OLIY TA’LIM TALABALARIGA MILLIY HALQ O‘YINLARINI O’RGATISH O’RQALI ULARNING JISMONIY TAYYORGARILIGINI OSHIRISH

Yakubjonov Ikrom Akramjonovich - Qo‘qon davlat universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Taqdim etilayotgan ushbu maqolada milliy halq o‘yinlar o’rqali shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini har tomonlama kamol topishiga xizmat qilishi hamda bu o‘yinlar orqali asrlar davomida, davrlarga mos ravishda o‘zgarib, rivojlanib borishi aniqlangan.

Kalit so’zlar: milliy xalq o’yinlar, jismoniy harakat, jismoniy tarbiya, shug‘ullanuvchilar, o‘yinlar, badantarbiya, salomatlik, chidamlilik.

O‘zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.M.Mirziyayevning Respublikada 2022-yil “Etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish chora tadbirlari” to‘g‘risidagi PQ-259- son maxsus qarori asosida qadriyatlarimizning tiklanishi ezgu ishlarga asos bo‘ldi va uning bosh omiliga aylandi. Bolalar va o‘smirlar hamda yoshlarni etnosport turlariga jalb qilish shu jumladan, etnosport turlarini 2025-yilgacha ommalashtirish va rivojlantirish dasturi va uni amalga oshirish bo‘yicha “Yo‘l xaritasi” da belgilangan vazifalarni to‘liq va sifatli amalga oshirilishi yuzasidan mas’ul tashkilotlar faoliyatini muvofiqlashtirish ta’kidlangan. Bu tarixiy va ulkan axamiyatga ega bo‘lgan qaror har birimizga quvvat, ilxom yani aniqrog‘i ulug‘ imkoniyatlar eshigini ochadi. Uzoq o‘tmish tarixiy taraqqiyotning mutlaqo zanjiri bo‘lgan inson sivilizatsiyasining shunday ustunlari va ta’lim toshlari borki, ular o‘tmish, hozirgi zamon va kelajakning bir biri bilan uyg‘unligi rivoji va davomiyligi saqlanib keladi, avloddan-avlodga meros sifatida o‘tadi hamda qadriyatlar darajasiga yetadi. Qadriyatlarda esa bir butun xalqnig, millatning, iymon e’tiqodi, or-nomusi, insof-diyonati mujassam etiladi.

Xalqda “Vatan ostonadan boshlanadi” degan naql bor. Bu tarbiya masalasiga ham taalluqli. Tarbiya ham, eng avvalo, oilada, donolar fikricha, hatto ona qornidan boshlanadi.

Qadimdan ota-onaning zimmasida o‘z farzandlarini har tomonlama mukammal qilib tarbiyalash vazifasi turgan. Oilada ayniqsa qiz bola tarbiyasiga e’tiborliroq

bo‘lishga to‘g‘ri kelgan. Oilada qizlar tarbiyasi uchun eng keraklisi pazandalik, saranjom-sarishtalik, bichish-tikishni, mehmon kutishni va muomala qilishni bilish. Qizlarning bu boradagi tarbiyasida ona namunasidan yaxshisi bo‘lmasa kerak.

O‘zbek oilalarida qizlarni tarbiyalashda quyidagi masalalarga e’tiborni qaratmoq lozim: 1) qizlarga yoshligidanoq o‘zbek urf-odatlarini va udumlarini singdirib borish; 2) avvalo ona, qolaversa ota qiziga har jihatdan o‘rnak bo‘lishi lozim; 3) oilada ayollar o‘rnini, vazifasini, burchini, huquqini tushuntirib borish; 4) oilada ayollar zimmasidagi yumushlarni puxta o‘rgatib borish; 5) qizlarning savollariga, tushunmagan narsalari bo‘yicha so‘rovlariga shoshilmay, mukammal javob berish; 6) ortiqcha erkalatmaslik, ranjitmaslik, ayniqsa yomon so‘zlar bilan haqoratlamaslik darkor; 7) qarindosh-urug‘, mahalla qo‘yidagi obro‘-e’tiborli oilalarning ayollarini, qizlarini namuna qilib ko‘rsatib borish; 8) qiz bolaga ota-ona, aka-ukalar tomonidan zulm o‘tkazmaslik; 9) noto‘g‘ri ishi, hatti-harakatini tushuntirib, yengil koyish bilan birga, yaxshi ishlarini rag‘batlantirib borish; 10) yoshi ulg‘aya borgan sari qiz bolaga turmush, oila, turmush o‘rtog‘i, unga munosabat, farzand parvarishi va tarbiyasi masalasida bosqichma-bosqich tushuncha berib borish; 11) qiz bolaning adabiyotga, san’atga, sharoitga xavasini orttirib borish; 12) odob-ahloq, sharm-hayo, ibo, muloyimlik, yurish-turish va kiyinish madaniyati, tejamkorlik, sabr-chidam masalalarida tushuncha berish.

