi. O'yin hamma ayiqchalar ushlangunga qadar davom ettiriladi. Eng oxirida ushlangan o'yinchi ens chaqqon o'yinchi hisoblanadi va keyingi o'yinda u oq ayiq bo'ladi.

O'yin qoidalari. 1. Juft ayiqchalar o'yinchilarni faqat qo'llari bilan o'rab olibgina tuta oladilar. 2. Ushlash paytida o'yinchilarni tortqilash taqiqlanadi. 3. Maydoncha chegarasidan qochib chiqqan o'yinchilar ushlangan hisoblanadilar va muz parchasiga borib turadilar. 4. Juft ayiqchalar o'rab olgan o'yinchi ayiq kelib unga qo'l tegizgunga qadar qurshovdan sirg'alib chiqib, qochishi mumkin. 5. Ayiq birinchi juft ayiqchani ushlab olgandan keyin o'zi ayiqchalarni quvlab yurmasdan o'rab olinganlarnigina ushlaydi.

O'yin varianti – "Juftlab ushlash". Bitta ushlovchi tayinlanadi. Qolgan o'yinchilarning hammasi undan qochadi. Ushlovchi qochayotganlardan birini tutadi va u bilan bir juft bo'lib oladi. Ular O'yinchilarni qurshab olib, ushlay boshlaydilar. Ikkala tutilgan o'yinchi yana yangi juftni tashkil etadi.

Har bir juft qochayotganlarni "Oq ayiqlar"dagi singari yordamga chaqirmasdan, mustaqil ravishda ushlaydi. Bunda ham o'yin hamma ushlangunigacha davom ettiriladi.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. O'yin o'quvchilarni tez va chaqqon harakat qilishga o'rgatadi. O'yin jarayonida o'quvchilarda kuzatuvchanlik, vaziyatni tezda anglab harakat qila bilish va qat'iyatlilik taraqqiy etadi. O'yin qatnashchilardan o'z harakatlarini o'rtoqlarining harakatlariga moslay olishni talab qiladi.

Bu o'yindagi asosiy harakat yo'nalishni o'zgartirib yugurishdir.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yin juda serharakatli va hayajonli o'yindir. Har bir juft ayiqcha tutilgandan keyin qisqa dam olish bilan o'yindagi harakatchanlikni pasaytirish mumkin. Masalan, har gal yangi bir juft ayniqsa tutilishi bilan dengizdagi hamma juft ayiqlar rahbar signal berishi bilan muz parchasiga qaytib keladilar va yana signal berilgach, uyushgan holda ov qilish uchun yana dengizga tushadilar. Bu hali ushlanmagan ayiqchalarga birmuncha dam olish imkonini beradi va ovni yaxshiroq uyushtirishga yordam beradi. Bu usul endigina o'yinni boshlagan quyi sinf (III-IV sinf) o'quvchilari uchun qo'llaniladi.

Bu o'yin ancha mazmunli bo'lmasa ham uni kamida III sinf o'quvchilari bilan o'tkazish tavsiya etiladi. Chunki undagi harakatlarning mazmuni o'ynovchilardan harakat tajribasiga ega bo'lishni talab etadi.

Yuqori sinf o'quvchilari bilan bu o'yinning "Juftlab ushlash" varianti o'tkaziladi. Ular uchun o'yinning bu variantini birmuncha murakkablashtirish, ya'ni har bir juft ayiq ushlangan o'yinchini muz parchasiga olib kelishi kerakligini talab etadigan qoidani kiritish mumkin. Bu qoidani faqat o'yin yaxshi uyushtirilgan hamda o'g'il va qiz bolalar bilan alohida-alohida o'tkazilgandagina joriy qilish mumkin.

Quyionlar polizga tushdi

O'yin tasviri. Ikkita doira chiziladi. Bunda doiralardan biri ikkinchisining ichiga chizilgan bo'ladi. Tashqi doiraning diametric 7-9 m, ichki doiraniki esa 3-4 m bo'ladi. Bitta onaboshidan boshqa o'yinchilar qiyon bo'lib, katta doiradan tashqarida turadilar. Onaboshi (qorovul) ingichka rezinaga bog'langan qog'oz koptokchani ushlab kichik doiraning o'rtasida turadi. Kichik doira poliz bo'ladi. Quyionlar ikki oyoqlab sakrab, goh polizga tushadilar, goh katta doira chizig'ining narigi tomoniga o'tadilar.

Qorovul poliz ichida va katta doira chizig'i bilan chegaralangan butun maydonda yugurib yuradi. U har gal o'ziga qaytib keladigan rezinali koptok bilan quyionlarni "otish"ga harakat qiladi. Quyionlar har tarafga sakrab-sakrab chap berib qochadilar va tez-tez polizga tushishga intiladilar. Qorovul koptogi tekkan quyion otilgan hisoblanadi. Otilgan quyion katta doiradan chiqishi va "o'q tekkan" joyini 5-6 marta shoshmasdan silashi kerak. Quyionni otgan qorovul boshqa o'yinchilar qatoriga kiradi va ular bilan birga o'yinda qatnashadi.

Rahbar polizga ko'proq tushib, qorovulning "o'qiga" kamroq duchor bo'lgan yoki sira ham "o'q" yemagan quyionlarni aniqlaydi. Bunday bolalar eng chaqqon o'yinchilar bo'lib hisoblanadilar.

O'yin qoidalari. 1. Quyion bo'lib qatnashayotgan o'yinchilarga bir oyoqda yugurish va sakrash man etiladi. 2. Onaboshi (qorovul) o'yinchilarga poliz va katta doira maydoni ichidagina koptok tegiza oladi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Turgan joydan oldinga, orqaga sakrashlar, chap berib qilinadigan harakatlar.

Raqam bilan chaqirish

O'yin tasviri. Onaboshi qilib tayinlangan o'ynovchidan boshqa hamma o'yinchilar katta davra hosil qiladilar va oldindan chizib qo'yilgan kichik doirachalarga turadilar. Rahbar o'ynovchilarni beshtadan qilib ajratadi va ularga raqamlar berib har kim o'z raqamini unutmashligini uqtiradi.

Onaboshi o'yinchilar saflangan katta doira o'rtasiga borib turadi. Shundan keyin rahbar istagan tartibida birdan beshgacha bo'lgan raqamlarni chaqiradi. Raqamlari aytilgan o'yinchilar bir-birlari bilan joylarini almashtirishga majburlar. Onaboshi bo'sh qolgan o'rinni egallashga intiladi. Agar u bunga muvaffaq bo'lsa, doirachadan chiqib ketgan o'yinchining raqamini oladi. Joysiz qolgan o'yinchi esa onaboshi bo'ladi. O'yin maydonida bir marta ham onabosh bo'lmagan yoki boshqa qatnashchilarga qaraganda kamroq onaboshi bo'lgan o'yinchilar yutib chiqadi. O'yin natijalarini hisoblab chiqishda birinchi onaboshining roli hisobga olinmaydi.

O'yin qoidalari. 1. Joy almashinish vaqtida doirachaga boshqa o'yinchidan oldin oyoq qo'ygan (hatto bitta oyog'ini qo'ygan bo'lsa ham) o'yinchi doirachani egallagan hisoblanadi. 2. Egallangan doirachadan

o'yinchini itarib chiqarish, o'yinchilarni bir doirachadan ikkinchi doirachaga yugurib o'tish paytida ushlab qolish taqiqlanadi.

Eslatma. Birdaniga ikkitadan raqamni chaqirish, o'yin oxirida esa joylarni almashtirish uchun o'yinchilarning hammasini yoki yarmini "Juft raqamliliklar!", "Toq raqamliliklar!" deb chaqirish mumkin.

O'yinchilar turadigan doirachalar boshqa bironta belgilar bilan almashtirilishi ham mumkin.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Tez va qisqa-qisqa yugurishlar.

Bo'sh o'rin

O'yin maydonchada, zalda, yo'lakda yoki xonada o'tkaziladi.

