

НАВҚИРОН ЁШЛАР ТАРБИЯСИДА МИЛЛИЙ ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИНИНГ ТАЪЛИМ-ТАРБИЯДАГИ АҲАМИЯТИ

Shermatov Maxsud Najimovich
ChDPU p.f.f.d. (PhD), dotsent v/b.
Murodova Ruxshona Muzaffar qizi
Umarova Odinaxon Baxtiyor qizi
Xabibullayeva Nafosat Xayrulla qizi
ChDPU Jismoniy madaniyat HQS talabasi

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада умумтаълим мактаблари ўқувчиларига жисмоний тарбия дарслари ва синфдан ташқари машғулотларда миллий халқ ўйинларидан фойдаланиш ҳамда унинг таълим-тарбиядаги аҳамияти юзасидан кўрсатма ва таклифлар келтирилган.

ANNOTATION

The article provides guidance and suggestions for secondary school students on the use of national folk games in physical education classes and extracurricular activities, as well as its importance in education.

Таянч сўзлар: миллий халқ ўйинлари, жисмоний тарбия, ўқувчи, ёш, спорт, ривожланиш, машғулот, натижа, сифат.

Keywords: national folk games, physical education, student, age, sports, development, occupation, result, quality.

Халқ миллий ўйинлари, жумладан ўзбек миллий ўйинлари барча халқ-элатлар кашфиётлари каби (муסיқа, кулолчилик, гилам тўқиш асбоблари, ашула ва рақс, эртак ва ҳ.к.) инсоният тарихининг турли ижтимоий-иқтисодий босқичларида тараққий этган ўзига хос этно- ва филоонтогенетик хусусиятлар асосида “ихтиро” қилинган ва шаклланиб келган.

Республикамизнинг турли минтақаларида халқ ҳаракатли ўйинлари аҳолининг турли ёш ва қатламлари ўртасида азалдан ривожланиб келган бўлсада, “оқ” ва “қизил” империялар даврида ушбу ўйинларнинг оммалашуви ниҳоятда чегараланган эди.

Ўзбекистон ўз мустақиллигига эришгач халқ миллий ҳаракатли ўйинлари миллатимиз қадриятлари сифатида қайта тиклана бошлади ва ҳозирги кунда нафақат халқимизнинг энг севимли машғулотига айланди, балки барча таълим муассасалари ўқув режаларига тўлақонли фан сифатида киритилган. Аммо,

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

шунинг ҳам таъкидлаш зарурки, халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг илмий-услубий асослари, уларнинг психофункционал моҳияти, жисмоний сифатлар ва спорт маҳоратини шакллантиришдаги аҳамияти ҳамда қиймати хали деярли ўрганилмаган.

Айни кунда юқорида муҳокама этилган миллий ҳаракатли ўйинларнинг очилмаган қирралари, ушбу йўналишга оид муаммоларни ўрганиш ва ҳаётга тадбиқ этиш мамлакатимиз жисмоний тарбия тизимидаги долзарб масалалардан биридир.

Мустақил Давлатимиз томонидан “Таълим тўғрисидаги қонун” ва Ўзбекистон Республикаси биринчи президенти И.А. Каримов томонидан 24.10.2004-й. да “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш фондини ташкил этиш тўғрисида”ги қарори қабул қилиниши билан турли географик ва экологик шароитларда яшовчи болалар ва ўсмирларни жисмоний ривожланишини ўрганиш долзарб аҳамият касб этиб келмоқда.

Ўзбек халқ ўйинлари халқнинг ўзига хос урф-одатларидан, турмуш шароитидан, яшаш иқлими, тарихий обидалар, атроф-муҳит шароитидан келиб чиққан бўлиб, шуларга яраша жинсига, ёшига, саломатлигига кўра қўлланилган.

Ҳозирги кунгача Республикамизда аксарият мутахассислар ўзбек халқ ўйинларига алоҳида тасниф (классификация) ва тавсиф (характеристика) беришни кўзда тутмаганлар, ёки етарли даражада аҳамият бермаганлар.

Таъкидлаш жоизки, агар шундай тасниф ва тавсиф берилса, ўзбек халқ ўйинлари ва умуман ҳаракатли ўйинлар анча ютуққа эга бўлар еди. Чунки ҳар бир ўйинни таснифини ва тавсифини билган ҳолдагина ундан фойдаланиш зарурияти ҳам, жойи ҳам тўғри белгиланади.

Маълумки ўзбек халқ ўйинлари ўз ичига ҳаракат жиҳатдан ҳар хил жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган ўйинларни қамраб олган. Айниқса, халқ ўйинлари Фориш туманининг чекка тоғли жойларида яхши сақланиб қолган эди. Бу ерда 1985 йилдан буён кўплаб ишлар олиб борилди. 1987-88 йиллар Фориш тадқиқотлари бир оз сустралди. “Қарама-қаршилик одамларни чиниқтирди”, бу даврда йўқолаётган халқ маросимини сақлаш ғоялари янада синалди ва кучайди.

