

ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИ ЖИСМОНАН ТЎҒРИ РИВОЖЛАНИШИДА ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ

Наримбаева Лола Кузибаевна

Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти

Мактабгача таълим кафедраси ўқитувчиси

***Резюме:** 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 шаклланади.*

***Таянч сўзлар:** халқ ўйинлари, тезкорлик, чаққонлик, эгиловчанлик, куч, чидамлилик, жисмоний сифатлар.*

Маданий меросимизнинг узвий ва ажралмас қисми бўлган, авлод-авлодларимизга 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 қаторида миллий ўйинлар ҳам жадал равишда тиклана бошлади. Ҳар бир тарихий давр ўз ўйинларини яратади ва бу ўйинлар ўз даври кишисини тарбиялашда муҳим ўрин тутди. 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 Махмуд Қошғарийнинг “Девону луғати турк” асари муҳим ўрин тутди. 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 фахмлаган 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, Махмуд Қошғарий, Кайковус, Алишер Навоий, Бобур Мирзонинг асарларидан ҳам билса бўлади. Чунки Фирдавсий шоҳларга хос ўйинларни, Беруний қадимги халқлар ўйинларини, Ибн Сино - ўйиннинг шифобахш хусусиятларини, Махмуд 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.

Шарқ халқининг маънавияти, маданияти, урф-одатлари ва турли удумлари дostonларда, тасвирий санъат буюмлари, халқ оғзаки ижодидиётининг турли жанрларида миллий қадриятлар сифатида ифода топган. “Алпомиш”, “Қирқ қиз”, “Гўрўғли” туркумидаги ўнлаб дostonларда, “Манас”, “Шоҳнома” каби йирик асарларда қадимги аждод ва авлодларимизнинг тўй-томошалар жангаворлик ҳолатлари, ёшларни тарбиялаш, меҳнат, касб-хунарлар, ақл-заковати тараннум этилган. Бу миллий қадриятлар маънавий-маърифий мерос бўлиб, авлоддан-авлодга ўтиб ўзининг мазмун ва шакллари тобора бойитиб, бизгача етиб келган [2].

Шуни келтириш лозимки, миллий маънавиятимиз мазмунида жисмоний тарбия асосий ўринлардан бирини эгаллаган, шундай экан, миллий спорт турларига ҳам эътиборни янада кўчайтиришимиз даркор. Миллий

истиклол ғояси ва мафкураси 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 кўлёмалар, 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 Ҳуснибод” каби юзлаб эртақларда, “Алпомиш”, “Ойсулув” дostonида 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 хизмат 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 қадриятларни ўрганиш ва сақлаш, ватанпарварлик, ўртоқлик ва дўстликни тарбиялаш, миллий урф-одатларимизни қадрлашга 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 усулларидан 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.

Қизларда жисмоний тарбия жараёни таъсирини ҳамда самарасини орттиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг вазифаси биқиёсдир. Халқ ҳаракатли ўйинларимиз қизларнинг миллий қадриятларимизга маданий ва маънавий меросимизга муносабатларини шаклланишига ёрдам беради.

Замонавий ота-оналар оилада қизларни жисмоний тарбиялаш ва уларни спортга йўналтириш юзасидан кенг педагогик билимларга, тажрибаларга эга бўлиши керак. Бугунги қизларни ўз ҳолига ёки мактаб ихтиёрига ташлаб қўйиш оилада носоғлом қизларнинг ўсишига замин яратади ва бу ўз навбатида оила иқтисодига катта зарар келтиради. Ҳар бир ота-она қизларнинг келажагини аниқ тасаввур қилиши, уларни маълум касб ахлоқ қоидалари ва кишилиқнинг бошқа умумий маданият малакаларига ўргатиб бориши зарур.

Талаба қизларнинг жисмоний ҳаракатларига бўлган талабини халқ ҳаракатли ўйинлар қондириши мумкин. Шунинг учун жисмоний тарбия дарсларида халқ ҳаракатли ўйинларидан самарали фойдаланиш керак. Бизга маълумки, халқ ҳаракатли ўйинларининг барчаси фарзандларимизни соғломлаштириш, жисмоний, маънавий ва ақлий ривожлантиришга қаратилган.

Миллий халқ ўйинларидан дарс ва машғулотларда, тўғарак машғулотларида фойдаланиш, дарс жараёнида ўйинларнинг самарадорлигини ошириш, талаба-қизларимизни комил инсон ва жисмоний соғлом кадрлар бўлиб тарбияланишида муҳим аҳамиятга эга [7].

Буни қуйидаги жадвалда келтирилган халқ ҳаракатли ўйинлар ёрдамида амалга ошириш мумкин.

Жисмоний сифатларни тарбиялашда қўлланиладиган халқ ҳаракатли ўйинлар

№	Жисмоний сифатлар	Халқ ҳаракатли ўйинлари
1.	Тезкорлик	“Рўмолчани олмоқ”, “Отиб қочар”, “Ҳужум”, “Ким тезроқ”, “Тўпни ким олдин олади”, “Икки совуқ”, “Ким биринчи”, “Арғамчи билан югуриш”, “Тез югурувчилар”, “Мак-мак”, “Сичқон ва мушук”.
2.	Чаққонлик	“Копток ўйини”, “Қармоқча”, “Ким узокқа сакрайди”, “Отиб қочар”, “Ҳужум”, “Тўпни ким олдин олади”, “Тун ва кун”, “Дўнгдан – дўнгга сакраш”, “Арғамчи билан югуриш”, “Тутқич бермайдиган арқон” “Мак-мак”, “Сичқон ва мушук”.
3.	Эгилувчанлик	“Тўсиқ тагидан ўтиш”, “Картошкани экиш”, “Тутқич бермайдиган арқон”
4.	Куч	“Арқон тортиш”, “Ким узокқа сакрайди”,

		“Бўрон”, “Арғамчи билан югуриш”.
5.	Чидамлилик	“Тош ўйини”, “Мак-мак”, “Тўсиқ тагидан ўтиш”, “Отиб қочар”.

