

373
M-96

B.A.MAXMUDOV, A.A.ABDULLAYEV

HARAKATLI O'YINLARNI O'RGATISH METODIKASI



✓
393 11.96
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON XALQARO ISLOM AKADEMIYASI

TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

B.A.Maxmudov, A.A.Abdullayev

12866-
**HARAKATLI
O'YINLARNI O'RGATISH
METODIKASI**

Darslik

*5112300-Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda
jismoniy tarbiya va sport ta'lim yo'nalishi uchun*



TOSHKENT
«MALIK PRINT CO»
2021

UO'K 373.2(07)
K BK 74.202.4

M 96

Maxmudov B.A., Abdullayev A.A.

Harakatli o'yinlarni o'rgatish metodikasi [Matn]: darslik /
B.A. Maxmudov, A.A. Abdullayev. – Toshkent: «MALIK PRINT
CO», 2021. – 148 b.

Mualliflar:

B.A. Maxmudov – O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi,
Jismoniy tarbiya va sport fani katta o'qituvchisi, pedagogika
fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD);

A.A. Abdullayev – Toshkent viloyati Chirchiq davlat
pedagogika instituti, Maktabgacha ta'lim kafedrası mudiri,
dotsent.

Taqrizchilar:

Yu.Yu. Aripov – O'zDJTSU "Sport tadbirlarni tashkil etish"
kafedrası professori, p.f.n.;

Sh.Q. Mardonov – TVChDPI "Maktabgacha va boshlang'ich
ta'lim" fakulteti dekan, p.f.d., professor.

Harakatli o'yinlar bo'yicha darslikda harakatli o'yinlarni naza-
riyasi (harakatli o'yinlarni kelib chiqish tarixi, o'yinni tasnifi), har-
xil toifada shug'ullanuvchilar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazish
metodikasi masalalari ko'rib chiqiladi.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim
vazirligining 2021 yil 18 avgustdagi 356-sonli buyrug'i bilan
nashrga ruxsat berilgan.

ISBN 978-9943-7652-9-0

KIRISH

2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning
beacha ustuvor yo'nalishlarida Yoshlarga oid davlat siyosatini
takomillashtirishda ularni jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual
rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy nuqtai-nazariga
ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni
chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida
ularning ijtimoiy faolligini oshirish....yosh avlodning ijodiy va
intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash hamda amalga oshirish,
bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish,
ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish belgilab qo'yilgan.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasida Oliy va o'rta maxsus,
kasb-hunar ta'limi tizimida Oliy o'quv yurtlarini tubdan isloh qilish,
soha xodimlariga zarur shart-sharoitlar yaratish, ta'lim mazmuni va
sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta'sir ko'rsa-
tuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o'qitishdagi fanlar bo'yicha
Davlat ta'lim standartlari talablari asosida adabiyotlarning yangi
avlodini yaratish vazifasi turibdi.

Sifatli o'quv adabiyoti nafaqat o'rganuvchilarning qiziqishini
oshiradi balki etarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan o'qituvchi-
larning kamchiliklarini ham bartaraf qiladi.

Biz tomonimizdan 5112000- jismoniy madaniyat ta'lim yo'na-
lishlari uchun tayyorlangan Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish
metodikasi (harakatli o'yinlar) nomli o'quv qo'llanma hozirgi
kunga qadar bir qator mualliflar T.S.Usmonxo'jayev, P.Xodjayev,
K.D.Raximqulov va boshqalar tomonidan yaratilgan adabiyotlar,
o'quv qo'llanmalar va xorijiy tajribalar asosida ishlab chiqilib, uning
mazmuni modernizatsiyalashtirildi hamda 4 bosqichli (maktabgacha
ta'lim muasasalari, umumiy o'rta ta'lim maktablari, o'rta maxsus
kasb-hunar ta'lim tizimi va oliy o'quv yurtlari) ta'lim tizimida
harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish borasida uslubiy
tavsiyalar berilgan.

1-BOB HARAKATLI O'YINLARNING TARIXI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI

1.1. Harakatli o'yinlarning rivojlanish tarixi

Harakatli o'yinlar o'z nomi bilan inson faoliyatini ta'minlovchi mazmunga egadir. Buni eng qadimgi ajdodlarimiz ham ongli ravishda chuqur bilishgan va amal qilishgan.

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

Ijtimoiy tuzumlar almashishi va rivojlanishi tufayli turmush sharoiti o'zgargan va rivojlangan. Mehnat qilish, oilada bolalarni tarbiyalash, ov qilish, dushmanlarga qarshi jang qilish va boshqa juda ko'p sabablarga ko'ra harakatli o'yinlar, turli jismoniy mashqlar maqsadli hamda keng qo'llangan.

