



## HAYOT DAVOMIDA TA'LIM OLIH: YANGI PARADIGMALAR VA KUTILADIGAN NATIJALAR

FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

O.A.Arabov<sup>1</sup>, A.S.Amirov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>SamDU Kattaqo'rg'on filiali Maktabgacha ta'lim va pedagogika kafedrası mudiri,

<sup>2</sup>SamDU Kattaqo'rg'on filiali Maktabgacha ta'lim va pedagogika kafedrası o'qituvchisi

### YOSHLARNI MILLIY KURASHGA TAYYORLASH UCHUN MILLIY HARAKATLI O'YINLAR VA JISMONIY MASHQLARNING O'RNI VA AHAMIYATI

**Annotatsiya:** Maqolada yoshlarni milliy kurashga tayyorlash uchun milliy harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarning ahamiyati bu yoshlarni milliy kurashga xalq o'yinlarini xalqimzning bir necha yuz yillik madaniy boyliklari haqidagi tasavvurlarini ma'lum darajada kengaytiradi. Yoshlarni milliy kurashchilarni jinsiga bog'liq holda shakillantirib borish rivojlantirish, o'zgarishlari, ularning ahloqiy va jismoniy kamol topishiga ijobiy ta'siri, shart-sharoitlarni bilish va xozirgi kunlarda, Yoshlarni milliy kurashga tayyorlash uchun milliy harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarning ahamiyatini boyitadi.

**Kalit so'zlar:** Yoshlarni milliy kurashga, milliy o'yinlar, O'yin maydoni, jismoniy tarbiya, kim chaqqon, sport, o'zbek, xalq harakatli o'yinlar.

#### **Doiradan surib chiqarish.**

O'yinda ikkita guruh kuchlari teng bo'lgan o'yinchilardan tashkil topadi. Ikkita guruh bir nechta aylanachalarda kuchlari teng bo'lgan o'yinchilar joylashadilar. Rahbarning bo'yrug'idan so'ng raqiblarini doiradan surib chiqarishlari kerak. (yuzma-yuz turib, orqasini ugirib turib). Birinchi bo'lib chiqargan o'yinchi g'olib bo'ladi.

#### **Kim chaqqon.**

Bolalar maydonda aylana hosil qilib o'tiradilar. Onaboshi aylana ichida turadi. Aylanada o'tirgan bolalar boshlovchiga sezdirmasdan bir-birlari bilan joylarini almashadilar.(bir-birlariga imo-ishora qilgan holda). Onaboshi tik turgan holda bo'sh



joyni egallashga harakat qiladi. Joysiz qolgan o'yinchi Onaboshi bo'ladi. Biror marotaba ham Onaboshi bo'lmagan bola rag'batlantiriladi.

### **Boy ug'li.**

O'yin maydoncha yoki sport zalda o'tkaziladi. Maydonchani bir chetida boyug'lining uyi bo'ladi, Boyug'li shu yerda turadi. Qolgan o'yinchilar maydonchada tarqalib qo'ng'iz, kapalak, baqa va kichik qushchalarga o'xshab yuradilar. Rahbar Boyg'li daraxtdan tushayapti deganidan so'ng hamma harakatlanayotgan bolalar qotib turadilar, qimirlagan bolalardan birontasini o'z uyasiga olib ketadi. Rahbar kun chiqdi deyishi bilan Boyug'li o'z uyasiga qaytadi, bolalar esa yana o'z harakatlarini maydonchada davom ettiradilar. O'yin shu tarzda davom etadi. Biror marotaba ham Boyug'li qo'liga tushmagan bolalar o'yin oxirida rag'batlantiriladilar.

### **Chiziqdan tortib o'tkazish.**

Bu o'yinda ikkita guruh ishtirok etadi. Maydon o'rtasida bitta chiziq chiziladi, chiziqning ikki tomonida ikkita jamoa o'yinchilari bir-birlariga yuzma-yuz saf tortib turadilar. Ularning ortlarida ikki, uch metr narida yana bitta chiziq chiziladi. Rahbarning bo'yrug'idan so'ng, o'yinchilar bir-birlarining qo'llaridan ushlagan holatda raqiblarini orqadagi chiziq ortiga o'tkazishlari kerak bo'ladi. O'z raqibini o'tkazgan o'yinchi jamoasiga ochko olib keladi. Qaysi jamoa o'yinchilari ko'proq o'yinchilarni chiziq ortiga o'tkazgan bo'lsalar yakunda g'olib bo'ladilar.

