



Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги

ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ КАФЕДРАСИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ
ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ IV-КУРС ТОЛИБИ

ТУРСУНҚУЛОВ СИРОЖИДДИННИНГ

Битирув
Малакавий
иши

МАВЗУ: “Талабалар соғлигини
мустаҳкамлаш ва соғломлаштиришда
халқ миллий ўйинларининг ўрни”

Илмий раҳбар:

ўқ Ҳақназаров Қ.

Термиз-2013

М У Н Д А Р И Ж А

Кириш	3
I-боб Халқ миллий ўйинлари жисмоний тарбиянинг муҳим воситаси ва босқичи сифатида адабиётлар таҳлили.....	8
1.1 Халқ миллий ўйинлари ҳақида умумий тушунчалар.....	8
1.2 Миллий халқ ўйинларининг моҳияти, талаба - ёшларнинг тарбиялашда тутган ўрни.....	15
1.3 Халқ миллий ўйинларининг соғломлаштирувчи аҳамияти.....	18
II- боб Халқ миллий ўйинлари - жисмоний баркамоллик омилидир.....	22
2.1 Халқ миллий ўйинларнинг таълим тарбиявий аҳамияти.....	22
2.2 Ўқув-тарбия жараёнида миллий халқ ўйинларини режалаштириш.....	23
2.3 Саломатлик ҳақида донишмандларнинг ўғитлари.....	26
2.4 Мустақиллик йилларида таълим тизимига берилаётган эътибор.....	44
Хулоса	47
Фойдаланган адабиётлар рўйхати.....	49

К И Р И Ш

Ишнинг долзарблиги. Мустақиллигимиз истиқболи ҳамда равнақи ҳозирги ёш авлодлар тақдири билан боғланган. Шу сабабли талаба-ёшларни тарбиялаб вояга етказиш, уларни касб-хунарга йўналтириш, астойидил меҳнат қилишга ўргатишда халқ миллий ўйинларидан мазмунан мақсадли фойдаланиш зарур.

Халқ миллий ўйинлари авлоддан авлодга мерос бўлиб ўтиб, келаётган муҳим фаолият ва ижтимоий педагогик жараёндир. Булар орасида кураш, кўпкураш, пойга ва бошқа от ўйинлари ҳамда дарбоз, тош кўтариш, турли ҳаракатли ўйинлар муҳим ўрин тутди. Уларнинг мазмун ва шаклларида деярли барча жисмоний сифатлар билан биргаликда инсонлар ўртасида дўстлик, ҳамкорлик, ҳамжиҳатлик ва ўзаро ҳурмат каби фазилатлар ҳам мужассамлашган.

Бу жараёнларни “Алпомиш”, “Туруғли”, “Қирқ қиз”, “Кун туғмуш” ва бошқа ўнлаб дostonларда айнан кўриш мумкин бўлади.

Ўзбекистон шароитида Наврўз, Ҳосил байрами ва турли миллий урф одатларда халқ миллий ўйинлари қадриятлар сифатида қўлланиб келинган. Айниқса, миллий мустақиллик шаклланиб ва барқарорлашаётган ҳозирги даврдан халқ миллий ўйинларига эътибор кучайиб бормоқда. Бунинг боиси шундаки, Республика Президенти И.А.Каримов ва Республика ҳукумати томонидан миллий қадриятларни тиклаш ва маънавий-маърифий жиҳатларимизни янгилаш борасида муҳим қарорлар қабул қилинди. Ижтимоий-иқтисодий ва маданий ислохатлар ўтказилмоқда.

Талаба ёшларни касбга ўргатиш, мустақил меҳнат қилиш ва турмуш маданиятини ўстиришда жисмоний тарбия, спорт ва халқ миллий ўйинлари муҳим ўринлардан бирини эгаллайди. Шу сабабдан, “Таълим тўғрисида” ги Республика қонунида (1997 йил 29 август) жисмоний тарбияни илк болаликдан бошлаш ва ўқув юртларида уларни янада такомиллаштириш ҳамда барча спорт турлари каби халқ миллий ўйинларидан мақсадли фойдаланиш масалалари алоҳида қайд этилган.

Маълумки, жисмоний тарбия дарслари ва дарсдан ташқари спорт тўғараклари ҳамда оммавий спорт мусобақаларида деярлик замонавий спорт турлари қўлланилади. Фақат кейинги йилларида халқ миллий ўйинларининг баъзи бирларигина жисмоний тарбия дастуридан қисман ўрин олган.

Шуни ҳам эътироф этиш жоизки, таниқлик олимлар Ф.Н.Насриддинова, Т.С.Усмонхўжаев, О.Т.Расулов, О.О.Пўлатов, Абдумаликов ва бошқалар томонидан халқ миллий ўйинларини оммавийлаштириш, уларни жисмоний тарбия воситаси сифатида ишлатиш масалалари кўратиб чиқилди. 1991-1997 йилларда ўтказилган турли илмий анжуманлар, малака ошириш факультетлари машғулотларида халқ миллий ўйинларининг тарбиявий томонлари ҳақида катта баҳслар олиб борилди. Ўқув ва методик қўлланмалар, илмий тўпламлар нашр этилди. Республика жисмоний тарбия ўқитувчилари булардан маълум даражада ўз иш фаолиятларида фойдаланилмоқда. Бу соҳада Жиззах вилоятининг Жиззах, Зомин, Фориш, Ғалаорол, Баҳмал, Дўстлик каби туман ва шаҳарларида ҳам анча тадбирлар амалга оширилмоқда. Мактабларда

замонавий спорт турлари бўйича машғулотлар ўтказиш шароити бўлмаган ҳолларда турли миллий ҳаракатли ўйинлар, хатто пойга, отда тортиниш, кўпқари каби от ўйинларини қўллаш ҳоллари ҳам учраб туради. Бизнинг фикримизча, бу фаолиятлар мутахассисларнинг ижодий меҳнат қилиши ва бозор иқтисодиёти шароитларидан келиб чиққан ҳатти ҳаракатларидир.

Бу ўринда шуни керакки, Республика миқёсида ишлаб чиқилган (1993) жисмоний тарбия дастурида юқорида қайд этилган усуллар ҳақида ҳеч нарса қайд этилмаган. Давр тақозоси шуни талаб этмоқдаки, авваломбор барча ҳудудларнинг географик тузилишлари ва урф одатларни ўрганган ҳолда мактаб жисмоний тарбия дастурини қайта ишлаб чиқиш ва унда тажрибаларда амалда синалган илғор услубларини жорий қилиш масалаларига жиддий эътибор бериш керак.

Халқ миллий ўйинларини талаба ёшларга ўргатиш ва уларни кундалик ҳаётга сингдиришда спорт ташкилотлари ва олий таълими ходимлари етарли даражада иш олиб бораётир, деб бўлмайди. Шаҳарларда ўтказилаётган расмий спорт мусобақалари-нинг календар режасидан ҳам билса бўлади. Яъни халқ миллий ўйинлари бўйича расмий мусобақалар даражада, баъзи раҳбар ходимлар “Арқон тортиш”, “Билан кучини синаш”, “Тош кўтариш” турлари дастурда борлиги ва улар миллий спорт турлари, деб далил кўрсатмоқдалар. Бу турлар фақат Марказий Осиё халқларидагина эмас, хатто Европа, Америка халқларида ҳам миллий ўйинлар сифатида қадимдан қўлланилиб келинади. Демокчимизки, номлари

юқорида қайд этилган турлар жаҳон халқлари ҳаётига сингиб кетган умумий ўйинлардир.