O'yin tasviri. Bitta onaboshidan boshqa hamma o'yinchilar bir-birlarining oralarida ko'pi bilan yarim qadam joy almashtirib, doiraga saflanadilar. Onaboshi doiradan tashqarida turadi. Hamma o'yinchilar qo'llarini orqaga qo'yib turadilar. Onaboshi doira atrofida yugurib, o'yinchilardan birontasiga qo'l tegizadi va shundan keyin oldinga qarab yoki orqaga burilib, davra atrofida yugurishni davom ettiradi. Onaboshining qo'li tekkan o'yinchi onaboshiga teskari yo'nalishda atrofida yugurib ketadi va undan ilgariroq o'z joyini egallashga harakat qiladi. Ular yo'lda uchrashib, bir-birlari bilan salomlashadilar: qo'l berib so'rashadilar yoki yuzma-yuz cho'qqayib o'tiradilar va hokazo. Shundan keyin yana yugurishni davom ettiradilar.

Ulardan qaysi biri bo'sh joyni oldinroq egallasa, egallagan joyiga turib oladi, boshqasi esa onaboshi bo'ladi.

O'yinning qachon tugashi belgilanmaydi. O'yinni 3-5 minutgacha davom ettirish mumkin.

O'yin qoidalar. 1. Onaboshi o'zi bilan yugurishda musobaqalashishga chaqirayotgan o'yinchiga qo'l tegizishi kerak. 2. O'yinchilar doirani aylanib yugurayotganlarida ularga hech kim xalaqit bermasligi lozim. 3. Har ikkala o'yinchi uchrashgan paytda kelishib olingan topshiriqni bajarishlari kerak. Kelishilgan topshiriqni bajarmagan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. O'yin o'quvchilar diqqati va harakatlarining tezligini o'stirishga, ularning intizomli bo'lishi va aktiv dam olishlariga yordam beradi.

O'yinning o'ziga xos harakatlari. Keyin dam olish sharti bilan tez yugurish.

Metodik ko'rsatmalar. O'yinni turlicha murakkablashtirish mumkin. Masalan, yuguruvchilar bir-birlari bilan uchrashganlarida sakrab-sakrab turishlari yoki aylanishlari, yoxud qo'l kaftlarini urishtirishlari mumkin. Yuguruvchilar o'tadigan yo'lga har xil to'siqlar qo'yish, tagidan o'rmalab o'tish uchun arqoncha tortib turish, ustidan xatlab o'tish uchun skameykacha qo'yish mumkin. Yugurishni bir oyoqda sakrash bilan almashtirishga ham ruxsat etiladi. Bunda onaboshi o'yinchilardan birontasiga qo'l tegizgandan keyin bo'sh o'ringacha davra atrofida sakrab kelishi kerak bo'ladi. Musobaqaga chaqirilgan o'yinchi ham xuddi shunday qiladi.

Yuguruvchilar uchrashish paytida bir-birlariga turtinishlarining oldini olish uchun ularning har birini o'ng tomondan yugurtirish kerak. Bo'sh o'rinning ko'zga aniqroq tashlanib turishi uchun o'rnini qoldirib ketgan o'yinchining har ikkala qo'shnisi qo'llarini tepaga ko'tarib birlashtirib, darvoza qilib turishi mumkin.

Bu o'yinni dars vaqtida o'tkazganda o'yinchilarning ko'pchiligi ko'pi bilan ikka marta o'yinda qatnashadilar, ba'zilar esa bir marta ham yugura olmaydilar. Shuning uchun bu o'yin o'ynovchilarga fiziologik jihatdan juda kam ta'sir etadi. Bu o'yinni I-IV sinf o'quvchilari uchun tavsiya etish mumkin.

Kim keldi

O'yin tasviri. O'ynovchilar yarim doira bo'lib turadilar. Bir onaboshi tayinlanadi. Onaboshi o'ynovchilarga orqa o'girib turadi. O'qituvchi signal berishi bilan bir o'quvchi onaboshi oldiga keladi va qo'lini uning yelkasiga tegizib, darrov o'z joyiga borib turadi. Onaboshi "Bir, ikki, uch!" deb orqasiga buriladi va yelkasiga kim qo'lini qo'yanligini, ya'ni uning oldiga kim kelganligini aytib berishga harakat qiladi. Agar onaboshi kimning qo'l qo'yanligi yoki kelganligini topsa, topilgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. Aks holda onaboshi onaboshiligicha qolaveradi.

O'yin qoidalar. 1. Onaboshi "Bir, ikki, uch!" demasdan orqaga burilmasligi lozim. 2. Onaboshi oldiga kelayotgan o'ynovchi sekin yurishi va gapirmasligi kerak.

Metodik ko'rsatmalar. O'yin vaqtida hamma jim turishi lozim, aks holda o'yinni davom ettirish qiyinlashadi va o'yin qiziqarli o'tmaydi.

"Jambil"

O'yinning tavsifi. Bu o'yinda o'quvchilar 2 guruhga bo'linadi. O'yinchilar asosan har ikki guruhda 5-6 tadan bo'ladi. 1 chi guruho'yinchilari berilgan uzoqlikdan to'pni katakchalar ichiga **tahlangan** toshchalarga otishadi. Katakchalar ichidagi toshlar 4 ta **bo'ladi**. Agar to'p dumalatilganda katak ichidagi toshga tegib toshlar yiqilsa, **2-nchi guruho'yinchilardan** bir o'yinchi jambil atrofini to'p **bilan qo'riqlaydi**. Agar birinchi guruh, o'yinchilari toshlarni kataklarga **qo'yish uchun** yaqinlashganda, qo'riqlovchi uni to'p bilan ursa, u o'yinchi **o'yindan chiqadi**. Agar shu guruh toshlarni kataklarga aniqqo'yib chiqsa **bu guruh yatadi**.

Agar qo'yaolmasa ular yataqazadi. o'yindan keyin 2-nchi guruh asosiy o'yinda o'ynaydi. O'yin shu tarzda davom etadi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin nishonga uloqtirish malakasini, to'pni otish va mustaqil harakat qilishni rivojlantiradi. O'yinning asosiy harakati koptokchalar ichidagi toshlarni aniq nishonga olish hisoblanadi.

Bo'ron

O'yinga tayyorlanish. O'yin keng maysazor, maydonda, sport zalida yoki sport maydonida o'tkazilsa ham bo'ladi. Bolalar ikki jamoaga ajratilib, maydon yoki zalning bir tomoniga saflanib turadilar. "Bo'ron" o'yinga 300-500 gramm keladigan belbokka tug'ilgan, bir uchi qo'l bilan ushlashga qulay tuguncha bo'lishi lozim. Maydonning bir chekkasiga 1,5 m chamasi doira chiziladi.

O'yinning tavsifi. O'yin hakamni tugunchani kamida 30 m masofaga uloqtirishi bilan boshlanadi. Jamoa a'zolari yagurishib tugunchani olishadi. So'ngra bir birlariga uzatishib, doira-marraga olib kelib tashlashi kerak. O'yinda tugunchani birinchi bo'lib marraga tashlagan jamoa g'olib bo'ladi.

Qoidalar. Bu o'yin AQSH sport turi - regbiga o'xshab ketganligi uchun o'yinchilar tugunchani bir oz ishlatib tortib olishlari mumkin. Turtish, siltash, chalish, kiyimidan ushlash man etiladi.

Pedagogik ahamiyat. Bu o'yin aniqharakatni, chaqqonlikni, uzoqqa otishni, uloqtirishni, kuchni rivojlantirishga yordam beradi. O'yin harakatni o'zaro mosligin rivojlantiradi. O'yinni o'ziga xos harakati-uloqtirish.

Qirq tosh

O'yinga tayyorlash. O'yin maysazorda, sport zalida yoki maydonchada ham o'tkaziladi. Start chizig'idan boshlab uzunasiga har bir bolani hisobga olib (6-6, 10-10, 20-20 va h.k.) bir metrdan aniq parallel chiziqlar belgilanadi. Har bir bola tosh o'rniga bittadan lattadan tikilgan koptokchani qo'lga o'shlab tayyorlanib turadi.

O'yinning tavsifi. Hakam yoki o'qituvchining hushtagiga binoan har bir bola belgilangan har bir metrga yagurib borib toshni yoki koptokni qo'yib, o'z joyiga qaytib olib keladi. Ohirgi o'yinchi toshini olib borib qaytgandan so'ng yana biri o'z toshini yagurib borib qaytib olib keladi. Qaysi jamoa birinchi bo'lib o'z koptokchalarini terib olib kelsa, usha jamoa g'olib deb hisoblanadi.