### **Kim tezroq.**

Bu o'yinda bolalar turli usullar bilan sakrash malakalarini mustahkamlaydilar. O'yinda 4-5 ta guruh ishtirok etadilar. Start chizig'i ortida guruhdagi bolalar bir-birlarining bellaridan ushlab turadilar, ulardan 10 mt narida g'ulacha, to'p, bulava va hokazo turadi. Rahbarning bo'yrug'idan so'ng guruh bolalari birgalikda oldindan kelishilgan usulda usha belgini aylanib kelib yana dastlabki holatni hosil qilib turishlari kerak. Birinchi bo'lib tugatgan guruh g'olib bo'ladi. O'yin bir necha marotaba takrorlanadi. Ko'p ochko to'plagan jamoa bu o'yinda g'olib bo'ladilar. Yugurishda bolalarning qo'llari uzilmasligi kerak.

Yoshlarni milliy kurashga tayyorlash uchun milliy harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarning ahamiyati jismoniy madaniyatning komil insonni jismoniy tarbiyalashlik muqaddas vazifalarini bajarishda barcha o'quv yurtlari ta'lim tizimidagi yosh avlodni jismoniy baquvvat, chaqqon, irodali, vatanparvarlik ruxida tarbiyalab voyaga yetkazish uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini Yoshlarni milliy kurashga tayyorlash uchun milliy harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarning ahamiyatini shakllantirish.

Har kim o'zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy madaniyat va sportning zarurligini tushunib yetishi va qunt bilan o'ziga yoqqan ma'lum bir jismoniy mashg'ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak. Xalqimiz farzandlarining jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy madaniyat jarayonida amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyatning maqsadi jamiyatning sog'lom, xushchaqchaq, har tomonlama



jismoniy rivojlangan, mehnat va vatan himoyasiga tayyor turgan quruvchilarini tarbiyalashdan iborat uzoq muddatli, uyushtirilgan pedagogik jarayondir. Yoshlarni milliy kurashga tayyorlash uchun milliy harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarning ahamiyati va jismoniy madaniyat jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: a) sog'liqni mustahkamlash organizmni chiniqtirish va jismoniy rivojlanish darajasini hamda ish qobiliyatini oshirish; b) hayotga zarur bo'ladigan, jumladan, amaliy xarakterga ega bo'lgan harakat malaka va ko'nikmani egallash; v) kishining ma'naviy va irodali sifatini tarbiyalash; g) jismoniy sifat (tezkorlik, kuch, epchillik, chidamlilik) ni o'stirish; d) maxsus sport mashqini bajarish texnikasini egallash. Shu bilan birga o'zbek xalq milliy o'yinlarini to'plash va ularni hayotga tadbiq etish, ulardan oqilona foydalanish bugungi kunda oldimizda turgan ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega bo'lgan muhim vazifa bo'lib hisoblanadi. Ushbu vazifa yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy madaniyat oldiga ham katta ma'suliyat yukladi. Yoshlarni har tomonlama jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bu muammoni umumta'lim maktab o'quvchilari jismoniy madaniyatini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan birga bir-biriga bog'lab kelgan uzviylikda ko'rib chiqish lozimligini keltirib chiqaradi, bunda milliy xalq o'yinlarining roli katta ekanligini qayta-qayta ta'kidlab o'tmoqchimiz. Shuning uchun xalqimizning asrlardan-asrlarga o'tib kelayotgan milliy o'yinlarini avaylab-asrab keyingi avlodga yetkazish yo'llarini izlash, ishlab chiqish va hayotga tadbiq etish bizning maqsadimizdir. Yoshlarni milliy kurashga tayyorlash uchun milliy harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarning ahamiyati milliy xalq o'yinlarini xalqimizning bir necha yillik madaniy boyliklari haqidagi tasavvurlarini ma'lum darajada kengaytiradi, hozirgi hayotga singdirish yo'llarini boyitishga yordam beradi. Milliy harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan usullaridan bo'lib, o'quvchilarda aqliy, ahloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o'yinlarining ruhi, tabiati, saviyasi, ishtirokchilarning hatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e'tibor berish zarur.

#### **Chavandozlar jangi.**

O'yinda kuchlari va son jihatdan teng bo'lgan ikki jamoa ishtirok etadilar. Otlar va chavandozlar bir-birlariga maydonda qarama-qarshi saf tortib turadilar. Bo'yruqdan so'ng chavandozlar raqib chavandozlarini yerga, polga sekinroq qulatadilar. Qaysi jamoda ko'proq chavandozlar yiqilmay qolsa shu jamoa g'olib bo'ladi.

