

**ОДИНА ЖАМОЛДИНОВА**

**МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАР  
ВА  
СОҒЛОМ ТУРМУШ  
МАДАНИЯТИ**

**ТОШКЕНТ**

ОДИНА ЖАМОЛДИНОВА

**МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАР  
ВА  
СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИ**

ТОШКЕНТ - 2009

О.Жамолдинова. Маънавий кадриятлар ва соғлом турмуш маданияти. – Т.: «Fan va texnologiya», 2009, 72 бет.

Мамлакатимиз ўз мустақиллигига эришгач, асосан, юрт келажаги ва пойдевори бўлган ёшларга эътибор кучайтирилди. Ёшлар масаласи давлат сиёсати даражасига кўтарилиб, бу соҳада қатор ислохотлар амалга оширилмоқда. Айниқса, ёшларнинг маънавий, ахлоқий, жисмоний ва рухий жihatдан соғлом бўлишига асосий эътибор қаратилмоқда.

Юқоридагиларни инобатга олган ҳолда ушбу қўлланмада маънавий маданиятимиз сарчашмаларидан ҳисобланган халқ оғзаки ижоди, миллий халқ ўйинлари ва халқ хунармандчилиги орқали ёшларни ҳар томонлама соғлом қилиб тарбиялаш, уларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш масалалари ёритилган.

Қўлланма ёшлар, ота-оналар, педагог-тарбиячилар ва кенг жамоатчилик учун мўлжалланган.

*Таъризчилар:* О.Мусурмонова – педагогика фанлари доктори, профессор;  
Х.А. Мелиев – педагогика фанлари номзоди, профессор

Мазкур қўлланма А.Қодирий номи Жиззах давлат педагогика институтининг 2008 йил 2 июлдаги №9-сонли қарори билан нашрга тавсия этилган

ISBN 978-9943-10-187-6

© «Fan va texnologiya» нашриёти, 2009.

## МУНДАРИЖА

Муқаддима.....	3
Ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда маънавий кадриятларнинг роли.....	8
Халқ оғзаки ижодида соғлом турмуш маданияти масалалари.....	23
Халқ ўйинлари ва соғлом турмуш маданияти.....	38
Хунармандчилик ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришнинг муҳим воситаси.....	54
Хулоса.....	68
Фойдаланилган адабиётлар.....	70

Мустақиллик йилларида жисмоний ва маънавий баркамол авлодни вояга етказиш, уларнинг маънавий маданиятини юксалтириш, халқимизнинг маънавий кадриятларига ҳурмат билан муносабатда бўлиш, уларни асраб-авайлаш ва ривожлантириш, муқаддас динимиз, урф-одатларимиз, тарихий, илмий, маданий меросимизга муҳаббат руҳида тарбиялашга алоҳида эътибор қаратилди.

Зеро, Президентимиз таъкидлаганидек, «...маънавий тарбия масаласи, ҳеч шубҳасиз, бекиёс аҳамият касб этади. Агар биз бу масаласга ҳушёрлик ва сезгирлигимизни, қатъият ва масъулиятимизни йўқотсак, бу ўта муҳим ишни ўз холига, ўзибўларчиликка ташлаб қўядиган бўлсак, муқаддас кадриятларимизга йўғрилган ва улардан озикланган маънавиятимиздан, тарихий хотирамиздан айрилиб, охир-оқибатда ўзимиз интилган умумбашарий тараккиёт йўлидан четга чиқиб қолишимиз мумкин»<sup>1</sup>.

Дарҳақиқат, ҳар бир жамият маънавий имкониятларини, одамлар онгида маънавий ва ахлоқий кадриятларни ривожлантирмай ҳамда мустаҳкамламай туриб уларнинг истиқболини тасаввур этиб бўлмайди. Шарқ халқларининг маданий кадриятлари, маънавий мероси минг йиллар мобайнида қудратли маънавият манбаи бўлиб хизмат қилган»<sup>2</sup>.

Шундай экан, жамият тараккиётининг асоси ҳисобланган ёшларнинг маънавий маданиятини шакллантириш республикамизда амалга оширилаётган давлатнинг ёшлар сиёсати таркибдаги муҳим масалаларидан бири ҳисобланади.

Бугунги кунда жамиятимиз ҳаётида “маънавият”, “маданият”, “соғлом авлод”, “соғлом турмуш маданияти” тушунчалари муҳим аҳамият касб этмоқда. Президентимиз Ислам Каримов “Юксак маънавият – энгилмас куч” асаринида маънавиятга шундай таъриф беради: «Маънавият – инсонни рухан

<sup>1</sup> И. Каримов А. Юксак маънавият – энгилмас куч. –Т.: “Маънавият”, 2008, 4-бет

<sup>2</sup> И. Каримов Ўзбекистон XXI аср бўсағасида: халқимизга тахдид, барқарорлик шартлари ва тараккиёт кафолатлари. Т.: “Ўзбекистон”, 1997, 137-бет.

покланиш, қалбдан улғайишга чорлайдиган, одамнинг ички дунёси, иродасини бақувват, иймон-эътиқодини бутун қиладиган, виждонини уйғотадиган бекиёс куч, унинг барча қарашларининг мезонидир”. Дарҳақиқат, “дунёда ҳалол ва пок янашни ўзи учун ҳаётий эътиқод, олий мақсад деб биладиган”<sup>3</sup> ёшларни тарбиялаш ҳар бир фуқаронинг бурчидир.

Бундай авлод жамият келажагини белгилаб берувчи асосий кучдир. Соғлом турмуш маданиятисиз маънавий маданиятнинг бошқа таркибий қирраларини шакллантириш, соғлом авлодни тарбиялаш мураккаб жараёндир.

“Маънавий ва жисмоний баркамол авлодни вояга етказиш масаласи биз учун умуммиллий, умумдавлат миқёсидаги вазифа бўлиб, бу эзгу мақсад йўлида амалга оширадиган ишларимизни изчил ва қатъиятлилик билан давом эттириш бугунги сиёсатимизнинг диққат марказида турганини” янада чуқурроқ англаган ҳолда ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда миллий ва маънавий кадриятларимиздан оқилона ва унумли фойдаланиш талаб этилади.

Маълумки, ер юзидаги барча миллат ва элатларнинг ўз урф-одатлари, ўзига хос маънавий ва моддий кадриятлари мавжуд. Ҳар бир миллат ва элатнинг маънавий дунёси, ахлоқ-одоб меъёрлари, урф-одатлари маънавий кадриятларида ўз аксини топади ва шахснинг маънавий жиҳатдан шаклланишига таъсир этади. Зеро, Президентимиз И. Каримов таъкидлаганидек: “Дарҳақиқат, узок йиллар давомида ўзбек халқи ўз тарихий ва маданий кадриятларини, ўзига хос анъаналарини сақлаб қолишга муваффақ бўлдики, бугунги кунда ёшларни ҳар томонлама тарбиялаш, уларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда бу улкан ва бебаҳо маънавий ва маданий меросдан кенг фойдаланилмоқда”.

Юртбошимиз мустақилликнинг илк йилларида шундай бир фикрни айтган эдилар: “Олдимизда мустақил буюк давлат қуришдек мураккаб ва шарафли вазифа турган бир пайтда бу маънавий кадриятларнинг аҳамияти

<sup>3</sup> И. Каримов Юксак маънавият – энгилмас куч. –Т.: “Маънавият”, 2008, 19-20-бетлар

минг қарра ортади. Нега деганда, ҳар қандай улуг мақсадларга эришиш, янги жамият, фаровон турмуш қуриш, инсон зотиға муносиб гўзал ҳаёт барпо этиш, аввало, шу жамият аъзолари бўлган комил инсонларга, келажак барқамол авлодига боғлиқдир<sup>4</sup>. Шу боисдан ҳам ҳозирги кунда фарзандлар иқболини ўйлаб, уларнинг бахтли келажаги учун зарур барча шарт-шароитларни яратиш билан бирга, миллий ва маънавий қадриятларни тиклаш, таълим-тарбияда улардан унумли фойдаланишга алоҳида эътибор қаратилган.

Жамиятни соғломлаштириш, мустақил давлатнинг маънавий асосини янада мустаҳкамлашда миллий ва маънавий қадриятларнинг ўрни бекиёс. Қайси жамиятда урф-одат ва анъаналар тисланиб янада ривожлантирилар экан, ўша ерда ўтказилаётган ислохотлар муваффақиятли амалга ошади, маънавий барқамол, руҳан бардам, янгича соғлом таффақурга эга инсонлар шаклланади. Шундай экан, халқимизнинг маданий меросини, юксак маънавий қадриятларини атрофлича ўрганиб, уларни ёшлар онгига сингдириш, ёш авлодни маънавий етук, фидойи кишилар этиб тарбиялаш лозим. Чунки маънавий маданият ижтимоий ҳаётнинг турли жабҳаларига бевосита таъсир кўрсатади. Маънавий маданият – инсонпарварлик, миллатпарварлик, халқпарварлик, ватанпарварлик, тараққийпарварлик каби мезонларни ўз мазмунида мужассамлаштириб, жамиятда фаолият кўрсатаётган барча шахсларга таъсир қилиб, уларда ўзликни англаш, бир-бирига меҳр-оқибатли, бағрикенг бўлиш, барча миллат ва халқларни иззат-ҳурмат қилиш, Ватан манфаатини ўз манфаатидан устун қўйиб, керак бўлса жонини фидо қилиш, миллат тараққиётини таъминлашга ўз билими ва малағасини сафарбар қилиш қабиларни шакллантиради.

Миллий-маънавий қадриятлар ўша миллатнинг гоյлари, эътиқодлари, қарашлари, турмуш тарзи, орзу-истакларини ифода этади.

“Маънавий маданият – бу халқимизнинг бой тарихий маданий мероси ва жаҳон цивилизациясининг илғор ютуқлари асосида янги мазмун билан

<sup>4</sup> И.Каримов. Истиклол ва маънавият. Т.: “Ўзбекистон”, 1994, 127 – 128-бетлар.

бойитиладиган маданият; бу ислохотларнинг беш тамойили негизда ривожланаётган маданият; бу ташкилотчилик, сафарбар қилиш, ўзгартирувчилик, инсонларни жипслаштириш, бунёдкорликка дъват қилишдан иборат мақсад за вазифаларни ўзида сингдирган, миллий истиқлол гоյлари асосида ҳаётда чуқур илдиз отаётган, реал воқеликка, моддий кучга айланиб бораётган маданият; бу миллий гурур, миллий кадр-қиммат, миллий уйғониш, миллий ўз-ўзини англаш асосида халқчиллик, инсонпарварлик, ватанпарварлик, тараққийпарварлик, миллатпарварлик фазилатларини юксалтиришга йўналтирилган маданият; бу жаҳон ҳамжамиятида ўз ўрни, ўз нуфузи, ўз маъқисини доимий равишда мустаҳкамлаб бораётган маданият’.

Маънавий маданиятнинг ақлий, ахлоқий, эстетик, жисмоний, иқтисодий, диний, тиббий, экологик, ҳуқуқий, фуқаролик ва соғлом турмуш маданияти қирратарининг яхлит шаклланиши негизда соғлом авлод қамолга етади.

Шу ўринда, халқ педагогикаси, халқ оғзаки ижоди, халқ ҳунармандчилиги, миллий ўйинлар, урф-одат ва анъаналар ўрта Осиё халқларининг миллий ва маданий бойлиги эканлигини унутмаган ҳолда ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш, ҳар томонлама барқамол шахс сифатида тарбиялашда улардан оқилона фойдалана олиш лозим. Зеро, соғлом турмуш маданияти маънавий маданиятнинг тарққбий қисми бўлиб, у халқ урф-одатлари, анъаналари, миллий ва маънавий қадриятлари негизда шаклланади.

Ушбу қўлланмада маънавий қадриятлар, халқ оғзаки ижоди ва халқ ҳунармандчилиги, миллий халқ ўйинларининг ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришдаги ўрни ва роли масалаларига алоҳида эътибор берилган.

## ЁШЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРНИНГ РОЛИ

Ёш авлоднинг соғлигига таъсир килувчи асосий омилларни билиш, ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришнинг методологик, психологик, педагогик, тиббий ва гигиеник асосларининг яратилишини давр талаби такозо этмоқда. Соғлом турмуш маданиятига эга бўлиш ёшларни баркамол, аниқ мақсад йўлида эркин ҳаракат қила оладиган, ўз кучи ва имкониятларига таянадиган бўлиб шаклланишида муҳим аҳамиятга эга.

Мустақиллик йилларида мамлакатимизда маънавий ва жисмоний соғлом авлодни тарбиялаш, тарихий, миллий ва маънавий қадриятлар, миллий истиқлол ғояси асосида ёшларни маънавий-ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш, комил инсонни вояга етказиш, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалаларига асосий эътибор қаратилди.

Дарҳақиқат, шарқона маънавий ахлоқий қадриятларимиз юксак маданият сарчашмасидир. Халқимизнинг маданияти, тили, тарихи, урф-одати ва анъаналари, бой меъморлик санъати ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда муҳим манба ҳисобланади. Маънавият инсоннинг асосий фазилятларидан бири бўлиб, у инсоннинг туғма хусусияти эмас. Инсон маънавиятга эга бўлган тақдирда у буюк ва қудратлидир. Маънавият инсоннинг ҳаётий тажрибаси асосида шаклланиб боради. Маънавият кишига ўз халқи тарихини, унинг маданияти ва вазифаларини чуқурроқ билиш ва тушуниб етишига ёрдам беради. Зеро, Президентимиз таъкидлаганидек: “Халқимизнинг асрлар оша яшаб келган анъаналари, урф-одатлари, тили ва руҳи негизига қурилган миллий мустақиллик мафкураси умуминсоний қадриятлар билан уйғунлашган ҳолда келажакка ишонч туйғусини одамлар қалби ва онгига етказиши, уларни Ватанга муҳаббат, инсонпарварлик руҳида тарбиялаши, ҳалоллиқни, мардлик ва сабр-бардошни, адолат туйғусини, билим ва маърифатга интилишни тарбиялаш йўлида хизмат қилмоғи лозим.

У давлат фуқароларининг буюк мақсад йўлида маънавий яқинлашувига кўмаклашмоғи керак”<sup>5</sup>

Маънавий қадриятлар ўз характери, камрови, шакл ва мазмунига кўра ёшларнинг маънавий маданиятига, соғлом турмуш тарзига таъсир кўрсатади.

Етук маънавият – юксак инсоний фазилятдир. Жамиятнинг ўз-ўзини бошқариш даражаси кишилар онгининг ўсиши, тафаккур маданиятининг етуқлиги билан узвий боғлиқ. Бунинг учун юксак маданият ва маънавиятга эга бўлганлик, етуқлик, поклик ва янгича фикрлаш имкониятларидан фойдаланиш зарур. Чунки инсоният ҳаётида маънавиятга эҳтиёж сезилмайдиган соҳанинг ўзи йўқ.

Жамият ривожига ҳаётнинг яхши томонлари тўпланиб, уйғунлашиб, бойиб бориши натижасида кишилик жамиятининг моддий ва маънавий турмуш тарзига ижобий таъсир этадиган турли халқлар ғоявий муштараклиги асосида вужудга келган маънавий фикрлаш маҳсуллари умумлашиб, бир-бирини бойитиб ягона умуминсоний қадриятларга айланади. Умуминсоний қадриятлар негизда маълум бир миллат томонидан олға сурилган инсонпарварлик, адолат, демократия, ҳамкорлик каби муҳим қадриятлар мужассам бўлиб, улар барча миллатлар учун ҳаётий эҳтиёж ҳисобланади.

Шарқ мутафаккирлари Абу Али ибн Сино, Абу Райхон Беруний, Форобий, А.Навоий яратган бой маънавий меросдан нафақат Шарқ халқлари, балки бутун жаҳон халқлари комил инсонни тарбиялаш ва вояга етказишда баҳраманд бўладилар. Уларнинг соғлом ва баркамол шахс ҳақидаги таълимотлари ер юзидаги барча халқлар томонидан ўрганилади ва амал қилинади. Миллий маънавий қадриятлар ҳар бир миллатнинг ғоялари, қарашлари, эътиқодлари, маънавий турмуш тарзи, орзу-истаклари, келажак мақсадларини ифода этади. У мазмун ва моҳияти билан инсонпарварлик характерига эга.

<sup>5</sup> И.Каримов. Ўзбекистон иқтисодий ислохотларини чуқурлаштириш йўлида. Т.: “Ўзбекистон”, 1996 йил, 152-бет.

Ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда ақлий билиш фаолияти билан боғлиқ кадриятлар, ахлоқий мазмундаги кадриятлар, ижтимоий-сиёсий кадриятлар, диний кадриятлар, экологик кадриятлар, бадиий-эстетик кадриятлар алоҳида аҳамиятга эга.

Ақлий билиш фаолияти билан боғлиқ кадриятлар ёшлар онгида соғлом турмуш маданияти ҳақидаги илмий билимларини кенгайтириш, дунёкарашнинг шакллантириш имконини беради. Илмий, тарихий манбаларда соғлом турмуш маданиятининг тарихий, эволюцион ривожланиш босқичлари тўғрисида маълумот берилса, диний манбалар ёки ислом таълимоти – соғлом турмуш маданиятини шакллантиришга хизмат қилувчи асосий манба саналади. Маънавий маданиятимизнинг таркибий қисми ҳисобланган ислом динининг ҳуқуқ-атворимизни, соғлом турмуш тарзимизни мустаҳкамлашда хизмати катта. Чунки соғлом турмуш тарзининг тарихий илдизлари баён этилган асосий манбалардан бири Ислом таълимоти бўлиб, бундан 1400 йил аввал юзага келган. Ислом дини ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда алоҳида ўринда туради. Ислом дини барча даврларда инсонларни тўғрилиқка, ҳалолликка, ростгўйликка ва эзгу ишларни қилишга чорлаб, ёмонлик, ёвузлик, ёлгончилик ва бошқа гуноҳ ишлардан қайтарган. Тўғрилик инсонни яхшиликка, яхшилик эса охир оқибат жаннатга олиб боради. Қуръони карим оятларида эзгу амаллардан бўлган тўғрилик, ҳақгўйлик ва яхши амалларни қилишга буюрилган.

Бу таълимот асосчиси пайғамбаримиз Мухаммад (с.а.в) Оллоҳнинг бандиларига берган инояти туфайли, кишиларнинг ўзаро муносабати ва бу муносабатлар асосида яқка худо – Оллоҳни танишлик, унга ишонишни марҳамат қилганлар. Бу эса ўз навбатида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда муҳимдир. “Фақат инсон зотиغا яхшилик қилиш, ўзига раво кўрмаган нарсаларни бошқаларга раво кўрмай, билиб-билмай ўзгаларнинг ҳаётига зомин бўлма, хушхулқ, одобли бўл, Оллоҳ ҳалол қилган ризқ билан ризқлан, зарарли одатлардан, айниқса, шароб истеъмол қилишдан саклан” деган тарғиботни тарқатганлар. Шунингдек, намоз, рўза, қаби

муслмончилик фарзларининг сихат-саломатликка ижобий таъсири муқаммал ёритилган.

Соғлом авлодни таркиб топтириш кўп омилларга боғлиқ бўлиб, улар муқаддас ҳадисларда ҳам ўз ифодасини топган. “Оллоҳ таоло пойдир, покизаликни яхши кўради. У тозадир, тозаликни яхши кўради. У сахийдир, сахийликни яхши кўради”.

Бу ҳақда “Авесто”да ҳам фикрлар билдирилган. “Тананинг физиологик зарурликларини қаноатлантирмаган одам яхши ўйлаб фикр юрйтиш қобилиятини йўқотади, жисмоний жихатдан тўла ривожланмайди. Организмнинг касалланиши, асабнинг бузилиши, инсон одобининг пасайишидир”, - деб ёзилган.

Шарқ мутафаккирлари Ал-Хоразмий, Абу Райхон Беруний, Абу Али ибн Сино, Абу Носир Фирдавсий, Фирдавсий, Носир Хисрав, Умар Хайём, Махмуд Қошғарий, Аҳмад Юғнакий, Аҳмад Яссавий, Баҳоуддин Нақшбанд, Абдурахмон Жомий, Алишер Навоий, Ҳусайн Воиз Кошифийларнинг асарларида соғлом авлодни вояга етказиш, инсонларнинг соғлом турмуш тарзи маданиятига эга бўлишлари лозимлиги ҳақидаги қарашлар илгари сурилган, соғлом турмуш маданиятини белгилаб берувчи омиллар ҳақида батафсил маълумот берилган. Жумладан, Ҳусайн Воиз Кошифий ўзининг “Футувватномаи Султоний” асарида инсоннинг соғлом турмуш маданиятини белгилаб берувчи одоб қондалари (овқатланиш, меҳмонга бориш, сўзлашиш, бемор кўргани бориш, кабристонга бориш ҳамда саёҳатга чиқиш одоблари) ҳақида маълумот беради.

