

ЖИСМОНАН ТЎҒРИ РИВОЖЛАНИШИДА ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ

Абдуллаев Абдукаюм Абдулхаевич, доцент
Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти

Аннотация

Мақолада талаба қизларни жисмонан тўғри ривожланишида халқ ўйинларининг аҳамияти масаласи таҳлил қилинади. Зеро, халқ ўйинларга шарқ олимларининг берган фикрларида айтиладики рухий, маънавий, биологик ва педагогик мослашиш механизмларини жисмоний юкламаларда аёллар организмнинг функционал имкониятларини белгилаб берувчи сифатлар шакилланади.

Калит сўзлар: халқ ўйинлари, тезкорлик, чакқонлик, эгилувчанлик, куч, чидамлилиқ, жисмоний сифатлар.

THE ROLE OF FOLK GAMES IN PHYSICAL DEVELOPMENT

Abdullaev Abdukayum Abdulxaevich, associate professor
Tashkent region Chirchik State Pedagogical Institute

Annotation

The article analyzes the importance of folk dances in the physical development of female students. According to Eastern scholars, the mechanisms of mental, spiritual, biological and pedagogical adaptation to physical games are formed by the qualities that determine the functional capacity of the female body in physical activity.

Keywords: folk games, speed, agility, flexibility, strength, endurance, physical qualities.

Маданий меросимизнинг узвий ва ажралмас қисми бўлган, авлод-аждодларимизга асрлар мобайнида рух, жон ва соғлиқ ато этиб келган халқ ўйинларини тиклаш ва улардан самарали фойдаланиш-миллий қиёфамиз, маънавиятимиз ва қадриятимизни юксалтириш демакдир. Халқ ўйинлари янги соғлом авлодни шакллантиришда ҳам ўта муҳим ўрин тутгани учун биз уларни кўз қорачиғидек асрашимиз, эъзозлашимиз ва улардан оқилона фойдаланишимиз зарур.

Мустақиллик туфайли миллий қадриятлар-миллий онг, тарихий хотира, азалий анъаналар, диний эътиқодлар, халқ ижоди каторида миллий ўйинлар

хам жадал равишда тиклана бошлади. Ҳар бир тарихий давр ўз ўйинларини яратади ва бу ўйинлар ўз даври кишисини тарбиялашда муҳим ўрин тутати. Ўйинлар одамларда яшаш учун энг зарур бўлган сифатларни шакллантирибгина қолмай, балки уларни ҳар томонлама маънавий, ақлий, жисмоний ривожлантиришда аҳамиятли ҳам ҳисобланган [1].

Тарихий ўйинларни ўрганишда Маҳмуд Қошғарийнинг “Девону луғати турк” асари муҳим ўрин тутати. Бу луғатда халқ ўйинларининг 150 дан ортиқ турлари тилга олинади ва уларнинг 20 тасига таъриф берилади. Буюк Хоразм шоири Муҳаммад Ризо Огахий ўзининг ижодий фаолиятида халқ ўйинларига алоҳида аҳамият беради. Ўйинлардаги ақлий, рухий, нафосат, маънавият имкониятларини фаҳмлаган ҳолда, ўйин вақтида боланинг феъл-атворини тезроқ билиб олиш, унинг салбий ва ижобий сифатларини осонроқ аниқлаш, бемаъни қилиқларини бартараф этиш мумкин деган дидактик хулосага келади.

Ўйинлар халқ ҳаётининг муҳим қисми бўлганлигини Шарқ алломалари Фирдавсий, Беруний, Ибн Сино, Маҳмуд Қошғарий, Кайковус, Алишер Навоий, Бобур Мирзонинг асарларидан ҳам билса бўлади. Чунки Фирдавсий шоҳларга хос ўйинларни, Беруний қадимги халқлар ўйинларини, Ибн Сино - ўйиннинг шифобахш хусусиятларини, Маҳмуд Қошғарий - туркий халқларга оид кўплаб ўйин турларининг баёнини, Кайковус - ўйинларда қатнашиш одоби тўғрисида, Алишер Навоий - паҳловонлик каби ўйинларнинг бадиий ифодасини, Бобур ўйинлар завқи - шавқи ҳақида жиддий фикрларни изҳор этганлар.