#### **Chavandozlar futboli.**

2-ta jamoa; otlar va chavandozlar bir-birlariga maydonda saflanib turadilar. Ranbarning bo'yrug'idan so'ng, ikkala jamoa otlari o'z chavandozlarini bellariga mindirgan holda maydon markazidagi to'pga qarab yuguradilar. O'yin boshlanadi, otliqlarning vazifasi raqib darvozasiga gol urish. Qaysi jamoa otliqlari ko'proq gol ursalar shu jamoa g'olib bo'ladilar.

#### **O'y lab top.**

Tayyorgarlik. O'yinda teng ikki jamoa ishtirok etadi. Ular bir-birlariga sheringada saflanib turadilar. Zalning ikki tomonida qarama-qarshi sanoq bilan sanaydilar.



O'yin tavsifi. Rahbar hohlagan sonni aytadi. Birinchi jamoadagi o'yinchi o'rtaga chiqib, 3-ta har-xil mashqni ko'rsatadi. Keyin boshqa jamoa o'yinchisi chaqiriladi. U esa 3-ta yangi harakatni ko'rsatadi. Mashqlar oldin bajarilgan mashqlarga o'xshasligi kerak. O'yin shu zaylda navbati bilan davom etadi. O'yin yakunida kam jarima ochko olgan jamoa g'olib bo'ladi.

#### **Otdan sakrab quvlash.**

2-ta jamoa o'yinchilari maydonda, zalda bir-birlariga qarama-qarshi holatda o'rindiqlarda o'tiradilar. Markazda gimnastika oti turadi. Rahbarning ishorasidan so'ng har bir jamoadan bittadan ishtirokchi dastali otning ikki uchida joylashib turadilar. Bo'yruqdan so'ng ikkala o'yinchi otdan dastasidan ushlab uning ustidan sakrab o'tib, aylanib raqibiga yetib olib, uni tutishga harakat qiladi. Birinchi bo'lib raqibini tutgan o'yinchi o'z jamoasiga ochko olib keladi. O'yinda hamma juftliklar ishtirok etib bo'lganlaridan so'ng yakunlanadi. Ko'p ochko yiqqan jamoa g'olib bo'ladi.

Yoshlarni milliy kurashga tayyorlash uchun milliy harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarning ahamiyati boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy madaniyatini qiziqarli va foydali o'tkazish uchun biz tavsiya etayotgan ba'zi milliy o'yinlardan foydalanishda ham xuddi Shu xususiyatlarga e'tibor berish kerak. Yoshlarni milliy kurashga tayyorlash uchun milliy harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarning ahamiyati boshlang'ich sinf o'quvchilarida qadriyatlarga muhabbat uyg'otish, xalq an'analarini avaylab-asrashga o'rgatish ko'p jihatdan o'zbek xalq milliy o'yinlaridan unumli foydalanib bilishga bog'liq. Chunki milliy o'yinlar orqali bola bir tomondan jismoniy bilimlarni egallasa, ikkinchi tomondan, jismoniy madaniyatga qiziqtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Xalq milliy o'yinlarining ijtimoiy-pedagogik xususiyatlarini o'rganish borasida talay ishlar qilindi. Bir qancha olimlar o'z tadqiqotlarida xalq milliy harakatli o'yinlarida foydalanish haqida u yoki bu darajada fikr yuritganlar. Yoshlarni milliy kurashga tayyorlash uchun milliy harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarning ahamiyati bolalar va o'smirlarning harakat faolligini oshirishga yordam beradigan omillar: milliy harakatli o'yinlar, milliy mashqlar elementlari, bellashuvlar va sport turlari, jismoniy tarbiyaning an'anaviy vositalaridan foydalanish yo'llari ko'rsatilgan. Shu bilan birga pedagogika fani ham yoshlarning jismoniy tarbiyasi, ularda harakatli sifatlarni rivojlantirish, muntazam olib boriladigan mashg'ulotlar orqali jismoniy madaniyatga extiyoj va qiziqishni uyg'otish muammolariga xamisha diqqat qilib keldi va kelmoqda. Ko'rinadiki, bir qator ishlarda u yoki bu tarzda mazkur muammo haqida fikrlar yuritilgan bo'lsa-da, o'zbek halq milliy o'yinlari vositasida 7-8 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarni tarbiyalash muammosi jismoniy madaniyat tizimida hamda, xalq pedagogikasida to'liq holda maxsus tadqiqod predmeti bo'lgan emas. Shu nuqtai nazardan qaraganda, mazkur ish bu muammoni ilmiy yo'nalishda yechishga qaratilganligi bilan muhimdir. Bu esa eng avvalo Respublikamizning mustaqilligi, qolaversa, hayot talablari asosida o'zbek xalq milliy o'yinlarini tashkil etish bilan bog'liq masalalarni to'liq yaxlit jismoniy madaniyat tarbiya jarayonida bu vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun tarbiyaning bir-biri bilan o'zaro bog'langan har birining mazmuni, vositalari, shakl va usullarining o'ziga xos xususiyatlarini