Шу боисдан уларни йўналишлар бўйича ажрата билиш зарур деб топилди. Демак уларни таснифлаш (классификациялаш) зарур ўринни эгаллайди.

Ўзбек халқ ўйинларида касалликларни даволаш учун ва ўргатиш жараёнида кенг кўламда фойдаланиш мумкин. Касалликни олдини олиш учун қўлланиладиган ўйинларни ўйинлар билан касалдан чиққан одамда

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

қўлланиладиган ўйинларни фарқини билиш жуда зарур. Чунки уларни жисмоний юкланиши (нагрузкеси) бир-биридан ажралиб туриши даркор. Ўргатиш жараёнида эса кўникма ва малакаларни шакллантиришга мувофиқ ўйинлар танлаб берилади.

Юқоридагиларни назарда тутиб ўзбек халқ ўйинларини қуйидаги тоифаларга ажратиш мумкин:

- ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи ўйинлар;
- дарсни айрим қисмларида қўлланиладиган ўйинлар;
- турли ёшдаги болалар фаолиятида қўлланиладиган ўйинлар;
- болалар жинсига қараб қўлланиладиган ўйинлар;
- руҳий ҳиссиётларни ривожлантирувчи ўйинлар;
- ёруғ ва қоронғу шароитларда қўлланиладиган ўйинлар;
- ҳаётий зарур малакаларни эгаллашда ёрдам берувчи ва такомиллаштирувчи ўйинлар;
- спорт фаолиятида қўлланиладиган ўйинлар.

Натижада умумтаълим мактаблари ўқувчиларига жисмоний тарбия дарслари ва синфдан ташқари машғулотларда миллий халқ ўйинларидан фойдаланиш орқали болани жисмоний ва маънавий-тарбиявий аҳамият касб этади.

Ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантирувчи ўйинлар: осилиш ва осилиб чиқиш: “Маймунчалар”, “Оқ айиқлар”; юриш, югуриш: “Қувлашмачоқ”, “Мокки”; ўтириш, туриш: “Бақа”, “Товуқ ва тулкилар”; тўхташ сакраш: “Қармоқча”.

Жисмоний сифатлари ривожлантирувчи ўйинлар: куч: “Тортишмачоқ”; тезкорлик: “Кун ва тун”; епчиллик: “Тўп учун кураш”, “Лапта”, “Қирқ тош”; чидамкорлик: “Қувиб ет”; егилувчанлик: “Кўприк ва мушук”.

Ақлий-руҳий қобилиятларни ривожлантирувчи ўйинлар: диққат: “Таъқиқланган ҳаракат”; хотира “Дақиқа”; ҳиссиёт: “Тўхта”; тафаккут: “Шахмат”; айёрлик: “Вандан-зўри”; жасурлик: “Чўнқа шувоқ”.

Уй-рўзғор ишларига хос ҳаракат малакаларини шакллантирувчи ўйинлар: “Супур-супур”, “Қовун узатиш”.

Касбий кўникма ва малакаларни шакллантирувчи ўйинлар: “Бургут ва бургутчалар”, “Отишма”.

Нутқ ва талаффузни шакллантирувчи ўйинлар: “Ким олади”, “Оқ теракми, кўк терак”, “Паҳмоқ кучук”.

Хисоб-китоб ва тадбиркорлик қобилиятларини шакллантирувчи ўйинлар: “Беш тош”, “Лянка”, “Қирқ тош”.

Йилнинг турли фаслларида қўлланиладиган ўйинлар: “Баррак”, “Ёмғир ёғалоқ”, “Чиллак”, “Топишмачоқ топ”, “Лянка”, “Тез айт”, “Ёнғоқ”.

Кундуз ва тунда ўтказиладиган ўйинлар: “Оқ суяк”, “Чўлоқ қарға”.

Сувда ўтказиладиган ўйинлар: “Сувда қувлашмачоқ”, “Тез сузиш”, “Сув остида сузиш”.

Турли ёшли болалар ва катталар ўртасида ўтказиладиган ўйинлар: “Қувлашмачоқ”, “Бекинмачоқ”, “Байроқча учун кураш”, “Кун ва тун”, “Оқ теракми, кўк терак”, “Ёнғоқ ўйини”.

Ўғил болалар ва қиз болалар ўртасида ўтказиладиган ўйинлар: “Ешак минди”, “Беш тош”, “Сопалак”, “Хўрозлар жанги”, “Арқон сакраш”, “Минди”, “Хола-хола”, “Овқат пишириш”, “Овга чиқиш”, “Уруш-уруш”, “Соққа”, “Қулоқ чўзма”, “Дурра”, “Чори-чамбар”.

