



TALABALAR JISMONIY TARBIYASIDA MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH ZARURIYATLARI

Lutpullayev Bunyod Ismattillayevich

JDFPU Sirtqi bo'lim Ijtimoiy

Gumanitar fanlar Kafedrası o'qıtuvchısı

<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.7898148>

ARTICLE INFO

Received: 28th April 2023

Accepted: 04th May 2023

Online: 05th May 2023

KEY WORDS

Milliy va harakatli o'yinlar, talaba qiziqishi, o'yin elementlari, mashg'ulot, tayyorlov qismi, vatanparvarlik, xarakatli o'yinlar, kirish mashqlari, milliylik, komanda, raqib tomon, xakam, xilma xil o'yinlar.

ABSTRACT

Maqolada xozirgi kunda vatanimizda dolzarb bo'lib turgan milliy va harakatli o'yinlarni rivojlantirish masalasi yuzasidan chora-tadbirlar ijrosini ta'minlash maqsadida oliy ta'lim mu'assasalari talabalariga milliy va harakatli o'yinlar elementlarini o'rgatishni amalga oshirish uchun yanada samarali bo'lgan oliy ta'lim mu'assasalari talabalariga milliy va harakatli o'yinlar turlarini o'rgatish metodikasi xaqida so'z yuritilgan. Talabalarga milliy va harakatli o'yinlarni o'rgatishda nimalarga ko'proq e'tibor berish va mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha maslahat va ko'rsatmalar berib o'tilgan.

Xalqning sog'lig'ini mustahkamlash O'zbekistondagi jismoniy madaniyatning asosiy vazifasidan biridir. Istiqloq davrida, ayniqsa, sport va jismoniy tarbiyaga e'tibor kundan-kunga kuchayib bormoqda. Jismoniy tarbiya oldida jismoniy madaniyat va sportni xalqimizning hayotiga ko'proq singdirish; yoshlarni mustaqillik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning barcha turli-tuman shakllaridan, jumladan, xalq an'alaridan keng foydalanish, insonlarning sog'ligini yaxshilash va ularni Ona Vatan mudofaasiga tayyorlash va shu singari katta vazifalar turibdi. Xalqimizning milliy o'yinlari esa ana shu maqsadda keng qo'llanib kelinayotgan muhim jismoniy va sport vositalaridan biridir. Shuning uchun xalq milliy o'yinlariga e'tiborni kuchaytirish zaruriyati yanada yaqqol ko'rinmoqda. Qadriyatlarga e'tibor qaratish Sharq xalqlari madaniyatining juda ko'p unsurlari (elementlari) ni saqlab qolishga va ulardn amaliy fa'oliyatda foydalanishga imkoniyat yaratadi. Qadimgi mahalliy xalqlarimiz uchun an'anaviy milliy o'yinlar va milliy bellashuvlar qachonlardir ular hayotining ajralmas bir qismi bo'lgan, ular xalq marosimlarida, rasm-rusumlarda va urf-odatlarda mustaqil bir soha sifatida faoliyat ko'rsatib kelgan, mustahkam o'rin olgan jismoniy madaniyatning, rasm-rusumlarida va mustaqil bir soha sifatida faoliyat ko'rsatib kelgan, mustahkam o'rin olgan. Jismoniy tarbiyaning bunday o'ziga xos vositalari yordamida bobolarimiz o'sib kelayotgan avlodda chaqqonlik, epchillik, kuchlilik va sabr-toqat kabi xususiyatlarni shakllantirganlar. Farzandlarini hayot qiyinchiliklariga va tabiatning qiyinchiliklariga nisbatan bardoshli, baquvvat qilib tarbiyalaganlar.



Yosh avlodning jismoniy jihatdan to'kis sog'lom mehnatga va Vatanni himoya qiluvchi inson bo'lib kamol topishidan xalq ham, jamiyat ham manfaatdor.

Buning uchun o'quvchilar jismoniy tarbiya bilan chuqur shug'ullanishlari, turli milliy o'yinlardan foydalanish mahoratini egallashlari kerak bo'ladi. Bu esa yosh avlod tarbiyasini yanada kuchaytirish, ularni o'z xalqi, mustaqil davlati va jamiyati oldidagi burchini his etish ruhida tarbiyalashdek g'oyat muhim vazifalar bilan bog'liqdir. Bolalarda maktabda o'qiy boshlagan birinchi kundanoq mehnatga muhabbat, ishchanlik, boshlagan ishini oxiriga etkazish, sabotlilik xususiyatlarini shakllantirish imkoni yaratiladi. Bunda jismoniy madaniyatning barcha zamonaviy vositalari bilan birga o'zbek xalq milliy o'yinlari juda qo'l keladi, chunki bu o'yinlar bolalarni jismoniy, ruhiy, ma'naviy jihatdan tarbiyalashning barcha jihatlarini o'z ichiga ola biladi. Zero, millatning kelajagi bo'lgan yoshlarni sog'lom, yetuk va komil inson qilib tayyorlash mustaqil O'zbekistonimiz keljagining zamini mustahkam bo'lishiga xizmat etadi.