Шуни келтириш лозимки, миллий маънавиятимиз мазмунида жисмоний тарбия асосий ўринлардан бирини эгаллаган, шундай экан, миллий спорт турларига ҳам эътиборни янада кўчайтиришимиз даркор. Миллий истиқлол ғояси ва мафқураси халқнинг асрий мақсадларини ифодалайдиган, ўтмиш ва келажакни бир-бири билан узвий боғлайдиган, унинг эзгу-истакларини амалга оширишга хизмат қиладиган ғоялар тизими бўлиб,

асосан халқимизнинг асрлар давомида шаклланган юксак маънавияти. Анъана, удумлари ва аждодларимизнинг ўлмас меросидан озиқланади [3].

Спортнинг тарихи нечоғлик ўтмишга бой бўлмасин, бизгача етиб келган қўлёмалар, нодир асарлар ва обидалардан маълумки ҳаёт муҳим қадар бўлган ушбу, ижтимоий соҳанинг умри балки, ўша асарларнинг умридан зиёдрокдир. Европа халқлари спорт мусобақалари тарихини бевосита юнон мифологияси билан боғласа, Осиё халқлари ўзларининг эртагу-ривоятлари, афсоналари замирида яшаб келган мардлик, ижтимоий, қаҳрамонлик ғайрат каби хислатлар, паҳлавонлик, азаматлик ва баҳодирлик сингари фазилатларда мужассам этган. Бежиз эмаски, “Уч оғайни ботирлар”, “Маликаи Хуснибод” каби юзлаб эртақларда, “Алпомиш”, “Ойсулув” достонида мадҳ этилган қаҳрамонларни ўзида жо этмоққа шайланган не-не юрт ўғлонлари ва қизларнинг номи абадул-абад боқийдур.

Мамлакатимиз этно-психологиясига бир назар ташлайдиган бўлсак, халқ ҳаракатли ўйинлари ўзининг хилма-хиллига қарамасдан, умумий қонуниятларга бўйсинади. Шу билан бирга, мамлакатимиз мавжуд анъаналари, ишлаб чиқариш усуллари, халқнинг характери ва иқлим жараёнларига боғлиқдир. Ушбу ўйинлар болаларда ирода сифатларини шакллантиради, маънавий сифатларни, айниқса катталарга ҳурмат, жисмоний бақувватлик, соғлиқ, одиллик, мардлик, бир-бирига ўзаро ёрдам каби фазилатларни тарбиялашда муҳим восита бўлиб ҳизмат қилади. Ҳозирга қадар ўйналадиган халқ ҳаракатли ўйинлардан “Арғимчоқ”, “Арқон тортиш”, “Қирқ тош”, “Отиб қочар”, “Оқтеракми - кўк терак”, “Кўп тош”, “Оқ суяк”, “Бобил така”, “Эшак минди”, “Дўлки”, “Чиллик”, “Кес-кес” каби ўйинлар ўзбек халқ қадриятларининг ажралмас қисмидир [4].

Халқ ҳаракатли ўйинларда ҳар бир халқнинг азалий қадриятлари, миллий анъана урф-одатлари ўз аксини топган бўлади. Шу жумладан, ўзбекона ўйинларда халқимизнинг кўп йиллар давомида тўплаган бой маданий мероси, болаларни жисмоний бақувват ва ақлан баркамол қилиб

тарбиялашдек фақат ўзбекларгагина хос бўлган тарбиявий тамойилларимиз ўз аксини топган.

Халқ ҳаракатли ўйинларининг соғлом авлодни тарбиялашдаги аҳамияти ката экан ёшларни соғломлаштириш, умуминсоний кадриятларни ўрганиш ва сақлаш, ватанпарварлик, ўртоқлик ва дўстликни тарбиялаш, миллий урф-одатларимизни кадрлашга ўргатиб борар экан, мутахассисларимиз, тарбиячиларимиз қанча изланса оз [5].

Абдулла Авлонийнинг фикрича, соғлом фикр, яхши ахлоқ, илм-маърифатга эга бўлиш учун баданни ҳар томонлама тарбия қилиш зарур.