Сурхондарё, Қашқадарё, Бухоро, Фарғона ва бошқа қатор ҳудудларда миллий курашларимиз қадимдан халқ орасида эъзозланб келинган ва улар ҳақи равишда спорт классификацияси ўз ўринларини эгаллаган, буни олқишлаш ва раҳномаларга тасаннолар айтиш лозим. Кўпқари, пойга отдан ағдариш, қиз човгон ва бошқа кўпгина от ўйинлари ҳамда “Чиллик”, “Оқ суяк”, “Пода тўп” каби ҳаракатли ўйинларни ҳам талаба ёшларнинг дарсдан ташқари спорт мусобақалар ташкил қилиш, лозим бўлса бу турлар бўйича туман, вилоят ҳатто Республика мусобақаларини ўтказиш даври келди. Миллий спорт ўйинларимиз билан ҳамжаҳон спорти мойдонларига чиқишни энг аввало аҳоли турар жойлари, мактаб ўқувчилари фаолиятидан бошланса мақсадга мувофиқ бўлади. Бу ўринда мутахассислар, олимлар ва чавандозлар чин дилдан ҳаракат қилишлари керак бўлади.

Ишнинг мақсади. Халқимизга мерос қолган саҳийлик, меҳмондўстлик, ростўйлик, тантилик, поклик ҳамда халқ миллий ўйинлари ҳисобланади. Яхши ҳислатларни касб таълими жараёнида ёш авлодда шакллантириш, улар руҳиятини халқ дурдоналари билан бойитиш, миллий қадриятлардан оқилна фойдаланишга эътибор қаратиш лозим.

Ишнинг объекти. Республика ва вилоятларда миллий халқ ўйинлари бўйича кўпгина мусобақалар ўтказиш, халқ миллий ўйинларининг кўпгина очилмаган қирраларини очиш, уларни йиғиш

ва махсус тўпламларда ифодалашда ҳозирги талабалар ҳамда магистрлар лмий-ижодий йўл билан кўрсатишлари лозим.

Ишнинг амалий аҳамияти. Талабаларни юқори спорт даражасига етиши учун, айниқса халқ миллий ўйинларининг фойдаси беқиёсдир. Миллий халқ ўйинларини қўллаш, тезкорлик, куч-қувват, эпчиллик, чидамлилиқ ҳаракатларни мувофиқлаштириш, сакровчанлик каби сифатларни ривожлантиришга имкон беради.

Битирув малакавий ишнинг усуллари. Халқ миллий ўйинлари бўйича тўплаган адабиётларни таҳлил қилиш, интернетдан, видео тасмалардан, янги педагогик технологиялардан фойдаланиш. Мактабларда ўқувчи-ёшлар билан халқ миллий ўйинлардан мусобақалар ташкил қилиш.

I-БОБ. ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МУҲИМ ВОСИТАСИ ВА БОСҚИЧИ СИФАТИДА АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ ҲАҚИДА УМУМИЙ ТУШУНЧАЛАР

Мамлакатимизда ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий соғломлигини мустаҳкамлаш, фарзандларимизнинг соғлом турмуш тарзини таъминлаш, уларни спортга жалб қилиш юзасидан кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. Ўзбекистон Президентининг 2002 йил 24 октябрдаги “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” ги фармонлари ижобий самара бермоқда. Спорт-соғлом авлодни тарбиялашнинг муҳим воситасидир,-деди Президентимиз. Бинобарин фақат соғлом халқ соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади.

Миллий халқ ўйинлари талаба-ёшларни соғлигини мустаҳкамлашда асосий воситалардан бири бўлиб ҳисобланади. Миллий халқ ўйинларини қўллаш тезкорлик, куч-қувват, эпчиллик сифатларини ривожлантиришга имкон беради. Шу соҳа бўйича кўпгина олимлар (Т.С.Усмонхўжаев, Р.Абдумаликов, Т.Холдоров, А.Т.Содиқов, Л.П.Айрапянс, Ю.Портнех, М.Н.Тўрахўжаев, Р.Соломов, Х.Мелиев, А.Ғуломов ва бошқалар) олиб борган тадқиқотлар натижалари шуни кўрсатадики, умумий ва махсус жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда миллий халқ ўйинларини дарс ва дарсдан ташқари машғулотларда ўтказиш ғоят самарали таъсир кўрсатишини баён қилганлар.

Саломатликни яхшилаш ва жисмоний баркамолликни юксалтиришда халқ миллий ўйинларининг хусусиятлари, фазилатлари ва тарбиявий моҳиятлари ўзига яраша ўринларга эгадир.

Таъкидлаш зарурки, фалсафада қарама-қаршилик бирлик қонуни деган тушунчалар мавжуд. Шу асосда фикр юритилганда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва уни янада такомиллаштириш жараёнида ижобий ва салбий томонлар борлигини инкор этиб бўлмайди. Очикрорқ айтганда тинчлик, осойишталик, фаровонлик, ўзаро хурмат ва дўстлик йўлида ғов бўлувчи разил, ёвуз кучлар ҳам биргаликда ривож топиб боради. Бу қадимдан қолган салбий жиҳатлардан бири деса бўлади.

Тан олиш керакки, ёмон ниятли кишилар ва ёвуз кучларда хизмат қилувчи махсус жисмоний тайёргарликларга тўла эга ва ҳар қандай фаолиятларга қодирдирлар. Уларга қарши курашиш ва ўз-ўзини ҳимоя қила билиш мақсадида барча фуқаролар, айниқса ўқувчи ва ишчи ёшлар жисмонан бақувват, ҳимоя қилиш машқларини тўла ўзлаштириш, зарур бўлганда рақибларга ҳеч қандай йўл бермаслик имкониятларига эга бўлиш лозим.

Бундай фаолиятларни ўзлаштиришда шарқона якка курашлар, миллий спорт турларимиз (кураш, турон, қўл жанги ва х.к.) муҳим аҳамият касб этмоқда. Шулар қаторида халқ миллий ўйинларини яхши билиш, уларни амалий жиҳатдан мукаммал эгаллаш лозим бўлади. Бунда айниқса отда юриш, от устида турли хил мураккаб жанговар ҳаракатларини бажара олиш, узоқ масофаларга, тоғларга

юришда турли тўсиқлардан ўтиш, тез оқар дарёлардан кечиб ўтиш каби ҳаётий зарур бўлган амалий фаолиятларни ёшларга доимий равишда ўргатиб бориш давр талаби деса бўлади.

Бундай ҳолатларни алоҳида такидлашдан мақсад шундаки, Тошкентда 1999 й 16 февралда қора ниятли, ёвуз кучлар ҳукумат биносини портлатишга улгуришди. Фарғона, Сирдарё ва Тошкент вилоятларининг баъзи ҳудудларига ёмон ниятли кишиларнинг ғаламис хуружлари ишга тушган эди. 2001 йилнинг 11 сентябрида эса АҚШ нинг осмон ўпар мухташам бинолари, самолёт билан портлатилди, 6 минг кишининг умри завола бўлади. Оқибатда эса Афғонистон ҳудудларида аёвсиз жанглар, оммавий қурбонлар давом этмоқда. Бундай нохуш ҳолатлар юртимиз аҳолиси, айниқса чегарадагиларга қаттиқ таҳдид бўлиб қолмоқда. Бундай кўнгилсизликларва бахтсизликларни юртимизда ички ва ташқи ёвузликлар таҳдид солмайди, деб кафолат бериш қийин. Шунингдек юртимизнинг бошқа чегараларида ҳам доимий равишда осойишталик ҳукм суради, деб ишониш амри маҳолдир.