XI асрда яшаб ижод қилган мутафаккир Юсуф Хос Ҳожиб ўзининг “Қутадғу билиг” (Саодатга йўлловчи билим) асари билан инсониятга ҳудуд катта мерос қолдирган. Бу асар Ўрта асрнинг ахлоқ қомуси сифатида тан олинган. Мутафаккир ушбу асарда соғлом авлодни шакллантиришда билимнинг фазилатлари ҳақида гапирар экан, одамзод наслининг улуғлигини ўқиб, билим олиш натижаси эканлигини таъкидлайди ва шундай дейди:

Билимни буюк бил, ўқувни улуг,  
Шу икков улуғлар кишини тўлик.

Асарда соғлом авлодни вояга етказиш масаласининг назарий ва амалий жиҳатларига алоҳида тўхталади. У инсон камолотга етиши учун нафакат ақлий, ахлокий, маънавий, шунингдек, жисмоний жиҳатдан ҳам соғлом бўлиши кераклигини таъкидлайди.

Унинг тиббиётга онд фикрлари ҳаётий муаммолар билан уйғунлашиб кетиб, бир бутун таълимот сифатида намоён бўлади. Хусусан, оламни тўрт унсур – ўт, сув, ҳаво, тупроқ (ёки иссиқ, совуқ, ҳўл, қуруқ) дан иборат деб киши миқозини ҳам тўртга бўлади (қизил, сариқ, оқ ва қора). Табиатдаги мавсумий ўзгаришларнинг инсон миқозига таъсири натижасида турли касалликларнинг пайдо бўлиши, инсон ўз миқозига қараб озиқ-овқат танлаши соғлом ҳаёт кечиришда муҳим эканлигини кўрсатиб ўтади.<sup>6</sup>

Абу Али ибн Сино инсонларнинг жисмоний саломатликлари асносида соғлом турмуш маданиятини шакллантириш масалаларига асосий эътиборни қаратади. Унинг таълимотида инсоннинг соғлом турмуш маданияти унинг маънавий етуклиги, жисмоний ва руҳий маданияти орқали белгиланиши илгари сурилади. Инсон саломатлиги учун жисмоний машқлар, бадантарбия, уйку, дам олиш, овқатланиш, кун тартибига доимо амал қилиш зарурлигини таъкидлайди. Абу Али ибн Сино инсоннинг соғлом турмуш кечиришида жисмоний тарбиянинг аҳамиятини илмий-педагогик жиҳатдан асослаб беради. Ўзининг “Тиб қонунлари” асарида инсон саломатлигини сақлашда миқоз, ҳулқнинг мўътадил бўлишига эътибор бериш кераклигини уқтиради.

Ибн Сино инсонни жисмоний ва маънавий уйғунлик қонуниятлари нуқтаи назаридан ўрганайди. Унинг тиб, мантиқ, ҳикмат, фалакиёт ва бошқа қатор илмларга доир асарлари асрлар оша инсоннинг жисмоний ва маънавий камолоти учун хизмат қилиб келмоқда. Бу асарларда буюк ҳаким кишилардаги меҳр-шафқат, саховот, сабр-тоқат, қатъият, жасорат,

<sup>6</sup> С. Нишонов. Соғлом авлод тарбиясининг тарихий илдизлари. Личностно-ориентированный подход к современному обучению и воспитанию (второй выпуск). Сборник научно-методических статей в 18 частях. Часть 6. Ташкент, 2008, 23 – 29-бетлар.

тиришқоклик, ширинсўзлик, бурч, ишонч, садоқат каби эзгу сифатларни талқин қилган, инсонларнинг бу сифатларга эришиш йўлларини илмий ва амалий жиҳатдан таҳлил қилган. Аллома “Тиб қонунлари” асарида инсонни туғилгандан бошлаб тарбиялаш лозимлиги ҳақидаги фикрни тиббий нуқтаи назардан асослаб бериш билан бирга, бу тарбияни қай йўсинда ва қандай йўналишда олиб бориш кераклигини батафсил баён қилади. Ибн Синонинг бу шоҳ асари табиатнинг буюк маҳсули – инсоннинг биологик моҳияти, уни жисмонан шакллантириш, у билан турли мулоқотда қандай муносабатларда бўлиш, зарарли одатлардан сақланиш, пок ҳаёт кечириш ҳақидаги билимларини юксалтиришда, онгли инсонпарварлик фаолиятини олиб боришда, соғлом авлод ахлоқини шакллантиришда катта аҳамиятга эга.

Ибн Сино инсонларнинг “Мен қолдириб кетаётган зўр табибларимнинг биринчиси – тозалик, иккинчиси – парҳез, учинчиси – бадантарбия, қолгани миқоз билан қайфиятдир”, деган эди. Ана шу уч нарсага амал қилган инсонлар соғлом турмуш кечиришларини алоҳида таъкидлайди.

Фаробий одамларнинг маънавий соғломлиги, соғлом тафаккур ва соғлом дунёқарашга эга бўлиши соғлом турмуш кечиришнинг асоси деб билади. “Инсонларнинг мияси, танаси, сезги органлари тугилишидан мавжуд, лекин ақлий билими, маънавияти ва ахлокий хусусиятлари бошқа инсонлар билан мулоқотда вужудга келади. Улар ўз фаолияти ёрдамида уларга эришади”,- деб таъкидлайди ва фозил шаҳар одамлари соғлом тафаккурга ва соғлом турмуш тарзига эга бўлиши лозимлигини таъкидлайди.

Фаробий соғлом авлодда ақлий, эстетик, жисмоний, меҳнат фазилатлари уйғунлигини асослайди. Ўзида ўн иккита туғма ҳислатни мужассамлаштирган инсонгина соғлом авлод бўлиши мумкинлигини таъкидлаб, уларни бирма-бир санаб ўтади. У “фозил жамоа”, “фозил шаҳар” барпо этишнинг муҳим шарты – билимларни эгаллашдан иборат деб билади ва билимларни тил илми, тиббиёт илми, мантиқ илми, математика илми, сиёсий билимларга ажратади.

Беруний соғлом авлодни шакллантиришни бутун борлик, коинот билан боғлиқ ҳолда ўрганишни тавсия этади. У инсон ахлоқий категориялари ҳақида “тўғрилиқ ва ҳақиқат”, “яхшилиқ ва ёмонлик”, “ростлик ва ёлгончилик”, “фахрлиниш ва ғамгинлик”, “ғазаб ва илмсизлик”, “ҳалоллик ва ҳаром”, “дўстлик ва душманлик”, “халқлар дўстлиги ва тинчлиги учун кураш” ва бошқа хусусиятларни кишиларнинг табиати билан боғлайди. У тақводорлик, тўғрилиқ, ўзини сақлаш, диндорлик, одиллик, инсоний камтарлик, латофат, сўбитқаламлиқ, эҳтиёткорлик, саҳийлик, мулоимлик, сиёсат ва бошқариш ишларида билимдонлик, тadbиркорлик, тўғри тахмин қила билиш ва булардан бошқа ақлга сиғмайдиган, киши баён этиб тугата олмайдиган (яхши) сифатлар ҳақида ҳам тўхталиб ўтади. Шунингдек, ушбу асарда кўпгина халқларнинг урф-одатларини, турмуш тарзини таҳлил этади.

Алишер Навоий таълимотида ёшларни ахлоқий-маънавий жихатдан тарбиялаш, инсонпарварлик, меҳнатсеварлик каби инсоний фазилатларни шакллантириш негизда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш масалаларига асосий эътиборни қаратади. Унинг “Қамол эт касбким” радиқли рубойсида соғлом турмуш маданиятига эга бўлишнинг чўққиси қомиллик эканлигини, қомил инсон ҳар жойда эъвоз топишини таъкидлайди. У асарларида ўз даврининг соғлом турмуш тарзига, соғлом эътиқод ва соғлом тафаккурга эга инсонларни улуғлайди. Айрим инсонлар характерида учрайдиган салбий хислатлар: тамағирлик, ёлгончилик, худбинлик, мақтанчоқлик, ҳасадгүйлик, иккиюзламачилиқ, ҳасислик, гийбатчилик, бировларни қамситиш ва ўзига бино қўйиш уларнинг соғлом турмуш кечиришига тўсқинлик қилишини айтади. А.Навоий ўз асарларида барчани соғлом ҳаёт кечиришга чақиради. Унинг педагогик қарашларида инсоннинг соғлом турмуш маданиятига эга бўлиши лозимлиги таъкидланади ва асарларидаги қаҳрамонлар, образлар орқали инсонларни жисмоний ва маънавий соғлом бўлишга ундайди.

Қайқовус “Қобуснома” асарида ўз ўғли мисолида барча ёшларни соғлом ҳаёт кечиришга, зарарли одатлардан сақланишга, жисмоний тарбия ва

спорт билан шуғулланишга чақиради. Асарнинг “Ухламоқ ва осуда бўлмоқ зикрида”, “Ҳаммомга бориш зикрида”, “Тамкин шарофати ва таом тартибининг баёни” каби бобларида ухламоқ, таом ёмоқ, бадан тозаллигининг инсон саломатлигига таъсири масалалари ёритилган.

Муҳаммад ал-Хоразмийнинг фикрича, инсон соғлом ҳаёт кечириш учун “қундалиқ фаолиятида ақл-идроққа, тафаккур қудратига таяниб иш қилмоғи лозим”<sup>7</sup>.

Соҳибқирон бобомиз Амир Темурнинг меросида соғлом авлод талқини алоҳида ўрин тутаяди. Зеро, бу улуг сиймонинг ўзи инсон қамолотининг буюк чўққиси эди. Унинг “Темур тузуқлари” асарининг дастлабки саҳифасидаёқ инсоннинг шахсий сифатларига оид қатор тушунчалар учрайди: сабр-тоқат, шижоат, азми қатъий, тadbиркор, ишбилармон, ҳушёр, соғу-сергақ, эҳтиёткор, мард, чидамли, ақилрасо сингари. Яна бир томони асарда келтирилган аслиқ, ақл-фаросатлилиқ, ҳушмуомалалиқ, тинчликсеварлик, мустақиллик, софлик, тўғрилиқ каби шахсий сифатга оид сўзлар асл матнида, “қомил инсон”, “қамолотга эришиш” жумлалари билан ёнма-ён ишлатилган.

Амир Темур ижодида педагогик масалалар: соғлом авлодни дунёга келтириш ва тарбиялаш, онла тарбияси, меҳнатга, бурчга онгли муносабат, маънавий маданият, ватанпарварлик, дўстлик, инсонпарварлик, садоқат, ҳалоллик ва бошқа ахлоқий-маънавий қадриятларга кенг ўрин берилган. “Маънавий ва жисмоний соғлом фарзанд – мустаҳкам онла, бақувват давлат пойдеворидир”, – деган гоё унинг дидактик қарашларининг негизини ташкил этади. У миллат, халқ, авлодлар барқамоллигига, давлат мустаҳкамлигига эришишнинг муҳим мезонларидан бири насл-насаб тозаллиги деб билади. Шунинг учун ҳам у келин танлашда ҳам, давлат ишларига бирон-бир кишини тайинлашда ҳам, дўст танлашда ҳам насл-насабининг тозаллигига қатта эътибор берган.

Амир Темурнинг дидактик таълимотида давлатни бошқариш, унинг мустаҳкамлигини таъминлашнинг асосларидан бири соғлом турмуш тарзи

<sup>7</sup> Муҳаммад ибн Мусо ал-Хоразмий. Танланган асарлар. Т.: “Фан”, 1983, 15 – 17-бетлар.

талабларига риоя этиш деган гоё туради. У соғлом турмуш кечириш учун инсон турли иллатлар, яъни зино, турли ечкиликлар, бузукликлар, ахлоқсизликлардан йироқ бўлмоқ керак деб билади, фасодчи, бузгунчи, нафси ёмон кишиларни жазолайди.

Соҳибқироннинг тарбиявий гоёлари ичида инсоннинг миждози билан боғлиқ қарашларга ҳам кенг ўрин берилган. Оби-ҳаво, таомлар, кийим-кечаслар, дори-дармонларнинг миждозга таъсири масаласи ҳақида ҳам табибона фикр-мулоҳаза юритилади. Миждозга қараб турмуш кечириш саломатлик гаровидир. Инсон саломатлиги учун зарур бўлган тоза ҳаво, экологик муҳит, сифатли ва янги тайёрланган таом, саранжом-сарипшталик, тоза-озода кийиниш, шахсий гигиена талабларига риоя этиш, жисмоний чиниктириш машқларини доимо бажариш ва бошқа шу каби талабларга амал қилиш барча учун мажбурий қилиб қўйилганлиги Амир Темурнинг соғлом турмуш тарзи талабларига давлат сиёсати нуқтани назаридан ёндашилганлигидан далолатдир<sup>8</sup>.

Республикамизда мустақилликка эришилгач, ижтимоий-сиёсий соҳада бўлганидек, маънавий-маданий ҳаётимизда ҳам бутунлай янги саҳифа очилди. Биз ўз ақлимизга, ўз мулкимизга, ўз меҳнатимизга ўзимиз эга бўлдик. Тарихимизга тегишли факт ва ҳодисаларни, катта-кичик хусусиятларни ўзгаларнинг кўзи ва ақли билан баҳолаш барҳам топа бошлади. Бунинг натижасида жадиличилик ҳаракатини амалга оширган бир қанча маърифатпарварларнинг ҳаётини, уларнинг фаолиятини ўрганишга ҳам алоҳида эътибор қаратилди. Абдурауф Фитрат, Мунавварқори, Ҳамза, Чўлпон, Ҳожи Муин, айниқса, Абдулла Авлоний ва Маҳмудхўжа Бехбудийларнинг илмий мероси соғлом авлодни шакллантириш, ёшларда соғлом турмуш маданиятини таркиб топтиришда асосий манбалардандир.

Маърифатчилар инсоннинг ҳар томонлама соғлом ва баркамол бўлиб камол топишини муҳит, шароит, тарбия билан чамбарчас боғлиқлигини

<sup>8</sup> О. Мусурмонова Амир Темур – оила ва соғлом авлод тарбияси ҳақида. Личностно-ориентированный подход к современному обучению и воспитанию (второй выпуск). Сборник научно-методических статей в 18 частях. Часть 6. Ташкент, 2008, 14 – 18 бетлар.

кўрсатишга интиладилар ва бу уларнинг ҳаёт ҳақиқатига мурожаат этишларида намоён бўлади. Ёшларга ахлоқий тарбия бериш, уларда тўғрилиқ, халоллик, поклик хислатларини тарбиялаш, ота-онага меҳр-муҳаббат, Ватанга, тугилиб ўсган жойига садоқат каби фазилатларни тарбиялаш соғлом турмуш маданиятини шакллантиришнинг асосий мезонлари эканлиги таъкидланади.

Жади́д Муҳаммад Саъйид ўзининг “Ойна” журналида чоп этилган “Адаб ва тарбия” мақоласида (1914 йил, 27 – сон) комил инсон, соғлом авлод сифатлари ва уларни тарбиялаш хусусида фикр юритиб, соғлом авлодни тарбиялашда ахлоқий мезонларни биринчи ўринга қўяди: “Ҳар кишининг иймони илм қадар, ҳар кишининг илми саъйи қадар, ҳар кишининг саъйи номуси қадар, ҳар кишининг номуси виждони қадар, ҳар кишининг виждони ҳам анинг адаб ва тарбияси қадардир: бас, маълум бўлдимки, иймон ва исломга ушбу етти нимарса ила камол ҳосил бўлар экан! Дарҳақиқат, саъйи ва ғайрат бўлмаган одамда номус ва виждон йўқлиги, номус ва виждон бўлмаган кишида ҳам адаб, тарбия ва илм топилмаслиги ақлдан сабибдур. Бас илм, саъйи ва ғайратнинг самараси иймон ҳам адаб ва тарбиятнинг хосилидур”<sup>9</sup>.

Абдурауф Фитрат тарбиянинг бош вазифаси “инсонни ахлоқий баркамолликка етказиш ва унинг башарият җамиятига фойдали инсон қилиб тарбиялашдан иборатдир”<sup>10</sup> – деб ёзади. Унинг “Ўз саодатини таълим эгиш” ҳақидаги фикрида, “Ахлоқ тарбияси, – деб ёзади у, – инсонни ахлоқий баркамолликка етказиш ва уни башарият җамиятига фойдали инсон қилиб тарбиялашдан иборатдир”. Кўриниб турибдики, Фитрат инсоннинг шахсий “саодати”ни эмас, башарият, җамият саодатини биринчи ўринга қўяди.

Фитрат ҳар томонлама соғлом инсон тарбияси хусусида фикр юғитар экан. “Фикр ва ақл инсонни камолотга етказди. Инсоннинг комил ақли

<sup>9</sup> Чўлпон. Асарлар. Уч жилдлик. Ж. 2 Т., 1993, 178-б.

<sup>10</sup> “Ўзбек педагогикаси антологияси” Т., 1999, 55-б.

яхшилик мухокамасидир”, – деб ёзади ва муаллимларга: “Болалар ҳеч нарсани кўр-кўрона таклид сифатида қабул қилмасинлар”, – дея маслаҳат беради. Унинг юқоридаги фикрлари бугунги кун педагогикасида ҳам амал қилиш керак бўлган шартлардандир. Ақли ва фикри соғлом инсонгина баркамол бўлиб камол топади. Айниқса унинг таклид хусусидаги фикри жуда тўғри келтирилган мулоҳазалар ҳисобланиб, болалар турли “тажрибалар”ни таклид асосида ўзлаштиради, кўр-кўрона ўзлаштирилган тажрибалар бола ахлоқига салбий таъсир кўрсатиши ҳам мумкин.

Фитрат “Рахбари нажот” асарида соғлом авлод тарбияси ҳақида фикр юритиб, инсонга уч хил ўлчов салоҳи кераклигини айтади. Уларни саломатлик, соғлом фикр ва ахлоқи сано деб белгилайди.

Абдулла Авлонийнинг “Туркий гулистон ёхуд ахлоқ” асарида фарзанд тарбиясидаги тўрт масала – тарбия даври, бадан тарбияси, фикр тарбияси ва ахлоқни ўрганишга эътибор қаратилган. Унинг фикрича, ёш авлод соғлом фикр, яхши ахлоқ ва маърифат эгаси бўлиши учун, энг аввало, унга бадан тарбияси ниҳоятда зарур. Бадан тарбияси билан фикр тарбияси бир-бирига яқин тушунчалар бўлиб, иккиси бир чопоннинг ўнг ила терси кабидир. Агар жисм тозаллик ила зийнатланмаса, ёмон хулқлардан сақланмаса, чопоннинг устини кўйиб астарини ювиб овора бўлмоқлик не ҳожат деб таъкидлайди.

“Фикр тарбиясида” боланинг фикрий тараққиётида муаллифлар ва мактаб катта ўрин тутишини айтиб, унинг ўзига хос аҳамиятини таъкидлайди. “Фикр тарбияси энг керакли, кўп замонлардан бери тақдир қилиниб келган. Муаллимларнинг диққатларига суяниб келган муқаддас бир вазифадур. Фикрнинг қуввати, зийнати, кенглиги муаллимнинг тарбиясига боғлиқдур”, – дейди.

Шу билан бирга Абдулла Авлоний таълим билан тарбиянинг бир бутунлигини уқтиради. “Дарс ила тарбия орасида бир оз фарқ бўлса ҳам, иккиси бир-биридан айрилмайдурган, бирининг вужуди бирига боғланган жон ила тан кабидур”.

Шунингдек, у ахлоқ-одоб ва хулқ-атвор хусусида ҳам қимматли фикрлар билдирган. Ахлоқий тарбияни инсонни шарафли ва зиёда қилувчи тарбия тури сифатида баҳолайди. Абдулла Авлонийнинг “Туркий гулистон ёхуд ахлоқ” китобида инсоннинг яхши хулқлари қаторида “диёнат”, “исломият”, “риёзат”, “қаноат”, “сабр”, “ҳилм”, “миқёси нафс”, “итоат”, “мунислик”, “мухаббат”, “афу” каби ҳислатлар тилга олинадик, уларнинг заминида исломий, тасаввуфона қадриятлар ётади. Шу билан бирга Авлоний бу ҳислатларни таҳлил этар экан, давр талабларидан келиб чиқади ва гарб маърифатчилари сингари уларни мавҳумликдан ҳалос этади, уларга инсоннинг кундалик эҳтиёжлари нуктаи – назаридан таъриф беради.

Шу билан унинг асарларини ўқувчилар қанча кўп ўқиб-ўрганса, уларнинг тафаккур дунёси шунчалик кенгайиб боради. Ҳаётга, турмушга ва воқеликка нисбатан мустақил фикрга эга бўлган ёшлар ўзгаларнинг фикрига тобе бўлиб қолмайди.