Xalq dostonlari qaysi davrda yuzaga kelganidan qat’iy nazar ularda xotin-qizlar jamiyatining asosiy harakatga keltiruvchi kuchi sifatida, mehribon ona, sadoqatli yor, ulug‘ murabbiy, erlar, aka-ukalar, farzandlarga maslakdosh, oila va ro‘zg‘or ishlarida o‘ta tadbirkor, hatto davlatni adolat bilan boshqarishga qodir aql-idrok, tafakkur va jasorat egasi, yurt va el osoyishtaligi uchun kurashuvchi pahlavon, go‘zallik, zebolik, barnolik tuyg‘ularni kamol toptiruvchilar tarzida talqin etiladi.

Ayni vaqtda To‘maris, Barchinoy, Yunus pari, Misqol pari, Gulnor, Zulxumor, Tegina, Oydin, Oychinor, Orzugul, Guloyim, Tovka oyim, Norguloy singari o‘nlab yetuk obrazlar hayoti, faoliyati, jasoratini tasvirlash jarayonida ularga behad zavq-shavq, quvonch bag‘ishlagan, yangi zafarlari sari ilhomlantirgan “Oxuva”, “Toka lov-lov”, “Poyga”, “Kurash”, “Oq suyak”, “Kuyov tanlash”, “Ona bola” singari xotin-qizlarga xos milliy xalq o‘yinlar tasnifiga ham keng o‘rin beriladi.

Abu Rayhon Beruniy, al-Xorazmiy, Ibn Sino kabi mutafakkir olimlarning ilmiy meroslarida jismoniy tarbiya va hozirgi sport turlari nazariy jihatdan o‘z ifodasini topgan. Ibn Sino badantarbiyani boshlash va to‘xtatish fursati haqida gapirib; “Badantarbiya boshlanish vaqtida badan toza bo‘lishi, ya’ni ichki a’zolarda va tomirlarda yomon yetilmagan narsalar bo‘lmasligi kerak. Chunki badantarbiya ularni butun gavdaga tarqatishi mumkin”, deydi. Mutloqo to‘ygan holatda va juda

ochlikda jismoniy harakatlar qilish zararli ekanligini ta’kidlaydi. Ulug‘ hakim yil fasllarining qaysi vaqtlarida badantarbiya mashqlari bilan shug‘ullanish darkorligini aniq ko‘rsatib beradi. Chunki u kishi organizmiga har faslning o‘ziga xos ta’sir qilishini aniqlagan va organizmda sodir bo‘ladigan o‘zgarishlarni chuqur tahlil qila olgan. Islom dini olamida mashhur bo‘lgan At-Termiziy, Imom al-Buxoriy, Naqshbandiy, Matrudiy, Marg‘iloniy kabi fozillarning hadislari va bayoniy asarlarida inson kamolatlari, sog‘liqni saqlash bo‘yicha qimmatli fikrlar bildirilgan. Bu hadislar namunalaridan jismoniy tarbiya darslarida va mashg‘ulotlarda talaba-qizlarni xabardor etib borish kerak. Chunki ma’naviy-madaniy qadriyatlarni oshiruvchi turli mashqlar, hozirgi yoshlarni barkamol qilib tarbiyalashda xizmat qila oladi.

Xalqimizning milliy xalq o‘yinlari qizlarimizning har tomonlama kamol topishiga (aqliy, jismoniy) xizmat qilib kelgan. Bu o‘yinlar asrlar davomida, davrlarga mos ravishda o‘zgarib, rivojlanib borgan.