Шу сабабдан Республика Президенти 2001 йил 5 октябрда фақат маҳаллий халқимизгагина эмас, балки жаҳон халқларига ёвуз кучлар, террорчиликдан огоҳ бўлишга мурожаат этиб, барча кучларни бирлаштириш, террорчиликни йўқ қилиш зарурлигини қайта-қайта ўқтирди. Эркпарвар инсонлар ўз мулоҳазаларини билдиришда юртимиз йўлбошчисининг таклифларини мақулламоқдалар.

Юқорида қайд этилган мулоҳазаларга таянилса, аҳолининг саломатлигини яхшилаш йўлида қўувчи ва ишчи ёшларнинг

жисмонан ва маънан камолатга етказиш, уларнинг барқарорлигини янада мукаммаллаштиришга тўғри келади.

Таъкидлаганимиздек, жисмоний тарбиянинг муҳим омилларида бири сифатида ва ҳар қандай ёвуз кучларга барҳам бериш учун тайёр бўлишда халқ миллий ўйинларидан мақсадли фойдаланишга ҳаракат қилиш лозим бўлади.

Миллий қадриятлар ва халқимизнинг маънавий-маърифий маданиятини қайта тиклаш ва уларни замонавий талаблар билан бойитиш жараёнида халқ миллий ўйинларига ҳам алоҳида эътибор бериб келинмоқда. Айниқса “Наврўз”, “Қурбон ҳайит”, “Рамазон ҳайит”, тўй маросимларини ўтказишга кенг ўрин берилиши ва уларга кураш, дорбоз, кўпқари, пойга, виз қувмоқ, ҳаракатли ўйинларни уларда қўллаш юртимиз истиқлоли ва аҳолининг турмуш фаровонлигидан далолатдир. Шу билан бирга миллий ўйинларининг мазмуни ва ижтимоий-педагогик моҳиятларини имлий асосда оммалаштириш мақсадларига қизиқишлар тобора кучаймоқда.

Мустақиллик йиллари даврида Республиканинг деярлик барча газеталари, журналлари, телерадиоларида халқ миллий ўйинлари билан боғлиқ мақолалар, тадқиқот натижалари, турли хил фикр-мулоҳазалар кенг ёритилиб келинмоқда. Буларда фалсафа фанлари доктори У.Қорабоев, санъатшунослик фанлари номзоди И.Абдурахмонов, журналистлар Ғ.Раҳмон, Ҳ.Сатторов, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги етакчи олимлар Т.С.Усмонхўжаев, А.Қ.Атоев ва жуда кўп мутахассис ҳамда ёш ижодкорлар сермахсул ишлари билан фаол иштирок этиб келмоқдалар.

Педагогика фанлари доктори профессор Т.С.Усмонхўжаев раҳбарлигида нашрдан чиқарилган “Минг бир ўйин” (1001 ўйин), “Харакатли ўйинлар” ва “Кураш” дарслиги (А.Қ.Атоев) ва қатор илмий-назарий оммабоп рисолалар Халқ миллий ўйинларининг мазмуни ва тарбиявий жиҳатларини ўз ичига олади. У.Қорабоевни-нг “Ўзбек халқ ўйинлари” китоби қадимги аجدодлардан мерос бўлиб келган турли туман ўйинларни, улани ўрганиш ва қўллаш йўлларига бағишланганлиги билан олқишга сазовордир. Айнан шу китобда Халқ миллий ўйинларининг соҳавий турлари ва уларнинг келиб чиқиш жараёнлари ҳақида жуда бой материаллар баён этилган. Ундаги баъзи бир муҳим томонларни қуйидагича келтириш мумкин бўлади, яъни:

1. Илдизи узоқ тарихи билан боғлиқ овчиликка доир ўйинлар. Бунинг негизида чорвачилик юзага келганлигини таъкидлаш лозим бўлади.

2. Чорвачилик ўйинлари от, хўкиз, эшак, туя, буғу ва б.қ. ҳайвонларнинг меҳнатларидан фойдаланиш жараёнида уларнинг ҳаракатини таҳлид қиладиган ўйинларнинг юзага келиши.

3. Деҳқончилик ўйинлари, одамларнинг баҳордаги меҳнат мавсумига кириши ва кузда ҳосил йиғиш кунига бағишланган маросим ўйинлари ижтимоий меҳнат шароитидан келиб чиққан.

4. Шунингдек халқ ўйинлари орасида бошқотирма (красс-ворд) сўз, қўшиқ, рақс ўйинлари ҳам мазмун ва моҳият жиҳатидан фаол ҳаракат ўйинлари таркибидан жой олганлигини эътироф этиш керакдир. И.Абдурахмоновнинг “Ўзбек халқ ўйинлари” (У.Қорабоев) китобига тақриз сифатида ёндашиб (“Спорт” газетаси, октябр 2001 й)

табиатдаги иқлимий ўзгаришлар, йил фаслларига мос табиий-мавсумий ўйинларнинг вужудга келишига замин яратганлигини таъкидлайди ва уларни ўйидаги йўналишларда ифодалаб берган, яъни:

1. Худудий ва турли жойларга мос ўйинлар ҳам алоҳида туркумини ташкил этади. Муайян жойга мос ўйинлар бошқа жойда номаълум бўлган.

2. Турли ёшларга мос ўйинлар ҳар бир ёшга хос ўйинлар бор. Ёшларга оид феъл-атвор фазилатлар ўйин шакли ва мазмунини белгилаб берган. Бола улғайган сари унинг ўйини ҳам жиддийлашиб бораверади.

3. Турли жинсдаги ўйинлари. Ҳаммабоп ўйинлар билан бир қаторда ўғил болалар ва қизлар ўйинлари, кейинчалик эса эркек ва аёллар ўйинлари ажралиб чиққан. М: ёш қизларга қўнғироқ ўйинга мойиллик сезилса, ўғил болалар эса иш ва уриш қуролларига ўхшаш ўйинчоқлар талаб қилишган.

4. Маълумот, меҳнат фаолияти билан боғлиқ бўлган ўйинлар “Ов ўйини”, “Подачи”, “Хирмон-хирмон”, “Ковушим”, “Сартарош”, “Темирчи” ҳатто ҳарбийларнинг ҳам ўз маълумотларга мос келадиган “Уриш-уриш”, “Аср олиш” каби ўйинлари ижод этилган.

5. Воқеабанд (театрлаштирилган, сюжетли) ўйинлар тарихий воқеаларни ҳаётнинг таъсири, қизиқарли дақиқаларини бадиий ижодий ифодалайди. М: “Подшо-вазир”, “Эскичопон” ва х.к.

6. Харакатли ўйинлар эпчиллик, чаққонлик кўпчилик мусобақачи сифатида бир неча томонлар ўртасида ўйналган.

7. Турли воситали ўйинлар. Бу ўйинларни иккига бўлиш мумкин: моддий воситалар (овунчоқ, қўғирчоқ, ўйинчоқ ҳамда таёқ, тош, тўп, ёнғоқ ва х.к.) ёрдамида амалга ошириладиган ўйинлар, иккинчиси эса маънавий ўйинлар, яъни бадий ифодали воситалар (фикр, сўз, қўшиқ, рақс, театр кабилар) ёрдамида бажариладиган ўйинлар.

8. Ҳайвонлар иштирокидаги ўтадиган ўйинлар. Бу ҳақидаги ўйинлар кенг қадимги ҳисобланади. Қадимги аجدодларимиз аввалига табиатнинг ўзида ҳайвонлар жангини томоша қилишган. Кейинчалик ҳайвонларни ушлаб, уларни ўргатиб махсус уюштирилган. Натижада “Бедана уриштириш”, “Хўроз уриштириш”, “Қўчқор уриштириш”, “Кучук уриштириш”, “Каклик уриштириш”, “Итлар пойгаси” кабилар пайдо бўлган.