Яхши хулқларни болалар онгига сингирмоқ учун ота-оналар ва муаллимлар кўпроқ ҳикматли сўзлари ва насиҳатларини аямаслиги, боланинг олган хулқи унинг юриш-туришларида, ўртоклари билан муносабатида ўз аксини топишини англаган ҳолда қузатувчи бўлиши даркор.

Авлонийнинг мана бу фикрини нақадар ўринли эканлигини кўрайлик: “Боланинг саломати ва саодати учун яхши тарбия қилмак, тинни пок тутмоқ, ёш вақтидан тузатмак, яхши хулқларни ўргатмак, ёмон хулқлардан сақлаб ўстирмак керак”, – дейди.

Поклик инсоннинг зеҳн-идрокини кенг ва ўткир қилувчи, халқ орасида эътибору шуҳратга сабаб бўлувчи, ҳар хил касалликларга чалинишнинг олдини олувчидир. Пок бўлиш саломатлигимиз, саодатимиз учун керак, пок бўлмаган киши Аллоҳ қошида ҳам, халқ қошида ҳам севимсиздир.

Асарда поклик категорияси мазмуни мисоллар билан бойитилган: Ифлослик балосидан поклик давоси билан қутулмоқ керак. Балиқнинг ҳаёти сув билан боғлиқлиги каби, инсоннинг саломатлиги ҳаво биландир. Агар тан

пок бўлиб ювилиб турмаса, кулок кир бўлса эшитмагани каби бадан ҳам ўзига керак бўлган хавони ичига ололмас, чунки бадан элак каби кўзликдир.

Болаларни поклик, тозалikka ўргатишни ёшлигидан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Бола ривожланишининг мактабгача ёш даврида ҳар хил эртақ, ҳикоз, ривоятлар асосида болани тоза юришга, ўз усти-бошини озода сақлашга одатлантириб бориш кераклиги айтилади.

Ёшларда ахлоқий сифатларни, ўзбек миллатига хос инсоний феълиятларни сингдиришда ахлоқий мазмундаги кадриятлар (инсонпарварлик, маърифатпарварлик, меҳр-муҳаббат, поклик, катталарга, ота-онага ҳурмат, муҳаббат, хушмуомалалик, дўстлик, саҳийлик, саховат, болақонлик, ширинсўзлик кабилар) муҳим манба ҳисобланади. Санъат асарлари, бадий адабиёт, мусика, халқ амалий санъати, урф-одатлар, анъаналар, халқ ўйинлари, байрамлар халқнинг бадий-эстетик фаолияти билан боғлиқ бўлиб, ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш воситаси ҳисобланади. Таълим-тарбия жараёнида бундай воситалардан фойдаланиш, уларнинг мазмунини идрок этиш, тасаввур ва тафаккур қилиш негизида ёшларнинг соғлом турмуш маданияти шаклланади.

Экологик мазмундаги кадриятлар ёшларда ўсимлик ва ҳайвонот оламига, табиат ва жамият бойликларига муҳаббат, меҳнатсеварлик теъарақ-атроф, муҳитни авайлаб-асраш каби ҳислатларни тарбиялайди. Соғлом ҳаёт кечириш учун экологик шароитнинг яхши бўлиши зарурлигини, иқлим, географик шароит, ичимлик суви билан таъминланганлик, уларни ифлос қилмаслик, ҳавони ифлослантирмаслик кераклигини тушуниб етадилар. Экология ва саломатлик соғлом турмуш тарзининг бош омили ҳисобланади.

Инсонлар турмуш даражасини яхшилаш маданий меросни сақлаш, атроф-муҳитни, сув ва ҳавонинг ифлосланишига йўл қўймаслик, экологияни яхшилаш инсонларнинг соғлом ва узок умр кўришини таъминлайди.

Ижтимоий-сиёсий кадриятлар ёшларда соғлом тафаккур ва эътиқодни шакллантиради, жамиятда бўлаётган воқеа-ҳодисаларга онгли муносабатда бўлиб, тўғри хулоса чиқаришга, жамият тараққиёти учун хизмат қилишга

ундайди. Ижтимоий-сиёсий кадриятлар мазмунида адолат, тенглик, тинчлик, дўстлик, эркинлик, ҳақиқат, мустақиллик, миллий ўзликни англаш, ўз тақдирини белгилаш, ҳаётда тежамкорлик, иқтисодий билимдонлик, бурч ва масъулият, имон ва эътиқод кабилар мужассам бўлиб, буларнинг барчаси соғлом турмуш маданиятига эга бўлган шахсда шаклланган бўлмоғи керак. Айниқса, мустақиллик йилларида ёшларда бу каби сифатларни шакллантириш долзарб масала ҳисобланади.

Маънавий кадриятларнинг муаллифи – халқ. Халқ тарихий ривожланиши жараёнида ўз соғлом турмуш тарзига сингиб кетган маънавий кадриятларни сақлайди ва бойитиб боради, айримлари эса бутунлай йўқ бўлиб кетади. Шарқ халқларига хос меҳмондўстлик, инсонпарварлик, ота-онага ҳурмат каби маънавий кадриятлар бугунги ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш, маънавий-ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш воситаси сифатида яшаб келмоқда.

Турли мазмундаги маданий-маърифий ёдгорликлар (муассасалар, тарихий ансамбллар, макбаралар, қориз, сардоба, масжид, мадраса, хонақоҳлар), бадий-эстетик нарсалар-ҳодисалар (халқ санъати, мусика, Ўзма манбалар, миллий байрам анъаналари, тўй ва мотам маросимлари билан боғлиқ урф-одатлар, қийинчи маданияти билан боғлиқ безаклар), жисмоний чиниктирувчи ўйинлар (човгон, кўпқари, тўптош, шатранж, нард), миглат, халқ тафаккур тарзини белгиловчи меҳнат кадриятлари, хунармандчилик санъати (қулоччилик, мисгарлик, меъморлик, заргарлик, дурадгорлик, тўқимачилик, ўймакорлик, ганчкорлик, деҳқончилик, чорвачилик), инсон маънавий турмушини ифодаловчи кадриятлар (таомлар, шарқона уйлар, ҳайвонот олами), шунингдек, инсоният маънавий ривожланишида муҳим роль ўйнайдиган илмий манбалар (мантик, фалсафа, риёзиёт, ҳандаса, алгебра, жугрофия, адабиёт, ислом дини, инсонпарварлик, меҳнатсеварлик, меҳр-оқибат, муруват, саховат, ота-онага муҳаббат, ҳиммат каби маънавий-руҳий кадриятлар ҳамда адолат, тинчликсеварлик, тенглик, дўстлик, ўз-ўзини

англаш, эркинлик каби ижтимоий-сиёсий мазмундаги кадриятлар соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда муҳим омил бўлиб ҳисобланади.

Бизнинг миллий-маънавий маданиятимизнинг тарихи ниҳоятда узок даврларга бориб тақалади ва кенг тарқалган ёзувли маданият анъаналарига эга, халқимизнинг азалдан юксак маданият ўчоғи бўлганлиги, жаҳон фанини бойитганлиги, сон-саноксиз билимдон фарзандлар етиштирганлиги тарихдан маълум. Ўтмиш хотираси маънавий ва маданий тараққиёт учун муҳим омиллардан бири бўлса, асрлар давомида тўпланиб келган тажриба инсоннинг камол топишида, элат ва халқнинг тарихий ривожиди энг зарур замин ҳисобланади. Ахлоқий камолот фақат бойликларда, амалий бунёдкорлик фаолиятида, ижодий меҳнатда намоён бўлади ва унинг миллий руҳиятида ифодаланади. Аҳоли ўртасида соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда маданий-маърифий муассасалар – кутубхона, клуб, театр, ҳар хил оммавий ахборот воситалари муҳим роль ўйнайди.

Ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда маънавий муҳит, таълим ва тарбия таъсирининг ўзаро алоқадорлиги жуда муҳим бўлиб, оилада, маҳаллада, таълим муассасаларида, жамоат ташкилотларида амалга оширилади.

Зеро, келажак – ёшларники. Буюк давлатимиз биринчи навбатда ёшлар меҳнати туфайли қад кўтарар экан, келажакда ҳам ана шу мамлакатнинг истикболи ёшлар қўлида бўлади. Шундай экан, ҳозирги кунда буюк давлатга муносиб соғлом турмуш маданиятига эга ёшларни тарбиялаш, уларни маданий-маънавий етук, маърифатли инсон, юқори даражали мутахассис қилиб етиштириш устида фаол ишлаш лозим. Ёшларимизнинг қиёфаси, дунёқараши, маданияти, инсоний фазилати, қобилияти нималардан иборат бўлишини яхши фахилаб, ана шу фазилатларни шакллантириш устида тинмай амалий иш олиб бориш жамиятимизнинг, биринчи навбатда тарбиячилар, муаллимлар, профессор-ўқитувчилар, олимларимиз, барча зиёлилар ва жамоатчиликнинг олдида турган долзарб масаладир.

Инсонни ўраб турган муҳит, кишиларнинг дунёқараши, уни ўраб турган табиат, моддий шароит ва табиий омиллар унда соғлом турмуш маданиятининг шаклланишига таъсир кўрсатади. Кузатишларнинг кўрсатишича, инсон соғлом дунёқарашига эга бўлмаган, ноахлоқий сифатларга эга кишилар орасида яшаса, албатта уларнинг таъсири ўтади. Ёмоннинг таъсири яхшининг таъсиридан кўра тезроқ кўринади. Аксинча, инсон соғлом турмуш кечираётган инсонлар орасига тушса ўз хатти-ҳаракатларидан хижолат чекади ва соғлом ҳаёт кечирish истағи пайдо бўлади.

Давлат ва жамият шахсида соғлом турмуш маданиятининг шаклланишига таъсир кўрсатса, соғлом турмуш маданиятига эга бўлган шахс мамлакатнинг маънавий юксалишига ўз хиссасини қўшади.

Ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришдан асосий мақсад – ҳар томонлама ривожланган баркамол шахсни шакллантиришдан иборатдир.

Ёшларни соғлом турмуш тарзи руҳида тарбиялашда халқ педагогикаси, халқ оғзаки ижоди, халқ хувармандчилиги, миллий халқ ўйинларининг ўрни ва роли ниҳоятда катта бўлиб, кейинги бобларда ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда халқ оғзаки ижоди, халқ хувармандчилиги ҳамда халқ ўйинларидан фойдаланиш масалалари баён қилинади.

## ХАЛҚ ОҒЗАКИ ИЖОДИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИ МАСАЛАЛАРИ

Халқимизнинг оғзаки ижод намуналари, Шарқ мутафаккирларининг бой мероси, халқнинг этник тарихи, маданий ва маънавий турмуш тарзи, меҳнат кадриятлари, уларнинг ижтимоий ва оилавий турмушида муҳим ўрин тутди. “Халқ оғзаки ижоди бадий тафаккур тараққиётининг барча босқичларида яратилган энг илғор ва ҳаётбахш анъаналарни ўзида мужассамлаштирган маънавий сарчашмасидир”<sup>11</sup>.

<sup>11</sup> У.Жуманазаров Ўзбек болалар миллий ўйинлари ва фольклорининг долзарб муаммолари. “Миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари – миллий кадриятимиз” мавзусидаги республика илмий-амалий анжумани материаллари тўплами, Жиззах ш, 2005 й., 28 – 30 апрель, 30-бет.

Боболаримиз ўз фарзандларини умумбашарий туйгулар, миллий кадриятларга садоқат руҳида тарбиялаш мақсадида фольклор асарларининг юксак маънавий кудратидан самарали фойдаланиб келишган.

Ҳар бир жамият ўзининг ижтимоий, иқтисодий ва маънавий раънаки учун масъулиятни ҳис этадиган, ҳар томонлама баркамол шахсни тарбиялаб етказишдан манфаатдордир. Зеро, янгиланаётган бугунги турмуш тарзини ва янгича тус олаётган жамиятимиз мазмун-моҳиятини теранроқ ёритиш, кенгроқ ўрганиш учун ана шундай ёшлар зарур.

Жамиятни соғломлаштириш ва ёшларнинг ўз имкониятларидан кенг фойдаланиб, келажақда юксак марраларга эришишларида уларга соғлом маънавий муҳит яратиб бериш, ёшлар онгига уларнинг келажақда муносиб касб-ҳунар эгалари бўлиб етишишлари ҳамда эгаллаган соҳаларнинг етук мутаассислари бўлишлари лозимлиги сингдириб борилиши лозим.

Маънавий-ахлоқий, диний кадриятлар, урф-одатлар ва анъаналар соғлом турмуш маданиятини шакллантириш манбаидир. Чунки соғлом турмуш маданиятини шакллантиришнинг бош манбаларидан бири ислом таълимотидир. Диний маросимлар инсонларни кадриятларга, анъаналарга ва турмуш тарзига батартиб риоя қилишга ўргатади.

Ҳар бир миллат ўз маънавий турмуш тарзига эга. Ҳар бир халқнинг ўз миллий турмушини ташкил этишга унинг миллий менталитети, маданият даражаси, турмуш шароити ва тарихий даври таъсир кўрсатади. Улар ўша миллатнинг соғлом турмуш маданиятига эга ёки эга эмаслигини белгилаб беради. Шунингдек, ҳар бир халқнинг соғлом турмуш маданиятини белгиловчи унинг тили, болаларга ғамхўрлик кўрсатиши, кексаларни кадрлаши, юриш-туриши, кийиниши, овқатланиши, ўзаро муомаласи каби ахлоқий фазилатлари мавжуд. Улар халқнинг маданиятлилик даражасини белгилаб берувчи омиллардир.

Соғлом турмуш тарзи замирида анъаналар, урф-одатлар, кадриятлар ётади. Турмуш тарзига кириб келаётган янги анъана ва урф-одатлар сингдирилгунича анча вақт ўтади. Ижтимоий-иқтисодий тузумнинг ўзгариши соғлом турмуш маданиятининг шаклланишига бевосита таъсир кўрсатади. Янги урф-одатлар, анъаналар кириб бораверади, аксинча бизнинг турмуш маданиятимизга зид бўлган салбий иллатларни турмушимиздан чиқариб ташлашга ҳаракат қиламиз. Масалан, чекиш, ичиш, гиёҳвандлик, фоҳишабозлик ва бошқа иллатлар.

Миллий анъаналар мазмунан ўша миллат гоёлари, қарашлари, эътиқодлари, маънавий турмуш тарзи, орзу-истаклари, келажақ мақсадини ифода этади. Инсонпарварлик, меҳнатсеварлик, меҳр-оқибат, мурувват, ота-онага ҳурмат каби маънавий-руҳий анъаналар, адолат, тинчлик, дўстлик, ўз-ўзини англаш, эркинлик каби тушунчалар соғлом турмуш тарзини ташкил қилади. "

Соғлом турмуш тарзи халқ урф-одатлари, анъаналари, миллий кадриятлари негизида шаклланади. Шу боис соғлом турмуш тарзини шакллантиришда халқ педагогикасининг ўрни ва роли бекиёс. Халқ педагогикаси, миллий кадриятлар, урф-одат ва анъаналар Ўрта Осиё халқларининг миллий ва маданий бойлиги эканлигини унутмаган ҳолда ёшларни ҳар томонлама баркамол шахс сифатида тарбиялашимизда, ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда улардан ўриқли фойдалана олишимиз лозим.

Халқ педагогикаси соғлом турмуш маданиятини шакллантириш манбаи ҳисобланади. Чунки халқ удумлари, расм-русумлари ва анъаналари орқали миллий тамойиллар янада кўпроқ ривожланади ва такомиллаша боради. Халқимизнинг Наврўз, Меҳржон байрамлари, гуллар ва қушлар сайлида инсонлар табиат билан уйғунлигини кўришимиз мумкин. Эрта баҳорда Наврўз байрами билан баҳорий дала меҳнатини бошлаган бобо-деҳконлар кеч кузда ҳосилни йиғиштириб олиб Меҳржон байрамини нишонлайдилар. Бу байрамлар халқ сайлига айланиб кетади. Бундай байрамларни

Ўтказишнинг ахамияти шундаки, биринчидан, маънавий кадриятларимизни сақлаш, асраб-авайлаш, янада бойитиш ва келажак авлодга етказиш, иккинчидан, теварак-атрофни кўкаламзорлаштириш, ободонлаштиришга эришиш, учинчидан, инсонлар ўртасидаги меҳр-оқибатни янада кучайтириш, тўртинчидан, соғлом дунёқарашни шакллантиришдан иборат.

Халқ педагогикасининг асосини халқ оғзаки ижоди ташкил қилади. Халқ оғзаки ижодининг дoston, эртақ, ривоят мақол, топишмоқ, тез айтиш, кўшиқ, маросим фольклори, болалар фольклори, эркалама ва овутомачоклар каби катта ва кичик жанрлари соғлом авлодни вояга етказиш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришда асосий восита ҳисобланади.

Ўзбек халқининг бой маданий меросида муҳим ўрин эгаллаган, тарихан таркиб топган миллий урф-одатлар, анъаналар, маросимларни болаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга таъсири нуктаи назаридан ўрганиш муҳим ўрин эгаллайди. Шарқ халқларининг бой халқ педагогикаси, Ёзма адабиёти, диний манбалари, буюк мутафаккирлари олға сурган ғоялари, асрлар давомида сайқалланиб келган ахлоқий фазилатлари болаларга гамжўрлик қилиш, кичикларга иззат, катталарга ҳурмат, саҳийлик соғлом турмуш тарзини шакллантириш омили бўлиб хизмат қилади.

Зеро, соғлом турмуш тарзи нафақат ўзини тийиб овқатланиш, балки эрталабки бадантарбия, энг аввало, инсонга ҳурмат, айниқса ёрдамга муҳтож инсонга арга ёрдам беришдир.

Соғлом турмуш маданиятини сингдиришда ҳикматлар, ҳикоя, насиҳатлар, ибратли ҳикоялар, ривоятлар, эртақлар, топишмоқлар, олқишлардан фойдаланиш мумкин. Миллий менталитетимизга хос бўлган саломлашиш одоби, тозаликка риоя қилиш, муомала одоби, меҳнат қилиш одоби, ахлоқий ҳис-туйғулар, ахлоқий-маънавий сифатлар: садоқат, саховат, ҳаё, сабр, ватанпарварлик, табиатни асраш қабилар оддийдан мураккабга томон шаклланиб боради.

Ёшларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришда таълим-тарбиянинг турли самарали шакл, усул воситаларидан фойдаланиш

мумкин. Унда машғулот, ўйин, сайр, байрам эрталиқлари, спорт мусобақалари, тўғарақ машғулотлари каби шакллардан, Шарқ мутафаккирлари мероси, халқ педагогикаси, халқ оғзаки ижоди, халқ хунармандчилиги воситаларидан, оғзаки, амалий, кўргазмали методлардан фойдаланиш лозим.

Шунингдек, таълим-тарбия жараёнида мукаддас манбалардан ўқинли фойдаланиш талаб этилади. Айниқса, халқ оғзаки ижодининг бола шахсида соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришга таъсир кучи, унда халқнинг ўзлиги, миллий хусусиятларининг очиб берилиши, халқнинг ахлоқий, бадиий-эстетик, экологик, иктисодий, диний, ақлий, жисмоний маданияти мазмуни, таълим-тарбия шакли, усуллари ва воситаларини ўзида мужассамлаганини билан характерланади. Шунинг учун халқ оғзаки ижоди болаларда соғлом турмуш тарзига, миллий урф-одатлар ва кадриятларга ижобий муносабатни тарбиялашда таъсирчан восита ҳисобланади. Халқ оғзаки ижодида мужассам бўлган халқимизнинг диди, воқеликка эстетик муносабати, ахлоқий-маънавий хатти-харакатлари, ҳалол ва пок бўлиш, ахлоқ-одоби билан халқ ҳурматини қозониш ҳар бир инсоннинг қундалиқ эҳтиёжига айланиб қолиши кераклиги тарғиб қилинади. Халқ оғзаки ижодининг қадимий шаклларидан бири бўлган афсоналарда баён қилинишича, Худо одамни яратиб, унга турли касб-хунар ўргатиб, тирикчилик йўлларини кўрсатиб берган экан, бунинг негизида одам соғлом турмуш тарзига эга бўлиши учун меҳнат қилиши, ўз меҳнати орқали ҳурмат қозониши кераклиги ғояси илғари сурилади.

Меҳнат кадриятлари, тарихий шахслар ҳаёти билан, жойларнинг номлари билан боғлиқ ривоятлар ҳам бола онгига кучли таъсир кўрсатади. Хунармандлар ҳақидаги ривоятлар болаларда халқ хунармандчилиги турлари билан яқиндан танишиш имконини беради ва уларга нисбатан қизиқинини уйғотади. Болага халқ хунармандчилигининг инсон турмуш тарзидаги тугган ўрнини англаш имконини беради.