Qoidalar. Chiziqdan chiqish, koptokchani boshqa o'yinchilarga uzatish, oldindan start chizig'idan **chiqish man** etiladi.

Pedagogik ahamiyat. O'yin tezkorlik reakuiyasi, aniq mo'ljalga olish, harakatlarni o'ziga mosligin, tez fikrlashni o'rgatadi. CHunki, o'yin jamoali bo'lganligi uchun jismoniy his qilishni rivojlantiradi. O'yinning o'ziga xos harakati koptokni doiraga aniq kuyish va olib kelish.

Arqon talashish

O'yinga tayyorlanish. Maydonchani qarama-qarshi tomonlariga o'zaro parallel ikki chiziq o'tkaziladi. Hamma o'ynovchilar kuch jihatdan baravar ikki jamoaga bo'linadilar va chiziqlar orqasiga o'tib turadilar. Ikki chiziq oralig'iga - maydonchani o'rtasiga sertugun qilib o'ralgan arqon, qo'yiladi. Arqonning qoqo'rtasiga rangli latta bog'lab qo'yilgan bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan ikkala jamoa o'yinchilari yagurib kelib, arqon tugunlarini echadilar va uni o'z tomonlariga tortadilar. Belgilangan 45 sekund - 1 daqiqa mobaynida

arqonning ko'proq qismini o'z chizig'idan o'tqazgan jamoa, g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Faqat signal berilgandan keyingina chiziqdan o'tib, arqon tomonga yagurish mumkin. 2. Har bir jamoa arqonni talashayotgan vaqtda uning rangli lattagacha bo'lgan bir qismidan, ya'ni arqonning yarmidan ushlashi mumkin. 3. Arqon faqat qo'l bilan tortiladi. 4. Oyoqni tirash uchun erni yamshatish, chuqurchalar o'yish, qo'llar bilan erga tayanish, arqonni oyoqlar orasiga qistirish, erga o'tirish yoki yotish mumkin emas. Shu qoidalarini buzib, arqonni o'z tomoniga tortib o'tqazgan jamoaning yatug'i hisobga olinmaydi.

Pedagogik ahamiyati. Bu o'yin bolalarda tez harakat qilishni, tezlik, chaqqonlikni, sabr tokatlik bilan harakat qilishni tarbiyalaydi. O'yin ko'proq jamoa bo'lib harakat qilish, chidamlilik malakalarini oshirishga yordam beradi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yinda o'quvchilarning kuch va chaqqonligini oshirishga, birdamlik bilan harakat qila olishlariga erishish lozim. Uni o'g'il bolalar bilan ham, qiz bolalar bilan ham (alohida-alohida) o'tkazish mumkin.

Chavandoz

O'yinga tayyorlanish. Har bir sinfdan 10-12 o'yinchidan guruh tuziladi. Guruhlar uchun 7-9 m kattalikda to'rtburchaklar chiziladi. Imkoniyat bo'lsa voleybol maydonchasidan ham foydalanish mumkin. Har bir guruho'z navbatida ikkitadan jamoaga bo'linadi. Ular o'zlariga nom qo'yishadi. Faraz qilaylik "Lochin va Zafar" jamoalari. "Lochin" jamoasi o'yinchilari to'rtburchakning o'ng va chap tomonidan chiziq tashqarisida, to'rtburchak ichkarisiga qaragan holda yonma-yon saflanadilar. Qur'a tashlash usuli bilan "Zafar" o'yinchilari to'rtburchak ichiga tushadilar va ularning vazifasi erkin harakat qilib yarishdan iborat.

O'yin tavsifi. O'qituvchining ishorasi bilan "Lochin" jamoasining o'yinchisi bir oyog'ini tizzadan, chap qo'lini esa tirsakdan bukib orqaga qo'yib, to'rtburchak ichiga kiradi. Uning vazifasi bir oyoqda sakrab yarib, uning qo'li bilan "Zafar" o'yinchilarini ushlashdir, ya'ni kafti-panjasi bilan begona o'yinchining biror joyiga tegsa bas. Shu vaqtning o'zidayok "Zafarning" o'yinchisi to'rtburchakdan chiqib belgilangan joyga borib turadi. "Lochin" jamoasining o'yinchisi esa navbatidagi o'yinchini ushlashi

15-20 sekundgacha davom etadi. Buning uchun "Lochin" jamoasining qolgan o'yinchilari bir hil makomda 1 dan 20 gacha ovoz chiqarib sanaydilar. Shu vaqt ichida "Zafarning" necha o'yinchisi ushlanganligi hisoblanib chiqiladi. Keyingi safar "Zafar" jamoasi to'rtburchakdan tashqariga chiqadi.

Pedagogik ahamiyat. O'yin sezgirlikni, chaqqonlikni va kuchni rivojlantirishga yordam beradi. SHuningdek o'yinda maqsadga erishish uchun intilishni, o'zini va o'ртоqlarini kuchini ijobiy baholash qobiliyatini rivojlantiradi. O'yinni o'ziga xos harakati bir oyoqda yagurish, qarshilik ko'rsatish va kurashishdir. O'yin dam olish bilan almashib olib boriladi.

"Bekinmachoq" o'yini

Uyiga tayyorlanish. O'yin bolalarda kuzatuvchanlik sezgirlik va topqirlik sifatlarini tarbiyalaydi. Bu o'yin uchun butazor yoki uylar bo'lishi kerak. Marrada qoladigan o'ynovchi shunday aniqlanadi. Bir tuda bolalar baravariga: - Bekinmachoq oshga pichoq, kim oyni ko'rdi? - deya solib qo'llarini baland ko'taradilar. Kim ko'tarishdan orqada qolsa, usha bola marrada qoladi.

O'yin tavsifi. O'yinni boshlash navbati aniqlangandan keyin, qolgan bolalar yashirinishga ketadilar. Qolgan o'ynovchi erga yotadi yoki yazini devorga qilib turib baqiradi: - Bo'ldimi? Bo'ldimi? - deydi va sanay boshlaydi. Bir, ikki, uch, to'rt, besh, olti, etti ketdim. Bo'lsa ham bo'ldi - bola ko'zini ochadi, tevarak atrofini sinchiqlab kuzatadi va bolalarni esa topish uchun tomonni mo'ljallab qidira boshlaydi.

Birinchi bo'lib topganning ismini aytadi: - Ana, ana, Umidjonni topdim. Yoki berkingan bolalarni topsa: - Bekinma, qoch, yazingni och, to'xta topdim va hokazo.

O'yin qoidalari. 1. Etti deb sanaguncha o'ynovchilar yashirilib bo'lishlari shart. 2. YAshiringan bolani topsa u tutilgan hisoblanib marraga olib kelinadi. 3. Qolgan o'yinchilar bildirmasdan marraga kelishlari mumkin. 4. Hamma o'ynovchi yig'ilib bo'lguncha o'yin davom etadi, so'ngra yangi tutuvchi aniqlanib o'yin boshlanadi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda sezgirlik, diqqat, kuzatuvchilik va topqirlik hislatlarini tarbiyalaydi. O'yin chaqqonlik, kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yin o'ziga xos harakati - yagurishdir.

"Oq terakmi, ko'k terak"

O'yin tavsifi. Barcha o'yinchilar baravar ikki jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa o'z kapitanini saylaydi. Har bir jamoaning o'yinchilari birlari bilan mahkam qo'l ushlab turadilar. Bir jamoa o'yinchilari baravariga "Oq terakmi, ko'k terak, bizdan sizga kim kerak?" - deb so'raydi. Ikkinchi jamoa a'zolari "Sizdan bizga (qarshi jamoa o'yinchilaridan birining ismini aytib) kerak! - deydi. Ismi aytilgan o'yinchi yagurib kelib qarshi jamoa qatnashchilari osililib turgan "zanjir" ni uzishga harakat qiladi. Agar zanjirni uza olsa, shu jamoa o'yinchilaridan birini o'z jamoasiga olib ketadi, uza olmasa, o'zi shu jamoada qoladi. SHundan keyin o'yin jamoalar roli almashinib davom etaveradi.