Таъкидлаш лозимки, миллий халқ ўйинлари асосида юртимизда жуда кўп оммавий ва нуфузли тадбирлар амалга оширилмоқда.

Бу ўринда халқ миллий ўйинлари Республика мусобақалари (1991-1994, Фориш), Олимпиадалари (1994-1996, Фориш), “Алпо-миш ўйинлари” Республика фестиваллари (1998, Термиз, 2000-Фарғона), “Аёллар йилига бағишлаб ўтказилган халқ миллий ўйинлари” Тўмарис Республика фестиваллари (1999-Жиззах, 2001-Шаҳри-сабз, 2003-Наманган) ва шу мавзулар асосида ўтказилган Республика илмий-назарий ва амалий анжуманлари моҳият жиҳатдан эътиборга сазовордир.

Халқ миллий ўйинларини ўрганиш ва уларни йирик тадбир ҳамда анжуман сифатида ўтказишда Республика ҳукуматининг қатор қарорлари (1993, 1996, 1999, 2000), айниқса “Алпомиш” достонининг

яратилишига 1000 йил тўлишини нишонлаш тўғрисидаги қарори (1998, феврал) муҳим аҳамият касб этди. Бунда Алпомиш ва Барчиной рамзий тимсолида маънавий ва жисмоний камолот тарбиячиси изчил ўрганиш, уларни ҳаётда қўллаш ҳамда оммавий-лаштириш масалалари долзарб вазифалардан бири қилиб қўйилди.

Эътироф этиш керакки, халқ миллий ўйинларининг асослари, уларнинг моҳиятлари фақат “Алпомиш” достонидагина эмас, балки “Тўмарис афсонаси”, “Қирқ қиз”, “Рустамхон”, “Кунтуғмиш”, “Тоҳир ва Зухра”, “Гўрўғли” туркумидаги ўнлаб халқ оғзаки ижоди дурдоналаридан ҳам мазмун топган.

Халқ миллий ўйинлари асосан кураш, кўпқари, пойга, отдан оғдариш, отда найза улоқтириш, қиличланиш, қиз қувмоқ, човғон, дорбоз, тош кўтариш, билак кучини синаш, арқон тортишиш ва турли-туман ҳаракатли ўйинлардан иборатдир.

1.2. МИЛЛИЙ ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИНИНГ МОҲИАТИ, ТАЛАБА - ЁШЛАРНИНГ ТАРБИЯЛАШДА ТУТГАН ЎРНИ

Ўзбекистон Республикаси жаҳондаги бошқа мустақил давлатлар каби ўзининг йўлини топиб ривожланиб бораётган бир пайтда дадил қадам ташлаб ўзининг миллий халқ ўйинларини ривожлантириш масаласи бугунги кунда алоҳида аҳамият касб этиши, халқимизни қадим-қадимдан миллий қадриятларимизга мансуб бўлган удумларни, халқ ижодий хунармандчилигининг ва қолаверса, халқимиз ичида кўп йиллик тарихга эга бўлган ҳаракатли ўйинларни тиклаш, уларни ривожлантириш айнан маҳаллаларда ёшларимизнинг кундалик ҳаётда ўз аксини топмоқда.

Энг аввало талаба-ёшларни тарбиялаш, уларни жисмонан ривожлантириш, ахлоқий тарбиясини ижобий шакллантиришда маҳалла жамоалари ҳам фаол қатнашмоқдалар. Ҳурматли Президентимиз айтганларидек “Маҳалла уйинг, ота-онанг”.

Дарҳақиқат, тарбия масаласида маҳалланинг аҳамияти катта. Бу масала бўйича Республикамиз шаҳар маҳаллаларида олиб борилаётган ишлар ўсиб келаётган талаба ёшларни ҳар томонлама чиниқтириш, уларни спорт мусобақаларига фаол қатнаштириш, мусобақа натижаларини маҳалла йиғинларида тарғибот қилишда ўз аксини топмоқда.

Миллий халқ ўйинларини маҳалла ёшларимиз севиб ўйнайди, лекин ўйналаётган ўйинларнинг номларини билмаслик ачинарли аҳволдир, чунки узоқ йиллар давомида миллий ўйинларимиздан на бирон мусобақада, на бирон бир жисмоний тарбия дарсларида фойдаланилган.

Шарқ халқларининг миллий халқ ўйинлари ҳаётдан, табиатдан олинган бўлиб, ўйинлар кўп йиллик тарихга эга бўлиши билан бирга ўйинлар ўсиб келаётган ёш авлодни ҳар томонлама тарбиялашда асосий вазифани ўтганлиги А.Фирдавсийнинг “Шоҳнома” асарида, А.Темур “Ўғитларида”, Умар Ҳайёмнинг асарларида ўз аксини топганлиги яққол мисол бўлади.

Бу борада бугунги кунда маҳалла миллий халқ ўйинларимизнинг тарғибот қилишда, ўйинларни ҳаётига сингдиришда қандай амалий ишларни бажармоқда деган савол туғилади.

Маҳалладаги талаба ёшлар билан ишлаш учун алоҳида миллий халқ ўйинлари ўтказиш дастурини яратиш устида иш олиб борилиши зарур. Бундан ташқари, ўйналадиган ўйинлар классификациясини тузиб талаба ёшларни жисмоний, ақлий, руҳий ривожланишига керак ўйинлар ташкил этилса, болаларда жисмоний ҳаракат сифатларига бўлган кўникма ва малака ҳосил қилинади.

Маълумки, маҳалла ўзбек миллатининг руҳи, маънавияти касбкори ва миллий хусусиятлари эҳтиёжи сифатида шаклланган ижтимоий ҳодисадир. У қадим-қадимдан шарқона яшаш тарзи, миллий урф-одатлар, анъаналар, халқ удумлари тўла акс этган ҳурҳикмат жой бўлиб, кишиларни иймон-эътиқодли, меҳр-шафқатли, элу-юрт номусига камарбаст, талаба ёшларни жисмонан ва руҳан бақувват, Ватанга садоқатли қилиб тарбиялашда беқиёс аҳамият касб этган.

Бугунги кунда маҳаллалар маҳаллий ҳокимиятнинг энг ишончли қонуний куйи бўғини сифатида тан олинди.

Маҳаллага бўлган эътибор ва юксак ишончни биз Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислон Каримовнинг ташаббуси билан Республика “Маҳалла” ҳайрия жамғармасининг ташкил этилиши ҳамда ҳукуматимизнинг маҳаллаларни ҳамда “Маҳалла” ҳайрия жамғармаси фаолиятини такомиллаштиришга оид бир қатор фармон ва қарорлари, кўрсатилаётган катта ғамхўрликлари тимсолида яққол кўришимиз лозим.

Маҳаллаларнинг бугунги кунда ва келажакда миллий истиқлол мафкурасининг шакллантиришда соғлом авлодни тарбиялашда миллий ва умуминсоний қадриятлар асосида маънавий-ахлоқий

тарбияга хос бўлган инсоний фазилатларни юксалтиришда ўзига хос мактаб ролини ўтаётгани ҳамда ўтажаги шак-шубҳасиздир.

Юқоридагиларни эътиборга олган ҳолда Республика “Маҳаллада” хайрия жамғармаси маҳаллаларда аҳолини соғломлаштириш, оммавий спортни ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, маънавиятни юксалтириш борасида маълум ишларни амалга оширмоқда.