Milliy xalq o'yinlari va milliy sport turlari tarixiy taraqqiyot jarayonida jiddiy o'zgargani, har bir iqtisodiy tuzum ularning mazmun va qoidalarida o'zining muayyan izini qoldirgani haqida yuqorida to'xtalgan edik. Ba'zi o'yinlarning nomi va qoidalari hozirgacha saqlanib qolingan. Ana shunday o'yinlardan foydalanishda ularning talabalarga jismoniy ta'siridan tashqari tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishini ham nazardan soqit qilmaslik, ijodiy qo'llashni maqsadga muvofiqlashtirish kerak. Masalan, «Uloq» o'yini deganda odatda ot bilan o'ynaladigan, chavandozlar haqiqiy uloq uchun kurashadigan qadimiy ko'pkari o'yini tushuniladi. Talabalarga va maktab yoshidagi bolalarga mo'ljallangan «Uloq» o'yini otsiz o'tkaziladi, o'yinchilar bir parcha echki terisi yopishtrilgan to'ldirma to'pni olish uchun kurashadilar. O'yin qoidalarining ba'zi jihatlari kattalarnikiga o'xshab ketadi. Tezkorlik, chaqqonlik va kuchlilikni tarbiyalovchi bu o'yin katt tarbiyaviy ahamiyatga ham ega, bunda bir-birini hurmt qilish, samimiy munosabat, qo'pollik qilmaslikka katta e'tibor beriladi.

Xalq milliy o'yinlari bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Chunki o'yinlar talabalarning qiziqishlarini oshiradi, ularga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatlarining tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yinlar tufayli talabalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishga harakat qiladilar. Xalq milliy o'yinlarining barchasi talabalarning organizmlariga yaxlit ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi sifatida qarash lozim. Bironta o'yin yo'qki, u ayrim jismoniy sifatni rivojlantiruvchi vosita bo'lib hisoblanmasin. Masalan, «Do'ppi kiyishda kim g'olib?» milliy o'yinida faqat chaqqon bo'libgina qolmay, balki epchil, sezgir bo'lishga ham da'vat etiladi.

Jismoniy tarbiya tizimidagi barcha soha va bosqichlarning birdan-bir va yagona maqsadi-insonni to'g'ri yashashga tayyorlashdir. Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasining vazifalari bolalarning yoshiga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda aniqlanadi, lekin bunda jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadi ko'zdan qochirilmaydi.

Maktabda boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasida sog'lomlashtirish, ta'lim berish va tarbiya berish vazifalarini amalga oshirish ko'zda tutiladi. Xalq milliy o'yinlari orqali bu vazifalarni yaxlit holda bajarish imkoniyatlari ko'proq ko'rinadi.

1.Sog'lomlashtirish vazifalari. 7-8 yoshli ya'ni boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasining eng asosiy vazifasi bola hayotini muhofaza qilish va uning sog'ligini



mustahkamlash, uning organizmini chiniqtirish yo'li bilan o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirish, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga bardosh berishga o'rgatishdan iborat. Bularndan tashqari bolalarda har qanday ishga layoqatlilik xususiyatini oshirish juda muhim ahamiyatga ega. Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi: Bola suyagining behato va o'z vaqtida qotishiga, orqa umurtqadagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay bo'g'in aparatlarini pishitishga yordam ko'rsatiladi. Gavda qisimlarining o'zaro to'g'ri rivojlanishiga imkon yaratiladi barcha mushak guruhlari rivojlantiradi.

Shuningdek, yurak qon tomir tizimi faoliyatini takomillashtirishga imkon yaratishi lozim: Qonning yurakka qarab oqishini kuchaytirish, yurakning bir me'yorda ishlashini yaxshilash va uning kutilmaganda o'zgargan yuklamaga moslashish layoqatini rivojlantirish; ko'krak qafasi harakatchanligini kuchaytirish, chuqur-chuqur nafas olish va bu faoliyatining uzoq vaqt turg'un bo'lishini ta'minlash, o'pkaning hayotiy sig'imini kengaytirish, burun bilan nafas olishni yaxshilash, ichki a'zolarining to'g'ri ishlashini ta'minlash, markaziy asab tizimini takomillashtirish; Hayojonlanish va tormizlanish holatlarining harakatchanligini bir me'yorda bo'lishini ta'minlash, shuningdek, harakatlantiruvchi analizatorni va his tuyg'u organlarni kamolotga etkazish lozim.