O'yin qoidalari. 1. Zanjirni faqat chaqirilgan o'yinchi kelib uzishi kerak. 2. Zanjirni uza olmasa, ikkinchi marta uzishga ruhsat etilmaydi. 3. Zanjir hosil qilishda ro'molcha, arqon va hokazolardan foydalanish mumkin emas. 4. Chaqirilgan o'yinchi to'satdan bir o'tilib zanjirni uzib o'tib ketish uchun qarshi jamoa o'yinchilarining diqqatni chalg'itadigan harakatlar qilishi mumkin.

O'yinning pedagogik ahamiyati. o'yin tez yagurishni, diqqatni, sezgirlikni rivojlantirishga yordam beradi. o'yin bolalarni ahil bo'lib harakat qilishga, tezda to'g'ri yo'nalishni olishga o'rgatadi. O'yinni o'ziga xos harakatni tez yagurish va zanjirni uzish.

"Chaqqonlar va merganlar" o'yini

O'yinga tayyorgarlik. O'yin voleybol yoki basketbol maydonchasida o'tkaziladi. O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linib 16 metr masofada birligiga yozma-yoz turadilar. Ulardan 2 diametrli doira chiziladi. Har bir jamoadan bittadan eng chaqqon o'yinchilar tanlab, ular doira markaziga turadilar. Jamoalardan bittadan to'p bo'ladi.

O'yin tavsifi. O'qituvchining signalidan so'ng ikkala jamoaning o'yinchilari - doira o'rtasida turgan o'yinchilar o'ng chap berib, o'ziga tekkizmaslikka harakat qiladilar. Shu tekkan o'yinchi ya'ni urgan o'yinchi bilan joy almashadilar va o'yin yana davom etadi. Merganlar 1 ball bilan taqdirlanadi. Ko'proq ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidalari. 1. Oraliq masofa o'qituvchi tomonidan o'zgartirilishi mumkin. 2. Koptokni tik turgan, cho'qqalagan holatda otish mumkin. 3. Koptok tekkandan so'ng o'yinchilar joylarini almashadilar.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin epchillik, chaqqonlik, tezkorlik, sezgirlik, jasurlik, chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakat - yagurish, chap berish, aniq nishonga otishdir.

"Aniq nishonga tushirish"

O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar teng 2-3 jamoaga bo'linadi. Jamoa qatnashchilari bitta qatordan bo'lib, avtomobil pokrishkalaridan yig'ilgan minora oldida 3-4 m masofada belgilab qo'yilgan joyda qator bo'lib turadilar.

O'yin tavsifi. O'yinchilarni yoshi va jismoniy tayyorgarligiga bog'liq ravishda avtomobil pokrishkasi bilan ular orasidagi masofa 2-5 m gacha bo'lishi mumkin. Har bir o'yinchini qo'lida bittadan kichik to'p bo'ladi (voleybol to'pi yoki qum to'ldirilgan haltacha).

O'qituvchining buyrug'i bilan o'yinchilar navbatma-navbat to'pni minorani ichiga tashlaydilar. Vazifani aniq bajargan o'yinchi, chetga chiqib turadi, to'pni minoraga tushiraolmagan o'yinchi esa tupni olib o'zini qatoriga qayta tashlash uchun borib turadi. Hammadan oldin minorani ichiga to'pni tashlagan jamoa o'yinchilari o'yinda g'olib chiqadi.

O'yinning pedagogik ahamiyati. O'yin koptokni otish va ilib olish malakalarini mustahkamlaydi va takomillashtiradi.

O'yin bolalar diqqatini, merganligini rivojlantiradi. Kuch chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni takomillashtiradi.

O'qituvchini o'yinga tayyorlanishi. O'yinni tanlash. Yaxshi tanlangan o'yin ta'lim va tarbiya muvaffaqiyatining muhim shartidir. O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorlanishda o'yinga qatnashuvchilarning tarkibini, yosh xusu- siyatlarini, shuningdek, jismoniy tayyorgarligini hisobga olib, darsning asosiy vazifalarini belgilashi zarur. Ba'zan yaxshi o'yin tanlansa-da, lekin u yomon o'tishi mumkin. Bunday hollar tanlangan o'yin ishtirokchilarining qiziqishi va havaslariga mos kelmas- ligi natijasida ro'y beradi va tarbiyaviy vazifalar amalga oshmaydi.

O'qituvchi o'yinni tanlashda mashg'ulot qanday shaklda o'tkazilishini (dars tarzida o'tkazilsa, o'yin uning birinchi, ikkinchi yoki yakunlovchi qismida o'tkaziladi) bilishi kerak. O'yin o'tkaziladigan joy (sport zali yoki maydoncha, koridor va h.k.). ob-havo va harorat hisobga olinishi kerak. Agar o'yin qishda o'tka- ziladigan bo'lsa, o'quvchilarni faollashtiradigan va jismoniy yukla- malarni bir tekisda taqsimlaydigan serharakatli o'yinlar tanlanishi kerak.

5.5.1. O'yinni o'tkazish shart-sharoitlari

Awalo kerakli asbob-uskunalar, masalan, arqondan, jundan, lentadan, rezinadan yasalgan koptokchalar (rezina koptokchalar yuqori haroratda tarangligini yo'qotmasligi uchun salqin joyda saqlanadi), voleybol va basketbol to'plari, irg'itish uchun uzunligi 1 m tayoqlar, arqon, belbog'lar, bayroqchalar, taxtachalar, bolg'a, aptechka va boshqalar, ko'z og'rig'i kasahdan saqlanish uchun har bir o'quvchining ko'z boylagichi bo'lishi kerak.

O'yin o'tkaziladigan maydoncha, yaylov tekis bolishi, tikan, toshlar, shisha siniqlari va boshqa keraksiz narsalardan tozalanib, toza tutilishi lozim.

1. Mashg'ulot o'tkazilayotgan paytda maydonchada begona kishilar bo'lmasligi kerak. Chunki ular bolalarning xayolini bo'ladi va ulami o'yindan chalg'itib, ortiqcha harakatlar bo'lishiga majbur etadi.

2. Maydonchani asbob-uskunalar bilan ta'minlash, bundan tashqari u yerdagi tabiiy buyum va narsalardan ham foydalanish zarur.

3. O'yinlarni o'tkazishda quyidagi gigiyena qoidalariga rioya qilinishi lozim:

a) o'yin paytida kiyiladigan kiyim harakatlarni qiyinlashtirmaydigan, yengil bo'lishi kerak;

b) yozda o'yindan so'ng yuvinish joyi bo'lish, o'yin boshlanishidan oldin maydonchaga suv sepilishi lozim.

4. O'yinlar suvda o'tkazilsa, o'ynovchilar shamollab qolmasligi uchun ularning suvda bo'ladigan vaqti chegaralanishi kerak.

Yordamchilar tayinlash

O'qituvchi asbob-uskunalami tarqatish va o'rgatish, o'yin qoidalarining bajarilishini kuzatish va natijalami hisobga olib borish uchun o'ziga yordamchilar tanlab olishi mumkin. Yordamchi — o'yinning bo'lajak tashkilotchisidir. Yordamchi o'yin ishtirokchilariga xolisona munosabatda bo'lishi kerak. Keng joylarda o'ynaladigan o'yinlarni o'tkazishda shu o'yinlar bo'yicha tajriba o'tirgan o'quvchilarning o'qituvchiga yordamchi bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Sog'ligi yaxshi bo'lmagan va jismoniy tarbiya darsidan ozod etiladigan o'quvchilarni o'yinda kuchi yetgancha qatnash-tirish uchun ham yordamchi qilib

tayinlash mumkin. Ba'zan intizomsizroq yoki haddan tashqari faol bolalarning xulqini yaxshilash maqsadida ularni ham o'qituvchiga yordamchi qilib olish mumkin.

O'yinni bolalar charchashini kutmasdan, harakatlar ularga qanchalik ta'sir etayotganiga qarab yakunlash lozim. O'yinning qancha vaqt davom etishi ishtirokchilarning soni va yoshiga, o'yinning mazmuni va sur'atiga, texnik uskunalarining (asboblarning) miqdori, ob-havo sharoiti va hokazolarga bog'liq bo'ladi.