Olam quyoshi hammaga barobar nur sochgani kabi Alisher Navoiyning o‘lmas javohirlari nuri, ilmning har bir jabhasiga chuqur kirib borgan. Mangu ziyo taratayotgan dahoning asarlari bugungi kunda har bir fan sohasi uchun bitmas-tuganmas ilhom bo‘lib xizmat qilmoqda. Ayniqsa, shoirning kishi salomatligi, badantarbiyasi haqidagi pand nasihatlari, yoshu qari, barcha ilm ahlini ilxomlantirib kelmoqda.

Qadimgi davr va o‘rta asrlarda inson beqiyos kuch-qudrat egasi hisoblangan, chunki o‘sha sharoitda odamlarning ijtimoiy hayoti va tabiat hodisalariga qarshi kurashlarda jismoniy kuch hal qiluvchi rol o‘ynagan. Shuning uchun ham barcha xalqlarning qahramonlik egalarida har ishga qodir pahlavonlar, yakkama-yakka olishuvlarda g‘olib chiqqan bahodirlar, vahimali ajdar va devlarni mavh eta oladigan botirlar, tish-tirnog‘igacha qurollangan lak-lak dushman qo‘shinini yolg‘iz o‘zi yengan alplar siymolari yaratilgan. Shunday obrazlardan biri “Alpomish” dostonidagi Barchinoydir. U o‘zbek eposidagi har tomonlama mukammal ishlangan ayol obrazi hisoblangan. Dushmanlarning “qirq minggini bir deb sanab qirishga” tayyor turgan jasur Barchin siymosida qahramonlik dostonlariga xos alp qiz haqidagi an’anaviy tushuncha ham o‘z ifodasini topgan. Qizdagi jasurlik, mardlik va dovyuraklik o‘z kuchi-qudratiga ishonish o‘z-o‘zidan paydo bo‘lmagan. Bu esa qizlarimizni tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya darslarida va darsdan keyingi bo‘ladigan mashg‘ulotlarda milliy xalq o‘yinlarimiz asta-sekinlik bilan tushuntirib va mustahkamlanishiga, yurak qon aylanishi sistemasi hamda nafas olish jarayonlarining yaxshilanishiga va faoliyatining normal o‘sishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Salomatlik-bu odam organizmining qanday kasalliklar alomatisiz holati bo‘lib, organizm funksiyalarining tashqi muhit bilan muvofiqlashuvidir. Odamning

salomatlik darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, uning turli yuqumli kasalliklarga, past va yuqori harakatdagi jismoniy ishlariga bo‘lgan chidamliligi ham shunchalik barqaror bo‘ladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport har bir inson uchun bebaho chiniqish maktabidir. Jismoniy tarbiya ayniqsa qiz bolalar uchun judayam foydalidir. Kelajakda sog‘lom, jismonan baquvvat, mehnatkash, bilimli, irodali, chidamli, har qanday hayot qiyinchiliklarini mardona yenga oladigan bo‘lishga katta yordam beradi. Jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari vaqtlarda milliy xalq o‘yinlarimizning juda ko‘pchiligi uy ro‘zg‘or ishlariga mos o‘ynaladi. Bu esa uy ro‘zg‘or ishlarining oson bajarilishiga yordam beradi.

Shug‘ullanuvchilarning jismoniy harakatlariga bo‘lgan talabini milliy xalq o‘yinlar amalga oshirish mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarida milliy xalq o‘yinlaridan samarali foydalanish kerak. Bizga ma’lumki, milliy xalq o‘yinlarining barchasi farzandlarimizni sog‘lomlashtirish, jismoniy, ma’naviy va aqliy rivojlantirishga qaratilgan.

Shug‘ullanuvchilarning imkoniyatlarini va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olib, har xil milliy xalq o‘yinlaridan foydalanish yoki o‘yinlarni o‘zgartirish va ularga qo‘shimchalar kiritish mumkin. Xalq harakatli milliy o‘yinlarning ahamiyati talaba qizlarda muayyan jismoniy sifatlarni hosil qilish va ularni takomillashtirish bilan cheklanmaydi. Harakatli o‘yinlar talabalarda intizomlilik, jamoada o‘zini tuta bilish va o‘z obro‘si uchun kurashish, o‘rtoqlariga beg‘araz yordam berish kabi fazilatlarni ham shakllantiradi.

