



JISMONIY TARBIYA FANIDA O'ZBEK MILLIY O'YINLARINING AHAMIYATI

Xolmirzayeva Iroda

Andijon viloyati Baliqchi tumani 34-maktab o'qituvchisi

Annotatsiya: Muallif maqolada jismoniy tarbiya o'qituvchisi sifatida o'zbek milliy o'yinlarini jismoniy tarbiya fani dasturiga kengroq kiritish tashabbusi bilan chiqar ekan, o'yinlarning tarixi, ularning qoidalari, ularning ijobiy taraflariga to'xtalib o'tadi.

Kalit so'zlar: Nazariy, jismoniy chiniqtirish, milliy o'yinlar, ijtimoiy turmush madaniyati, jamoali o'yinlar, estafetali o'yinlar.

Hech kimga sir emaski, yosh avlodning mukammal rivojlanishi uchun barcha fanlarning o'ziga xos o'rni bor. Jismoniy tarbiya fanining asosida o'quvchilarni nafaqat nazariy bilimlar bilan ta'minlash, balki jismoniy chiniqtirish turadi. Yana bir tomondan olib qaralganda, o'zbek xalqi qadimdan milliy o'yinlarga judayam boy. Mening fikrimcha, jismoniy tarbiya fani dasturiga o'zbek milliy o'yinlardan ko'proq kiritilsa, nur ustiga nur bo'lar edi.

Qadimda ajdodlarimiz hozirgi Markaziy Osiyo hududlaridagi barcha xalqlar (qozoq, qirg'iz, turkman, tojik, uyg'ur va boshqa.) bilan yaqin aloqadorlikda hayot kechirganlar. Ularning ijtimoiy turmush madaniyati, urf-odatlar, turli marosimlari, bir-biriga juda o'xshash bo'lgan. Shu sababdan ham milliy harakatli o'yinlar o'zaro aralashib ketgan. Masalan, ko'pkari-uloq, poyga, qiz quvmoq, otdan ag'darish, otda qilichlashish (savallashish), nayza sanchish, dor o'ynash, kurash kabi murakkab harakatli o'yinlar Markaziy Osiyoning barcha hududlarida keng tarqalgan. Ijtimoiy- madaniy turmush sharoitidan kelib chiqqan "Quloq cho'zma", "Eshak mindi", "Oq suyak", "Chillak", "Qalpoq tepish", "Piyoda poyga", "Poda to'p", palaxmon va shaxmondan to'p otish, kamondan (yoy) nayza (O'q) otish, "Xo'rozlar jangi", "Mushuk va sichqon", "Bo'ta soldi", "To'qqiz tosh", "Shuvoq", "Bekinmachoq" kabi yuzlab milli harakatli o'yinlar ham barcha xalqlar, elatlar, urug'-aymoqlar hayotida chuqur o'rin egallagan. Bu o'yinlarning paydo bo'lishi ikki-uch ming yildan kam emas.¹

Karimjon Rahimqulovning ta'kidlashicha, bu o'yinlar shunday olis tarixga borib taqalar ekan, bularni jismoniy tarbiya fani doirasiga kiritsak, avvalo, yoshlarni sog'lom o'stirish uchun hissa qo'shgan bo'lamiz va milliylikni saqlab qolish uchun qadam tashlagan hisoblanardik. Biz yuqorida ta'kidlab o'tgan o'yinlar nisbatan katta yoshli bolalar uchun hisoblansa, maktabgacha va boshlang'ich sinf sinf o'quvchilari uchun ham shunday bir foydali va quvnoq o'yinlar mavjud.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida va boshlang'ich sinf o'quvchilari o'rtasida harakatli o'yinlarni tashkil qilish va bolalarga o'rgatishda quyidagi qoidalarga alohida e'tibor berish lozim:

¹ Milliy harakatli o'yinlar. Karimjon Rahimqulov. "Tafakkur bo'stoni". Toshkent. 2012. 4-bet.



- yugurish, sakrash, uloqtirish, irg'itish, ushlab olish, muvozanatni saqlash va shu kabi jismoniy harakatlarni tartibli bajarish;
- sabr-chidamga o'rgatish;
- o'yinga ruhiy jihatdan tayyorlash;
- o'z-o'zini tutish va o'ziga bo'lgan ishonchni tarbiyalash;
- qat'iyatlilik ko'nikmalarini hosil qilish;
- fikr-mushohadaga o'rgatish;
- topqirlik ko'nikmalarini shakllantirish;
- hozirjavob bo'lishga tayyorlash;
- o'yinlarni bolalar bo'sh vaqtini to'g'ri tashkil qilishga o'rgatish;
- har bir o'yinni pedagogik jihatlarini nazardan qochirmaslik;
- ushbu jarayonda bolalarning jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlariga e'tibor berish;

- birdamlik va hamdardlik xususiyatini shakllantirish²

Ko'rinib turibdiki, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizimining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Harakatli o'yinlar mazmun va shakl jihatdan quyidagi turlarga bo'linadi:

1Jamoali o'yinlar.

2Ommaviy o'yinlar.

3Yakka tartibda yoki juftlikda o'ynaladigan o'yinlar.

4.Estafetali o'yinlar.

Jamoali o'yinlarda ikki yoki undan ortiq jamoalar ishtirok etadi. Masalan, "Oq terakmi, ko'k terak", "Kartoshka ekish" o'yinlari.

Ommaviy harakatli o'yinlarda barcha qatnashchilar baravariga o'yinda ishtirok etadilar. Masalan, "Yomg'ir", "Kalxat keldi, qoch, bolam" o'yini.

Yakka yoki juft bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarda bir yoki ikki qatnashchi ishtirok etadi. Masalan, "Mushuk va sichqon", "Xo'rozlar jangi", "Yelka urishtirish" va h.k.

Ta'kidlash lozimki, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari, turli xil sport musobaqalarida harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga maxsus tayyorgarlik talab etiladi. Ayniqsa, o'qituvchi (tashkilotchi) bu o'yinlarni mukammal bilishi va ularni turli xil variantlarini qo'llay olishi lozim. Harakatli o'yinlar uchun, avvalo, sharoitlarni hisobga olish zarurdir. Keng va toza joylar, maydonlardagi harakatli o'yinlarni uyushtirish ancha qulayliklar yaratadi. Bunday joylarda shug'ullanuvchilarning erkin yugurishi, sakrashi va turli harakatlarni mustaqil ravishda bajarishlari, quvnab, xursand bo'lib o'ynashlari uchun imkoniyatlar bo'ladi.

Xulosa sifatida shuni ta'kidlash mumkinki, milliylikni saqlab qolish va jismoniy tomondan rivojlanish uchun harakatli o'yinlar mukammal yechim bo'lib xizmat qiladi.

² Kichkintoylarga 200 harakatli o'yinlar. T. Usmonxo'jayev, M. Toirova, X. Sagdiyev, T. Sharipov. "Yangi asr avlodi". Toshkent. 2009. 4-5-betlar



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Kichkintoylarga 200 harakatli o'yinlar.T.Usmonxo'jayev,M.Toirova, X.Sagdiyev, T.Sharipov."Yangi asr avlodi".Toshkent.2009.
2. Milliy harakatli o'yinlar.Karimjon Rahimqulov."Tafakkur bo'stoni".Toshkent.2012.