O'ynovchilarning jo'shqin holatlariga qarab o'yinni tartibga solish va boshqarish, uning maqsadi, qoidalari va ahamiyatini bilish kerak. O'quvchilarning o'yin qoidalariga rioya qilishi doimo o'qituvchining diqqat markazida bo'lishi lozim. Chunki o'yin qoidalariga rioya qilish katta tarbiyaviy ahamiyatga molikdir. O'qituvchi odilona hakamlilik namunasini ko'rsatishi, o'ynovchilarning xatolarini shoshilmasdan va mulohazakorlik bilan qayd qilib borishi va har bir o'yinchini umumiy qoidalarga bo'ysunishiga majbur qilishi kerak.

O'yinda ayniqsa, guruhli o'yinlarda, sharoitni barcha ishtirokchilar uchun bir xil bo'lishini sezgirlik bilan kuzatib borish zarur. Har bir bolaga o'yindagi bosh rolda o'z o'quvi va bilimlarini aniqlash imkonini berish maqsadida onaboshilarning almashinuvini belgilab qo'yish tavsiya etiladi. O'yin muvaffaqiyatli o'tishining eng muhim sharti — intizom va unga qat'iy amal qilinishi bilan bog'liqdir.

O'yinga rahbarlik qilish

O'qituvchining vazifasi — o'quvchilardan o'yin qoidalarini aniq bajarishni talab qilishdir. Ammo u bolalar o'yinni yomon o'zlashtirayotgani uchun ularni o'yindan chetlashtirmasligi darkor.

O'ynovchilar yo'l qo'yadigan xatolar va qo'polliklarning oldini olishga alohida ahamiyat bilan qarash lozim. Qo'pollik qilgan o'yinchini albatta jazolash kerak. Bunday hollarda ba'zi ta'sir ko'rsatish choralarini qo'llash, ya'ni vaqtincha o'yindan chiqarib yuborish, jarima ochkolari berish mumkin. O'qituvchining vazifasi — o'quvchilardan o'yin qoidalarini aniq bajarishni talab qilishdir. Ammo u bolalar o'yinni yomon o'zlashtirayotgani uchun ularni o'yindan chetlashtirmasligi darkor.

O'ynovchilar yo'l qo'yadigan xatolar va qo'polliklarning oldini olishga alohida ahamiyat bilan qarash lozim. Qo'pollik qilgan o'yinchini albatta

jazolash kerak. Bunday hollarda ba'zi ta'sir ko'rsatish choralari qo'llash, ya'ni vaqtincha o'yindan chiqarib yuborish, jarima ochkolari berish mumkin. Bundan tashqari o'yin davomida ayrim qoida va usullarni qo'shimcha ravishda tushuntiradi. Tuzatish, tanbeh va muloha- zalarni o'yinning borishiga xalaqit bermaydigan yoki uni to'xtatib qo'ymaydigan yo'sinda aytish lozim. Agar o'yinchilarning ko'pchisi ligi bir xil xatoga yo'l qo'yayotgan bo'lsa, tegishli yo'l-yo'riq berish yoki o'yin qoidalarini qanday bajarilishini ko'rsatish uchun o'yinni to'xtatish mumkin. Lekin uni baqirish yoki keskin ishora bilan to'xtatish yaramaydi. Katta maktab yoshidagi bolalarni «Diqqat!» degan shartli ishora yoki hushtak chalish bilan to'xtatishga o'rgatish lozim.

O'qituvchi bolalarni o'yin qoidalarini ongli va aniq bajarishga odatlantirishi kerak. Bu odat ularni intizomga o'rgatishda katta ahamiyatga ega bo'lib, bolalarda o'z burchini sezish va o'z xatti-harakatlari uchun javobgarlik hissinini tarbiyalash, o'zini tuta bilish va matonatlikni o'stirishda yordam beradi.

O'qituvchining vazifasi — o'quvchilardan o'yin qoidalarini aniq bajarishni talab qilishdir. Ammo u bolalar o'yinni yomon o'zlashtirayotgani uchun ularni o'yindan chetlashtirmasligi darkor.

O'yinuvchilar yo'l qo'yadigan xatolar va qo'polliklarning oldini olishga alohida ahamiyat bilan qarash lozim. Qo'pollik qilgan o'yinchini albatta jazolash kerak. Bunday hollarda ba'zi ta'sir ko'rsatish choralari qo'llash, ya'ni vaqtincha o'yindan chiqarib yuborish, jarima ochkolari berish mumkin.

O'yinga rahbarlik qilishda o'quvchilarni faqat erishiladigan natijalarga qiziqtirish bilan cheklanmaslik, balki ularda o'yin jarayonining o'zidan zavq-shavq hosil qilishga, lazzatlanish hissinini vujudga keltirishga ham jiddiy e'tibor berish lozim.

Ayniqsa, uncha faollik ko'rsatmaydigan o'yinchilarning tashabbusini qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish va bu bilan ularda o'z kuchlariga ishonch hosil qilish tavsiya etiladi.

O'yinuvchilar o'rtasida o'rtoqlarcha, to'g'ri munosabat o'rnatishga harakat qilish, g'oliblarning kekkayib ketishlari va yutqazganlarning o'yindan sovishlariga yo'l qo'ymaslik kerak.

AS. Makarenkoning o'g'il yoki qiz bolani o'zining shaxsiy muvaffaqiyati bilangina emas, balki xususan o'z jamoasi yoki tash-

kilotining muvaffaqiyatlari bilan ham faxrlanish ruhida tarbiyalash zarurligi haqida aytgan gaplarini hech qachon unutmaslik kerak. Shuningdek, bolalarda har qanday maqtanchoqlikni bartaraf etish, raqib kuchiga hurmat-e'tiborni tarbiyalash, ularga uyushqoqlik, mashq qilish va jamoada intizom bo'lishining ahamiyatini tushuntirish zarur. Nihoyat, bolalarning o'z muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlariga jiddiy munosabatda bo'lishiga erishish kerak.

O'quvchilar o'yiini yaxshilab o'zlashtirib olishlari uchun uni bir necha marta qaytarish, bunda ular o'yindan qanchalik mamnun bo'lsalar, uni shunchalik puxta eslab qolishlarini unutmaslik kerak.

O'yindagi intizomlilik

O'yindagi intizomlilik o'quvchi o'yinning barcha tartib-qoidalarini, o'z zimmasiga yuklangan hamma vazifalarni ongli va vijdonan bajarishini bildiradi. Bunday o'yinchi maqsadga erishish uchun o'z jamoasi bilan birgalikda harakat qiladi. Ongli intizom o'yinni yaxshiroq o'zlashtirishga, o'yinchilar kayfiyatini yaxshilashiga yordam beradi. Buning natijasida mashg'ulotlar qiziqarli va samarali o'tadi.

O'quvchilarni o'yinda o'z xatti-harakatlariga tanqidiy munosabatda bolish, bir-birlariga beg'araz yordam berish ruhida tarbiyalash bilan ana shunday intizomga erishish mumkin. Ba'zan O'qituvchi o'yinni mantiqan to'g'ri va aniq tushuntirib bera olmaganidan sababli, o'yin intizomi buziladi. O'quvchilar o'yin mazmunini yetarU darajada anglab olmaganidan, tushunmaganidan uchun ham qoidalarini buzadilar, o'zaro bahslashadilar. O'yinda har xil xatoliklarga yo'l qo'yadilar va bir-birlariga qo'pollik qiladilar. Rahbar bu xatolarini o'quvchilarga yana bir marta o'yinni tushuntirish bilan osongina tuzatishi mumkin. Bolalarning o'yin paytidagi intizomini o'yinga to'g'ri rahbarlik qilishga ham bog'liq bo'ladi. Shuning uchun intizom buzilganda o'qituvchi buning sababini birinchi galda o'yinga rahbarlik qilishda yo'l qo'yilgan xatolardan qidirishi lozim.