Талаба қизларнинг имкониятларини ва жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олиб, ҳар хил халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш ёки ўйинларни ўзгартириш ва уларга қўшимчалар киритиш мумкин. Халқ ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти талаба қизларда муайян жисмоний сифатларни ҳосил қилиш ва уларни такомиллаштириш билан чекланмайди.

Ҳаракатли ўйинлар талабаларда интизомлилик, жамоада ўзини тута билиш ва ўз обрўси учун курашиш, ўртоқларига беғараз ёрдам бериш каби фазилатларни ҳам шакллантиради.

Халқ ҳаракатли ўйинларни ўтказиш жараёнида уларнинг бир хил бўлиб қолишига йўл қўймаслик керак. Акс ҳолда талабаларнинг ўйинга бўлган қизиқиши камайиб боради. Ўйин ўтказилгандан сўнг уларни талабалар билан биргаликда муҳокама қилиш кейинчалик шу ўйинлар такрорланаётган вақтда бошқарувчилик вазифасини энг фаол талабага топшириш мақсадга мувофиқдир.

Ўйинларни ўтказиш давомида ўқитувчи талаба қизларнинг хатоларини таъкидлаб туриши керак. Халқ ҳаракатли ўйинларининг кўпчилигини очик ҳавода ўтказишга ҳаракат қилиш лозимлир. Зеро, халқ ҳаракатли ўйинларидан дарс ва ўқув тўғарак машғулотларида самарали фойдаланиш талаба қизларини комил инсон ва жисмонан соғлом кадрлар бўлиб тарбияланишида муҳим аҳамиятга эга.

Халқ ҳаракатли ўйинларда турли-туман машғулот услублари ишлаб чиқилган. Бир вақтнинг ўзида ҳар томонлама (комплекс) тадқиқотларни олиб боришга жиддий зарурият мавжуд. Улар асосида жисмоний тайёргарлигига эришишга ёрдам берадиган энг самарали ва оқилона услублар ажратиб олинади.

Талаба қизлар жисмоний тарбия машғулоти жараёнида уларнинг маҳорати ўсишини белгилаб берувчи сифатлар комплексига суяниш мақсадга мувофиқ. Уни қуйидагилар ташкил этади [8]:

- морфологик хусусиятлар (гавданинг тотал ўлчамлари, жисмоний ривожланиши ва функционал конституциянинг типологик хусусиятлари);
- организмнинг функционал тизимлари ҳолати;
- махсус жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси ва махсус машғулот таъсирида уларнинг ўсиш суръатлари;
- олий асаб тизими хоссалари ва психологик хусусиятлари.

Қизларнинг гавда узунлиги туғилган пайтда ўғил болаларникидан кичикроқ, йиллик ўсиш шиддати ҳам бир мунча кам бўлади, бироқ қизлар ўғил болаларга қараганда туғилган пайтидан бошлаб, ўзларининг дефинитив ўлчамлари ва пропорцияларига кўпроқ жавоб берадилар. Кўпчилик олимларнинг фикрича гавданинг узунасига ўлчамлари ва унинг алоҳида сегментлари туғилган пайтдан бошлаб ҳамда кейинчалик нотекис ўзгариб боради [9]. Бу белгиларнинг тез ўсиши ва нисбатан секинлашиши даврлари мавжуд, бунинг устига, ўғил болаларда ва қизларда сенситив даврлар, улар нисбатан бир вақтда бошланишига қарамасдан бир-биридан фарқ қилади. Қизлар деярли 10 ёшгача гавда узунлигида ўғил болалардан бир мунча орқада қолади, кейин қизлар 3 йил давомида гавда узунлиги бўйича ўғил болалардан ўтиб кетадилар.

Демак, таҳлил натижасида шуни хулоса қилиш мумкин. Талаба қизларнинг машғулот жараёни жисмоний юкламаларни ўз ичига олади. Уларга мослашиш – жуда мураккаб ҳодиса. Организмнинг шиддатли машғулот ва мусобақа фаолиятига мослашиш жараёнида функционал захираларни сафарбар эта олиш қобилияти етакчи омил ҳисобланади. Ҳозирги пайтда аёллар тайёргарлиги муаммоси асосан учта ўзаро боғлиқ бўлган йўналишни ўз ичига олади; ижтимоий – психологик (рухий), тиббий, биологик ва педагогик. Физиологлар жисмоний тайёргарлик жараёнини

оптималлаштириш мақсадида аёллар организмнинг мослашиш механизмларини тадқиқ қилаётган катта жисмоний юкламаларда организмнинг функционал имкониятларини белгилаб берувчи кўрсаткичларини ўрганадилар.

Педагогика нуқтаий назаридан талаба қизлар фақат қадимий халқ ҳаракатли ўйинларини эмас, балки ҳозирги босқичга мос халқ ҳаракатли ўйинларининг хусусиятларини ҳам билиши зарурлигини кўрсатиш мумкин.

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.