

«O‘QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYALASHDA O‘ZBEK XALQ MILLIY HARAKATLI O‘YINLARIDAN FOYDALANISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI»

Saraxonov Rashid Narzullayevich

Jizzax viloyati Baxmal tumani.

22-maktabi jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada milliy xalq o‘yinlarini xalqimizning bir necha yillik madaniy boyliklari haqidagi tasavvurlarini ma’lum darajada kengaytiradi, hozirgi hayotga singdirish yo‘llarini boyitishga yordam beradi. Turli yoshdagi har xil jinsdagi bolalar ruhiyatining rivojlanishi, o‘zgarishlari, ularning ahloqiy va jismoniy kamol topishiga ijobiy ta’sir qiladigan omillar, shart-sharoitlarni bilish, ulardan unumli foydalanish hozirgi kunlarda o‘qituvchilar, jismoniy madaniyat mutaxassislari uchun nihoyatda zarur bo‘lgan malumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: Milliy o‘yinlar, jismoniy tarbiya, sport, o‘zbek, xalq

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 O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risidagi” qonuni, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” hamda “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qonunlari, “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish” to‘g‘risidagi farmoni va uni bajarish tadbirlariga suyanagan holda yangi usullarni tashkil qilish va o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. Ushbu ishlar samarali bajarilishi uchun bolalarning eng kichik yoshidan boshlab milliy o‘yinlar vositasi bilan jismoniy salomatlik “poydevorini qurish” ni amalga oshirish mumkin. Respublikada amalga oshiralayotgan jismoniy madaniyatning o‘z oldiga qo‘ygan maqsadi sog‘lom, ruhan tetik va bunyodkor insonni

hayotga tayyorlashdan iborat. Bu maqsad respublikada jismoniy madaniyat bilan Shug'ullanuvchi barcha muassasa tashkilotlar uchun zaruriy vazifadir. O'zbekiston respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyayev "Biz sog'lom avlodni tarbiyalab yetkazishimiz kerak. Sog'lom kishi deganda faqat jismoniy sog'lomlikni emas, balki sharqona odob-axloq va umumbashariy g'oyalar ruxida kamol topgan insonni tushunamiz", - deydi O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining birinchi yig'ilishidagi ma'ruzasida. "Sog'lom avlod uchun" ordeni ta'sis etilganligi, xalqaro xayriya jamg'armasi tashkil qilinganligi ham kelgusida sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalab yetkazishga xizmat qiladi. 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. 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 tadbiiq etish bizning maqsadimizdir. 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. 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. 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 madaniyaga 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. 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 tadqiqot 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 holda ilmiy-pedagogik asoslash va ishlab chiqish zaruriyatini keltirib chiqardi. Tarbiya doimo jamiyat uchun muhim vazifani bajargan va kishilarning turli avlodlari o'rtasidagi aloqa va vorislikni amalga oshirgan tarbiyaning o'z maqsadi va vazifalari, mazmuni, shakli va usullari bo'yicha davrlarosh o'zgarib borgan. Bu o'zgarishlar kishilar o'rtasidagi munosabatlar bilan chambarchas bog'liq. Shundan kelib chiqib, tarbiyada Vatan himoyasiga tayyor, mehnatga ijtimoiy faoliyatga, hayotga har tomonlama rivojlangan komil insonni tarkib toptirishga e'tibor berish kerak. Jismoniy ma'daniyat 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. 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. 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. 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. Bolaning rivojlanishi uchun didaktik ta'lim beruvchi va jamoa bo'lib birgalikda harakat qilishga o'rgatuvchi o'yinlardan foydalaniladi. 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. Jismoniy rivojlanishning jadalligi

skletning tez o'sishi, umurtqa pog'onasini bukikligining shakllanishi, yurak, tomir tizimining rivojlanish xususiyatlari va boshqalar bolaning oqilona tashkil etilgan va butun hayot rejimini talab etadi. Turli yoshdagi har xil jinsdagi bolalar ruhiyatining rivojlanishi, o'zgarishlari, ularning ahloqiy va jismoniy kamol topishiga ijobiy ta'sir qiladigan omillar, shart-sharoitlarni bilish, ulardan unumli foydalanish hozirgi kunlarda o'qituvchilar, jismoniy madaniyat mutaxassislari uchun nihoyatda zarur bo'lib qoldi. 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. 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 psixalogiyasi xussiyatlaridan kelib chiqqan holda ruhiy turtki berish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport 117 tarixi. O'quv qo'llanma Toshkent 1993 y.
2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.
3. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGoslFK 2007 g.
4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b. 53.
5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
6. T. Usmonxujayev 500 Harakatli o'yinlar. Toshkent 2014
7. E.A. Tursunqulov Jismoniy tarbiya va sport. Samarqand 2020