O'yinni o'rganish va o'yin paytida bolalar o'zlarini qanday tutishlari ko'proq rahbarga bog'liqdir. O'yin shartli ishora (buyurish, xushtak yoki qarsak chalish, qo'l yoki bayroqchani silkitish) bilan boshlanadi. O'qituvchi barcha ishtirokchilar o'yin mazmunini tushunib olganiga va qulayroq joyga joylashib olganiga qanoat hosil qilganidan keyin o'yinni boshlaydi. Shartli chegaralar oldindan belgilab qo'yilishi, o'yin uchun

zamr anjomlar o'yin qoidalariga muvofiq bo'lib berilgan va joy-joviga qo'yilgan bo'lishi lozim. Rahbar o'yin boshlanishi bilanoq uning borishini va o'ynov- chilaming harakatlarini diqqat bilan kuzatadi hamda boshqarib boradi.

Bundan tashqari o'yin davomida ayrim qoida va usullami qo'shimcha ravishda tushuntiradi. Tuzatish, tanbeh va muloha- zalami o'yinning borishiga xalaqit bermaydigan yoki uni to'xtatib qo'ymaydigan yo'sinda aytish lozim. Agar o'yinchilaming ko'pchiligi bir xil xatoga yo'l qo'yayotgan bo'lsa, tegishli yo'l-yo'riq berish yoki o'yin qoidalari qanday bajarilishini ko'rsatish uchun o'yinni to'xtatish mumkin. Lekin uni baqirish yoki keskin ishora bilan to'xtatish yaramaydi. Katta maktab yoshidagi bolalami «Diqqat!» degan shartli ishora yoki hushtak chalish bilan to'xtashga o'rgatish lozim.

O'qituvchi bolalami o'yin qoidalarini ongli va aniq bajarishga odatlantirishi kerak. Bu odat ulami intizomga o'rgatishda katta ahamiyatga ega bo'lib, bolalarda o'z burchini sezish va o'z xatti-harakatlari uchun javobgarlik hissini tarbiyalash, o'zini tuta bilish va matonatlilikni o'stirishda yordam beradi.

Hakamlilik qilish

Har bir o'yin obyektiv va **odilona** hakamlilikni talab qiladi. Agar belgilangan qoidalaming bajarilishini diqqat bilan jiddiy kuza- tilmasa, o'yin o'zining ta'lim-tarbiyaviy qimmatini yo'qotadi. Hakamlilikni ko'pincha o'yin rahbarining o'zi bajaradi. Ammo bu ishni o'ynovchilardan birortasi (bolalarning o'zlari saylagan yoki o'qituvchi tayinlagan o'quvchi) bajargani ma'qulroq. Bu tadbir bolalarda tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashda yordam beradi. Agar o'yinda bolalardan birortasi hakamlilik qilsa, rahbar o'zining fikr-mulohazalarini o'ynovchilarga hakamlilik vazifasini bajarayotgan o'quvchi orqali aytadi.

Rahbar — hakam o'yinning borishini diqqat bilan kuzatishi va imkoni boricha har bir o'yinchini nazorat qilib turishi lozim. Faqat shundagina o'yinning natijasiga obyektiv baho berish mumkin. Shuni unutmash kerakki, xolis turmagan hakamga o'ynov- chilar ishonmay, u bilan hisoblashmay qo'yadilar. Bunday hakam- ning obro'si qolmaydi. Rahbar — hakam jamoalarning kuchi va ulardagi o'yinchilar soni teng bo'lishini, shuningdek, ishtirokchilar uchun bir xil sha- roit yaratilishini, ya'ni ular

o'ynaladigan joy, asbob-uskunalar va boshqalar bilan bir xil ta'minlanishini hisobga olishi lozim. Hakam o'yinda qo'polliklarga yo'l qo'ymasligi, o'yin usul- larining to'g'ri bajarilishini kuzatib turishi, o'yindagi harakatlarni takomillashtirishga va chaqqonlikni orttirishga e'tibor berishi kerak. Hakam o'yin jarayonida tarbiyachi rolini ham bajarishi, bolalarga kelgusida zarur bo'ladigan xislatlar va malakalarni shakllantirishi hamda mustahkamlashi kerak.

O'yin harakatlarini me'yorlash

O'yinda bajariladigan harakatlarni to'g'ri me'yorlash o'qituvchining muhim vazifasidir. O'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin qilinadigan ishning rejasi va o'ynovchilaming kayfiyatini hisobga olish lozim.

Agar o'yin jismoniy yoki aqliy kuch sarflangan darslardan (nazorat ishini yozish yoki shu kabi boshqa mashg'ulotlardan) keyin o'tkaziladigan bo'lsa, o'ynovchilar kamroq yoki o'rtacha shiddatga ega o'yinlarni tanlashi kerak.

Mashg'ulot paytida o'yinlaming tezligi — umumiy harakat- chanligini hisobga oMb, ulami o'zaro navbatlashtirib turish lozim. Masalan, hamma ishtirokchilar bir vaqtda yuguradigan o'yindan keyin to'p irg'itiladigan o'yinni o'tkazish foydalidir.

O'yin sur'atini pasaytirish, ya'ni o'yindagi harakat tezligini kamaytirish o'yindagi harakatlarni muayyan me'yorda olib borish o'yinni boshqarish usullaridan biri hisoblanadi. O'yinda bolalar jismoniy mashqlarni bajarishda qattiq hayajonlanib ketadilar. Shu- ning uchun o'qituvchi ularning kayfiyatiga qarab ish tutmasligi: o'quvchilaming yosh xususiyatlarini, tayyorgarligi va salomatligini ham hisobga olishi shart.

O'qituvchi onaboshilaming holati va harakatlarini alohida kuzatib borishi, shifokoming har bir o'quvchi haqidagi ma'lumot- larini ham unutmashligi lozim. Qilinadigan harakatlarning muayyan me'yori o'yin o'tkaziladigan sharoitlarni hisobga olib, uni o'tkazish metodikasi bilan belgilanadi.

O'yin natijalarini yakunlash

O'yinni besabab cho'zib yuborish mumkin emasligi kabi uni belgilangan vaqtdan oldin tamomlash maqsadga muvofiq bo'lmaydi.

Rahbar o'yinni bolalar bir necha marta takrorlagach yoki o'yin boshlanganidan ma'lum vaqt o'tgachgina to'xtatishi mumkin.

O'yin natijalarini yakunlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O'qituvchi o'yin tugagach ayrim o'quvchilarning harakatlarini va umuman O'tkazilgan o'yinni baholab, uning natijalarini yakunlaydi. Bunda yaxshi o'ynagan va o'yin qoidalariga rioya qilgan bolalami alohida ta'kidlash zarur.

O'yinni tahlil qilish uning qoidalarini yaxshiroq o'zlashtirishga va o'yin jarayonidagi kelishmovchiliklarni bartaraf qilishga yordam beradi, shuningdek, o'qituvchiga bolalar o'yinni qanday o'zlashtirganini, ularga nimalar ma'qul bo'lganini va kelgusidagi ishlarni aniqlash imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar uchun kundalik ish daftarchasi tutish foydalidir. O'qituvchi bu daftarchaga o'yinlarni kuzatishda o'yinchilar haqidagi ma'lumotlarni yozib boradi va shu yozuvlar orqali ularning xatolari va muvaffaqiyatlarini tahlil qiladi. Bu ish o'yinlarga o'gata tish metodikasini yaxshilash va uni sharoitlarga qarab o'zgartirish imkonini beradi.

Darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar va tanaffus vaqtlarida o'tkaziladigan o'yinlar-Tanaffus vaqtlarida o'yinlar o'tkazish tarbiyaviy va gigiyenik jihatdan katta ahamiyatga ega.

O'quvchilar yozda maktab maydonchasida, qishda esa sport zali va koridorlarda o'ynashni yaxshi ko'radilar. Tanaffus vaqtlarida ko'pincha boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'zlari har xil o'yinlarni o'tkazadilar. Ana shunday paytlarda yetakchilar yoki yuqori sinf o'quvchilari ularga yordam berishlari kerak.