Дарснинг тайёргарлик қисмида қўлланиладиган ўйинлар: “Космонавтлар”, “Тез ўз ўрнига”, “Кун ва тун”.

Дарснинг асосий қисмида қўлланиладиган ўйинлар: “Жами”, “Отиб кочар”, “Қирқ тош”.

Дарснинг якуний қисмида қўлланиладиган ўйинлар: “Ким келди”, “Кимни овози”, “Дурра солди”, “Дақиқа”, “Моможон ёрдам беринг”.

Спорт турига хос ҳаракат малакаларини шакллантиришда қўлланиладиган ўйинлар: “Қалъа ҳимояси”, “Тўпни қайтар”, “Узатдингми ўтир”, “Қувиб ет”, “Кун ва тун”, “Ўйлаб топ”, “Ғоввослар”.

Соғломлаштириш масканларида ўтказиладиган ўйинлар: “Семир пуфагим”, “Беш тош”, “Кеглини уриб йиқит”, “Инсиз куён”.

Кўшиқлар билан ижро этиладиган ўйинлар: “Лапкар”, “Тез айтиш”, “Гулдургуп”, “Оқ теракми, кўк терак”.

Тўйларда қўлланиладиган ўйинлар: “Қулоқ чўзма”, “Оқ суяк”, “Хўроз, ит, кўчқор уруштириш”.

Ҳарбий кўникма ва малакаларни шакллантирувчи ўйинлар: “Қоракўз бўй-бўй”, “ТИМ”, “Уруш-уруш”, “Асир олиш”.

Халқ сайиллари ва маросимларда ўтказиладиган ўйинлар: “Оламон пойга”, “Улоқ”, “Қиз қувлаш”, “Чўнқа шувок”.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак умумтаълим мактаблари ўқувчиларига жисмоний тарбия дарслари ва синфдан ташқари машғулотларда миллий халқ ўйинларидан фойдаланиш билан болага жисмоний ва маънавий-тарбиявий

аҳамият касб этиб, организмни соғлом ва маънавий дунёқараши юксак даражада ривожланади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Б.Б.Кипчаков А.Қ.Утепбергенов. Интенсив жисмоний юкламаларнинг юқори тоифали спортчиларнинг физиологик ҳолатига таъсири. Илим ҳам жамийет. №1.2021.

2. Утепбергенов А.К, Шукруллаев Ж.М. Особенности акмеологического подхода и системы дидактического обоснования развития физических качеств у школьников средствами волейбольного. Экономика и социум №3(82) 2021.

3. Шукурллаев Ж.М. Ўқувчи ёшларни волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари. ACADEMIC RESEARCH in EDUCATIONAL SCIENCES. №.1. 2020 2-октябр.

4. Шукурллаев Ж.М. Бошланғич синф ўқувчиларини волейбол спорт турига саралаб олиш усулларини такомиллаштириш. “Бошланғич таълимни компетенциявий ташкил этиш: назария ва амалиёт” мавзусидаги онлайн халқаро илмий-назарий анжуман. 2020-йил 28-апрел.

5. Жисмоний тарбия ва спорт журнали. 2018-йил.

6. Шукруллаев Журабек Мақсадбаевич. Волейбол спорт тури воситасида мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантиришда акмеологик ёндашувнинг дидактик имкониятлари. Халқ таълими. № 5 2021 йил 28-30-бет.

7. Утепбергенов А.К. Общие физиологические принципы физического образования и спорта. Европейский журнал молекулярной и клинической медицины , 2020, том 7, выпуск 9, страницы 2366-2371

8. Шукруллаев Журабек Мақсадбаевич. Кластер ёндашув асосида волейболчиларнинг жисмоний кўрсаткичларини ривожлантириш. Халқ таълими. № 5 2021 йил 57-59-бет.

9. Утепбергенов А.К. Шукруллаев Ж. М. PRELIMINARY STAGES OF DIDAKTIKS IN THE PROCESS OF AKMEOLOLOGIKAL APPROACH TO VOLLEYBALL SPORTS. 28-31. METHODOICAL RESEARCH JOURNAL.

10. Утепбергенов А.К. The Concept of The Management of Body Functions and Their Properties. Organism and environment. INTERNATIONAL JOURNAL ON HUMAN COMPUTING STUDIES [www. journalsresearchparks. org/index.php/IJHCS](http://www.journalsresearchparks.org/index.php/IJHCS) e-ISSN: 2615-8159|p-ISSN: 2615-1898 Volume: 03 Issue: 2 March-April 2021. 146-148