



MAXMUDDOV BAKRAMJON
ABDUSALOMOVICH

JISMONIY TARBIIYA **NAZARIYASI VA** **METODIKASI**



393, 796.
14-32

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

MAXMUDOV BAXRAMJON ABDUSALOMOVICH

JISMONIY TARBIVA NAZARIYASI VA METODIKASI
(5111700-Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi uchun)

DARSLIK

- 14079/22 -



Chirchiq-2023
«City of book»

UDK 373:796
KBK 74.202:75.1
M-32

B.A. Maxmudov / Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi / Darslik.
- Chirchiq: «City of book», 2023. – 252 bet.

ANNOTATSIYA

Mazkur darslik Davlat ta'lim standartlari va uning o'quv dasturiga binoan 5111700-Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi talabalari o'zlashtirishlari kerak bo'lgan nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalar bayon qilingan. Oliy ta'lim muassasalari professor-o'qituvchilari va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, undan oliy ta'lim muassasalari professor-o'qituvchilari va jismoniy tarbiya fanidan amaliy mashg'ulotlarga qatnashuvchi talabalar foydalanishlari mumkin.

Muallif:

Maxmudov B.A. CHDPU Bolalar sporti kafedrasi dotsenti v.b., p.f.f.d.

Tag'rizchilar:

Xurramov E.E. CHDPU Bolalar sporti kafedrasi dotsenti v.b., p.f.f.d.

Latipov R.I. Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedrasi dotsenti.

ISBN 978-9910-9966-5-8

© B.A. Maxmudov, 2023
© «City of book», 2023

KIRISH

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmogda. Shuningdek, ta'lim mazmunini modernizatsiyalash, ilg'or xorijiy tajribalar asosida ta'lim sifatini oshirish bugungi kunning muhim vazifalari sirasiga kiradi.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidori sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahorati sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud[2].

Ta'lim va tarbiya masalasi barcha davrlarda eng dolzarb, e'tang'i taqdirimizni hal qiluvchi vazifalardan biri bo'lib kelgan[1]. Chunki, mamlakat ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga hissa qo'shadigan yuqori malakali, etuk mutaxassis kadrlar tayyorlash bevosita ta'lim tizimining rivojiga bog'liq.

Shuning uchun oliy ta'lim tizimining o'quv rejasida keltirilgan o'quv fanlaridan hisoblangan jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi, mazmuni va o'qitish usullarini takomillashtirish zarurati shu soha mutaxassislari va mutasaddilari zimmasiga ulkan mas'uliyatni yuklaydi. Zero, oliy ta'lim tizimida qayd qilinganidek, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bu fanmi o'qitishdan ko'zlangan asosiy maqsad: talabalarga maktab jismoniy tarbiyasida o'quvchilarni sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek, ularda jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishi lozimligi bilan belgilanadi.

Mazkur darslik oliy ta'lim tizimining boshlang'ich ta'lim yo'nalishida tahsil oladigan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, fanining o'quv rejasida hamda fan dasturi asosida yaratilgan.

I BOB HARAKATLI O'YINLARNI QISQACHA TARIXI, TURKUMLARI VA PEDAGOGIK AHAMIYATI

1.1. Harakati o'yinlarning rivojlanish tarixi

Harakati o'yinlar o'z nomi bilan inson faoliyatini ta'minlovchi mazmunga ega. Buni eng qadimgi ajdodlarimiz ham og'ri ravishda chuqur bilishgan va amal qilishgan.

Boshda takidlanganidek, kurash, ot o'yinlari, kamondan (yoy) nayza (o'q) o'tish, nayza sanchish, kaltak, tosh va boshqa moslamalarni ulotqirib yovvoyi hayvonlarni ov qilishgan.

Ijtimoiy tuzumlar almashishi va rivojlanishi turli turmush sharoiti o'zgartirgan va rivojlangan. Mehnat qilish, oilada bolalarni tarbiyalash, ov qilish, dushmanlarga qarshi jang qilish va boshqa juda ko'p sabablarga ko'ra harakati o'yinlari, turli jismoniy mashqlar maqsadi hamda keng qo'llangan.

Osiyo, Yevropa qit'alarida yashagan odamlar asosan ov bilan shug'ullanib, turli xil harakati o'yinlarni kashf etishgan. Bunda hayvonlarning harbi-harakati, tabiatdagi turli o'zgarishlarga qiyos qilishgan.