Ўзбек дostonчилигининг намунаси "Алпомиш" дostonида қадимий аждодларимизнинг турмуш тарзи, ижтимоий аҳволи ва муносабатлари, никоҳ ва оила, урф-одат ва маросимлари диний тасаввурлари каби тарихий-этнографик маълумотлар сақланиб қолган. Ўзбек халқ дostonларининг асосий қисми ўрта асрларда халқ ислом дини илгари сурган ахлоқий қарашларни ўз эътиқодига айлантирган пайтда шаклланган. Шу боис уларда шу мафкура, шу эътиқод ўз аксини топган. Халқ назарида яхши сўздан қудратли нарса йўқ. Чунки олам «Бўл!» деган сўздан яралган. Зеро, яхши гап билан илон инидан чиқар, ёмон гап билан пичоқ қинидан чиқар, деб бежиз айтилмаган. Инсонга тил берилган, қудратли сўз берилган экан, у сўзнинг кучини, дилларга очкич бўлган саломнинг қимматини англамоғи шарт. Яхши ва ёмон тушунчаси аввало шу сўзни билишда:

Худойим берибди инсонга калом,  
Бемаврид иш қилиб торتماгин алам.  
Яхши ҳам, ёмон ҳам шундан билинар,  
Ким бўлса олдидан ўтма бесалом.

Кундалик турмушда муқаддас тушунчага айланган, ўзаро инсоний муносабатларнинг, муомаланинг, танишининг асоси бўлган саломлашиш қоидалари яратилган бўлиб, ҳадисларда: «От минган киши пиёдага салом беради, озчилик кўпчиликка салом беради, ташқаридан келган киши ичкаридагига салом беради», - деб кўрсатилади. Яна бир ўринда одамнинг қимлиги, ақл-идроки, фикр тушунчаси, характер хусусияти саломда аён бўлгани сабабли шундай дейилади:

Саломнинг ҳам салмоқлиси бўлади,  
Кинояли, илмоқлиси бўлади.  
Саломни билганга келмайди офат,  
У Аллоҳнинг бир белгиси бўлади.

Демак, салом Аллоҳнинг белгиси, каломи бўлгани учун у ҳар қачон самимий, одоб қоидаларига риоя қилинган ҳолда бўлиши лозим.

Халқ кўшиқлари халқ оғзаки ижодининг яна бир жанри бўлиб, халқ маънавиятининг қудратли воситаси. Меҳнат кўшиқлари, дехқончилик билан боғлиқ кўшиқлар, чорвачилик билан боғлиқ кўшиқлар, хунармандчилик билан боғлиқ кўшиқлар, тарихий кўшиқлар ва термалар бугунги ёшларга миллий маданиятимиз тарихи, халқ маънавияти, ўтмиш авлодларимизнинг яшаш тарзи, меҳнат турлари ва меҳнат билан боғлиқ урф-одатлари ҳақида маълумот беради. Халқ кўшиқларида халқимизнинг турмуш тарзи, инсонларнинг ахлоқий фазилатлари, уларда инсоннинг юксак туйғулари, пок севгиси, садоқатлилиқ, дўстлик каби фазилатлари билан бирга оғир ижтимоий ҳаёт, жабр-зулмлар, бевафолик, тушқунлик, алам-ситамлар куйланган. Халқ кўшиқлари болаларни меҳнатсеварликка, одобли ва ахлоқли бўлишга, дўстлик ва ўртоқликка ундайди. Халқ кўшиқларидан ёшларда соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантиришда фойдаланиш лозим. Халқ кўшиқлари болаларда меҳнат малакаларини шакллантириш, касб-хунарининг бирор турига нисбатан қизиқишининг пайдо бўлишида самарали восита ҳисобланади. Масалан, қашга кўшиқлари:

Эрта билан тураман наҳори нашта,  
Ўнг қўлимда игна-ю тиззамда қашга.

Халқнинг турмуш тарзи ўзбек халқ оғзаки ижодининг жанрларидан бири – маросим фольклорларида кенг ёритилган. Мавсумий маросим фольклори, оилавий-маиший маросимлар фольклори (мотам маросим фольклори ва сўзнинг сеҳру-жоду қудратига асосланган маросимлар фольклорлари) киши ҳаётида муҳим аҳамият касб этади. Ўзбек халқига хос мавсумий маросим фольклори йилнинг тўрт фаслига оид халқнинг турмуш тарзи ва меҳнати, оилавий-маиший маросим фольклорлари эса оила маънавияти, маданияти, урф-одатлари, расм-русумлари ва инсонлар ўртасидаги ўзаро муносабатлар ҳақида маълумот беради. Инсонга сихат-саломатлик тилаш, унинг турмушида тўқин-сочинлик, кундалик ҳаётида омад келтириш ёки ҳаётининг муҳим нуқталарини қайд қилиш, нишонлаш мақсадида ўтказиладиган, халқ орасида қатъий анъанага кириб қолган

оилавий-манший маросимлар болаларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришда кенг қўлланилади. Оилавий маросимларга асосан тўйлар (бешик тўй, хатна тўй, никоҳ тўй), туғилган кунлар, муҳим саналарни нишонлаш кабилар киради. Бундай кунларда кишиларнинг бири-бирини табриклаши, ўзаро илиқ муносабат, совға-саломлар болаларга ижобий таъсир кўрсатади. Бу эса болаларда ижобий инсоний фазилатларни тарбиялайди, у ён-атрофидагиларни ҳурмат қилиш, кадрлаш ва уларга нисбатан бефарқ бўлмасликка ўргатади.

Халқимизда болани ёмон кўзлардан сақлаш, кўз тегмасин, кинна кирмасин деган мақсадда сеҳр-жоду қудратига асосланган маросимларни ўтказиб туриш сақланиб қолган. Шу боис уларга кўзмунчоқлар, туморлар, турли-туман безаклар осиб қўйилади.

Мақтабгача ёшдаги болаларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини тарбиялашда олқишлардан фойдаланиш самарали натижа беради. Олқиш – халқнинг асрлар мобайнида эзгулик, инсон ва унинг бахт-саодати куйланиб келинган барҳаёт кўшиғи. Олқиш жанри эзгуликка хизмат қилиши, яхшиликка даъваткорлиги билангина яшаб келади. Олқишлар учун энг характерли нарса уларнинг халқ эстетик идеали билан гўзаллик туйғулари ҳамнафас вужудга келиши ва жонли яшашдир. Чунки олқишларда алоҳидалик умумийлик билан, тасолифийлик зарурият билан, индивидуаллик типиклик билан, ташқи хусусият моҳият билан, ўтмиш келажак билан уйғунлашган ҳолда ўз ифодасини топган.<sup>12</sup>

Мулойим оҳанг, жумланинг мазмуни таркибий қисмларга осон ажрала олин хусусияти, изчил ритмика олқишларнинг шаклан гўзаллиги ва мулойимлигини таъминловчи поэтик воситалар саналади. Олқишлар кишиларга сиҳат-саломатлик, омад, тинчлик-омонлик, тўкин-сочин ҳаёт тилан каби хусусияти билан ҳамма вақт яшайди. Шунингдек, анъанавий маросимларда ҳам олқишлардан фойдаланилади.

Халқимиз азалдан болаларварлиги билан бошқа халқлардан ажралиб туради. Болага бўлган чексиз меҳр-муҳаббат ва ғамхўрлик эркалама ва олқишларда ўз ифодасини топади. “Олқиш” туркий тилларда “макташ, шарафлаш, яхши истаклар тилаш” каби маъноларни англатиб, болаларнинг ҳар бир хатти-харакатини, бажарган ишларини шарафлаш, уларни кўкларга кўтариш, макташ учун ишлатилади. Кундалик манший олқишлар, учрашув олқишлари, дастурхон олқишлари, бирор бир иш ёки тадбир бошланишадан олдиёқ айтилувчи олқишлар болаларда эзгулик, инсоний фазилатларни тарбиялаш воситаси ҳисобланади. Айниқса, дастурхон атрофида таомдан олдин ва таом ейилгач, дастурхон қоқишдан олдин ишлатилади. Овқатланиш учун оила аъзолари дастурхон атрофига ўтирганда таомдан олдин айтилувчи олқишлар айтілади: “Омин, хайри барака, хотиржамлик, тўкин-сочинлик, тинчлик-омонликни берсин” каби. Бундай шукроналик оилада болалар онгига синдириб борилади. Таом еб бўлгандан кейин ҳам олқишлар айтиш орқали болаларни шу нарсаларга ўргатиб бориш керак. Таомдан сўнг оила бошлиғи дастурхон атрофида “Омин, таомни бергани учун Худога шукр. Соғлик-саломатлик, тинчлик-хотиржамлик бўлсин. Дастурхонамизга барака берсин. Болаларимизнинг ризқ-насибасини берсин. Ақли ва одобли ўғил-кизилар бўлиб етишсин”, - деб олқиш ўқийди. Бу дастурхон атрофида ўтирган болалар хулқ-атворига ижобий таъсир кўрсатади. Шунингдек, овқатланиш вақтида ушокни туширмаслик, овқатни тўкмасдан, чапиллатмасдан ейишга ўргатиш ҳам соғлом турмуш тарзининг асосий қоидаларидан ҳисобланади.

Эркаламалар инсоннинг болага нисбатан беқиёс меҳридан далолатдир. Эркаламалар асосан кичик ёшдаги болаларга нисбатан қўлланилиб, катталар билан болалар ўртасидаги илиқ муносабатни шакллантиради. Эркаламалар орқали болаларда меҳнатсеварлик туйғуси, маънавий-ахлоқий фазилатларни таркиб топтириш натижасида соғлом турмуш тарзи кўникмалари тарбияланади. Масалан,

Нигорахон ойдан,

Сув олқесин сойдан.

<sup>12</sup> Ўзбек халқ оғзаки поэтик ижоди: Ун-т ва пед. ин-т студ. учун дарслик. К.Имомов, Т.Мирзаев, Б.Саримсоков, О. Сафаров. - Т. «Ўқитувчи», 1990. 109-114-бетлар.

Этагини лой қилиб,

Дадасини бой қилиб.

Болаларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришда мақоллардан фойдаланиш самарали натажа беради. Мақол – халқ орасида энг кўп қўлланиладиган халқ оғзаки ижоди жанри. Мақоллар ижтимоий функциясига кўра кенг халқ оммасининг дунёқарашини ифодалайди. Мақол тематик бой, образлар дунёси ранг-барангдир. Мақолларда асосан одамийлик ва ахлоқийлик, эзгулик, инсонийлик каби маънавий қадриятлар улуғланади.

Масалан:

Аввал салом, баъдаз калом.

Инсон – одоби билан,

Осмон – офтоби билан.

Каттага салом бер,

Кичикка – калом.

Одоб кишининг зийнати.

Одоб бозорда сотилмас.

Одобнинг боши – тил.

Ота олдиладан ўтма,

Одоб олдиладан кетма.

Одобли ўғил кўкдаги юлдуз,

Одобли қиз – ёқадаги қундуз.

Оғзингни кўкка очма,

Ҳалол меҳнатдан қочма.

Яхши боладан – раҳмат,

Ёмон боладан – лаянат.

Болалар топишмоқлари жуда катта маънавий тарбия манбаи ҳисобланади. Топишмоқлар болалар хотирасини мустаҳкамлайди, уларнинг фантазиясини бойитади, топқирлик ва ҳозиржавобликни тарбиялайди, фикрлаш қобилиятини ўстиради. Шунингдек, топишмоқлар орқали бола теварак-атроф, нарса ва ҳодисалар, уларнинг ўзига хос хусусиятлари ҳақида маълумотга эга бўлади. Масалан, энг кўп ишлатиладиган “Бир парча патир, Оламга татир” топишмоғида тўлин ой билан патир бир-бирига таққосланади ва ўхшашлиги кўрсатилади. Топишмоқ орқали бола патир ноннинг инсон ҳаёти учун тўйимли озуқа эканлигини, тўлин ой эса қоронғу тунни мунаввар қилишлигини, ҳар иккала ҳолат ҳам инсоният учун муҳимлигини тушуниб етадилар. Айниқса, сўроқ топишмоқлар, масала топишмоқлар, шеърӣ топишмоқларнинг жавобларини топиш орқали қундалиқ маънавий ҳаётда ўша нарса ва ҳодисанинг мазмун ва моҳиятини ҳам билиб олади, уни сингчқовлик билан қузатади.

Халқ оғзаки ижодидаги энг бой ва ранг-баранг, шунингдек, болаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга хизмат қилувчи жанрлардан бири эртақдир. Эртақлар халқ ҳаёти, миллий маънавияти, урф-одатлари, удумлари, орзу-умидларини ақс эттириб, инсонларга ахлоқий ва бадий озуқа беради. “Эртақлар яхшиликка ертақлар” деб халқимизда бежиз айтилмаган. Эртақлар ҳар бир халққа хос ва мос бўлган ҳикоятлардир. Халқ эртақлари тарбиявий жараёни яхшиликка ташкил этиш, яъни ахлоқий, маънавий, экологик, эстетик ва ақлий ривожланиш чегараларини кенгайтириш имконини беради. Эртақлар бизга кўпинча яхши хотираларни эслатади. Эртақлардаги образлар ҳис-ҳаяжонга бой, рангдор ва шу билан бирга болаларнинг тушуниши учун содда, ҳақиқатга яқинлиги билан ўзига ром этади. Эртақ халқ оғзаки ижодининг энг қадимий, оммавий жанрлар бўлиб унинг пайдо бўлишида қадимий урф-одат, маросимлар ва мифлар халқ қилувчи роль ўйнайди.

Эртақлар ёрдамида болаларнинг хотираси, диққат, тафаккури ривожлантирилади, тасаввур ва фантазиялари уйғотилади. Эртақлар нафақат

ахлокий маданиятни шакллантиради, балки болалар нутқининг тараққий этишини белгилаб берадиган асосий омиллардан бири ҳисобланади.

Эртақлар ўзига хос ғоявий-тематик йўналиши ва таълимий-тарбиявий вазифаси билан ажралиб туради. Эртақлар воқеликни ҳаёлий тарзда баён қилишида кўзга ташланади. Эртақлар воқеликни уйдирмалар воситасида, кишиларда бадний завқ уйғотадиган шаклда акс эттириши билан характерланади.

Эртақ ўзига хос ғоявий йўналишга эга бўлиб, соғлом турмуш тарзи кўнишмаларини болалар онгига сингдиришнинг таъсирчан шаклларида биридир. Эртақлар орқали болаларда ахлокий-маънавий кадриятлар сингдирилади. Бола эртақларнинг мазмуни, воқеалар ривожини, эртақда илғари сурилган ғояни тушуниб етгандагина болаларнинг онгига, фаолияти, ҳиссий ва характер хусусиятларига сингиб боради. Эртақларда доимо ёвузлик устидан яхшилик, ноҳақлик устидан адолат ғолиб чиқади.

Мутахассисларнинг таъкидлашича, эртақлар йнрик эпик жанр сифатида бир неча ички турларга бўлинади: хайвонлар ҳақидаги эртақлар, сехрли эртақлар, маиший эртақлар, ҳажвий эртақлар, ишқий-саргузашт эртақлар.

Ўзбек халқ оғзаки ижодида ҳаётий-маиший эртақлар алоҳида ўрин тутади. Улар реал ҳаётий уйдирмалар асосига қурилган бўлиб, болаларнинг ахлокий тарбиясида муҳим роль ўйнайди. Ҳаётий-маиший эртақларда халқ ҳаётининг барча элементлари тўлалигича акс этади. Болаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда маиший эртақлар ўрни ва роли алоҳида аҳамиятга эга.

Бундай эртақлар орқали болалар интизомга риоя қилишга, топширикни ўз вақтида сиккидилдан бажаришга ўрганадилар. Ўзбек халқ эртақларида одоб-ахлоқ мавзусига, айниқса, ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, умуман, болалар тарбиясига алоҳида эътибор берилган. Яхшиликнинг ёмонлик устидан ғалаба қозониши, ёвуз кучларнинг енгилиши, қахрамонлик, мардлик ва жасурлик, одоб-ахлоқ, иноқлик, шунингдек, жангу жадалга бел боғлаган қахрамонга дуо-фотиҳалар бериш, хайрлашиш, ёшларга

панду насиҳатлар қилиш, йўл-йўриқлар кўрсатиш, пок ниятлар билдириш ўзбек халқ эртақлари учун асосий хусусиятлардан саналади.

Эртақлардаги яхшилик ва ёмонлик инсонларнинг бир-бирига муносабатидагина эмас, хайвонлар, қушлар дунёсидан оддийгина майсугача бўлган предметлар, нарсаларга муносабатда намоён бўлади. Яхши инсонни, яъни эътиқодли, имонли, садоқатли, ўзгаларга ғамхўр, қахрамон йигитлар, мардона барно қизларни тарбиялаб етказиш муаммоси халқ кадриятлари, хусусан, педагогикасининг асрий ва азалий мавзуси бўлиб, бу мавзу эпик асарларда ҳам атрофлича ёритилган.

“Зумрад ва Қиммат” эртағида яхшилик қилиш зарурлиги уқтирилади. Хўш, яхшилик нима? Уни қандай билиш мумкин? Бу ёруғ оламда ҳақ бир нарсани иккинчиси билан қиёс қилаётганда, бошқа қарама-қарши воқеа-ҳодиса, ҳолат, нарсани характер билан таққосланганда онгимизга мустаҳкам ўрнашади. Эзгуликни ёвузликсиз, диндорни хиёнатсиз, адолатни зулмсиз, ёғдуни зулматсиз тасаввур қилиш қийин. Шу маънода яхшилик ҳам ёмонлик билан зиддиятда тўла намоён бўлади:

Ёмоннинг қасоди тегар ҳар жойда,

Яхшининг ёрдами тегар танг жойда,

Ёмоннинг макони доим тор бўлар,

Яхшининг макони бордир ҳар жойда.

Эртақларда ёмон ва яхши одамлар ҳақида тушунча берилади, яъни ёмон ҳар жойда ён-атрофдагиларга зиён етказади, зарар келтиради. Яхши одам эса ўзининг аҳволи оғир бўлса ҳам, қийналган, танг аҳволга тушиб қолган кишига кўмаклашади, уни қийин вазиятдан қутқади. Шу сабабдан ёмонлик қилиб нафратга йўлиққаннинг макони тор. Чунки унинг қилмишларидан хабардор кишилар шодон қаршиламайди, ундан узоқлашишга, хонадонига яқинлаштирмасликка интилса, яхшилар ҳам ишанча иззат-ҳурматга сазовор, ёруғ юз билан қарши олинади. Одамнинг феъл-атворидаги қайси хусусиятлар, ҳаракатлар яхши-ю, қай бирлари ёмон, инсон

нима қилса обрў-эътибор топиб яшайди-ю, қачон ёмон деган иснодга қолади, нафратга дучор бўлади.

Халқ хамиша дилга озор берувчиларни қоралаган, манманликдан ҳазар қилган. Ёмонликлар кўп ва улар доимо аввало бошкаларга кулфат келтириш билан чегараланмай, шу салбий хислатга эга кишини ҳам гам-кайғуга дучор қилади, ғийбат ва манманлик шундай хусусиятларда бўлгани боис ёшлар ундан огоҳ бўлмоғи лозим:

Ғийбат кўн ёмондир, юракни доғлар,

Тўғрилиқ яхшидир, дилларни боғлар.

Қилмасин одамзод асло манманлик,

Манманлик қилганинг макони йиғлар.

Ҳалол ва тўғри одамни ғийбат қилиш, унга йўқ айбларни кўйиб қоралаш, беҳуда гап-сўз инсоннинг юрагини доғлайди, соғлиғига путур етказди. Айни дамда ғийбатчининг ўзи ҳам сири фош бўлиб назардан қолади, элдан ажрайди. Яшашнинг яхши йўли тўғрилиқдир. Сўзи, иши ҳақ кишилар фақат ўзлари эътибор топиб қолмай, одамлар кўнглини, ўйини, мақсадини ҳам боғлайди, иттифоқликни юзага келтиради. Шу сабабли тўғри бўлиш, ғийбатчиларга яқинлашмаслик лозим. Зеро, эртақларда ғийбатчилар бу дунёдагина эмас, балки у дунёда ҳам муқаррар жазога дучор бўлиши таъкидланади.

Эртақлардаги насиҳатларнинг ҳар бири гарчи умумбашарий бўлса-да, яратилган давр мафқураси, халқнинг миллий кадриятлари, эътиқоди, қарашларидан келиб чиқиб айтилади. Сўзнинг қудрати – улуг. Яратиш ҳам, вайрон қилиш ҳам, севиш ҳам, жудолик ҳам, ҳаёт ҳам, ўлим ҳам сўз орқали ифода этилади. Бир ширин калом яшашга ишонч, муқаббат уйғотса, ёмон бир сўз ҳаётдан бездиради, ҳалокатга олиб келади. Сўз ўзининг ким томонидан айтилаётгани, сўзловчининг касби, ёши, жинси, мавқея, мансаби, характер хусусияти, дунёни англаши, ҳис этишига қараб эзгулик ёки ёвузликларни, адолат ёхуд зулмларни бошлаб келувчи сеҳрли куч-қудратга, қувватга эга.