Agar o'tkaziladigan o'yin bolalarga tanish bo'lsa, tanaffus paytida yanada qiziqarliroq o'tadi. Lekin bu o'yinlarning mazmuni va qoidalari juda murakkab bo'lmaguncha bilan biiga turli yoshdagi o'quvchilarning qo'lidan keladigan bo'lishi kerak. O'quvchilar o'yin jarayonida o'zlarini erkin tutishlari, ortiqcha kuch sarflamasliklari va hayajonlanmasliklari lozim. Masalan, kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga «Pat», «Pr-r-r...», «Musbuk va sichqon», «Bo'sh joy» singari o'yinlar, V—VII va VIII—IX sinf o'quvchilariga esa «Ay-lanma darra», «Tegizsang — minasan» kabi o'yinlar juda mosdir.

Tanaffuslardagi o'yinlarni dars boshlanishiga 2-3 daqiqa qolganda tamomlash kerak. Ana shunda o'quv mashg'uloti boshlanishidan oldin bolalarning diqqati bir yerga to'planadi.

Maktab kechalari va bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar-Maktab sport kechalari va bayramlari o'quvchilarda sog'lom va quvnoqlik kayfiyatini yaratish uchun eng ta'sirli omilidir. Maktabdagi bunday tadbirlarga kiritiladigan o'yinlar faol dam olish vositasi emas, balki maktab jamoasining jismoniy tarbiya sohasidagi barcha ishlarini yakunlovchi ko'rsatkichi hamdir.

Bundan tashqari, turli o'yinlar va sportchilarning chiqishlari o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga yanada ko'proq qiziqtiradi.

Kecha va bayramlarni samarali o'tkazishga puxta tayyorlanish o'yin o'tkaziladigan joyni, asbob-uskunalar va turli anjomlarni tayyorlab qo'yish lozim.

Bunday marosimlarda ko'proq o'quvchilar ishtirok etishini ham hisobga olish kerak. Shuning uchun «Oq terakmi, ko'k terak», «Pat», «Pr-r-r...», «Aylanma darra», «Musika jo'rligida yurish» singari ommaviy o'yinlarni musika sadolari ostida o'tkazish, ya'ni musika yordamida o'yinni yanada jonlantirish va ta'sirchanroq qilishga erishish lozim. «Lentani tort», «O'rta tort», «Kim kuchli va chaqqon» kabi o'yinlar orqali yuqori sinf o'quvchilarining yakkama-yakka bellashuvlarini epchillik va tez yugurish bo'yicha musobaqalarini uyushtirish mumkin.

Maktab to'garaklarida o'tkaziladigan o'yinlar-Harakatli O'yinlar, estafeta o'yinlari maktab sport to'garaklarida yetakchi o'rin olishi kerak. Harakatli o'yinlar basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi va boshqa to'garaklarda ko'proq qo'llanadi. Gimnastika, yengil atletika, suzish va boshqa sport turlariga ixtisoslashgan to'garaklarda o'ziga xos harakatli o'yinlar o'tkaziladi.

To'garaklarda har xil o'yinlardan muntazam ravishda o'rinni foydalanish o'quvchilarning jismoniy barkamoligiga, ulardan malakalarning takomillashuviga katta yordam beradi. O'quvchilarda zaruriy harakat ko'nikmalarini rivojlantirish uchun jismoniy tarbiya darslarida ilgari o'rganilgan o'yinlarni o'zgartirilgan qoidalar asosida yangi variantlarda o'tish lozim.

To'garaklarda harakatli o'yinlardan keng foydalanishda bolalarning yosh xususiyatlari, shuningdek, mahalliy va mavsumiy sharoitlarni aniq hisobga olish kerak. Uncha tayyorgarlik ko'r- magan kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga juda ko'p va xilma- xil o'yinlar o'rgatiladi.

Yaxshiroq tayyorgarlik ko'rgan guruhlarda o'yinlar kamroq o'tkaziladi. O'zbekistonda bahor, yoz va kuz paytlarida, ayniqsa, basketbol, voleybol, qoi to'pi, tennis va yengil atletika to'garaklari

ishlab turishi, bunday vaqtlarda «Chillak», «Qoziq», «Kamalak». «Oq tosh» singari milliy va rus xalq o'yinlaridan foydalanish lozim.

O'quvchilar ko'pincha o'yinga berilib ketib, uni o'zgartiradilar, eski qoidalarini o'zgartirib. yangilarini o'ylab chiqaradilar, maqsadga erishish yo'lini qiyinlashtiradilar va shu tariqa yangi o'yinni vujudga keltiradilar. Ana shuning uchun o'yinlarni o'quvchilar istagiga qarab yangi variantlarda va o'zgartirilgan qoidalar asosida qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Nazorat uchun savollari:

1. Sport to'garaklariga tanlov o'tkazish va qabul qilishda harakatli o'yinlardan foydalanish qanday afzalliklar bilan izohlanadi?
2. Sport turlariga xos texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish qanday ustunliklarga ega?
3. Kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini shakllantiruvchi harakatli o'yinlar bo'yicha misollar keltiring.
4. Diqqat va xotirani shakllantiruvchi harakatli o'yinlar bo'yicha misollar keltiring, ularning xususiyatlarini izohlab bering.
5. Jismoniy va ruhiy qobiliyatni tiklovchi o'yinlar mohiyatini ochib bering.
6. Maktabgacha va turli ta'lim muassasalarida va darsdan tashqari vaqtlarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyatlari haqida tushunchalar bering. Misollar keltiring.
7. Darsning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan o'yinlar va ularning xususiyatlari nimalardan iborat?
8. Darsning asosiy qismida qo'llaniladigan o'yinlar mohiyati haqida tushunchalar bering. Misollar keltiring.
9. Darsning yakuniy qismida qanday harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin, ularning maqsadi nimalarga qaratiladi?
10. Darsdan tashqari o'tkaziladigan va bayramlarda tashkil etiladigan harakatli o'yinlar qanday xususiyatlari bilan farqlanadi?

GLOSSARIY

Uzbek tilida	Ingliz tilida
Milliy xalq harakatli o'yinlari – asosan obrazli o'yinlar tarkibiga mansub bo'lib, ularning mazmunida xalq milliy an'analari, rasm-rusumlari, milliy qadriyatlar, udumlar va hokazolar namoyish etiladi hamda o'zlashtiriladi.	The People's Movement national games - members of imaginative games, and the terms of their national traditions, customs and national values, customs and so on will be presented as well as lessons.
Umumxalq harakatli o'yinlari – ushbu yo'nalishga doir o'yinlar mazmunida turli xalq va elatlar xayot tarixida shakllanib kelgan o'ziga xos milliy qadriyatlar, an'analar, urf-odatlar, rasm-rusumlar aks ettiriladi.	Nationwide, moving games - in terms of the direction of the games in the history of life of different people and groups formed its own national values, traditions, customs, rituals appear on the display.
Harakatli o'yinlar – qisqa ma'noda tabiiy, xayotiy zarur harakat ko'nikmalari va malakalari, turli taqlidiy – o'xshatma harakatlardan iborat bo'lib, jismoniy ruhiy va sportga xos xislat hamda sifatlarini shakllantirishga xizmat qiladi?	Outdoor games - in short, the sense of natural, vital skills and skills, to mimic a variety of imitative movements, physical, mental and passion for the creation of a specific nature and quality of service?
Harakatli o'yinlar – keng ma'noda insonning dunyoqarashi, ong, hotira, diqqat, idro, tafakkur, iroda kabi psixofiziologik xislatlarini shakllantiradi. Jasurlik, matonat, qahramonlik, o'zaro yordam, xurmat va izzat, odob-ahloq, madaniyat, birdamlik, hamkorlik, hamjihatlik, xalqparvarlik, tabiat va ekologik muhitni e'zozlash kabi milliy va umumbashariy qadriyatlar sayqal toptirishga xizmat qiladi.	Outdoor games - in a broad sense, a person's worldview, consciousness, memory, attention, perception, thinking, Herod forms such as the quality of the psychophysiological. Courage, courage, heroism and mutual support, respect and dignity, ethics, culture, solidarity, collaboration, loyalty, respect for nature and the ecological environment of such great importance in the design of national and universal values.
O'yin – ongli faoliyat bo'lib, musobaqa tariqasid o'tkaziladigan vaziyatni harakatlardan tashkil topadi va turli vazifalar, echimlar, topishmoqlar, jumboqlarni hal etishga qaratiladi.	Game conscious activity, the situation in the tournament held in the form of action will be composed of a variety of tasks, solve puzzles, aimed at solving the puzzles

Harakatli o'yinlar – yakka, juft, guruh va jamoa shaklida amalga oshiriladi. Harakatli o'yinlar so'zsiz, qo'shiq, sher, lapar, raqs kabi san'at elementlari asosida ham o'tkaziladi.	Action games - individual, couple, group, and team carried out. Action games, lyrics, lion, joking, even on the basis of the elements of art, such as dance.
O'yin rahbari – o'yinni tashkil qiluvchi, o'yin mazmuni, maqsadi, vazifalari, sharti va qoidalari bilan tanishtiruvchi hamda ushbu jarayonni boshqaruvchi shaxsini anglatadi.	The head of the game - the game, the game content, goals, objectives, conditions and rules were introduced, and this process represents the personality of the manager.