Хусусан талаба ёшлар онгига умуминсоний ва миллий қадриятларни сингдириш, мактаб ва оиланинг масъуллигини тушунтириш уларни жавобгарлигини ошириш мақсадида Республика халқ таълими вазирлиги билан ҳамкорликда “Ёш авлодни тарбиялашда маҳалла, мактаб ва оила ҳамкорлиги” концепцияси ишлаб чиқилди ва ҳозир Республикаимизнинг кўплаб мактаб ва маҳаллаларида ушбу концепция асосида иш олиб борилаётгани ўзининг самарасини бермоқда.

1.3. ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ АҲАМИЯТИ

Амалиётда халқ миллий ўйинларнинг бирортасини ҳам бирорта сифатини соф ҳолда ривожлантириш воситаси сифатида ҳисоблаш мумкин эмас.

Машғулотни ташкил этишда ўйинни танлашга алоҳида диққат-эътибор қаратилади. Бунда қуйидаги ҳолатлардан келиб чиқиш зарур:

- тарбиявий ва таълимий машқ қилиш характерига эга бўлиши лозим;

- ўйин жараёнида ўйновчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, яъни ўйин соғломлаштириш вазифасига эга бўлиши шарт;
- ўйин қатнашчиларининг анатомик-физиологик ва психологик хусусиятларига ва уларнинг ҳаракат тайёргарлигига мос бўлиши лозим.

Халқ миллий ўйинлар ва эстафеталар ўтказиш жараёнида уларнинг бир хил бўлиб қолишига йўл қўймаслик керак. Акс ҳолда талабанинг ўйинига бўлган қизиқиши камайиб боради. Халқ миллий ўйинлар, нагрузкалар аста-секин оширилиб борилади. Ўйинлар ўтказилгандан сўнг уларни талабалар билан биргаликда муҳокама қилиш, кейинчалик шу ўйинлар такрорланаётган вақтда бошқарувчилик ролини энг актив талабаларга топшириш маъқулдир.

Гимнастика машқларини бажариш вақтида турли ўйинларни ўтказиш ҳам катта аҳамиятга эга. Чунки элементар ҳаракатларни бажаришни яхши билган талабалар асосий машқларни ҳам енгиб бажара оладилар, ҳаракат техникасини яхши ўзлаштирадилар. Масалан: ўқитувчи 1-синф ўқувчиларидан югириш давомида тиззаларини баланд кўтаришини талаб қилади. Бундай машқни тез ўзлаштиришда “Дўнгдан-дўнгга сакраш” ўйини жуда қўл келади. Бу ўйинда болалар тиззаларини баланд кўтариб юрадилар.

Бошланғич синфларда турли тўсиқларни енгиб ўтишга оид эстафеталар ўтказиш фойдалидир. Вазифалар жуда осон ва унча қийин ҳам бўлмаслиги керак.

Тўсиқлар ҳар хил турли ҳолларда қўйилади, ҳаракатлар ҳам қўшимча вазифалар ҳисобига мураккаблашиб боради.

Баъзи болалар гимнастика машғулотида сакраш элементларини яхши ўзлаштириб ололмайдилар, ҳаракатни тартибсиз бажарадилар. Шундай ҳолларда ўқувчиларни ўйин натижаларига қизиқтириб иш олиб бориш, ҳаракатини аниқ бажаришларини ҳисобга олиш зарур. Ҳар бир ўйинда “ғолиб чиқиш”, “ютиш” учун ўйин ва машқларини бажариш техникасини яхши билиш ва уни амалга тадбиқ қила олиш керак.

Бунинг учун ўқувчиларда диққатни бир пайтнинг ўзида бир неча нарсага қарата олиш қобилиятини ўстириш керак. Турли хил нарсалар (тўп, қопчиқ, байроқча ва хоказо) билан ўтказиладиган ўйинлар бунга мувофиқ келади. Ўйинлардаги бундай машқлар мускул-ҳаракат сезгисини оширади, қўл ва бармоқларнинг ҳаракатлантирувчи функцияларини такомиллаштиради.

Ўйинни ўтказиш давомида талабанинг ҳаётларини кузатиб бориш, кези келганда уларнинг ташаббускорлигини тақдирлаб туриш керак. Бундан ташқари, талабаларнинг ўйинга нисбатан шахсий қарашлари уни билиши ҳам катта аҳамият касб этади.

Ҳар бир халқ миллий ўйин ҳаракатга чанқоқ талабалар учун худди байрамдагидек руҳда ўтказилиши лозим. Халқ миллий ўйинлар ижобий туйғулар ўйғотади, ҳаракат активлиги оширади ва уни рағбатлантиради. Ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш учун кўп деганда 8-10 секунд вақт кетади.

Талабалар ўйинларини мустақил, жисмоний тарбия ўқитувчиси бошчилигида ўтказишлари мумкин.

Ўзбекистон Республикасининг мустақил давлат сифатида дунёда тан олинishi олий таълим тизимини тубдан яхшилаш,

тайёрланаётган мутахассислар сифатини янада ошириш учун кенг имкониятлар яратади.

Талаба ёшларимизнинг ижтимоий фаол, руҳан бой ва жисмонан бақувват бўлиб тарбияланиши учун, ўқув юртларида тарбиявий ўқув жараёнини такомиллаштиришни талаб этади.

Бундай хусусиятларни шакллантиришда соғлом ҳаёт тарзини кўриш ва талабаларни келажакка тайёрлаш, организмнинг вазифалари, муҳим системаларини ҳар томонлама ривожлантириш, маътадил ўсишни таъминлашга чақирувчи, жисмоний тарбия муҳим ўринни эгаллайди.

Соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний тарбия, инсоннинг ижодий имкониятлари кўламини кенгайтиради, шахснинг ахлоқий-иродавий сифатларини шакллантиради, турли меҳнат фаолиятини амалга оширишда организмнинг ҳаракатини такомиллаштиришда тезлик ва аниқлиқни таъминлайди, меҳнатсеварликка ўргатади.

Ёш авлодни жисмоний тарбиялаш масаласига ҳозиргача жуда кўп тадқиқотлар бағишланган. Шунинг ҳам қайд қилиб ўтиш кераки, жаҳон педагогик фани талаба ёшларининг жисмоний тарбияси, уларда жисмоний сифатларни ривожлантириш, системали машғулотлар орқали жисмоний маданиятга эҳтиёж ва мунтазам қизиқишини ўйғотиш муоммаларига ҳаминча алоҳида диққат қилиб келмоқда, гарчи бир қатор ишларда у ёки бу тарзда мазкур муаммо ҳақида фикрлар юритилган бўлсада, ўзбек халқи миллий ўйинларнинг ўсмирлар жисмоний тарбиясида ҳам, халқ педагогикасида ҳам тўлиқ ҳолда махсус тадқиқоти бўлган эмас.

II-БОБ. ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ - ЖИСМОНИЙ

БАРКАМОЛЛИК ОМИЛИДИР

2.1. ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРНИНГ ТАЪЛИМ ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ

Ўзбек халқ миллий рақс элементлари ва махсус машқларнинг таълим-тарбиявий аҳамияти ниҳоят даражада катта эканлигини амалиёт кўрсатиб турибди.

Шуниси ачинарлики, бу тажрибалар ҳозирга қадар мактаблар, олий ва ўрта махсус таълим ўқув юртлари амалиётида қўлланилмаган. Бунинг устида кўпчилик ўқитувчилар ўзбек халқ миллий ўйинлари ва махсус машқлардан фойдаланиш ҳақидаги махсус илмий китоблар, дарсликлар, услубий қўлланмалардан фойдаланишади.