Дунё яралибдики, яхшилик ва ёмонлик, эзгулик ва ёвузлик, адолат ва зулм, диёнат ва хиёнат, ҳаё ва беҳаёлик, маърифат ва жаҳолат ёнма-ён, бир-бири билан қурашиб яшайди.

Болаларда маданий-гигиеник кўникмаларни шакллантириш, соғлом турмуш тарзи руҳида тарбиялашда “Уч оға-ини ботирлар”, “Куч бирликда”, “Бирлашган ўзар”, “Тулқи билан турна” ва бошқа эртақларнинг тарбиявий таъсири кучли. Эртақларда меҳнатсеварлар тақдирланади, ялқовлар жазоланади. Бу ҳол болаларни меҳнатсевар, қаҳрамон қилиб тарбиялейди. Ҳар бир эртақнинг ўз гоёси бор. Масалан, “Шолғом” ўйин эртағи болаларни фикрлашга, воқеаларни муайян кетма-кетликда айтишга ундайди, “Куч бирликда” деган гоёни англаб этишларини таъминлайди.

Эртақ ўқиб бўлганидан кейин болаларни умумлашма, ҳулоса чиқаришга ундаш, “Агарда сен унинг ўрнида бўлганинда нима қилган бўлар эдинг?” каби саволлар бериб, эркин мулоқотга чақириш уларнинг фаоллигини янада оширишга ёрдам беради. Эртақларни маҳорат билан етказиш белада кўтаринки, қувноқ кайфиятни юзага келтиришга, кичкинтой билан ҳис-ҳаяжонли мулоқотни ўрнатишга, сеэдирмай тарбиявий таъсирни таъкил этишга, атроф-муҳит ҳақидаги билим ва маълумот захираларини самарали тўлдиришга имкон яратади.

Болаларни эртақ асосида расмлар чизишга ундаш самарали натижа беради. Чунки бола расм чизиш пайтида эртақ мазмунини ҳаёлан қайта гавдалантиради. У тарбиячидан эртақ сюжетларини қайта-қайта сўрайди. Натижада эртақ мазмунига чуқурроқ кириб боради. Шунингдек, эртақ асосида бола томонидан сахна кўренишларини тайёрлаш уларда натта кизиқиш уйғотади. Агар эътибор берадиган бўлсак, эртақлар сахналаштирилганда болалар аксарият ҳолларда ижобий қаҳрамон ролини ўйнашга ҳаракат қиладилар, ҳаёлан уларнинг ўрнига ўзларини кўядилар. Эртақ қаҳрамонларининг ижобий фазилатларини ўзларида шакллантиришга ҳаракат қиладилар, аксинча салбий қаҳрамонларнинг хатти-ҳаракатларидан нафратланадилар.

Хулоса ўрнида шуни айтиш мумкинки, халқимизнинг бадий-эстетик кадриятлари, халқ оғзаки ижодининг мақол, топишмоқ, кўшиқ, достон, эртақ, ривоят каби катта ва кичик жанрлари соғлом авлодни вояга етказиш, уларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришнинг муҳим омилидир.

## ХАЛҚ ҲЙИНЛАРИ ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИ

Республикамызда ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, маънавий ва маданий соҳаларда амалга ошириладиган ислохотлар таълимни, кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан янгилаш ва ривожлантиришни талаб этаркан, шу бонс таълим тизимини замон талаблари даражасида ва эришилган тажрибалар асосида ривожлантириш орқали келажакимиз бўлмиш ёш авлодни жамият ҳаётида фаол иштирок этадиган, ҳар томонлама соғлом, етук ва юксак маънавиятли, соғлом турмуш тарзига эга комил инсонлар қилиб тарбиялаш ҳар биримизнинг бурчимиздир. Бугунги кунда аҳоли, айниқса ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтириш мақсадида жисмоний тарбия, миллий спорт ва халқ ҳйинларини ривожлантиришга устувор вазифа сифатида қаралмоқда.

Президентимиз И.Каримов таъкидлаганидек, соғлом авлод тарбияси буюк давлат қуришнинг заминидир. Соғлом авлод, аввало, аҳоли, айниқса, ёшлар саломатлиги, уларнинг жисмоний ва маънавий баркамол бўлиб ўсиши билан бевосита боғлиқдир. Ёшларнинг жисмоний ва маънавий баркамоллигини таъминлаш ҳозирги куннинг долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади. Ёшларни жисмоний маданият ва спортга, миллий халқ ҳйинларига кенг жалб қилиш соғлом авлодни вояга етказишнинг муҳим омили ва воситасидир.

Мамлакатимизда соғлом авлодни тарбиялашга, юксак умуминсоний кадриятларга асосланган, маънавий бой, ахлоқан етук, интеллектуал салоҳиятли, кучли билимга эга бўлган, жисмонан бақувват, ҳар томонлама камол топган шахснинг шаклланишида ҳйиннинг аҳамиятига алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Аҳолининг жисмонан бақувват, ақлан етук бўлиши ҳамда узоқ умр кўриши соғлом турмуш маданияти билан белгиланади. Соғлом турмуш тарзининг шаклланиши шахснинг ҳар томонлама ривожланишида муҳим омил саналади. Бугунги кунда ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг аҳамияти тобора бoртиб бoрмоқда. Чунки соғлом турмуш тарзи маданиятига эга ёшлар ўзини турли зарарли иллатлардан ҳимоя қила олади, давлат ва жамият олдидаги фуқаролик бурчи ва масъулиятини англаб етади.

Шарқ халқларида болаларни кичик ёшдан бошлаб соғлом турмуш тарзи руҳида тарбиялашда ҳйин фаолиятдан ўринли фойдаланиб келинган. Ҳйин болаларнинг етакчи фаолияти ҳисобланади. Ҳйин орқали болалар жисмоний, ақлий, руҳий ва маънавий жиҳатдан камол топади. Ҳйин бола учун нафақат ташқи дунёни, нарса ва ҳодисаларни билиш балки, қудратли тарбия воситаси ҳамдир. Ҳйинлар орқали уларда юксак инсоний ҳислатлар, соғлом турмуш маданияти тарбияланади. Айниқса, халқ ҳйинлари орқали ўзбек миллий хусусиятимизга ҳос ахлоқий-маънавий фазилатлар, дастлабки меҳнат кўникма ва малакалари сингдирилади. Халқ ҳйинлари маънавий меросимизнинг энг қадимги қатламларига ҳос кадриятлар тизимига кириб, халқ оммасининг ижодий салоҳияти натижасида юзага келганлиги, асрлар давомида бадий-эстетик анъана тарзида яшаб келадиганлиги билан характерланади. Зеро, миллий кадриятлар мазмунида халқ ҳйинлари мазмун ва моҳият жиҳатдан эътиборга молиқдир. Мустақиллик шарофати туфайли миллий халқ ҳйинлари кенг оммага тобора сингиб бoрмоқда, ижтимоий тарбиявий аҳамияти юксалмоқда.

Халқ ҳйинлари авлоддан-авлодга мерос бўлиб ўтиб келадиган муҳим фаолият ва ижтимоий педагогик жараёндир. Ўзбекистонда миллий ҳйинларни тўплаш, уларни тарбия тизимидаги аҳамиятини ўрганиш, ҳйинлар орқали миллий урф-одаг ва анъаналарни тиклашга эришилмоқда. Халқ ҳйинлари мақсади, мазмуни ва моҳияти билан ижтимоий тараққиётнинг маълум даврларига ҳос тарихий аҳамиятга эга бўлиб, соғлом авлод

шаклланишида, унинг жисмоний такомиллашувида мустақил восита бўлиб хизмат қилади. Эътиборли томони шундаки, халқ ўйинлари болаларнинг ёшига, жинсига, ҳатто ижтимоий аҳволига қараб ҳам турлича бўлади. Халқ ўйинларининг келиб чикиши узок ўтмиш тарихга бориб тақалади, чунки ер юзида инсон пайдо бўлибдики у ёки бу ўйинларни ўйнаб келган.

Кишилар қабила-қабила бўлиб яшаган даврдаёқ ота-оналар халқ ўйинларини болаларни тарбиялашнинг асосий курали деб билганлар ва болаларни ўйин билан машғул қилганлар. Уларга халқ ўйинларини ўргатганлар. Бундай ўйинлар орқали болаларни ҳар томонлама ривожлантириш, жисмоний ва маънавий жиҳатдан камол топтиришга алоҳида эътибор қаратилган. Буни қуйидаги ривоят мисолида ҳам кўриш мумкин: Қадим замонда Қоқбош-Сўққабаш исмли одам бўлган. У болачақаси йўқлиги, ёлғиз ўзи яшагани учун, шундай исм олган. Лекин у ҳаминиш қувноқ, очик чехрали, одамшаванда бўлиб, айниқса, болаларни жон-дилидан сезган. Шунингдек, у саводхон, билимдонлиги устига санъатни, ашулани яхши кўрган, кадрлаган ва қабиладаги энг ақли, ҳурматли кишилардан хисобланган. Жамоада эркаклар ов билан, аёллар дон-дунларни йиғиштириш, чорви молларини боқиш билан шуғулланганлар. Ўша даврларда бир қабила билан иккинчи қабила ўртасида жанжал-низолар кўтарилар, турли келишмовчиликлар аёвсиз урушларга айланиб кетарди. Шундай шароитда болаларнинг хавфсизлигини таъминлаш керак бўлар ва қабила аъзолари бир ёшдан ўн олти ёшгача бўлган болаларни Қоқбошга топширардилар. У эса болаларни бир жойга тўплаб, ёшларига қараб турли ўйинлар ўргатган, эртақ, латиға, термалар айтиб берган, айна чоқда, кўшиқлар ҳам айттирган. Ўзи ёзган “Ов кўшиғи”, “Аждодлар кўшиғи”, “Чистони Элимбек” сингари шеър ва масалларни ўргатган<sup>13</sup>.

Бу халқ ўйинлари болаларда қувноқликни, ҳаётда кўникма ва малака оширишни, табиатни севишни, уни ардоқлашни, ёшларга нисбатан

<sup>13</sup> Ж.Ҳасанбоев ва бошқ. Маънавий-ахлоқий тарбия асослари (методик қўлланма): –Т.: Ғ.Ғулом номидаги Адабиёт ва санъат нашриёти, 2000, 15-бет.

меҳрибонлик қилишни, катталарга ҳурмат билдиришни, жамоанинг истиқболи учун жон куйдиришни тарбиялайди.

Туркий халқлар болалар ўйинлари ҳақидаги илк маълумотлар XI асрда яшаб ўтган машҳур туркийшунос олим Маҳмуд Кошғарийнинг “Девону лугатит турк” асарида қайд қилинган. “Девон” да болаларнинг “Ўт бандал”, “Ўн тўрт”, “Қарагун” каби миллий ўйинлари ҳақида маълумотлар келтирилади. Маҳмуд Кошғарийнинг “Девон”идаги материаллар унинг болалар миллий ўйинларининг тўпловчиси, тадқиқотчиси ва изоҳловчиси эканлигини тасдиқлайди<sup>14</sup>.

Зардуштийларнинг муқаддас китоби “Авето”да халқ одатлари, ўйинлари, маросим-байрамлари қаторида ўйинлар ҳақида ҳам қимматли фикрлар билдирилган. Жумладан, ўт, олов билан боғлиқ “Ўт ўйин”, “Ўтдан сакраш”, “Оловдан айлантириш”, “Машғала ўйин” каби ўйинлар бутунги қунгача сакланиб келинаётганлиги, бизнинг турмуш тарзимизга сингиб кетганлигини кўришимиз мумкин.

Исломи дини ҳам кишиларни руҳан ва жисман комилликка чорлаб келган. Муҳаммад Алайҳиссалом: “Болаларимизни ёшлик давридан сузишга, отда чопишга, қилич ушлашга, камондан ўқ узишга, кураш тушишга ўргатишимиз зарур”, деб уқтирган эдилар. Муҳаммад Пайғамбаримиз яна шундай дейдилар: “Қимки ёшлигида ўқ отиш санъатини яхши эгаллаб, сўнг уни тарқ этиб юборган бўлса, улуг неъматлардан бирини қўлдан берибди”. Демак, бундан келиб чиқадики, ислом дини машқ санъатини ёшлиқдан бошлаб эгаллаш лозимлигини уқтиради.

Инсон саломатлигига, унинг жисмонан бақувват, ақлан зийрак бўлиб вояга етишида халқ ўйинларининг таъсирини халқ дostonларида ҳам кўришимиз мумкин. Алпомиш дostonида халқ ўйинлари ҳақида кўплаб маълумотлар берилди. Жумладан, Алпомиш дostonида Алпнинг паҳлавон

<sup>14</sup> Г.Жуманазарова. Маҳмуд Кошғарий – болалар миллий ўйинларининг тўпловчиси ва тадқиқотчиси сифатида. “Миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари – миллий кадрятини” мавзусидаги республика илмий-амалий анжумани материаллари тўплами, Жиззах ш., 2005 й., 28 – 30 апрель, 33 – 34-бетлар.

бўлиб етишишида мерганлик, найза отиш, қиличбозлик, чавандозлик ва бошқа жисмоний машқларни тинимсиз бажарганлиги сабаб бўлганлиги кўрсатиб ўтилади.

Ўйинлар халқ ҳаётининг муҳим қисми эканлигига Фирдавсий, Беруний, Ибн Сино, Маҳмуд Қошғарий, Кайковус, Алишер Навоий, Бобур каби Шарк алломалари ҳам асосий эътиборни қаратганлар. Чунки, Фирдавсий – шох ўйинлари, Беруний қадимги халқлар ўйинлари, Ибн Сино – ўйиннинг шифобахш хусусиятлари, Маҳмуд Қошғарий – туркий халқларга оид кўплаб ўйинларнинг баёни, Кайковус – ўйинларда катнашиш одоби, Алишер Навоий – паҳлавонлик, зўрчи каби ўйинларнинг бадний ифодаси, Бобур – ўйинлар завқи-шавқи ҳақида жиддий фикрлар изҳор этганлар<sup>15</sup>. Шунингдек, “Човгон” ўйини А.Рудакий, Ибн Сино, Умар Хайём, Саъдий Шерозий, Хусрав Дехлавий, Алишер Навоийларнинг асарларида ҳам тилга олинганлигини алоҳида таъкидлаш жасиз.

Улуғ мутафаккир олимлар, саркардаларимиз бизга мерос қилиб қолдирган А.Фирдавсийнинг “Шоҳнома”, А.Темурнинг “Темур тузуклари”, А.Навоийнинг “Саъди Искандарий”, Кайковуснинг “Қобуснома” каби асарларида миллий халқ ўйинлари, сузиш, чавандозлик, найза отиш кабилар ҳақида маълумотлар келтирилган.

Фирдавсийнинг “Шоҳнома” асарида Рустам ва Исфандиёр ўргасидаги беллашув халқ ўйинларига нисол бўла олади.

Буюк Хоразм шоири Мухуммад Ризо Огаҳий 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, беъмани қилиқларини бартараф этиш мумкин деган дидактик ҳулосага келади.

У кураш, чавандозлик, от устида қиличбозлик, чавгон, чиллак, сопқон, камондан ўк отиш, шатранж, нард, дорбозлик, тош кўтариш, пичоқ ўйини ва бошқа халқ ўйинларининг тарбиявий томонларини очиб беради. Халқ ўйинларининг болаларда топқирлик, чакқонлик, мерганликни тарбиялаши, мувозанатни сақлаш, соғлом ва бақувват бўлишга ўргатишини алоҳида таъкидлаган.

Ибн Сино: «Хар бир ёшнинг ўз қонуни бор, болалиқнинг қонуни – бу ўйин», – деган эди. Дарҳақиқат, ўйин Ўрта Осиё халқлари болалари ҳаёт тарзининг ажралмас қисмидир. Болалар ўйини – саломатликни маънавий ва жисмоний тарбиялаш мактабидир. Ўйиннинг мақсади болаларни жисмоний жиҳатдан ривожлантириш ва фантазиясини, тасаввурларини ўстиришдан иборат. Ўйин орқали болалар билим ва маълумот оладилар. Теварак-атроф, воқеа-ҳодисалар билан танишадилар, буюмлар, қушлар ва ҳайвонлар, ўсямликлар дунёси ҳақида маълумотга эга бўладилар. Кишилар ҳаёти, меҳнати, турмуш тарзи, ўзаро муносабатларини тушуниб боради. Ўйинда катталар хатти-ҳаракатига тақлид қиладилар. Миллий ўйинлар орқали болалар воқеа-ҳодисаларга нисбатан ўз муносабатларини билдира бошлайди, нима яхши-ю нима ёмонлигини бир – биридан фарқлайди. Ўйин жараёнида ҳам ҳалол ва тўғри ўйнашга, ғирромлик қилмасликка, бир-бирини алдамасликка чақирадилар. Халқ ўйинлари болаларнинг маънавий ва ахлоқий камолотида, уларнинг қомил инсон бўлиб вояга етишида гоят катта тарбиявий таъсир кучига эга. Ўйин тимсолида бола жамоа бўлиб яшашга, меҳнат қилишга, уюшқоқликка ва мустақилликка, ташаббускорликка ўрганадилар. Зеро, педагогларимиз “Болаларнинг биргаликдаги ўйинларига ҳалакит берманг. Чунки у илк жамоа куртакларидир”, – деб бежиз айтмаганлар. Шунингдек, ўйин қондаларига риоя қилиш баробарида уларда интизомлилик, тартиблилиқ шаклланади. Инсоний фазилатлар ва ахлоқий сифатлар таркиб топади. Уларда дўстлик, ўртоқлик, инқилиқ, меҳнатсеварлик туйғулари ривожланади. Турли касб-ҳунарга қизиқишлари

<sup>15</sup> У.Қорабоев. Ўзбек халқ ўйинлари. Т., “Саъбат” нашриёти, 2001 й., 12-бет.

ортади, дунёкараши шаклланади. Шу даврданок бола катта бўлса қандай касб-хунар эгаси бўлиши тўғрисидаги дастлабки хулосаларни чиқаради.

Бугунги кунда ёшлар ўртасида миллий спорт турлари ва халқ ўйинларига бўлган қизиқиш ортиб бормокда. Ўзбекистонда мустақиллик йилларида Ф.Насриддинов, Т.Усмонхўжаев, М.Муродов, У.Қорабоев, Б.Аминов, Ф.Ходжаев, Р.Абдумаликов, Т.Юсупов, Р.Қудратов, К.Ярашев, Х.Роғиев, А.Ғуломов, Ж.Эшназаров, Х.Мелиев каби қатор олимлар томонидан миллий халқ ўйинларининг тарихий аҳамияти, келиб чиқиши ва бугунги кунда таълим-тарбия жараёнида тутган ўрни ҳақида батафсил маълумот берувчи рисоалар, ўқув ва услубий қўлланмалар, тавсияномалар чоп этилди.

Мустақиллик йилларида аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, ёшларни ҳар томонлама тарбиялаш, уларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга, спорт билан мунтазам шуғулланишлари учун замон талабларига мос шарт-шароитларни яратишга, халқ миллий ўйинларини қайта тиклаш ва улардан фойдаланишга эътибор кучайтирилди, халқ ўйинлари фестивалларини ўтказиш анъана тусини олди. Ёшларни жисмоний тарбия ва спорт, халқ миллий ўйинлари билан доимий равишда шуғулланишларига кенг шароитлар, имкониятлар яратиб берилди. Мамлакатимизда кўп босқичли спорт мусобақаларининг “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”, “Алпомиш” ва “Тўмарис” ўйинлари рамзидаги халқ миллий ўйинларининг мунтазам ўтказиб борилиши ёшларнинг оммавий спорт тадбирларига иштирокини янада юқори даражага кўтарди.

Жумладан, 1991, 1992, 1993 йилларда Жиззах вилоятининг Фориш туманида “Халқ ўйинлари байрами”, 1994, 1995 йилларда “Миллий спорт ва халқ ўйинлари” I ва II Олимпиадалари, 1998 йилда Термизда ҳамда 2000 йилда Фарғонада “Алпомиш” I ва II Республика халқ ўйинлари фестивали, 1999 йилда Жиззахда, 2001 йилда Шаҳрисабзда I ва II “Тўмарис” қизлар миллий фестивали, 2005 йилда Жиззахда республика миллий спорт турлари

ва халқ ўйинлари анъанавий фестивали доирасида “Миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари – миллий кадриятларимиз” каби мавзулардаги йирик анжуманларнинг ўтказилганлиги ўзбек халқ ўйинлари тарихида янги даврни бошлаб берди<sup>16</sup>.