FOYDALANILADIGAN ASOSIY DARSLIK VA O'QUV QO'LLANMALARI RO'YHATI

1. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. - 67b.
2. Rasulov A.T., Pulatov A.A., Qosimova M.U. O'zbek xalq o'yinlari. Ularning 3. tasnifi vatavsifi. // O'quv qo'llanma. T.: 1996. - 98 b.
4. Usmonxo'djayev T.S., Qosimova M.U. 500 mashq va harakatli o'yinlar I qism T.: 1999.-60b.
5. Usmanxo'djayev T.S., SH.X.Isroilov, A.A.Pulatov, SH.A.Pulatov. Milliy va harakatli o'yinlar.//Darslik.T.: "Iqtisod-moliya", 2015.-265b
6. Байэр О.П. Организация и методика проведения подвижных игр // Подвижные игры: организация и методика проведения. – М., 2004, с.9-28.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 279 с.
8. Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 277 с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 160 с.
10. Курбанова М.А., Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки.: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – Т., 2006. – 23 с.
11. Луткова Н.В., Мишина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие / – СПб.: СПбГАФК, 2003. – 83 с.
12. Расулов Р., Қаландаров М. Бошланғич синфларда ҳаракатли ўйинлар: Ўқув қўлланма. – Т., 2006 – 95 б.
13. Усмонходжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. - Т. 1999. - 60с.
14. Usmonxodjaev T.S., Abdullaev Sh.A., Soliev A.O., Abdumalikova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. - T.: Zamon-Poligraf, 2014. - 189b.

15. Usmanxodjayev T.S, SH.X.Isroilov, A.A.Pulato, SH.A.Pulato. Milliy va harakatli o'yinlar. // Darslik. T.: "Iqtisod-moliya", 2015.-265b.
16. Былеева Л.В. Подвижные игры. // Учебное пособие. М.: ТБТ Дивизион, 2005. – 277с.
17. Жуков М.Н. Подвижные игры. М.: Академия, 2002. – 160с.
18. Кипчаков Б.Б., Усманхаджаев Т.С., Бурнашев И.И., Мелиев Х.А. 500 харакатли ўйинлар. // Услубий қўлланма. Т.: 2010. – 248 б.
19. Курбонова М.А., Қосимова М.У. Миллий ва ҳаракатли ўйинлар. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 67б.
20. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. // Пособие для учителей физкультуры. М.: Школьная Пресса, 2004. – 59с.
21. Расулов Р., Қаландаров М. Бошланғич синфларда ҳаракатли ўйинлар. // Ўқув қўлланма. Т.: 2006. – 95б.
22. Усмонходжаев Т.С., Мелиев Х.А. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи, 2000. – 148б.
23. Usmanxodjayev T.S, SH.X.Isroilov, A.A.Pulato, SH.A.Pulato. Milliy va harakatli o'yinlar. // Darslik. T.: "Iqtisod-moliya", 2015.-265b.

Qo'shimcha adabiyotlat

1. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки. Автореф. дисс. ... канд.пед.наук. Т.: 2006. – 23 с.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNING JISMONIY VA IJTIMOY-IQTISODIY TARAQQIYOTIDAGI O'RNI.....	7
1.1. Xalq o'yinlarini tiklash va rivojlantirish. Mamlakatda xalq o'yinlarining ta'qiqlanishi.....	9
1.2. Xalq o'yinlarining tiklanishi. Forish tajribalari	10
1.3. Milliy o'yinlarning rivojlanishi.....	11
1.4. O'zbek xalq o'yinlarining xalqaro nufuzi	12
1.5. Sharq allomalari xalq o'yiniari haqida	13
1.6. Xalq o'yinlarini sport amaliyotida qo'llash imkoniyatlari	34
1.7. Milliy harakatli o'yinlarining tiklanishi va shakllanishi.....	52
1.8. O'zbek xalq harakatli o'yinlari	56
2-BOB. MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI TARBIYAVIY SOG'LOMLASHTIRUVCHI VA TA'LIM BERISHDAGI AHAMIYATI.....	63
2.1. O'yinlarning tavsifi.....	63
2.2. Mustaqillik davrida xalq harakatli o'yinlarining sayqal topishi	77
2.3. Xalq o'yinlarini jismoniy tarbiya va sport amaliyotida qo'llash imkoniyatlari	82
III-BOB. MILLIY O'YINLARNING MAZMUNI, MOHIYATI VA MAQSADGA OID TASNIFI.....	85
3.1. O'zbek xalq o'yinlarining tasnifi (klassifikatsiyasi), tavsifi va ulardan foydalanish	87
3.2. Ayrim xalq o'yinlarini mohiyati, mazmuni, izohi va ularni jismoniy va ijtimoiy tarbiyadagi ahamiyati.....	93
IV-BOB. MAKTABDA, DARSDA VA DARS DAN TASHQARI VAQTDA QO'LLANLADIGAN XALQ HARAKATLI O'YINLARI ULARINING TASNIFI	100
4.1. I-IX sinf o'quvchilari uchun o'yinlar. Kichik yoshdagi (7-10 yoshdagi) o'quvchilar uchun o'yinlar	103

4.2. Katta yoshdagi o'quvchilar uchun o'yinlar	105
4.3. Tanaffus vaqtida o'tkaziladigan o'yinlar	107
4.4. Maktab kechalari va bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar	107
4.5. O'qituvchi — harakatli o'yinlar tashkilotchisi va bosbqaruvchisi.	108
4.6. Jismoniy tarbiya darslarida qoilaniladigan harakatli o'yinlar	111
4.7. V—VII-sinf o'quvchilariga xos o'yinlar	116
4.8. VIII—IX-sinf o'quvchilariga xos o'yinlar	117
V-BOB. XALQ HARAKATLI O'YINLARINI TASHKILLASHTIRISH VA O'TKAZISHDA QO'YILADIGAN PEDAGOGIK TALABLAR.....	119
5.1. O'qituvchining harakatli o'yinlarning tashkilotchisi va rahbari sifatidagi asosiy vazifalari	119
5.2. O'yin rahbarlariga qo'yiladigan talablar, o'qituvchining o'yinga tayyorlanishi.....	124
5.3. O'yinni o'tkazish shart-sharoitlari.....	124
5.3.1. Yordamchilar tayinlash	125
5.3.2. O'yinga rahbarlik qilish	126
5.3.3. O'yindagi intizom	128
5.3.4. Hakamlik qilish	128
5.4. O'yinda qilinadigan harakatlarni muayyan me'yorda olib boorish	129
5.4.1. O'yinni tamomlash	130
5.4.2. O'yin natijalariga yakun yasash	130
5.5. Milliy va harakatli o'yinlar Epchil bolalar	131
5.5.1. O'yinni o'tkazish shart-sharoitlari	150
GLOSSARIY.....	159
Adabiyotlar ro'yhati.....	161

MIRZANOV SHERZOD SIRLIBAYEVICH

**MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARNI
O'QITISH METODIKASI**

O'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.
Bosishga ruxsat etildi: 14.06.2024-yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.
"Times New Roman" garniturasida.
Shartli b/t 9,7. Nashr hisob t 10,0.
Adadi 20 dona. 57-buyurtma.

"MAKON SAVDO PRINT" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Yashnobod tum. Aviyasozlar-3, 2A, 29.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9910-728-39-6



9 789910 728396