Бунинг устида ижтимоий воқийлик, педагогик амалиёт ва назария кенг омма ўртасида туғилиб, ривожланиб келаётган халқ педагогикасининг энг яхши ютуқларини самарали қўллаш, халқ педагогикаси ғоялари асосида фикр юритиш ўқув тарбиявий ишнинг муваффақиятининг таъминловчи, ҳал қилувчи омиллардан эканлигига гувоҳлик беради, ўсиб келаётган авлоднинг тарбия системасида халқ педагогикаси тажрибалари талаба ёшларнинг характери ва онгини бошқарувчи восита, асосий куч деб ҳисоблаймиз.

Мустақил Республикамизнинг порлоқ келажаги учун, унинг жаҳонда энг нуфузли, бой ва кучли мамлакатлар қаторидан ўрин олиши учун фикран баркамол, билим доираси кенг кадрлар керак.

Бунинг учун эса жисмонан соғлом ва бақувват талаба ёшларни тарбиялаш зарур.

Ўзбек халқининг ўзига хос миллий урф-одатлари, ажойиб анъаналари бўлган.

Бу ўйинлар ёш авлоднинг жисмонан бақувват ва соғлом улғайишига жуда қўл келган. Кичик мактабдаги ўқувчи ёшларни ўзбек миллий халқ ўйинлари орқали тарбиялаш имкониятларидан бири шуки, улар болалардан ватанпарварлик, халқлар ўртасидаги дўстлик ва ҳурмат каби маънавий-маърифий туйғуларини шакллантиришга катта таъсир кўрсатади.

2.2. ЎҚУВ-ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА МИЛЛИЙ ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Ўқув ишларида, спортнинг халқ миллий турларини режалаштиришда бошқа бўлинмалар бўйича дастур материаллари ўрганилади ва жисмоний машқларнинг турлари ҳисобга олинади. Шунингдек кўпгина халқ миллий ўйинлар талабада жисмоний ҳаракат сифатларини, у ёки бу кўникма ва қобилиятни ривожлантириш учун фойдаланилади. Машғулотнинг фойдали бўлиши ўқув жараёнида халқ ўйинларининг рағбатлантирилишига боғлиқ.

Ўйин ташкил этган катта ёшдаги кишилар ҳам ўйинда иштирок этса янада қизиқарли бўлади. Ўйиннинг тартиб қоидаларига илк кундан эътибор бериш лозим. Бу болаларни тўғри, ростгўй, мард, жасур бўлиб тарбияланишларига ёрдамлашади. Демак, халқ миллий ўйинлар ўсиб келаётган ёш авлоднинг тарбиясига ҳар томонлама таъсир этади. Шунинг учун ҳам ўйин давомида уларга ростгўйлик,

ўртоқлик, дўстона ўйин бўлиши, бу ерда рақибини енгиш деган фикрларни тўғри тушунтириш керак.

“Қармоқча ўйини”.

“Қармоқча” - халқимизнинг қадимий ўйинларидан бўлиб, уни очиқ хавода ёки бино ичида жисмоний тарбия дарсларида ҳамда танаффус вақтларида ўтказиш мумкин. Ўйин учун 3-4 метрли арқонча керак бўлади. Арқончанинг бир учига кичик халтачада қум ёки қипиқ боғлаб қўйилади.

Ҳамма талабалар доира ҳосил қилиб турадилар. Бошловчи доира ўртасида туриб, арқончанинг ўз атрофида айлантира бошлайди. Арқонни айлантирганда халтача ердан баланд кўтарилмадлиги лозим. Ўйинчилар оёқларига халтача тегиб кетмадлиги учун сакраб турадилар. Арқон учига боғланган халтача ўйинчининг оёғига тегса, у қармоқча илинган ҳисобланади ва доира ўртасига чиқади. Энди бу ўйинчи бошловчи сифатида арқонни айлантира бошлайди.

Ўйин нихоятда оддий ва қизиқарли бўлганлиги учун талабалар унда ўз махоратларини намойин қила оладилар. Ким чаққон ва хушёр бўлмаса, қармоқча илинаверади. Ўртага тушган ўйинчилар бу ўринда узоқ туриб қолмасликлари учун ўйинчиларни тезроқ қармоқча илинтириб олишга ҳаракат қилинади, яъни арқонни айланиш тезлигини оширади ёки пасайтиради. Ўйин қизиқроқ ўтиши ўқувчига боғлиқ.

Ўйинни мураккаблаштириш яъни ўйинчилар қўлига копток бериб, улар ўйин давомида коптокни бир-бирларига узатиб туришлари мумкин.

Бу ўйин ўсмирларни хушёрлик ва чанқоқликка ўргатади, оёқ мушаклари кучини оширишга, мия вестубуляр аппаратини ривожлантиришга, эпчиллик қобилиятини мустаҳкамлаш ва оширишга хизмат қилади.

“Кучлилар ва чаққонлар” ўйини.

Икки жамоа доира атрофида аралаш бўлиб саф тартиб турадилар, бунда бир команданинг икки ўйинчиси ёнма ён туриб қолмаслиги лозим.

Доира ичига саккизта чиллик қўйилиб, ўртасига тўп ташлаб қўйилади.

Рахбарнинг сигнали билан ўйинчилар бир-бирларининг қўиларидан тутиб рақибларни доирасига киритиш ва чиллакларни йиқитишга мажбур қиладилар. Чиллакни йиқитиб юборган ўйинчи тўпни олади ва ҳар томонга югириб кетган рақиб ўйинчиларни тўп билан мўлжалган олади.

Отилган тўп ўйинчига тегса, унга бир очко берилади. Ўйин қайтадан бошланади. Агар тўп тегмаса, у ҳолда тўп отган ўйинчининг командасига иккита жарима очко берилади. Камроқ жарима очко олган команда ғолиб чиқади.

Тўпни жойдан қўзғалмасдан отиш керак, тўпни қайта отиш мумкин эмас.

“Ҳаракат қилувчи чамбарак” ўйини.

Ўйинчилар иккита колонна бўлиб, бир-бирларига қарама-қарши томонда иккита жамоа ҳосил қилиб турадилар. Колонналар қртасидаги масофа 4-5 м профессионал маҳоратини ошишига ёрдам беради. Қуйида халқ миллий ўйин намуналаридан келтирамыз.

“Доирада торт ўйини”.

Ерга ёки полга ўйин иштирокчиларининг сонига қараб доира чизилади. Ўйинчилар бир-бирларини қўлларидан ушлаган ҳолда доира атрофига чизилган чизик ташқарисиди қўл ушланиб туришади. Бошқарувчининг буйруғи билан ўйинчилар бир-бирлари билан доирага тортиб киритишга ҳаракат қиладилар. Доира чизигидан ичкарига қадам қўйишга мажбул бўлган ўйинчи ўйиндан чиқади, ўйин давом этади.

Ўйинчилар камайган сари доира ҳам кичикроқ бўлиб боради. Ҳаммадан кейин қолган ўйинчи кучли ва эпчилдир.

2.3. САЛОМАТЛИК ҲАҚИДА ДОНИШМАНДАЛРНИНГ

ЎҒИТЛАРИ

Республика Президенти И.А.Каримов 2000 й май ойида бўлиб ўтган Олий мажлис сессиясида “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонунининг янги таҳрирда қабул қилишда нутқ сўзлаб, спорт соҳасидаги эришган ютуқларни янада мустаҳкамлаш, “Пахтакор” футбол жамоасининг аввалги анъаналарини қайта тиклаш, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус талабларини оммага сингдириш учун ўқув юртларининг “Жисмоний тарбия” дастурларини янгидан ишлаб чиқиш, умумтаълим мактабларда жисмоний тарбия дарсларини қўпайтириш ва бу билан ўқувчи ёшларнинг жисмоний камолотини юксалтириш лозимлигини алоҳида қайд этди.