2. Ta'lim berish vazifalari. 7-8 yoshli o'quvchilar bilan milliy xalq o'yinlarini o'tkazish jarayonida ta'lim berish vazifalarini bajarish ham muhim ahamiyatga ega. Bu vazifalar: harakat malakalari va layoqatlarini shakllantirish, jismoniy fazilatlar (chaqqonlik, tezlik, qayishqoqlik, muvozanatni saqlash, epchillik, baquvvatlik, chidamlilik) ni rivojlantirish, gavnani to'g'ri tutishni, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirishdan iborat. Asab tizimining qayishqoqligi tufayli bolalarda harakat malakalari kattalarga nisbatan osonroq shakllanadi. Bu malakalarning ko'pchiligi (yurish, yugurish, sakrash) dan bolalar kundalik hayotda harakatlanuvchi vositalar sifatida foydalanadilar. Harakat malakalari bolaning atrof-muxit bilan muloqot qilishini engillashtiradi va uni idrok qilishiga ko'maklashadi.

Tanlab olingan xalq milliy o'yinlarini to'g'ri bajarish bola mushaklari, paylari, bo'g'imlari, suyuk tizimining rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Puxta shakllantirilgan harakat malakalarini amalda qo'llash bilan, o'yinlarni bajarish chog'ida bola kuchini tejashda va uning etiborini o'yin faoliyati paytida tasodifan sodir bo'luvchi turli-tuman vazifalarni idrok qilishga imkon yaratadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy madaniyat bilan bevosita bog'liq bo'lgan bilimlar (o'yinlarning foydali tomoni, jismoniy mashg'ulotlarning axamiyati va texnikaviy ijrosi, ularni bajarish usullari, xalq milliy o'yinlarning qoidalari va boshqalar) xaqida ma'lumot berish katta ahamiyatga ega. O'quvchilar olgan bilim qancha chuqur bo'lsa, ular xalq o'yinlaridan shuncha oqilona foydalanishlari, o'yinlar bilan shuncha samarali shug'ullanishlari hamda maktab va oila muhitida jismoniy madaniyat qurollarini mustaqil ishlata bilishlari mumkin.

3.Tarbiya berish vazifalari. Jismoniy madaniyat bilan shug'ullanish tanda, bolalarda joriy qilingan tartibga rioya qilish odatini hamda xalq o'yinlari bilan iloji bo'lsa xar kuni muntazam ravishda shug'ullanish ishtiyoqini uyg'otish, ularda maktab va uyda shu o'yinni bilan mustaqil shug'ullana olish layoqatini rivojlantirish, ularni o'z tengqurlari va o'zlaridan kichik bo'lgan bolalar jamoasida o'yinlarni tashkil qilish, ularni birgalikda bajarishga o'rgatish



lozim. O'quvchilarda xalq milliy o'yinlariga mehr bilan, shu o'yin natijalariga qiziqish bilan va sportchilar erishadigan g'alabalariga havas bilan qarash tuyg'usini tarbiyalash lozim.

Milliy xalq o'yinlarini o'rganish jarayonida ahloqiy, aqliy, estetik va mexnat tarbiyalarini amalga oshirish uchun katta imkoniyatlar vujudga keladi. Xalq o'yinlarini bajarish chog'ida bolalar harakatida ijobiy (hamjihatlik, intizomlik, kamtarinlik, mehribonlik) va ma'naviy fazilatlar (halollik, odillik, do'stlik tuyg'usi hamkorlik, zamon bilan hamnafas bo'lib ishlay olish qobiliyati, topshiriqlarni mas'uliyat bilan bajarish) ni tarbiyalash, shuningdek, irodaviy xususiyatlar (jasorat, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni sobitlik bilan yengish, chidamlik va hakovolar) ni namoyon qilish uchun eng yaxshi sharoit va imkoniyatlar vujudga keladi. To'g'ri tashkil qilingan milliy halq o'yinlari bolalar aqlining rivojlanishiga qulay imkoniyatlar yaratadi, zero, bunday vaziyatda asab tizimining ham, boshqa barcha a'zolar tizimlarning ham faoliyat ko'rsatishi uchun qulay sharoitlar paydo bo'lishi, shubhasiz.

References:

1. 2020 — 2024 yillarda respublikada bolalar va o'smirlar sport maktablari, umumta'lim maktablarida sport ob'ektlarini qurish, rekonstruktsiya qilish va kapital ta'mirlash hamda ularning moddiy-texnika bazasini mustahkamlash chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining qarori, 31.07.2019 yildagi 637-son
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. –Farg'ona: 2001. -279 b.
3. Aripov Yu. Yu. Kichik yoshdagi o'quvchilarda ulotirish harakatlari texnologiyasini takomillashtirishning zamonaviy uslub va shakllari. Diss. ... ped. fan. nomzodi. -Toshkent: 2007. -149 b.