Маънавий маданиятамизнинг бир бўлаги бўлган халқ ўйинларини тиклашда бу анжуман ва фестивалларнинг ўрни ниҳоятда катта бўлди.

Минг йиллар давомида аждодларимизнинг жисмоний, маънавий, рухий ва ақлий ривожланиши учун восита бўлиб келган, 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 кифоамиз, маънавиятимиз ва кадриятларимизни юксалтириш демакдир. Зеро, халқ ўйинлари ўзининг оммабоплиги, тарбиявий аҳамияти, ёшларнинг жисмоний ва рухий ривожланиши ҳамда маънавий-ахлоқий тарбиясига таъсири нуқтан назардан ҳам бугунги кунда янги технологиялар билан бойиб бормокда.

Профессор У.Қорабоев комил инсонни шакллантиришда муҳим касб этувчи ўзбек халқининг анъаналари орасида турли ёшдагилар, турли жинсдагилар, йил фасллари, шаҳар ва қишлоқларга хос ўйинлар тизими ҳам бўлганлигини таъкидлайди ҳамда ўйинлар ва уларга хос айрим анъаналарни ҳисобга олган ҳолда қуйидагича гуруҳлайди:

1. Табиий-мавсумий ўйинлар
2. Худудий ва турли жойларга мос ўйинлар
3. Турли ёшларга хос ўйинлар
4. Турли жинсдагилар ўйини
5. Машғулот ва меҳнат фаолияти билан боғлиқ ўйинлар
6. Воқеабанд ўйинлар
7. Ҳаракатли ўйинлар
8. Турли воситали ўйинлар

<sup>16</sup> Қорабоев У. Ўзбек халқ ўйинлари. Т.: “Санъат” нашриёти, 2001 й., 5-бет.

9. Хайвонлар ишгирокида ўтадиган ўйинлар.

Ўйинларнинг бундай гуруҳланиши ёшларда ўйинларнинг аҳамияти, халқ ўйинларининг мазмун ва моҳиятини тўла англаш имконини беради.

Олимнинг таъкидлашича, мавсумий ўйинлар йил фасллари, табиат ўзгаришлари билан боғлиқ бўлиб, болалар баҳорда дарахтлар уйғониб, толлар куртак чиқарган пайтда “Тол баргак”, дала гуллари очилганда “Тул ўйин”, ёмғир ёққанда “Ёмғир ёғалок” ўйинларини ўйнаш орқали табиат ходисалари ҳақида тушунчага эга бўладилар.

Мева-сабзавотлар пидиған пишиқчилик, тўқчилик вақтида турли мевалар ва полиз экинларининг данаклари, ёнғоқ ўйинлари авжига чиқади. Бу ўйинлар болаларда математик қобилиятни ривожлантиради, уларни тежамкорликка ўргатади. Халқ ўйинлари болалар ўртасида дўстлик, иноқлик каби ахлоқий фазилатларни тарбиялайди,

Худудий ва турли жойларга мос ўйинлар турли худудларда яшовчи кишиларнинг ўзига хос хусусиятлари, турмуш тарзи, урф-одатлари ва анъаналари, уй-рўзгор буюмлари ҳақида маълумот беради. Айниқса, шаҳар ва қишлоқ ўйинларида шаҳар аҳолисининг турмуш тарзи билан қишлоқ аҳолисининг турмуш тарзи, ўзаро муносабатлари ҳақида маълумот беради.

Шунингдек, худудий ва турли жойларга мос ўйинларда ўша ерлик аҳолининг шеvasи яққол намоён бўлади. Демак, халқ ўйинлари тилшунослик илмини ўрганишда ҳам муҳим манба ҳисобланади.

Қишлоқларда қизлар ва ўғил болаларнинг тўпланиб навбат билан бир-бирларининг ҳовлиларида ўйнашлари уларнинг бўш вақтини унумли ўтказиши, беҳуда нарсаларга сарфламаслигида ёрдам беради. Шунингдек, ота-оналарнинг фарзандларидан хавотир олишларига ўрин қолмайди.

Хар бир жойнинг ўз ўйини ўша ерлик фарзандларнинг хар томонлама соғлом ривожланишига таъсир қилади.

Турли ёшга мос ўйинлар ҳақида гапирилганда айтиш мумкинки, ўйин асли болаликка хос. Чунки бола ўйин орқали дунёни танийди, теварак-атроф олам ҳақида тасаввурлари шаклланади. Ўйинларнинг ёшга мос бўлиши

боланинг ақлий қобилиятини ривожланишига, унда тасаввур ва тафаккурнинг шаклланишига ёрдам беради. Боланинг онги, тафаккури ўсиб, хотираси, диққати, иродаси мустаҳкамланади. Уларнинг жисмоний, рухий, хиссий ҳолати тараккий этади. Ўйин болаларни ҳаётга тайёрлайди. Агар бола ўйинда ҳалол ўйнаса ҳаётда ҳам ҳалол яшашга, ўрганади. Ўйинларда болалар катталарга тақлид қилиш орқали оилавий турмуш билан боғлиқ, турли касб-кор билан боғлиқ хатти-ҳаракатларни акс эттирадилар. Болаларнинг ўйинлари уларда меҳнат қобилиятини шакллантиради.

Ўйин орқали улар нафақат жисмоний ривожланиб, маънавий озуқа олибгина қолмай, балки ўйиндаги асосий воситалар, предметлар, нарсалар ҳақида тўлиқ маълумотга эга бўлганлар. Уларнинг ранги, хусусияти, қаердан келиб чиққанлиги, турмушда улардан қандай максатда фойдаланилишини билиб олганлар.

Болалар ўйинлари уларни ҳаётга тайёрлашга хизмат қилса, катталарнинг ўйинлари бўш вақтни мазмунли ўтказишига ёрдам беради. Катталарнинг ўйинлари уларга саломатлигини сақлаш, узок умр кўришини таъминлашда ёрдам беради. Халқ ўйинлари инсон танасини ривожлантиришда ва унинг ақлий салоҳиятини, имкониятларини таъминлашга хизмат қилади

Турли жинсдагилар ўйинлари ўғил болалар, қиз болалар, эркаклар ва аёллар ўйинларига ажратилади. “Эшак минди”, “Подачи”, “Қулоқ чўзма”, “Қирқ тош” қабилар. ўғил болаларнинг, “Жамбил” ўйини, “Тўп тош”, “Чоричанбар” ўйини қизларнинг энг сезимли ўйинлари ҳисобланган.

Қиз болалар ўйинларида онасига ўхшаб уй юмушларини бажаришга тақлид қиладилар, меҳмон кутиш, дастурхон тузаш, ён-атрофдагиларга хуш муомала билан муносабатда бўлиш қабиларни эгаллаб борсалар, ўғил болалар оталари каби касб-хунар ёки бирор бир меҳнат тури билан боғлиқ ўйинларни кўпроқ ўйнайдилар. Уларда болалиқдан оталарга хос фазилатлар шакллана бошлайди.

Халқ ўйинлари бирор бир касб эгаларининг ўзига хос хусусиятларини акс эттириши билан ҳам характерланади. Бундай ўйинлар орқали болалар

ўша касб хақида маълумотга эга бўлиш билан бирга, касб соҳибларининг қиладиган ишлари, юмушлари, бу касбнинг қандай фойдали томонлари борлигини, уларнинг турмуш тарзини билиб оладилар. Масалан, бола ўйинда турли ролларни ижро этиш орқали, шу касбларга хос бошланғич меҳнат кўникмаларини эгаллаб оладилар.

Масалан, “Кўпқари” ўйини, “Подачи”, “Пода тўп”, “Чим тўп”, “Чавгон” ўйинлари келиб чиқиш тарихига кўра чорвадорларнинг ўйинлари бўлса, тухум уруштириш, бедана, хўроз уруштириш парранда ишқибозларининг ўйини бўлган.

Халқ ўйинларини ўйнаш баробарида болалар ўйин атрибутларини ясаш билан ҳам шуғулланганлар. Бу орқали уларда меҳнатга илҳомий муносабат шаклланган, меҳнатсеварлик тарбияланган.

Шунингдек, ўзбек болалар миллий ўйинларининг ўзи ҳам мазмун ва маънавий жиҳатдан қуйидагича гуруҳларга бўлинганлигини кўришимиз мумкин: 1) Ҳаракатли ўйинлар, 2) Дидактик ўйинлар, 3) Воқеабанд ўйинлар, 4) Шавқи баланд ўйинлар<sup>17</sup>.

Ҳаракатли ўйинларга халқимиз орасида кенг тарқалган “Оқ теракми кўк терак”, “Қувалаш”, “Ҳозлар”, “Мак-мак”, “Хўроз” каби 30 дан ортиқ дидактик ўйинларга “Ўз жуфтнингни топ”, “Нима етмайди?”, “Нима қандай овоз чиқаради”, “Ўхшашини топ”, “Бутун ва бўлақлар” каби ўйинларни киритса, воқеабанд ўйинларга “Бойчечак хабари”, “Қор хат”, “Подшо-вазир”, “Шафқоли-шакар”, “Ширин новвот”, “Олма отиш” каби халқ сайилларининг таркибий қисмини ташкил этадиган миллий халқ ўйинларини санаб ўтади. Халқимизда севиб ўйналадиган “Улоқ”, “Қиз қувиш”, “Пойга”, “Човгон”, “Қурал”, “Ошиқ отиш”, “Эшак кўпқари”, “Пиёда кўпқари” каби ўйинларни шавқи баланд ўйинлар таркибига киритади.

Бугунги кунда сақланиб қолган ва болалар томонидан севиб ўйналадиган “Бекинмачок”, “Жим тез”, “Тўп билан уриш”, “Кўз боғлагич”, “Мушук ва сичкон”, “Қуёнлар ови” каби миллий халқ ўйинлари болаларни жисмоний жиҳатдан соғломлаштириш билан бирга уларда эпчиллик, чакқонлик, ҳаракатчанлик каби жисмоний сифатларни ҳамда инноклик, дўстлик, меҳрибонлик, иродалилик, чидамлилик каби ахлоқий фазилатларни тарбиялайди.

Шунингдек, миллий ўйинлари халқ календари ва вақт ҳисобига муносабатига кўра доимий ва мавсумий ўйинларга, дидактик характердаги анъанавий ўйинлар шартли равишда бошқотирма ўйинлар, сўз ўйинлари, ўйинчоқли ўйинларга бўлинади. Бу ўйинлар болалардан аслий салоҳият талаб қилади. Халқ ўйинларининг сақланиб қолганлиги ва бойитилиб бораётганлиги ҳар бир халқнинг фаровон турмуш кечириётганлигидан далолат беради ва соғлом, бақууват авлодни вояга етказиш манбаи ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт машқлари, халқ ўйинлари инсон танасидаги барча жисмларни ҳаракатлантиради, инсон танасидаги анатомик, физиологик, биомеханик, биокимёвий ҳамда психологик жараёнларни такомиллаштиришда бевосита хизмат қилади. Жисмоний тарбия ва спорт машқлари, халқ ўйинлари инсон саломатлигини тиклаш, яхшилаш билан бир қаторда тезлик, чакқонлик, кучлилиқ, эпчиллик каби жисмоний сифатларни, иродалилик, интизомлилик, сабр-тоқат, чидамлилик каби ахлоқий фазилатларни ҳам тарбиялайди. Бу эса соғлом турмуш маданиятининг таркибий қисми ҳисобланади.

Халқ ўйинлари ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳоли соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни кенг тарғиб қилиш, жисмонан соғлом ва маънавий бой авлодни тарбиялаш учун шарт шароитлар яратишга қаратилган.

Халқ ўйинларини болаларга ўргатишда қуйидагиларга алоҳида эътибор қаратиш лозим:

16. Жуманазарова Д. Ўзбек болалар миллий ўйин фольклорини тасниф қилишнинг мезонлари ва усуллари. “Миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари – миллий қадриятимиз” мавзусидаги республика илмий-амалий аниқланиш материаллари тўплами, Жиззах ш., 2005 й., 28-31 апрель, 37-38-бетлар.

- халқ ўйинларини тартиб-қоидаларига риоя қилган ҳолда бажариш;
- болаларни сабр ва чидамликка ўргатиш;
- ўз-ўзини бошқариш ва ўзига ишончини тарбиялаш;
- қатъиятлик кўникмаларини ҳосил қилиш;
- болаларни фикрлашга ўргатиш;
- топқирлик кўникмаларини шакллантириш;
- ҳозиржавоб бўлишга тайёрлаш;
- ўйинларни болаларнинг бўш вақтини тўғри ташкил қилишга йўналтириш;
- ўйинлар жараёнида болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ёш хусусиятларини эътиборга олиш;
- ҳар бир ўйиннинг педагогик жиҳатларини ҳисобга олиш;
- ўйинларни фойдали меҳнат билан боғлаш усулларини излаб топиш ва ҳаётга тадбиқ қилиш;
- ўйин давомида бирдамлик ва ҳамжиҳатликка ўргатиш;
- жамоа бўлиб ҳаракат қилиш ва жамоа манфаатига ҳурмат ҳиссини тарбиялаш кабилар.

Халқ ўйинлари орқали ёшларда ўз соғлигига тўғри ва масъулиятли муносабат шакллантирилади, соғлом ҳаёт тарзини олиб бориш кўникмалари ҳосил қилинади, соғлиқ учун зарарли бўлган одатларга нисбатан нафретланиш ҳисси уйғотилади, организмни соғломлаштиришга, ҳар томонлама жисмоний ва маънавий ривожлантиришга интилиш пайдо бўлади, ўзи яшаб турган атроф-муҳитни муҳофаза қилишга ўргатилади, ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланишга кизиқиш уйғотилади. Булар орқали эса ёшлар онгига соғлом турмуш тарзи синдириб борилади.

Ўйин фаолияти болаларнинг психик жараёнларининг ривожланишига ҳам катта таъсир кўрсатади. Ўйин орқали диққатли бўлишга ўрганадилар, гидроклари ўсади, сезгилари ривожланади, хотиралари такомиллашади. Ўйин боланинг таълим жараёнида аслий фаолиятдан жуда яхши дам олишига

хизмат қилади. Боланинг ўйиндаги ҳаракатига қараб уни қандай одам бўлишини айтиш мумкин деган нақллар бор. Халқ ўйинлари болаларда ижодкорликни, ташкилотчилик ва уддабуронликни тарбиялайди.

Шунингдек, миллий истиқлол ғоясини кичик ёшидан бошлаб болалар онгига синдиришда ҳам халқ ўйинларидан унумли фойдаланилади. Мавсумий ўйинлар болаларда халқ фаровонлиги ҳақидаги тушунча ва тасаввурларини бойитади, халқ фаровон бўлиши учун элда пишиқчилик ва тўқинлик бўлиши лозимлигини болалар ва ёшлар англаб етадилар. Буни ҳосил байрамларидаги урф-одат ва анъаналарда ҳам кўришимиз мумкин.

Найза отиш, отда чопиш, човгон ўйнаш, кўпқари, улоқ ўйиглари болаларда мардлик, жасурлик, эпчиллик ва чакконликни тарбиялаш баробарида уларни ҳарбий машқларни бажаришга, ватанпарварлик, Ватани севиш туйғусининг таркиб топишига тurtки бўлади. Ўзи туғилиб ўсган юрт тинчлигини ҳимоя қилиш, қариндош-уруғларини, ёр-биродарларини ҳимоя қилишга ўрганадилар.

“Алпомиш” республика халқ ўйинлари фестивали, “Тўмарис” қизлар миллий фестиваллари орқали ёшларимиз миллат ва халқ қаҳрамони бўлган Тўмарисдек мард ва жасур бўлишга, Алпомишдек паҳлавон ва соғлом бўлишга, ўз Ватани ҳимояси, юрт тинчлиги учун ҳеч нарсадан қўрқмасликка ўрганадилар.

Халқ ўйинлари орқали болалар ўзаро ҳамжиҳат бўлиб ўйнашга ўрганадилар, бир миллат болаларининг ўйинларини бошқа миллат болалари ҳам ўзлаштириб олиб, биргаликда маҳаллаларда ўйнайдилар. Бу эса болаларда толерантлик туйғусини шакллантиради. Халқ ўйинларининг барчаси ёшларни соғлом ва бақувват бўлишига, комил инсон сифатида юзга етишига кенг имконият беради. Шу жиҳатдан олиб қараганда миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари ёш авлодни миллий истиқлол ғоялари руҳида тарбиялашга асос бўлиб хизмат қилади.

Халқ ўйинлари болаларнинг соғлом ўсишига, қатъиятли бўлишларига ёрдам беради. Ўйинда бола ўз мақсадига эришишга ҳаракат қилади. Бу эса

болада қатъиятлилиқ, сабр-матонат, чидамлилиқ, фикрлаш, топқирлиқ, хозиржавоблиқ каби ғазилатларни шакллантиради.

Болалар ўз ўйинларида маиший ҳаётдаги нарса ва ходисаларни қандай бўлса шундайлиғича акс эттирадилар, чунки ўйинлар орқали болалар кундалиқ маиший ҳаётдаги воқеа ва ходисаларга тақлид қиладилар. Шу боис болани ўраб турган муҳит соғлом бўлиши, теварак-агрофлагилар эса соғлом турмуш маданиятига эга бўлиши керак.

Масалан, киз болалар ўйинларида маиший характердаги ишларни бажаришни яхши кўрадилар. Кўғирчоқ учун кийим-кечак тикадилар, стол тузайдилар, идиш-товоқларни, кўғирчоқнинг кийимларини ювадилар. Ўғил болалар эса оталарининг хатти-харакатларига тақлид қилиб ўйнайдилар.

Халқ ўйинларида ана шу жиҳатларга ҳам асосий эътибор қаратилган бўлиб, ўйинлар мазмунида катталарни ҳурмат қилиш, уларнинг берган топшириқларини ўз вақтида бажариш, катталарга итоат қилиш, кичикларга ғамхўрлик кўрсатиш акс этган.

Халқ ўйинлари ҳақидаги фикрларимиздан умумий хулоса чиқариб, шуни айтиш мумкинки:

- халқ ўйинлари ижтимоий-биологик эҳтиёж,
- маънавий маданиятимизнинг таркибий қисми;
- ёшларни жисмоний, руҳий ва ақлий жиҳатдан ҳаётга тайёрлаш воситаси;
- соғлом турмуш тарзини шакллантириш манбаиди.

Миллий ҳаракатли ўйинлар ёшларни ҳаётга тайёрлаш, касб-хунар ва меҳнатга йўналтириш, жисмоний тарбия ва спортга кизиқишларини ошириш, ёшларнинг саломатлигини тиклаш ва мустаҳкамлаш, Ватан мудофасига ёшларимизни жисмонан бақувват қилиб тайёрлаш ва уларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш вазифаларини ўз олдига қўяди.

Халқ ўйинлари саломатликни яхшилаш, жисмоний ривожланиш, меҳнат қобилиятини ошириш, узок умр кўришнинг муҳим омилли эканлиги тажрибаларда синалган. Инсон танасидаги аъзоларнинг яш фаолиятларини

назарий ва амалий жиҳатдан яхшироқ билиш, уларнинг фаол ҳаракатини жисмоний машқлар орқали яхшилишга қаратилган билимлар кенг тарғиб қилинмоқда.

Демак, ўйинлар халқнинг табиий ва тарихий эҳтиёжи асосида шаклланган, аجدодларимиз турмуш тарзи, меҳнати, орзу-истаклари, тажрибаси, кураши, ютуқларини акс эттирадиган, инсоният маънавий маданиятининг энг қадимий шакли, соғлом авлодни шакллантириш воситаси, ёш авлодни жисмоний, руҳий ва ақлий ривожланишини таъминлашга хизмат қилувчи муҳим омил ҳисобланади. Халқ ўйинлари воситасида баркамол ва соғлом насл тарбиялаб вояга етказилади. Халқ ўйинлари узок умр кўриш, руҳий тетиклик, яхши кайфият ва саломатлик гаровидир. Чунки миллий ўйинлар тананинг соғлом бўлиши, режа билан иш юритишни, ахлоқий сифатларни тарбиялаш орқали соғлом турмуш маданиятини шакллантириш имконини беради. Халқ ўйинлари ёшларнинг жисмоний баркамоллигига, саломатлигининг яхшиланишига, чиникишига, тана аъзолари ва умумий иш қобилиятининг ўсишига ёрдам беради, ақлий ва иродавий сифатларини ривожлантиради, уларни кун тартибига, интизомга риоя қилишга ўргатади.

Халқ ўйинлари ёшларни жисмоний, ақлий, ахлоқий ривожланишига, улар соғлигини мустаҳкамлашга, ёшларнинг дунёқарашига, уларда дўстлик, ўртоқлик муносабатларини шакллантиришга, ўзини ва ён-агрофлагиларни химоя қилишга, Ватан мудофасига тайёр туришга ўргатади. Халқ ўйинлари ёшларда жисмоний, ахлоқий, маънавий маданиятни шакллантирибгина қолмай, балки мамлакатимизда малакали спортчиларнинг етишиб чиқишида ҳам муҳим омил ҳисобланади.