Бундай талаблар буюк келажагимизнинг маънавий ва жисмоний камолотга етишган инсонларини тарбиялаб етиштириш

йўлларини илмий-педагогик жиҳатдан асослаб беришни тақозо этади. Шу сабабдан босиб ўтган тарихий йўллар ва маънавий-маърифий маданиятимизнинг моҳиятлари ҳақидаги фикр-мулоҳазалар, илмий-назарий меросларни ўрганиб, таҳлил қилишга тўғри келади.

Авваломбор эътироф этиш лозимки, юртимиз мустақиллиги ва унинг истиқболидаги тараққиётлар чексиз ҳамда кенг қирралидир. Бунда маънавий ва жисмоний баркамоллик маданияти муҳим ўринлардан бирини эгалламоқда.

Ҳар бир тарихий давр ва ижтимоий-маданий тараққиётларнинг ўзига хос хусусиятлари, тарбиявий-педагогик жараёнлари равнақ топиб келган. Шу ўринда ҳозирги мустақиллик истиқлолимизни мустаҳкамлаш ва тараққий қилган мкмлакатлар қаторида бўлиш учун қилинаётган фидойилик, меҳнат ва саъй ҳаракатлар Ўзбекистон аҳолисининг турмуш маданиятини юксалтириш, тинч-осойишталик билан яшаши ва меҳнат қилишини таъминлаш, айниқса ўқувчи ёшларни маънавий ва жисмоний камолотга йўллашга қаратилганлигини олий мақсадлар-дан биридир.

Республика Президенти И.А.Каримовнинг Соҳибкирон Амир Темур ҳайкалининг очилишига бағишланган тантанада сўзлаган нутқида: “Ватанимиз истиқлолини янада мустаҳкамлаш, уни ҳимоя қилиш, юртимиз шон-шухрати юксалтириш, адолат, инсоф ва диёнат ҳукмрон қуриш бизнинг инсоний ва фуқаролик бурчимиздир”, деб бежиз айтмаган.

Бундай шароитларга эриштириш мақсадида юртимизда муҳим аҳамиятга молик бўлагн улкан тадбирлар амалга оширилмоқда.

Ўзбекистон Республикасининг Қомуси (1992), “Таълим тўғрисида” (1997), “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” (2000) қонунларнинг қабул қилиниши, “Соғлом авлод” давлат дастурининг жорий этилиши, юртимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш билан боғлиқ кўпгина қарорларнинг (1993, 1996, 1999, 2000) қабул қилиниши Республика аҳолисининг, кўпгина ўқувчи ёшларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, уларни ҳар томонлама камолотга эриштириш, буюк келажакнинг баркамол авлодларини тарбиялаш масалаларини очиқ-ойдин кўрсатиб берди. Бундай улкан ва улўғвор тадбирлар аҳолининг турмуш маданиятини юксалтиришда ва соғлом авлодни етиштиришда муҳим омиллардан бирига айланмоқда.

Ижимоий турмуш маданият ва соғлом турмуш тарзи деганда энг аввало ҳаёт кечириш ва меҳнат жараёнида зарур бўлган шарт-шароитларга, яъни моддий, маънавий, маданий жиҳатдан таъминланиш, энг илғор мафкуралардан мақсадли фойдалана олиш, тинч-осойишта яшаш, оила ва маҳаллада (қишлоқ) иттифоқлик, ўзаро ҳамкорлик, дўстлик каби инсоний фазилатларни ўзига сингдириб олишни тушуниш ҳозирги куннинг асосий мазмунидир.

Юқорида зикр этилган кўп қиррали ва кенг қамровли ижтимоий-тарбиявий жараёнларни ҳаётга сингдириш, айниқса оила, мактаб, барча тарбия муассасаларида, шунингдек меҳнат жамоаларида мустақиллик инъом этган мафкура, ғоялар, маънавий-

маърифий қадриятлар, ғурур ва миллий ифтихор тушунчаларини янада кенгроқ ёйиш, уларга тўла амал қилиш йўлларини билишни одатлантиришни замон тақазо этмоқда.

Бунда илмий-педагогик мерослар, аجدодларнинг урф-одатлари, донишмандларнинг ўғит-лари муҳим аҳамият касб этиши турли соҳалар каби жисмоний маданият ҳаракатида ҳам ўз ифодаларини топтомоқда.

Бошқа таъкидлаганидек, тарихий ривожланиш, аجدод ва авлодларнинг мерослари, аниқса инсонларнинг саломатлигини яхшилаш, болаларни тарбиялаш ва бошқа соҳаларда изҳор этилган маълумотлар, далиллар ва ўғитлар ҳозирги кунда ҳам мазмун ва моҳият жиҳатдан катта роль ўйнамоқда.

Бунда “Авесто”, “Алпомиш”, “Тўрўғли”, “Қирқ қиз”, “Тоҳир ва Зухра”, “Шоҳсанам ва ошиқ Ғариб”, “Қунтуғмуш”, “Рустамхон” каби жуда қўп дostonлар-даги ижобий қаҳрамонларнинг рамзий фаолиятлари ўзига хос хусусиятларга эгадир.

Республика Президенти И.А.Каримов таъкидлаганидек, “Бизнинг заминимиз баҳодирлар ва ҳимоячиларимиз бўлган полвонлар ва ботирларга азолдан бой ва уларни меҳр билан парвариш қилиб келмоқда”.

Бундай таъриф ва тавсифлар юртимиз ёшларини Ватан ҳимояси, тинчлик ва осойишталикни таъминлаш йўлида, шунингдек ёшларнинг касб-хунарларни қункт билан ўрга-тиш, ҳаётда қўллаш каби муҳим маъсулиятларга даъват этмоқда.

Эътироф этиш лозимки, Ўзбекистон аҳолисининг турмуш маданияти ва унинг равнақи қадим замонлар билан чамбарчас боғ-

лангандир. Шарқона кийиниш, тўй-томошалар, тули миллий маросимлар, қариндош-уруғ, қўни-қўшни, айниқса қудачилик йўлида борди-келди қилиш, меҳмондўстлик, дастурхонни турли ноз-неъматлар билан тўлдириш, тўйларга сарф бўладиган моддий манбаълар жамғариш, ор-номус учун курашиш, уят, ийманиш, изтехзолик каби ижтимоий-тарбиявий жараёнлар миллий қадриятлар тарзида узоқ йиллардан буён давом этиб келмоқда.

Бу ўз навбатида аجدодлар меросини қадрлаш, ўтмишга ҳурмат, маънавий маърифий маданиятимизни тўлдириш, тобора уларни давр талаб-лари асосида бойитиб бориш каби маътабар ғояларни ривожланти-ришга қаратилмоқда. Бу йўлда халқ миллий ўйинлари ўзига хос ва мос хусусиятлардан иборатдир.

Ўзбек халқ миллий ўйинлари мажмуини ўзида мужассамлаштирган “Алпомиш” достонининг ижтимоий-маданий ҳамда тарбиявий жиҳатлари, Алпомиш ва Барчиной рамзида миллий қадриятлар, ор-номус ва паҳлавонлик каби муҳим жараёнлар мадҳ этилганлигининг гувоҳи бўлиши мумкин.

Достонда тасвирланиши-ча “Ўзбек қизининг (Барчиной) айтган сўзи шу бўлди: “Пойга қиламан, отини ўздирганга тегаман, минг қадамдан танга-пулни урган қарағай мерганга тегаман”- деган шартларини Қоражон алп-га етказади. Бундан маълумки, қадимги авлод-аждодларимиз турмуш қуришда йигитларни ҳар томонлама чиниққан бўлишини талаб қилганлиги намоёндыр. Шу билан биргаликда эл-юрт орасида адоват бўлмаслиги, тўй-томоша ва полвонликни кўрсатишда адолат бўлишини истаганлар.