Yovvoyi-yirtqich hayvonlardan saqlanish, ov qilish jarayonlarida chaqonlik, kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlarni sarf qilinishini tushungan qabilla, urug' oqsagollari, yoshlarni maxsus tayyorlashga kirishganlar. Bunda jismonan baquvvat, chaqqon kishilarni tarbiyachi yo'lga o'rgatib, ulardan bolalarni tarbiyalashda foydalanilgan.

Quldorchilik tuzumi davrida mayda hunarmandchilik va keyinchalik ishlab chiqarish rivojlangan. Natijada metall buyumlardan qilich, nayza, pichoq, bolta, o'rog kabi jang va mehnat qurollarini yasashgan. Ulardan turli marosimlarda o'yin sifatida foydalanilganlar.

Ilk bor davlat paydo bo'lgan Greklar, Rimliklar va ularning atrofidagi xalqlarning ijtimoiy turmush sharoitida urushlar ko'p bo'lganligi sababli harbiy qurollarni yasash asosiy o'rinda turgan. Mohirona jang qilish uchun esa askarlarni

har tomonlama jismoniy jihatdan tayyorlashgan. Jang mashqlarining ba'zi qismlarini (element) o'yinga aylantirib, xalq orasida keng tarkalgan.

Kadimgi Greklarning sparta tizimi, Italiyaning Rim tizimi va shunga o'xshash turliya maskanlarida eng murakkab mashqlar, jang amallari o'rgatilib, ularni omma o'rtasida tomosha sifatida namoyish etishgan.

Feodalizm jamiyati davrida boy feodallar va dehqonlarning yumushlari asosida turli xil yangi o'yinlar vujudga kelgan. Ular qilichlashish, nayza ulotqirish, kamondan o'q o'tish kabi turlar bilan bir qatorda mushlashish (boks), kurash, tosh ko'tarish, suvda suzish kabi o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishgan.

O'rta asr va keyingi bir necha yuz yilliklar davrida yuqorida tilga olingan murakkab harakati o'yinlar musobaqa shakliga o'tib, kuch va ma'onat sinash, jang qilish quroliga aylangan.

E'tirof etish lozimki, har bir xalqning o'z milliy o'yinlari va ularni tashkil qilish marosimlari mavjud bo'lgan.

Arab mamlakatlarida asosan o'tda poyga, o'ni sakratish, chov'gon o'yinlari milliy o'yinlar hisoblanadi, xindistonda fillar, ilonlarni tutish, ularni o'yinga o'rgatish hamda chimxokey milliy hisoblanadi. Afrika mamlakatlarida yo'lbars va boshqa yirtqich hayvonlarni ushlash, ularni o'rgatish, nayza, kamondan o'tish kabi turlar eng qadimgi davrdan buyon davom etib kelayotgan o'yinlardir.

Xitoy, Yapon, Koreya, Tayvan kabi sharq mamlakatlarida o'zlariga xos yakka kurashlar (ushu, taekvando, karate, kikkoboksing va h.k) uzor davrlardan buyon qo'llanilib kelinadi.

Kavkaz xalqlarida kurash, ot o'yinlari, chebarda va boshqa o'yinlar mashhur hisoblanadi.

Rossiya xalqlari yashash xududlariga qarab (shimol, sharq va janub) chug'itda yurish, konkida uchish, mushlashish (boks), kurash, muzda cho'milish, ot, bug'i, tilarga arava, chana qo'shib poyga qilish kabi milliy o'yinlar tarixi qadimgi avlodlarga borib taqaladi.

Eslatish zarurki, qadimda o'yin sifatida foydalangan juda ko'p turlar keyinchalik sportga aylanadi. Bularni Yevropada XIX asrning birinchi yamida ilk bor tashkil etilgan musobaqalar misolida ko'rish mumkin. Bu faoliyatlar xalqaro miqyosga aylanib, keyinchalik turli federatsiyalarning tuzilishiga sababchi bo'ladi. Shu asosda Yevropa va jahon birinchiliklari hamda olimpiya o'yinlarining tashkil etilishiga olib keladi.

Shunday bo'lsada har bir mamlakatda o'zlarining milliy harakati o'yinlari mavjud. Ulardan asosan bolalarni jismoniy tarbiyalash, bayramlarda xordiq chiqarish, ba'zan esa musobaqa tarixasida foydalaniladi.