Миллий халқ ўйинлари воситасида ёшларда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш – бу аввало инсоннинг саломатлигига путур етказадиган, қолаверса ирсиятга таъсир кўрсатадиган хатти-харакатларни, миллат учун, жамият учун салбий таъсир кўрсатадиган салбий иллатларни тарқ этиб, соғлом жамиятни барпо этишга эришиш демакдир.

## ХУНАРМАНДЧИЛИК ЁШЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ МУҲИМ ВОСИТАСИ

Умуминсоний кадриятлар, ижодий тажрибалар, кўп асрлик анъаналар негизда маънавий, ахлокий ва жисмоний соғлом авлодни вояга етказиш мустакил давлатимизнинг устувор йўналиши ҳисобланади.

Мамлакатимиз мустакиллик йилларида янги жамиятни шакллантириш ва шу жамиятнинг соғлом турмуш тарзига эга бўлган фаол фуқароларини камол топтиришда асосий эътибор ўтмиш маданиятимиз ва кадриятларимиздан фойдаланишга қаратилди. Шарқ халқлари ҳам узок ўтмиш тарихини ўзида мужассамлаштирган, моддий ва маънавий яшаш шароити, турмуш тарзидан далолат берувчи ўз миллий ва маънавий кадриятлари, урф-одатлари ва расм-русумларига эга бўлиб, уни тўла, пухта эгаллаш ва буюк аждодларимиздан қолган маънавий бисотга эга бўлиш бугунги кунда ёшларнинг вазифаси бўлиб, унга садокат, меҳр-мухаббатни шахснинг ёшлик давридан бошлаб шакллантириш тақозо этилади. Ана шундай маънавий кадриятларимиздан бири халқ хунармандчилигидир.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 1997 йил 1 апрелдаги “Халқ хунармандчиликлари ва амалий санъатини янада ривожлантиришни давлат йўли билан қўллаб-қувватлаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармониغا кўра халқ бадий хунармандчилигининг асрий анъаналари ва ўзига хос турларининг қайта тикланиши ёшларни маънавий кадриятлар воситасида тарбиялашга янада кенг йўл очиб берди.

Ўзлуксиз таълим тизимининг барча бўғинларида ёшларга таълим-тарбия беришда миллий хунармандчиликдан фойдаланиш, уни авайлаб-асрашга ва янада бойитишга алоҳида эътибор қаратилиб, янгича иш мазмуни, шакл ва усуллари ишлаб чиқилди. Ёшларга асрлар давомида халқнинг онги ва тафаккурини тарбиялаш асосий воситаси ҳисобланган меҳнат ва хунармандчилик кадриятларининг моҳиятини синглириш, хунармандчилик тарихи, хунармандлар сулоласи ҳақида изчил билим бериб бориш, уларда

меҳнатга ҳавас туйғусини шакллантириш, соғлом турмуш тарзи руҳида тарбиялашда муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Зеро, ёшларнинг касб-хунарга бўлган қизиқишини ошириш, маданий-ахлокий эҳтиёжларини ўстириш, дастлабки меҳнат кўникмаларини шакллантиришда халқ хунармандчилигининг ўрни алоҳида аҳамият касб этади.

Бугунги кунда ёшларимизни миллий онг ва гурури шаклланган, маънавий маданиятли, соғлом турмуш маданиятига эга комил инсон қилиб етиштириш давр талаби экан, бу талабни бажаришда миллий меҳнат кадриятларимиз, жумладан, халқ хунармандчилигининг барча турлари (қулолчилик, мисгарлик, меъморчилик, заргарлик, зардўзлик, каштачилик, тўқувчилик, ўймакорлик, ганчкорлик, бўзчилик, темирчилик, эгарчилик, дуралгорлик, бешикчилик, наққошлик, пичоқчилик, кўнчилик, косибчилик, маҳсидўзлик, қандолатчилик, новвойлик, тандирсозлик ва бошқалар) муҳим восита ҳисобланади.

Халқ хунармандчилиги ижтимоий моҳиятига кўра жамоа маҳоратининг маҳсули сифатида наслдан-наслга мерос бўлиб ўтган ва ўзида бир натор қатламларнинг моддий ва маънавий турмуш тарзини мужассамлаштирган меҳнат кадрияти ҳисобланади. У инсониятнинг моддий ва маънавий эҳтиёжини қондириш воситаси сифатида пайдо бўлган бўлиб, халқ ҳаёти, турмуш тарзи, маданияти, онги ва гурурининг шаклланишига таъсир кўрсатувчи манба, ижтимоий турмушнинг моҳиятини, халқнинг, жамиятнинг маънавияти, дунёқараши, орзу-истаклари, руҳиятини белгилаш воситасидир. Халқ хунармандчилиги намуналарида у яшаган даврдаги халқнинг турмуш тарзи, урф-одатлари, анъаналари, расм-русумларидан хабар беради. Хунармандчиликнинг пайдо бўлиши ва шаклланиши тарихий характерга эга бўлиб, у мазмун ва моҳиятига кўра ўзбек халқи маданиятининг раванк топиши, умуминсоний кадрият даражасига кўтарилишида муҳим роль ўйнайди, ижтимоий турмушда ўзининг моддий ва маънавий қиммати билан характерланади.

Халқ хунармандчилиги маънавий кадрият сифатида ёшлар онгига ва фаолиятига таъсир этади. Уларда бадний-эстетик маданиятни шакллантиради. Юксак ички маданиятга эга бўлган, эстетик ҳисси тараккий этган инсонгина теварак-атрофга ижобий муносабатда бўлади. Уни сезиш, идрок этиш, тасаввур ва тафаккур қилиш натижасида гўзалликни ҳис қилади ва маънавий дунёси бойиб боради. Айниқса, халқ ижоди намуналари сўзаналар, ўйинчоқлар, ёдгорлик буюмлари кишига қувонч ва эстетик завқ бағишлайди.

Тарихий характерга эга бўлган халқ хунармандчилиги ёдгорликлари ўзининг халқчиллиги, миллийлиги, нафислиги, жозибadorлиги, мазмундорлиги, мақсад ва вазифаларининг акс этиши даражасига кўра халқ санъати тарихини ўрганиш имконини берибгина қолмай, балки уларнинг моҳиятини чуқур англаш, уларда акс этган давр руҳини ҳис этиш, Марказий Осиё ҳудудида яшаган аждодларимиз ахлоқ-одоб қондалари, дунёқароши, орзу-ўйлари, меҳнатга муносабати ҳақида тасаввурга эга бўлиш имконини беради. У асрлар давомида халқни, айниқса, ёш авлодни меҳнатсеварлик руҳида тарбиялаш воситаси бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун ҳам бизнинг нуқтан назаримизда, халқ хунармандчилиги инсониятнинг онгли фаолияти маҳсули бўлиб, халқнинг асрлар давомида шаклланиб такомиллашиб келаётган ахлоқ-одоб, хатти-ҳаракат қондаларини, орзу-истакларини, турмуш тарзини, меҳнат анъаналарини ўз мазмун ва моҳиятида мужассам этган тарбия воситасидир. Халқ хунармандчилиги нафақат қундалиқ маиший эҳтиёжларни қондириш манбаи, балки соғлом турмуш кечирининг асосидир.

Соғлом турмуш кечирининг асосий шартларидан бири меҳнатсеварликдир. Инсоннинг меҳнат, касб-кор кўникмаларини эгаллаши, унинг жамият таракқиётига муносиб ҳисса қўишини таъминлайди, ҳаётда ўз ўрнини топишида, соғлом турмуш кечиринида муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Меҳнатсеварликни шакллантириш замирида халқнинг бир неча асрлик онги ва фаолияти маҳсули бўлган меҳнатга оид кадриятларни

ривожлантиришга ҳисса қўиши; оилаларда миллий меҳнат анъаналарига ижобий муносабатни кучайтириш; болаларни ёшлиқдан бошлаб қизиқиш ва қобилиятларига кўра хунарга ўргатиш; узлуксиз таълим тизимининг барча бўғинларида миллий ва умуминсоний кадриятларни ёш авлод онгига сингдириш тизимини яратиш асносида реал ижтимоий, иқтисодий ва маънавий вазифаларни амалга ошириш этади.

Авлод-аждодларимиздан ота мерос бўлиб келаётган халқ хунармандчилигининг барча турлари ёшларни соғлом турмуш кечиринишга тайёрлаш, соғлом турмуш маданиятини шакллантириш воситаси ҳисобланади. Болаларни кичик ёшидан бошлаб хунарга ўргатиб бориш, қизиқтириш уларнинг маънавий қизиқишларининг ўсишига имкон беради, маданий ва мазмунли ҳаётга тайёрлайди. Уларда ахлоқий сифатлар: қатъийлик, мустақиллик, меҳнатсеварлик, иродалилиқ, чидамлилиқ, ташаббускорлик қабиларни тарбиялайди.

Хунармандчилик орқали ёшлар онгига у ўз ҳаётида соғлом турмуш кечириниш учун ишлаб чиқариш воситаларини яратиши зарурлиги, турмушда ўз талабини қондириш учун меҳнат қилиши кераклиги сингдирилади. Ҳар бир инсон ўзи учун эмас, балки келажакда жамият фаровонлиги учун меҳнат қилиш лозимлиги тушунтирилади. Ақлий меҳнат билан жисмоний меҳнат яхлит бирликда ёшлар қундалиқ ҳаётининг асосига айлантириб борилади. Ижтимоий-сиёсий ҳаётда ўзгаришларнинг юз бериши натижасида ақлий меҳнат тарбияси жисмоний меҳнат тарбияси билан қўшиб олиб борилади. Болаларни жисмоний меҳнатга тайёрлаш орқали ақлий фаолиятини ўстиришга алоҳида эътибор берилади. Жамиятни таракқий эттириш, фаровон яшаш учун ҳалол меҳнат қилиш, меҳнатни севиш киши ахлоқий камолотининг мезъори ҳисобланади.

Халқ хунармандчилиги нафақат қундалиқ маиший турмуш эҳтиёжларини қондириш манбаи бўлиб келди, балки Шарқ халқлари педагогикасининг шаклланиши, таракқий этиши ва ривожланишида алоҳида

аҳамият касб этди. Шу боис халқ хунармандчилиги халқ педагогикасининг таркибий қисми дейиш мумкин.

Инсон моддий турмуш шароитини яхшилаш, маънавий бой шахс сифатида камолга етиш мақсадида тинимсиз изланади, меҳнат қилади, мавжуд ашёлардан самарали фойдаланиб, ўзининг турмуш эҳтиёжларини қондиришга ҳаракат қилади. Натижада кундалик меҳнат, яшаш учун кураш инсонни шакллантира боради, маънавиятини бойнатади, моддий эҳтиёжини қанқитлантира боради. Шахс меҳнат қуроллари ёрдамида кундалик эҳтиёжи учун нарсалар яратар экан, унинг олдида доимо маълум бир мақсад туради. Шунинг учун у яратган барча буюмларда аниқ инсоний тафаккур, оғли ҳаракат, маънавий турмушнинг кўп хусусиятлари ўз аксини топади.

Халқ хунармандчилиги буюмларидаги безаклар инсонлар руҳиятига, соғлом турмуш кечирishiга ижобий таъсир кўрсатади. Масалан, куш тасвири бахт тимсоли сифатида ифодаланади, буюмда чойнак тасвири меҳмонни ошдан кейин чойга қондир, пичоқ кини тасвири хонадонга ёвузлар яқинлашмасин деган маъноларни аниқлатган, турли ўсимликлар, геометрик шакллар эса қадимги мифлар, афсоналар, халқ тасаввурларида ўз ифодасини топган гоёлар билан боғлиқ. Инсон яратган буюмлардаги гўзалликнинг тарбиявий аҳамияти уларнинг шакли, кўриниши, ясадан аввал кўзда тутилган мақсадга муштараклигидадир.

Халқ хунармандчилиги ўзбек халқининг узок йиллик тарихий ривожланиши, турмуш тарзидан маълумот беради. Халқ хунармандчилиги буюмларидан турмушимизнинг барча жабҳаларида ишлатилишини ёшларга тушунтириб бориш кўзланган мақсадга эришиш имконини беради. Хунармандчилик буюмларидан уй-рўзгор буюмлари сифатида (озик-овқат маҳсулотларини сақлаш, овқатланишда ишлатиладиган буюм, маънавий турмушда ишлатиладиган буюм); архитектура объекти сифатида, ободонлаштириш воситаси сифатида, музейлар экспонатлари сифатида, санъат ашёси сифатида, болалар ўйинчоқлари тарзида фойдаланилади.

Хунарманд усталарнинг юксак дид билан ишлаган бадий безаклари, безакларни ишлашда уларнинг маҳоратлари ёшларни хайратга солади. Натижада уларда ўз қўллари билан хунармандчилик буюмларини ясашга иштиёқ пайдо бўлади. Ёш авлодда маънавий кадрларга муҳаббат, уларни авайлаб-асраш, келгуси авлодларга қимматли мерос сифатида етказишда маъсулликни шакллантириш, мустақилликни мустаҳкамлашда ҳалол меҳнат қилишга ўргатиш соғлом турмуш тарзини ташкил этишнинг асосидир.

Соғлом турмуш тарзи меҳнат аҳлининг турмуш тарзидир. Инсон меҳнат билан улуг. Кишилиқ жамиятининг асл тарихи ҳам меҳнатдан бошланган. Меҳнат-тирикчилик манбаи, ҳаёт ва турмушнинг гўзал бўлиши меҳнатга боғлиқ. Шу боис Шарқ халқларида асрлар давомида ёшларни меҳнат воситасида мустақил ҳаётга тайёрлашга, ҳалол меҳнат қилишга, халқ хунармандчилигининг бирор тури билан шуғулланишларига алоҳида эътибор бериб келинган.

Буни биз халқ педагогикаси, халқ оғзаки ижоди намуналарида ҳамда Юсуф Хос Ҳожиб, Ал-Фаробий, Абу Райҳон Беруний, Абу Али ибн Сино, Аҳмад Яссавий, Кайковус, Алишер Навоий каби Шарқ мутафаккирлари меросида яққол кўришимиз мумкин. Уларнинг хунар ва меҳнат аҳлини улуглаш, ёшларни халқ хунармандчилиги ва меҳнат анъаналари воситасида соғлом турмуш тарзи руҳида тарбиялаш борасидаги бой мероси муҳим манба саналади.

Халқ педагогикасида ҳар бир боланинг меҳнатга чин кўнгил билан муносабатда бўлишга, топшириқларни сифатли бажаришга, меҳнатда қатъиятли, сабрли бўлишга, бу хусусиятларни эгаллаш болалар учун асосий қонун бўлиб қолишига эътибор берилган. Халқ педагогикасида меҳнат интизомига риоя этиш муҳим педагогик талаб сифатида тарғиб қилинади. Жамоат ишнини, устоз, ота-она топшириғини ўз вақтида сикидилдан бажариш меҳнат интизомининг асоси ҳисобланган. Меҳнат жараёнида мустақиллик ва меҳнатга ижодий ёндашиш кўникмасини ривожлантириш, болаларда хунар ўрганишга қизиқишни ўстириш, кўпчилик билан бирга

ишлаш, меҳнатнинг самарали бўлиши учун ташаббускор бўлиш хиссини тарбиялаш асосий ўринга қўйилган. Меҳнатнинг изчил олиб борилиши ёшларнинг жисмоний бақувват бўлишини таъминлайди. Меҳнатда факат интизом эмас, балки ҳаракат ҳам бўлиши; меҳнат қилишда суръат, ифодалилик, мазмундорлик бўлиши зарур. Меҳнат қилиш жараёнида пайдо бўладиган гўзал хиссиёт инсон ҳаётида энг зарур маънавий эҳтиёж эканлигини ёшлар халқ педагогикаси намуналари воситасида англаб етадилар.

Халқ оғзаки ижодида ҳам халқ хунармандчилигининг халқ ҳаёти ва турмуш тарзидаги тутган ўрни ёритиб келинган. Жумладан, жой номлари билан боғлиқ ривоятларда хунармандлар яшаган жойлар, уларнинг урф-одатлари, расм-русумлари ҳақида маълумот берилиши болаларга хунармандчиликнинг узок ўтмиши, унинг халқ турмуш тарзининг шаклланишида тутган ўрнини англаш имконини беради. (Масалан, Сополлитепа, Афросиёб, Киндиктепа, Саттепа кулолчилик маҳалласи (Самарканд), Чиннигарон кулолчилик маҳалласи (Риштон), Дегрезлик маҳалласи (Кўкон) ҳақидаги ривоятлар шулар жумласидандир).

Шарқ алломалари ёшларни соғлом турмуш тарзи руҳида тарбиялашда меҳнатнинг ўрнини юксак баҳолайдилар. Жумладан, Беруний ахлоқий мезонлар ичида меҳнатсеварликни биринчи ўринга қўяди ва инсоннинг меҳнати унинг фаровон турмуш кечириши гарови эканлигини таъкидлайди ва хунармандчиликни тўлиқ устоз-шогирд анъанаси тизимида эгаллаш зарурлигини айтади. У болани кичик ёшдан бошлаб қобилиятига қараб меҳнат қилишга ўргата бориш, катталар меҳнатини эъозлай оладиган қилиб тарбия бериш, болани билим ва касбга ўргатиш оиланинг диққат марказида бўлишини ижобий баҳолайди. Бахтимиз, соғлигимиз, соғлом турмуш кечиришимиз меҳнатдандир, деган хулосага келади. У меҳнат қиладиган кишиларни бахтли кишилар деб атайд<sup>18</sup>. Шу боис болани кичик ёшдан

<sup>18</sup> Э.Туракулов, С.Рахимов. Абу Райхон Беруний руҳият ва таълим-тарбия ҳақида. –Т.: “Ўқитувчи” 1992, 69–71- бетлар.

бошлаб меҳнатга ўргатиш, уни соғлом ҳаёт кечиришга тайёрлаш кераклигини таъкидлайди.

Фаробийнинг фикрича, таълим-тарбия инсонни ҳам ақлий, ҳам ахлоқий томондан етук, мукамал қилиб етиштиришга қаратилмоғи, татлим-тарбиянинг асосий вазифаси – меҳнат талабларига жавоб бера оладиган ва унинг фаровонлиги учун курашадиган инсонни етиштиришдан иборат бўлмоғи лозим. Фаробий таълимотида меҳнат тарбияси меҳнатсевар, инсонпарвар, ақлли ва фазилатли инсонни тарбиялашнинг энг муҳим шартларидан бири бўлиб, ахлоқий тарбия билан узвий боғлиқ. У меҳнатни, меҳнат натижаларини кадрлайдиган, пок ва ҳалол, соф виждонли, меҳнатсевар, барча маънавий фазилатларни ўзида мужассамлаштирган инсонларни қўллаб-қувватлайди. Уларни ҳаёти давомида соғлом турмуш кечиришига ишонади.

Инсон мўддий турмуш шароитини яхшилаш, маънавий бой паҳс сифатида камолга етиш мақсадида тинимсиз изланади, меҳнат қилади, мавжуд ашёлардан самарали фойдаланиб, ўзининг турмуш эҳтиёжларини қондиришга ҳаракат қилади. Замонасининг етук шоири Муслиҳиддин Саъдий Шерозий ўзининг машхур “Бўстон” ва “Гулистон” асарларида инсонларни, бинобарин, ёшларни соғлом турмуш кечириш учун ҳалол меҳнат қилишга, ростгўйликка, билим ва хунар орттиришга, гўзал ахлоқли бўлишга ундайди, инсоннинг кадр-қимматини меҳнатда, билим ва хунарга таянишда, бировларга хор бўлмасликда деб билади. Унинг фикрича, ўз меҳнати билан нон топган киши, бировларнинг миннатидан бир умр озод бўлади ва соғлом ҳаёт кечиради.

Навойнинг педагогик фалсафасига кўра, кишиларнинг соғлом ҳаёт кечиришини таъминловчи, маънавий дунёсини белгиловчи фазилатлардан бири меҳнатсеварликдир. Аллома халқнинг асосий қисмини ташкил қилувчи деҳқонлар, қосиблар, заргарлар, кулоллар, камонгарларни соф виждонли хунар соҳибларининг манфаатларини химоя қилиб, ҳаммасига зўр ҳафсала, кунт ва эътибор билан маслаҳатлар бериб, хомийлик қилган.

Зардуштийларнинг муқаддас китоби "Авесто"да ҳам меҳнат ва ҳунарни моддий бойликлар орттириш учун эмас, балки соғлом ҳаёт кечириш учун эгаллаш лозимлиги тарғиб этилади.