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

Yovvoyi-yirtqich hayvonlardan saqlanish, ov qilish jarayonlarida chaqqonlik, kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlar sarf qilinishini tushungan qabila, urug' oqsqaollari, 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'roq kabi jang va mehnat qurollarini yasashgan. Ulardan turli marosimlarda o'yin sifatida foydalananganlar.

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 jihattan 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 tarbiya maskanlarida eng murakkab mashqlar, jang amallari o'rgatilib, ularni omma o'rtasida tomosha sifatida namoyish etilishgan.

Feodalizm jamiyati davrida boy feodallar va dehqonlarning yomushlari asosida turli xil yangi o'yinlar vujudga kelgan. Ular qilichlashish, nayza ulotqirish, kamondan o'q otish 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 harakatli o'yinlar musobaqa shakliga o'tib, kuch va matonat 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 otida poyga, otini sakratish, chovg'on o'yinlari milliy o'yinlar hisoblangan, xindistonda fillar, ilonlarni tutish, ularni o'yinga o'rgatish hamda chimxokkey milliy hisoblangan. Afrika mamlakatlarida yo'lbars va boshqa yirtqich hayvonlarni ushlash, ularni o'rgatish, nayza, kamondan otish 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, kikkoxsing va h.k) uzoq davrlardan buyon qo'llanilib kelinadi.

Kavkaz xalqlarida kurash, ot o'yinlari, chexarda va boshqa o'yinlar mashhur hisoblangan.

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

Elatlash zarurki, qadimda o'yin sifatida foydalangan juda ko'p turlar keyinchalik sportga aylanadi. Bularni Yevropada XIX asrning birinchi yarmida 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 harakatli

o'yinlari mavjud. Ulardan asosan bolalarni jismoniy tarbiyalash, bayramlarda xordiq chiqarish, ba'zan esa musobaqa tariqasida foydalaniladi.

Takidlash lozimki, sobiq ittifoq davrida harakatli o'yinlar asosan jismoniy tarbiya darslaridagina keng qo'llanilib kelingan. Shu sababdan maxsus to'plamlar tayyorlanib, ularda ko'proq Rossiya va uning atrofidagi mamlakatlarning harakatli o'yinlari joy olgan. Shu tariqa deyarlik barcha harakatli 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 harakatli o'yinlarning 70-80% xorijiy mamlakatlarning harakatli 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 tarbiyaviy jarayonlar mujassamlashgan.

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

1.2. Mamlakatimizda milliy harakatli o'yinlarni rivojlanish bosqichlari

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

1. Murakkab harakatli o'yinlar (kurash, ot o'yinlari, dorboz, arqon tortishish, bilak kuchini sinash, tosh (gir) ko'tarish va h.k.).

2. Oddiy harakatli o'yinlar (xo'rozlar jangi, oq terakmi-ko'k terak, chillik, orqang kuydi, to'qqiz tosh, bo'ron, shuvoq va h.k.).

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

Milliy harakatli o'yinlar tushunchasi haqida gap ketsa, 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 harakatli o'yinlar ham oz emas. Misol tariqasida "Mushuk bilan sichqon", "Qarmoq", "Qopqon", "Bayroq uchun kurashish", "Yelka urishtirish" (xo'rozlar jangi) va h.k.

Yuqorida takidlanganidek, o'zbek xalq milliy harakatli 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 Toshnazar Omonjo'lov va boshqa bir qator mutaxassislarning ilmiy izlanishlari natijalaridan harakatli o'yinlar haqida qiziqarli malumotlar olish mumkin. Ularning ko'rsatishicha Samarqand (Afrosiyob, Omonqo'ton, Registon atrofi), Surxandaryo (Termiz, Dalvarzin tepa, Teshik tosh), Toshkent (Sirdaryo yoqalari va uning atroflari, qurama tizma tog'lari, Chotqol tog' etaklari) va boshqa viloyatlarda o'tkazilgan qazilma topilmalarida harakatli o'yinlarni tasvirlovchi 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'ynatish kabi holatlar qadimgi ajdodlarning harakatli o'yinlaridan dalolat ekanligini tasdiqlashgan.

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

Bundan uch ming yil avval yaratilgan "Avesto" kitobida yoshlar va keksalarning salomatligini yaxshilash, uzoq umr ko'rish maqsadida turli vositalar hamda usullardan foydalanish yo'llari ifoda etilgan. Bunda tozalikka e'tibor berish, ovqatlanish, dam olish, uyqu kabi hayotiy ehtiyojlarni meyorida saqlashga alohida e'tibor berilgan. Shuningdek, sof havoda sayr qilish, terlab mehnat qilish, tana (gavda) a'zolarini harakatlantiruvchi va chiniqtiruvchi amallarni (mashqlar, o'yinlar) muntazam ravishda bajarib borishni ko'rsatilgan.

"Hadislar" da dangasalik, turli kasalliklar va nojo'ya harakatlarning