Takidlash lozimki, sobiq ittifoq davrida harakati o'yinlar asosan jismoniy tarbiya darslaridagina keng qo'llanilib kelingan. Shu sababdan maxsus to'planlar tayyorlanib, ularda ko'proq Rossiya va uning atrofidagi mamlakatlarning harakati o'yinlari joy olgan. Shu tariqa deyarlik barcha harakati o'yinlar sobiq ittifoqchi respublikalarining xalqlari orasida asosiy o'yin bo'lib xizmat qilib kelgan. Sir emaski, O'zbekistonda o'qitilayotgan jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakati o'yinlarning 70-80% xorijiy mamlakatlarning harakati o'yinlaridir. Shunday bo'lsada o'yinlarning mazmuni, maqsad va vazifalari umumxalq ehtiyojiga mos kelishini inkor qilib bo'lmaydi. Chunki ularning mazmunida barcha jismoniy sifatlarni tayyorlashga loyiq bo'lgan tartibaviy jarayonlar mujassamlashtirgan.

Xulosa qilib aytganda harakati o'yinlar (umum ma'noda) barcha xalqlarning euzu-niyatlari, maqsad va vazifalarini o'zida saqlab kelmogda. ulardan maqsadli foydalanish va milliy xususiyatlarga moslashtirish lozim bo'ladi.

1.2. Mamlakatimizda milliy harakati o'yinlarni rivojlantirish bosqichlari

O'zbek xalq milliy o'yinlarini ikki toifaga ajratish mumkin, ya'ni:

1. Murakkab harakati o'yinlar (kurash, ot o'yinlari, dorboz, argon tortishish, biyak kuchini sinash, tosh (gir) ko'tarish va h.k.).
2. Oddiy harakati o'yinlar (xo'rozlar jangi, oq terakmi-ko'k terak, chilik, organg kuydi, to'qiz tosh, bo'ron, shuvog va h.k.).

Takidlash joizki, kurash, ot o'yinlari (poyga, sakratish, raqs), tosh (gir) ko'tarish kabilar mustaqil sport turi bo'lib hisoblanada. ularning qismlari (element) o'yin sifatida foydalanib, xalq istemolida chuqur o'rin egallamogda.

Milliy harakati o'yinlar tushunchasi haqida gap kesa, aytish mumkinki faqat mamlakatimiz xududlarida eng qadimgi davrlardan buyon qo'llanilib kelinayotgan o'yinlardir. Lekin ular orasida Markaziy Osiyo, Yevropa mamlakatlaridan u yoki bu sabab bilan kirib kelgan va chuqur o'rinishib, milliylashib ketgan harakati o'yinlar ham oz emas. Misol tariqasida "Mushuk bilan sichqon", "Qarmoq", "Qo'pogon", "Bayroq uchun kurashish", "Yelka urishtrish" (xo'rozlar jangi) va h.k. Yuqorida takidlanganidek, o'zbek xalq milliy harakati o'yinlarining kelib chiqish va rivojlanish tarixi qadimgi ajdodlar va avlodlar tarixiga borib otadi.

Sobiq Sovetlar hokimiyati yillarida zahmatli mehnatlari bilan jahonda nom qozongan arxeologik olim, akademik Yahyo G'ulomov, yaqin davrlar ichida jiddiy qidiruv ishlari bilan shug'illangan arxeolog, tarixchi yosh olim Toshmazar Omongo'lov va boshqa bir qator mutaxassislarining ilmiy izlanishlari natijalaridan harakati o'yinlar haqida qiziqarli malumotlar olish mumkin. Ularning ko'tarishicha Samarqand (Afrosiyob, Omongo'ton, Registon atrofi), Surxandaryo (Termiz, Dalvarzin tepa, Tesnik tosh), Toshkent (Sirdaryo yoqalari va uning atroflari, qurama tizma tog'lari, Choqol tog' etaklari) va boshqa viloyatlarda o'tkazilgan qazilma topilmalarida harakati o'yinlarni tasvirovchi shakllar, rasmlar ko'p uchraydi. Shuningdek, toshlarga o'yib chizilgan shakllar va rasmlarda ov qilish, ov qurollari, hayvonlar bilan olishish, parrandalar va hayvonlarni o'rgatib o'yinatish kabi holatlar qadimgi ajdodlarning harakati o'yinlaridan dalolat ekanligini tasdiqlashtirgan.

Hozirgi davrda xalq ommasi orasida juda mashhur bo'lgan milliy o'yinlardan kurash, ko'pkari-uloq, poyga, dorboz, qitichbozlik, nayza ulog'irish, yuklarni ko'tarish kabilar eng qadimgi davrlardan buyon davom etib kelayotgan harakati (murakkab) o'yinlardir. Ularning kelib chiqish va taraqqiy qilish jarayonlari haqida faqatgina manba'lar juda ko'p desa bo'ladi.