Қизларни жисмоний тарбиялашда халқ ҳаракатли ўйинлари ва миллий жисмоний тарбиямизни яна чуқурроқ тадбиқ қилиш шу куннинг долзарб муаммоси ҳисобланади. Таълим тизимида жисмоний тарбия жараёнларини ташкил этиш ва бошқаришда, хусусан, жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда таълимнинг ноанъанавий усулларидадан фойдаланиш давр талаби бўлиб келмоқда.

Халқ педагогикасида қизларни ватанпарварлик, она юртга меҳр, садоқатлилик, меҳнатсеварлик, катталарни ҳурмат қилиш руҳида тарбиялашга катта аҳамият берилади. Халқ педагогикасида халқнинг улуғворлиги, кадр-қиммати меҳнатсеварлиги, эрксеварлиги ва дўстликка садоқати ҳам ифодаланган. Халқнинг энг яхши анъаналари инсонпарварликни, камтарликни меҳмондўстликни ва катталарга ҳурматни, асрлар давомида меҳнаткаш халқ орасида расм-русумга айланган ажойиб хислатларни ўзида гавдалантиради [6].

Мактабгача ёш даври қизларнинг ривожланишида муҳим босқич бўлиб ҳисобланади. Мана шу даврда қизларнинг саломатлигига, жисмоний ривожланишига ва ҳаракат маданиятига замин яратилади. Жисмоний машқларни танлаб олишда умуман боғча қизлари учун эмас, боғча ёшидаги қизларнинг аниқ гуруҳларини ҳисобга олиш лозим. Халқ ҳаракатли ўйинларини ташкил этган катта ёшдаги кишилар ҳам ўйинларнинг тартиб қоидаларига илк кундан эътибор бериши лозим. Бу қизларнинг тўғри,

ростгўй, мард, жасур бўлиб тарбияланишларига ёрдамлашади. Халқ ҳаракатли ўйинлар ўсиб келаётган ёш авлоднинг тарбиясига ҳар томонлама таъсир этади.

Шунинг учун ҳам ўйин давомида уларга ростгўйликни, ўртоқларга, дўстона ўйин қилишни, рақибни енгиш ҳақидаги фикрларни тўғри тушунтириш керак. Қизларнинг жисмоний ҳаракатларга бўлган талабини халқ ҳаракатли ўйинлар қондириши мумкин, шунинг учун жисмоний тарбия дарслари билан бир қаторда жисмоний тарбия тадбирларида ҳам халқ ҳаракатли ўйинларидан самарали фойдаланиш мумкин. Бизга маълумки, халқ ҳаракатли ўйинларининг барчаси қизларни соғломлаштириш, жисмоний, маънавий ва ақлий ривожлантиришга қаратилган. Жисмоний тарбия дарсларида қизлар организмга ҳар тарафлама ижобий таъсир этувчи турли машқ ва халқ ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиб бориш лозим. Ўқитувчи ҳар бир дарснинг аниқ вазифасини назарда тутиб, ана шу вазифани амалга оширишга ёрдам берадиган ўйинларни танлаши керак.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Йўлдошова Р. Ўзбек халқ ўйинларининг тарбиявий аҳамияти. Т.: “Ўқитувчи” 1992. .
2. Насриддинов Ф.Н., Шатерников Э.Х. Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт. – Т.: 1999.
3. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. – Тошкент: Ўзбекистон, 1996.
4. Солиев Х. Маънавий меросимизнинг халқимиз равнақидаги аҳамияти. Республика илмий анжуман. – Бухоро: 2002.
5. Усмонхўжаев Т., Мелиев Х. Миллий ҳаракатли ўйинлари. – Тошкент: 2000.
6. Усмонхўжаев Т., Ходжаев Ф. 1001 ўйин. Ибн сино. – Тошкент: 1990.
7. Усмонхўжаев, Ходжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. - Тошкент: 1992.
8. Қорабоев У. Ўзбек халқ ўйинлари. – Тошкент: 2001.
9. Қосимов А.Ш. Ҳаракатли ўйинлар (методик кўлланма) - Т.: 1983.