Кайковус ўзининг "Қобуснома" асарида фарзандларни соғлом турмушга, оилавий ҳаётга тайёрлаш учун ҳунар ўргатиш оталарнинг бурчи деб билади ва отага устоз сифатида қарайди.

Ризоуддин ибн Фаҳриддин устозлар ўз шогирдларининг маънавий соғлом бўлишига асосий эътиборни қаратиши лозимлигини айтади ва шундай насиҳат қилади: "Шогирдларингизни ҳар бир ҳаракатларига қараб турингиз, уларга хуш муомалаларни, гўзалу шафқатли одамларни тушунтирингиз, сўзларини-ю феълларини яхшилангиз, уст-бошларини, кийим-кечакларини поку назиф тутмакларини ҳақида назорат айлангиз. Ал-ҳосил ичу ташқариларига эътибор ила ҳар кимга намуна бўлурлик даражасига эриштиришингизга қадар тарбия этингиз. Ёмон хулқлар юқумли бўлганидан бир шогирдингизнинг ёмон хулқи борлигини билсангиз, ҳеч кимга сездирмай ундан узоқлашингиз. Шогирдларингизга юмшоқ ва меҳрибон бўлингиз, ҳар нарсени дуруст сўзлангиз, жумласини баробар кўриб, жумласи фойда олажак равишда ўргатингиз, фойдали ишлар, керакли адабларнинг жумласидан хабардор айлангиз, натижада бола мумкин қадар оз харажат ила кўпроқ бойлигу мол топмак билан бирга, режа ила иш қилмоқ, эҳтиёткорлик, поклик, кўкам тартиб, кўп фойдасига тиришмак каби ҳосиятларнинг-да эгаллаб олур".

Шарқда ҳунаромандлар ўртасида қадимдан уста ва шогирд, уста ва харидор ва атрофдаги кишилар ўртасида ахлоқий-маънавий кадриятлар тизими шаклланиб келганки, булар жамиятнинг ҳам маънавий соғломлигига, такомиллига катта таъсир этганлиги табиийдир.

Шогирдликка тушган йигит ўз устози олдида қуйидаги бурч ва вазифаларни бажариш баробарида маънавий-ахлоқий жиҳатдан тарбияланиб борган: устоз анъаналарига садоқат ва уни давом эттириш, устозига итоатли бўлиш, устозининг панд-насиҳатларидан чиқмаслик, устозига таклид қилиш,

иродали, сабр-тоқатли бўлиш, устозининг обрўсини ошириш, юзини ерга қаратмаслик, устози шаънига илиқ сўзлар олиб келиш, устозининг душмани билан дўст тутинмаслик, устозининг оила аъзоларини, қариндош-уруғларини ҳурмат қилиш, устозига эътиқод қилиш ва ҳурмат билан муносабатда бўлиш, устозининг руҳсатисиз ҳеч нарсага қўл текизмаслик, бировнинг нарсаюга кўз олайтирмаслик кабилар. Шу ўринда шогирд ва устознинг ўз ишига, бурчига садоқати касб-ҳунар малакасини мустаҳкам эгаллашнинг гаровидир. Устознинг ҳам шогирди олдидаги бурч ва вазифалари мавжуд бўлганки, уларга амал қилиш орқали устоз ўз шогирдлари олдида ибрат бўлган. Улар: касб ўргатиш илмида шогирдига саҳийлик, итоат, қаноат, тўғрилиқ, поклик, мулоимлик, каттиққўллик, тавозе каби ҳислатларга эга бўлган ҳолда ҳар жиҳатдан намуна бўлиш, меҳр-муҳаббатли, шафқатли, марҳаматли бўлиш, шогирдларининг бир оз камчиликларини кўриб улардан юз ўғирмаслик, очик юзли, ширин сўзли, сабр-қаноатли бўлиш, яхши хулқ ва одобни ўргатиш ҳислатларини сингдирган.

Жамиятни маънавий-ахлоқий жиҳатдан соғломлаштиришда кишилар ўртасидаги ўзаро муносабатлар муҳим аҳамият касб этади. Шу нуқтаи назардан қадимдан ҳунароманд ва харидор муносабатлар одоби мезонлари мавжуд бўлган: улар савдода ҳалоллик, поклик ва адолат; маҳсулотнинг асл баҳосини билмаганлар билан тўғри муомалада бўлиш, тўғрилиқ, хушфеъллик, нафсни тийиш, кам таъминланган, бева-бечораларга хайру эҳсон қилиш, бажара олмайдиган ишига ваъда бермаслик, ваъдага ҳилоф иш қилмаслик, кўркам хулқ билан муносабатда бўлиш кабилар.

Устоз қўлидаги шогирдлар ҳам бир-бирлари билан самимий ва соғлом муносабатда бўлганлар. Дўстининг муваффақиятидан қувониш, дўстининг омонатига хиёнат қилмаслик, мунофиқ ва риёкор бўлмаслик, адоват, ҳасад, гийбат, иғводан узоқ юриш, ёлғон сўзламаслик, дўстини алдамаслик каби ахлоқий фазилатлар сингдирилган. Халқ ҳунаромандчилиги халқнинг маънавияти, орзу-истаклари, ўй-хаёлларини ўзида ифодалаб келаётган бадиий-эстетик санъат ҳисобланади. Унинг ўзига ҳос таълим-тарбиявий

имкониятлари, миллийлик хусусиятлари, устоз-шогирдлик анъаналари ўртасидаги ахлоқ-одоб мезони, маданияти ёш авлодни хунармандчилик касбига меҳр-муҳаббатини ўстиришда муҳим роль ўйнайди.

Меҳнат кадриятлари ёшларни ахлоқий-маънавий жиҳатдан тарбиялайди, уларда меҳнатга қизиқиш уйғотади, меҳнатга ва меҳнат аҳлига ҳурмат, меҳнат натижаларига эҳтиёткорона муносибат, меҳнатсеварлик, чидамлилиқ, сабр-тоқат, иродалилиқ сифатларининг шаклланишига таъсир этади, ижодий фаолиятини ўстиради.

Бундай сифатни таркиб топтиришда ёшларни халқ усталари ишлари билан таништириш, уларнинг ҳаёти ва меҳнат фаолияти ҳақида ҳикоя қилиб бериш, халқ усталари ясаган нарсаларга қараб буюмлар ясашга ўргатиш – буларнинг ҳаммаси болаларда меҳнатга қизиқишни тарбиялабгина қолмай, балки уларда дастлабки меҳнат малака ва кўникмаларини шакллантиришга ёрдам беради.

Меҳнат кадриятлари ёшларнинг кундалиқ фаолиятида одат, эҳтиёж, анъана тусига кириб қолгандагина уларнинг маънавий шаклланишига таъсир кўрсатади. Халқ ижодининг ажойиб асарлари инсон кўли билан яратилганлиги уларни ҳайратга солади ва хунарманд усталар, уларнинг меҳнатига нисбатан юксак ҳурмат, хунармандчилик буюмларини ясашга қизиқиш пайдо бўлади.

Ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда халқ хунармандчилиги воситасидан фойдаланишга қўйиладиган дидактик ва методик талаблар негизида ҳудуднинг миллий, маданий, географик, иклимий хусусиятлари ҳисобга олинб, уларда меҳнатсеварлик, инсонпарварлик, ахлоқийликни тарбиялаш, ўзликни англаш, халқ маданиятининг ижобий хусусиятларини ўзлаштириш, дастлабки меҳнат малакаларини эгаллаш, меҳнат интизомини тарбиялаш кабилар ётади.

Ёшларда таълим ва таълимдан ташқари тарбиявий тадбирлар жараёнида меҳнат кадриятларининг тарбиявий имкониятларидан самарали фойдаланиш, ҳар бир ёш авлод қалбида миллий ва умуминсоний меҳнат

кадриятларига муҳаббат, уларни ўрганишга бўлган қизиқиш, хунармандлар касб-корига нисбатан ҳурмат ва эътибор, авлодларнинг меҳнат анъаналарини кадрлаш ва меҳнат натижаларидан завқланиш ҳиссини шакллантириш, таълим-тарбия жараёнида меҳнат кадриятларининг ўзига хос миллий хусусиятларини ҳисобга олиш, меҳнат кадриятларининг тарбиявий имкониятларидан самарали фойдаланиш мақсадида таълим-тарбиянинг энг мақбул шакл, усул ва воситаларини амалиётга жорий этиш, хунармандчилик билан шуғуллантиришда ҳар бир ёшнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш, бунда илмийлик, тарихийлик, кетма-кетлик, миллийлик тамойилларига амал қилиш орқали соғлом турмуш тарзини шакллантиришга эришилади.

Ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларда меҳнатсеварликни тарбиялашда оила, маҳалла, таълим муассасалари ва жамоатчилик муҳити катта тарбиявий таъсир кучига эга. Чунки бола оиладан меҳнатга, хунарга ўргатилса, у маҳаллада ва таълим муассасаларида давом эттирилса, узвийлик ва изчиллик таъминланса тарбиядан кўзланган мақсадга эришилади.

Оила муҳити бола шахсининг камол топишида табиий шарт-шароит яратади. Оила муҳитида бола шахсида меҳнатсеварликни тарбиялашда ота-оналарнинг, авлодларнинг меҳнат анъаналари, меҳнат кадриятлари муҳим аҳамият касб этади. Агар оилада авлодлар касб-кори кадрланса, ота-оналар ўзларига мерос бўлиб қолган хунарни давом эттиришса, болаларда ҳам шу хунарни ўрганишга мойиллик сезилади. Болада меҳнат қилишга, хунар ўрганишга мойиллик сезилдими, унга дарҳол зарур шарт-шароит яратиб берилади, натижада боладаги истеъдоднинг шаклланишига ижобий таъсир кўрсатилади.

Маҳалла ва жамоатчиликдаги соғлом муҳит ҳудуднинг анъанавий меҳнат кадриятлари билан узвий боғлиқликда яратилади. Бола яшаётган ҳудуднинг хунармандчилик кадриятлари уларда касб-хунарнинг мезкур турини чуқурроқ эгаллаб олинишига замин яратади.

Ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда, халқ хунармандчилигидан фойдаланишда турли иш шакллари ва методларидан фойдаланиш лозим. Жумладан, маҳаллаларда хунарманд усталарга шогирдликка тушиш, хунармандлар сулоласини давом эттириш, хунармандчилик тўғараklarини ташкил этиш, уста хунармандлар билан учрашувлар ташкил қилиш, хунармандларнинг бадиий кўргазмаларини ташкил этиш кабилар.

Хунарманд усталар томонидан маҳаллаларда “Хунармандчилик тўғараklари”нинг очилиши ва болаларнинг шу тўғараklарга жалб қилиниши, уларда меҳнатга ҳавас туйғусини тарбиялаш соғлом турмуш тарзи руҳида тарбиялашнинг муҳим шартларидан биридир. Маҳаллаларда очилган хунармандчилик тўғараklари ўша ҳудудда, маҳаллада яшовчи ёшларни касб-хунарга ўргатиш, меҳнатсеварлик руҳида тарбиялаш билан бирга бўш вақтини унумли ва фойдали ишларга жалб қилиш имконини беради. Тўғараklарда халқ хунармандчилиги анъаналарининг инсониятнинг келиб чиқиши ва маънавий-маданий тараққиётида тутган ўрни, хунармандчилик буюмлари ўзбек халқининг моддий ва маънавий бойлиги эканлигини ёшлар онгига сингдириш; жамият талабидан келиб чиқиб авлодлар тажрибасига таянган ҳолда хунармандчилик анъаналарига ижобий муносабатни шакллантириш; меҳнат ва хунармандчилик кадрларининг инсон маънавиятига таъсир доирасини ўрганиш; меҳнат анъаналарининг педагогик ғоялар ривожидан тутган ўрни ва тарбиявий аҳамиятини ёшлар онгига сингдириш, меҳнат малакаларини шакллантириш ёшларни соғлом турмуш тарзи руҳида тарбиялаш имконини беради.

Соғлом тафаккур ва дунёқарашга эга бўлган ёшлар учун меҳнат ва хунар анъаналарини заруратга, онгли фаолиятга, объектив эҳтиёжга, ижод ва илҳом манбаига айланиши, хунармандчиликнинг бирор тури бўйича кўникма ва малакалар таркиб топиши, уста хунармандларга нисбатан ҳурмат ва муҳаббат, улар ясаган буюмларга нисбатан эҳтиёткорона муносабат ҳислари тарбияланган бўлиши, хунармандчилик анъаналари ва урф-одатларини

кадрлаш, хунармандлар сулоласини давом эттириш истаги ва ундан гурурланиш ҳисси шаклланган бўлиши, хунар орқали соғлом ҳаёт кечириш мумкинлигига ишонч ҳосил бўлиши керак.

Демак, халқ хунармандчилиги инсониятнинг онгли фаолияти маҳсули бўлиб, халқларнинг асрлар давомида шаклланиб такомиллашиб келаётган ахлоқ-одоб, ҳатти-ҳаракат нормаларини, орзу-истакларини, турмуш тарзини, меҳнат анъаналарини мазмун ва моҳиятида мужассам этган, ёшларда меҳнатга ижобий муносабатни шакллантириш, уларда ўзликни англаш ҳиссини гарқиб топтириш, миллий онг ва миллий ғурур ҳиссини тарбиялаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш воситасидир.

## ХУЛОСА

Республикамизнинг ривожланган давлатлар қаторидан ўрин эгаллашида, жамиятни соғломлаштиришда аҳоли, айниқса, ёшларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда маънавий кадриятлар муҳим омил ҳисобланади. Келажаги буюк давлатни барпо этиш фуқароларнинг соғлом турмуш маданияти даражасига боғлиқдир.

Ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда миллий ва умуминсоний кадриятларнинг муштараклиги муҳим рол ўйнайди. Аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш маданиятини шакллантириш орқали жамиятни соғломлаштиришга эришилади.

Маънавий маданиятимизнинг таркибий қисмлари бўлган халқ педагогикаси, Шарқ мутафаккирлари мероси, халқ оғзаки ижоди, халқ хунағмандчилиги, халқ ўйинлари халқнинг миллий руҳияти ва ақл-заковатини тарбияловчи восита ҳисобланади. Шу боис ёш авлодни ҳар томонлама баркамол қилиб вояга етказишда улардан унумли фойдаланиш лозим. Бунинг учун қуйидагиларга асосий эътиборни қаратиш максалга мувофиқ:

- маънавиятнинг маъно-моҳияти, миллий маънавиятимизнинг қадимий илдизлари, ноёб ва бетакрор намуналари, бугунги кундаги ривожланиш тамойиллари ҳақида аниқ мақсадга қаратилган тарғибот ишларини мунтазам равишда олиб бориш;

- миллий ва маънавий кадриятлар асосида ёшлар онгига миллий ғурур, қомил инсон тарбияси билан боғлиқ туйғу ва тушунчаларни сингдиришнинг таъсирчан усул ва услубларини ишлаб чиқиш;

- аждодларимизнинг маънавий меросини, халқ педагогикасини бугунги таракқиёт талаблари билан узвий боғлаган ҳолда ривожлантириш ва ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда улардан унумли фойдаланиш;

- муқаддас ислом дини, азиз авлиёларимизнинг ибратли ҳаёти, қутлуг қадим жоларига ҳурмат-эҳтиром, бағрикенглик, миллатлараро тотувлик, ўзаро

мехр-оқибат муҳитини яратиш орқали ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш;

- ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спорт, миллий халқ ўйинларига қизиқишни ошириш мақсадида кенг қўламдаги тарғибот ишларини олиб бориш ҳамда миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари фестивалларида иштирок этишларини таъминлаш;

- аҳолининг кенг қатламлари, айниқса, ёшлар ўртасида Ваганга муҳаббат ва садокат, инсонпарварлик, фазилатларини тарбиялаш, миллий урф-одат, анъана ва кадриятларнинг ҳаётимиздаги ўрни ва аҳамиятини ҳар томонлама очиб беришга йўналтирилган суҳбат ва учрашувлар, маърифий тадбирлар ўтказиш;

- узлуксиз таълим тизимининг барча бўғинларида ёшларни жисмоний тарбия ва спортнинг барча турлари ҳамда миллий халқ ўйинларига жалб қилиш;

- миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини тўплаш, янгилари билан бойитиш, замонавийлаштириш борасида оила, маҳалла, таълим муассасалари, давлат ва жамоат ташкилотлари биргаликда фаолият олиб бориш ва шу йўл билан миллий-маънавий кадриятларни асраб-авайлаш, уни янада бойитган ҳолда келажак авлодга етказиб бериш орқали ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш имкони яратилади.

Зеро, маънавий кадриятлар негизда нафақат жисмоний соғлом, балки маънавий соғлом, соғлом онг, тафаккур ва дунёқарашга, соғлом турмуш маданиятига эга, келажаги буюк давлатни барпо этувчи фуқаролар зояга етади.

## ҲОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Каримов И.А. Истиклол ва маънавият. –Т.: «Ўзбекистон», 1994. 127–128-бетлар.
2. Каримов И.А.Ўзбекистон ХХI аср бўсағасида: хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. –Т.: «Ўзбекистон», 1997. 137-бет.
- 3..Каримов И, А. Ўзбекистон иқтисодий ислохотларни чуқурлаштириш йўлида. –Т.: «Ўзбекистон», 1996. 152-бет.
4. Каримов И.А. Юсак маънавият – энгилмас куч. –Т.: «Маънавият», 2008, 176-бет.
5. Абдулла Авлоний. Танланган асарлари,2-жилд. –Т.: «Маънавият». 1999.
6. Абу Али Ибн Сино. Тиб конунлари. Уч жилдлик сайланма. –Т.: Абдулла Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 1992, 1, 2, 3-жилдлар.
7. Жамолдинова О. Халқ хунармандчилиги–тарбия воситаси. Жиззах, «Педагог», 2004, 44-бет.
8. Личностно-ориентированный подход к современному обучению и воспитанию (второй выпуск). Сборник научно-методических статей в 18 частях. Часть 6. –Т.: 2008, - стр. 220.
9. Маҳмудхўжа Бехбудий. Танланган асарлари. –Т.: «Маънавият». 1997.
10. Мусурмонова О. Оила маънавияти – миллий гурур. –Т.: «Ўқитувчи», 2000, 109-б.
11. Мусурмонова О. Юқори синф ўқувчиларининг маънавий маданиятини шакллантиришнинг педагогик асослари: Пед-ка фанлари доктори илмий даражасини олиш учун ёзилган дис. Низомий номи ТДПИ, –Т.: 1993, 364-б.
12. Муҳаммад ибн Мусо ал-Хоразмий. Танлаган асарлар. –Т.: «Фан». 1983, 15–17-бетлар.
13. Республика миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари анъанавий фестивали доирасида ўтказилган «Миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари – миллий

- кадриятимиз» мавзусидаги республика илмий-амалий анжумани материаллари тўплами. Жиззах шаҳри, 2005, 28-30 апрел, 56-бет.
- 14.Талабалар спортини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани материаллари. –Т.: 2007, 115-бет.
15. Усмонхўжаев Т., Мелиев Х. Миллий ҳаракатли ўйинлар. – Т.: «Ўқитувчи», 2000, – 192-б.
16. Чўлпон. Асарлар. Уч жилдлик. Ж. 2. – Т.: 1993, 178-б.
17. Ўзбекистон педагогикаси антологияси (Тузувчи Ҳошимов К., Сафо Очил) – Т.: «Ўқитувчи». 1995.
18. Ўзбек халқ оғзаки поэтик ижоди: Ун-т ва пед. ин-т студ. Учун дарслик. К.Имомов, Т.Мирзаев, Б.Саримсоқов, О.Сафаров. – Т.: «Ўқитувчи», 1990, 109–114-бетлар.
19. Қорабоев У. Ўзбек халқ ўйинлари. –Т.: «Санъат» нашриёти, 2001, 56-бет.
20. Ж.Ҳасанбоев ва бошқ. Маънавий–ахлоқий тарбия асослари: методик қўлланма. – Т.: Ғ.Ғулом номидаги адабиёт ва санъат нашриёти, 2000, 15–20-бетлар.

ОДИНА ЖАМОЛДИНОВА

МАЪНАВИЙ КАДРИЯТЛАР  
ВА  
СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИ

Тошкент – «Fan va texnologiya» – 2009

Мухаррир: М.Хайитова  
Тех.муҳаррир: А.Мойдинов  
Мусахҳиҳ: Г.Каримова  
Компьют.рда  
саҳифаловчи: Н.Ҳасанова

Босишга руқсат этилди 27.03.09. Бичими 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
«Times Uz» гарнитураси. Офсет усулида босилди.  
Шартли босма таъбоғи 5,0. Нашр босма табоғи 4,5. Тиражи 500.  
Буюртма № 51.

«Fan va texnologiyalar Markazining boshqaruvchisi» да chop этилди.  
100002, Тошкент шаҳри, Олмазор кўчаси, 171-уй.