tuShunish kerak bo'ladi. Yoshlarni milliy kurashga tayyorlash uchun milliy harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarning ahamiyati bizning ilmiy tadqiqot ob'ektimiz bo'lgan o'zbek xalq milliy o'yinlarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalashda ham ana Shu o'ziga xosliklarni hisobga olish zarurligi kelib chiqadi.

#### **Tovonbaliq va cho'rtnbaliq.**

O'yin tavsifi. O'yin maydoncha yoki sport zalda o'tkaziladi. Bitta cho'rtnbaliq qolganlar esa tovonbaliqlar o'yda turadilar. Bo'yuqdan so'ng tovonbaliqlar qarama-qarshi tomondagi uyga yugurib o'tadilar. Cho'rtnbaliq esa daryo o'rtasida turib ularni tuta boshlaydi. Tutilganlar daryo o'rtasida qoladi. 3-4 ta o'yinch bo'lgandan so'ng ular sheringada turib qo'llarini yuqoriga ko'tarib turadilar. Cho'rtnbaliq esa ularning ortida turib o'yinchilarni ushlaydi. Ushlangan tovonbaliqlar ko'paysa doira bo'lib turadilar. Tovonbaliqlar doira ichidan o'tib maydonning narigi tomoniga o'tadilar. Cho'rtnbaliq ularni tuta boshlaydi. Ushlanganlar yana ko'paysa, ular koridor bo'lib turadilar. Cho'rtnbaliq koridor ortida turib ularni tuta boshlaydi. Oxirgi cho'rtnbaliq tutilguncha o'yin davom etadi.

#### **Tez joyiga.**

O'yinda 2-4 ta guruh ishtirok etadi. Guruhlardagi ishtirokchilar rahbar aytgan, ko'rsatgan holatni bajaradilar. Dastlabki holatda turish maydon bo'ylab tarqalish va dastlabki holatni bajarish birinchi bo'lib bajargan jamoa g'olib bo'ladi. Dastlabki holat (o'tirgan, turgan, qo'llarni bukib yozish, aylanada turish) va hokazo.

#### **Sakrovchi chumchuqlar.**

Maydonchaga diametric 3-5 mli doira chiziladi yoki 4-ta skameyka qo'yiladi. Bitta boshlovchi yoki tulki doira markazida turadi. Qolgan chumchuqlar doira tashqarisida turadilar. Bo'yuqdan so'ng ular sakrab-sakrab don cho'qib doiraga kirib chiqib yuradilar. Boshlovch tulki esa ulardan birini tutishi kerak. Tutilgan chumchuq bo'ladi, boshlovchi esa chumchuq vazifasida o'yinni davom ettiradi.

#### **Qarmoqcha.**

Baliqchi boshlovchi qo'lida 2 mli ip, sakragich (qarmoq) bo'ladi. U aylana o'rtasida turadi, qolgan o'yinchilar esa aylana tashqarisida turadilar. Bo'yuqdan so'ng baliqchi qarmoqchani aylantirib baliqchalarni tuta boshlaydilar. Baliqchalar esa aylana tashqarisida turib oyoqlari tagidan kelayotgan qarmoqchaga tutilmaslik uchun sakraydilar. Qarmoqcha qaysi baliqchani oyog'iga tegsa shu o'yinchi baliqchi vazifasini bajaradi, baliqchi esa o'yinchilarga qo'shib o'yinni davom ettiradi. Biror marotaba ham tutilmagan baliqchalar rag'batlantiriladi.