O‘zbek xalq tarixiga nazar tashlasak, jismoniy tarbiya va sportning ma’lum turlari aholi o‘rtasida keng tarqalganligining guvohi bo‘lamiz. Ota-bobolarimiz og‘ir qo‘l mehnati bilan band bo‘lishiga qaramay, to‘y-tomoshalari, xalq bayramlarida, xalq sayllarida jismoniy tarbiyaga oid bir necha harakatli o‘yinlarni namoyish etganlar. Bundan tashqari, bu milliy xalq o‘yinlar qizlarning jismoniy baquvvat sog‘lom bo‘lishi uchun asosiy omillardan biri bo‘lib, kelgan.

Milliy xalq o‘yinlarni o‘tkazish jarayonida ularning bir xil bo‘lib qolishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Aks holda talabalarning o‘yinga bo‘lgan qiziqishi kamayib boradi. O‘yin o‘tkazilgandan so‘ng ularni talabalar bilan birgalikda muhokama qilish keyinchalik shu o‘yinlar takrorlanayotgan vaqtda boshqaruvchilik rolini eng faol talabaga toptirish maqsadga muvofiqdir. O‘yinlarni o‘tkazish davomida o‘qituvchi talabalarning xatolarini ta’kidlab turishi kerak. Milliy xalq o‘yinlarining ko‘pchiligini ochiq havoda o‘tkazishga harakat qilish kerak.

Xalqimiz azal-azaldan jismoniy tarbiya va sportni sevadigan xalqdir, “Alpomish” dostoni yaratilganligining 1000 yillik yubiley tantanalarida aytib o‘tilganidek - “Surxondaryo xalqi-g‘ururi tog‘dek baland, yaratuvchanlik salohiyati yuksak xalq. Surxondaryo xalqi - qadim urf-odatlarini, ming yillik an’analarini asrlar osha ko‘z qorachig‘idek asrab-avaylab, boyitib kelayotgan xalq yigitlari

Alpomishdek pahlavon, qizlari Barchinoydek ko‘rkam, qariyalari Termiziy bobomizdek donishmand iymonli, e’tiqodli xalq. Bunday xalq har qancha izzat-ikromga munosib”.

O‘zbek xalqi hamisha halol, pok irodasi kuchli, chaqqon jismoniy baquvvat, davyurak kishilarini hurmatlagan va ardoqlagan.

Milliy xalq o‘yinlarining jismoniy tarbiya darslarida qo‘llanilishi shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini yanada kuchaytiradi hamda o‘z Vatanini sevishga, uni ko‘z qorachig‘idek asrashga va mudofaa qilishga tayyorlaydi.

ADABIYOTLAR:

1. Arslonov T.R., Solixov A.G., Salaydinov B.M. O‘zbek xotin qizlarining jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishida “ Barchinoy”. “ To‘maris ” o‘yinlarining ta’siri.// “Xotin-qizlar o‘rtasida milliy sport turlari va o‘yinlarini rivojlantirish muammolari”. Ilmiy-amaliy anjumani mar’ruzalar matni - Qarshi: 2001. – B. 60.
2. Alibekov I., Esonqulov A., Ismatov A., “Talabalar sog‘lom turmush tarzini shakillantirishda jismoniy tarbiya va sportning axamiyati”. // Respublika ilmiy – nazariy anjumani ma’ruzalari. – Jizzax: 2005. – B. 32 – 34.
3. Guba V.P., Nikitushkin V.G., Kvashuk P.V. Individualnыe osobennosti yunых sportsmenov. – Smolensk, 1997. – 219 s.
4. Danieva Ya.Ch., Boltaev A. Milliy va harakatli o‘yinlar talaba qizlar harakat faolligini oshirish omili.// “O‘zbekiston yoshlari o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish muammolari. Oliy ta’lim muassasalari ilmiy - nazariy anjumani materiallari. - Toshkent: 2008. - B.60-61.