#### **Qafas va qushlar.**

Guruhda bolalar ko'p bo'lsa 2-ta guruhga bo'linadilar. Yarim bolalar qafas hosil qilib maydonda aylana hosil qilib turadilar. Qolgan bolalar esa qafas tashqarisida joylashadilar Rahbar qafas ochildi deyishi bilan aylanada turgan bolalar qo'llarini yuqoriga ko'tarib turadilar. Aylana tashqarisidagi o'yinchilar aylana ichiga kirib chiqib yuradilar. Rahbar qafas yopildi deyishi bilan qafasdagi bolalar qo'llarini pastga tushirib o'tirib oladilar. Qafas ichida qolib ketgan bolalar ushlangan hisoblanadilar va qafasga qo'shib turadilar. O'yin shu zaylda davom ettiriladi.



Oxirgi qushcha, o'yinchi tutilgunga qadar o'yin davom etadi. Oxirgi tutilgan bola rag'batlantiriladi.

Pedagogikada qabul qilingan yosh davrlaridan biz uchun eng muhimi kichik maktab yoshidir. Har bir yosh guruhiga jismoniy va ruhiy rivojlanishining muayyan darajasi mos keladi. Kichik maktab yoshining xususiyatlari. Yoshlarni milliy kurashga tayyorlash uchun milliy harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarning ahamiyati kichik maktab yoshida o'qish bolaning butun hayot tarzini o'zgartiradi va unga yangi talablar qo'yadi. Chunki bog'cha yoshida bolalarda, asosan nutqining rivojlanishiga, ahloq me'yorlarining shakllanishiga asosiy e'tibor beriladi. Ularni tarbiyalashda maxsus tashkil etiladigan o'yin faoliyati katta o'rin tutadi. Yoshlarni milliy kurashga tayyorlash uchun milliy harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarning ahamiyati bolaning rivojlanishi uchun didaktik ta'lim beruvchi va jamoa bo'lib birgalikda harakat qilishga o'rgatuvchi o'yinlardan foydalaniladi. Yoshlarni milliy kurashga tayyorlash uchun milliy harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarning ahamiyati kichik maktab yoshida organizmning umumiy yetilishi fonida bolalarning harakat sohasi jadal rivojlanadi. Bu davr sport bilan, jismoniy madaniyat bilan faol shug'ullanish uchun juda qulaydir. Mana shu jihatdan bolaning aynan shu xususiyatlarni rivojlantiruvchi milliy xalq o'yinlaridan foydalanish tarbiyada ko'zlangan maqsadga yetish imkonini tezlashtiradi, umurtqa pog'onasini bukikligining shakllanishi, yurak, tomir tizimining rivojlanish xususiyatlari va boshqalar bolaning oqilona tashkil etilgan va butun hayot rejimini talab etadi. Yoshlarni milliy kurashga tayyorlash uchun milliy harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarning ahamiyati turli yoshdagi har xil jinsdagi bolalar ruhiyatining rivojlanishi, o'zgarishlari, ularning ahloqiy va jismoniy kamol topishiga ijobiy ta'sir qiladigan omillar, shartsharoitlarni bilish, ulardan unumli foydalanish hozirgi kunlarda o'qituvchilar, jismoniy madaniyat mutaxassisleri uchun nihoyatda zarur bo'lib qoldi. Yoshlarni milliy kurashga tayyorlash uchun milliy harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarning ahamiyati va har bir o'quvchi yosh davrining ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy madaniyat darslarini olib borish orqali o'quvchilar ongiga, ruhiga ta'sir o'tkazish o'z vaqtida o'z-o'zini anglashni vujudga keltiradi. Yoshlarni milliy kurashga tayyorlash uchun milliy harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarning ahamiyati bolada o'zini anglash tuyg'usi qancha erta uyg'onsa, shaxsiy nuqtai nazar, o'z huquqini his etish, o'zining aqliy va jismoniy imkoniyatlarini baholash shunchalik tez paydo bo'ladi. Boladagi e'tiqod, muomala, muloqot, mustaqil xulq-atvorni shakllantirish, ulardagi tashabbuskorlik hamda to'siqlarni yengishga intilishni jismoniy madaniyatda milliy xalq o'yinlari orqali xam tarbiyalash mumkin, bunda ularga yosh psixologiyasi xussiyatlaridan kelib chiqqan holda ruhiy turtki berish maqsadga muvofiqdir.

#### **Adabiyotlar ro'yhati:**

1. Atoyev.A. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. Toshkent «O'qituvchi» 2005y.
2. Usmonxujayev.T. 500 Harakatli o'yinlar. Toshkent 2014y.
3. Tursunqulov.E.A. Jismoniy tarbiya va sport. Samarqand 2020y.
4. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T. 2012 y.