Бундай рамзий маънолар ҳозирги замон даврида яшаётган барча халқлар учун жуда зарур эканлигини ҳам тан олиш керак бўлади.

Ўзбек халқининг сеvimли ўйинларидан бири кураш “Алпомиш” достонидан Алпомиш ва алпларнинг энг зўри Кўкалдош ўртасидаги олишувлар қуйидагича тасвир этилган, яъни:

Иккови майдонда айланиб юрди,
Иккови белма-бел бўлиб олади,
Белма-бел олишса айрит бўлади,
Жуда ҳам олишди бу икки қайсар.

Шунда Барчин Алпомишга қарата дейди:
Йиқолмасанг, тўрам, навбат тилайин,
Эркак либосини ўзим кияйин.

Кўп сўзларни Барчин сулув айтади,
Сўзи Алпомишга ботиб кетади.
Ўтдайин тугашиб шунқор кетади,
Ғайрати-ғайратга бекнинг етади.
Чирпиб Кўкалдош қўкка отади,
Анча ер ҳавога чиқиб кетади.
Алп Кўкалдош бу осмондан келади,
Калласиман келиб ерга уради.

Донишмандларнинг айтишича, ҳар бир афсонанинг тагида бир ҳақиқат ётади. Юқорида айтилган байтлардаги тасвирлар афсо-на бўлса-да, аجدодларимиз маданиятида паҳлавонларнинг курашиши

ўша давр ва қадимги замонларнинг орийат, адолат йўлидаги ўта муҳим тарбиявий воқелиқдан дарак беради.

Қадимдан таркиб топиб ҳозиргача оғиздан-оғизга ўтиб келаётган мақолалар, маталлар, қўшиқлар, эртаклар ва ривоятлар, шунингдек турли хил тарихий манбаълар, асарлар, халқ оғзаки дурдоналари ҳамда илмий-назарий меросларида инсон саломатлигининг моҳиятлари, унинг қадр-қомати, ижтимоий-турмуш шароитлардаги ўрни ҳақида жуда қўп ва маънавий-маърифий жиҳатдан бой ўғитлар сақланиб келинмоқда.

Энг муҳими шундаки, уларда болаларни ёшликдан соғлом ва бақувват қилиб ўстириш, уларни меҳнат ва ҳунарга ўргатишда жисмоний машқлар, турли ўйинлар-дан фойдаланиш йўллари ўзифодасини топган. Уларнинг баъзи бир йўналишлари ва намуналаридан мисол келтириш мумкин бўлади.

Мусулмон оламининг муқаддас китоби Қуръони Каримда ва пайғамбаримиз алайҳиссалом ҳадисларида соғлом турмуш тарзининг асосий томонларидан ҳисобланган тозалikka риоя қилиш, тоза ва покиза юриш, хушхулқ ва меҳнатсевар бўлиш, бадан аъзоларини доимо ҳаракат қилдириб туриш, мўътадил овқатланиш кабилар билан бир қаторда ёшларни меҳнат қилиш, касб-ҳунарга ўргатиш, жисмонан чиниқтиришга ҳам алоҳида эътиборни қаратган.

Бу йўлда қуйидаги насиҳатларни эслашнинг ўзи кифоя қилади, яъни “Болаларингизга сузиш ва ўқ отишни ўргатинглар, кучли мўмин кучсиз мўминга қараганда маҳбуброқ ва Аллоҳга яқинроқдир, от пойга қилиш жоиздир. Ўқ отиш ўйиндир, ўқ отишни ўргатинглар, чунки у машғулотларнинг яхшиларидан биридир,

кимки ёшлигида ўқ отиш санъатини яхши эгаллаб, сўнг уни тарк этиб юборган бўлса, демак у улугъ неъматлардан бирини қўлдан берибди. Сафар қилинг-лар соғлом бўласизлар ва ризқланасизлар” ва ҳ.к.

Бундан кўриниб турибдики, Ислом дини ҳам кишиларнинг саломатлиги унумли меҳнат қилиши, касб-хунар эгаси бўлиш учун доимо соғлом бўлиб юриш, керак пайтларда жанговарлик фаолиятларни ҳам ишлата билиш зарурлигини эътироф этади.

Мусулмон шарқида ҳар соҳада донишмандлар кўп ўтган. Улар орасида Фаробийнинг фалсафаси, тиббиёт ва инсоният фаолиятида зарур бўлган муҳим тарбиявий жараёнлар ҳақида қимматли фикрлар билдирган. Буюк олим сифатида Фаробий (780-850) “Қалб ҳолатини мўтадил сақлаш учун соғлом вужуд зарур”-деган иборасининг мазмунида инсон танасининг соғломлиги, унинг вазифалари мужассамлигини англаш мумкин бўлади.

Шунингдек унинг фикрича жисмоний тарбия шахсни ҳар томонлама камол топтиришда муҳим омиллардан бири деб ҳисоблайди ва тарбиячи ҳам, тарбияланувчи ҳам мустаҳкам танага эга бўлишини кўзда тутди.

Яна шуни эътироф этиш керакки, Абу Абдуллоҳ Муҳаммад ибн Исмоил Ал-Бухорийнинг “Ҳадис” ларида “Ҳайит куни қиличбозлик, найзабозлик ўйинларининг жоизлиги, Каъбага пиёда боришни аҳд қилган киши ҳақида каби бобларида ёшларнинг ўз маҳоратларини халққа намоёиш қилиш ҳамда узоқ масофаларга пиёда туриб, ўз соғлиқларини мустаҳкамлаш, қийинчиликларга бардош бериш, бу билан эса асл мақсадларига-Хаж қилишга эришишларини тасвир этган.

Бу ўз навбатида барча мусулмонлар-ни ҳаж қилиш йўли билан уларни чидамли, ҳайри-эҳсон, ўз куч-қудратини оширишга даъват этганлиги сир эмас. Бундай ғоялар барча кишиларни, аниқса ёшларни соғлом, бардам, чаққон, тозаликка риоя қилиш, пиёда юришларга ўргатиш каби тарбиявий жараёнлар билан доимий равишда банд бўлишни тавсия этади.

Шу сабабдан Шарқнинг буюк алломалари Имом Исмоил Ал-Бухорий, Ат-Термизий, Ахмад Яссавийларнинг ижодий фаолиятлари, ҳадис ва бошқа асаоларида оилада бола тарбияси, уларни ҳар қандай меҳнат ва шароитларга чидамли қилиб тарбиялаш заруриятлари олий мақсад қилиб қўйилганлигини билиш мумкин бўлади.

Жаҳон тиббиёти оламида машҳур бўлган олим, файласуф, шоир, шифокор Абу Али Ибн Сино (980-1037) тиббиёт жисмоний тарбия таълими назарияси ва услубиёти жараёнига улкан ҳисса қўшиш билан бир қаторда соғлом турмуш, маънавият ва жисмоний камолотнинг назарий ва амалий асосларини ишлаб чиқди ва илмий мерос сифатида қолдирди.

Ибн Синонинг “Тиб қонунлари” асаридаги учинчи қисмнинг 17 фаслдан иборат бутун иккинчи бўлимини кишилар саломатлиги учун курашда жисмоний машқлардан фойдаланиш масалаларига бағишланган. Бу бўлимнинг дастлабки сатрларидаёқ жисмоний машқлар билан шуғулланиш ва ундан кейин овқатланиш тартиби ҳақида уйқу тартиби саломатликни сақлашда ва ҳар томонлама камолотга етишишда муҳим шарт эканлиги қайд этилган.

Олимнинг жисмоний машқларни ўзига хос тарзда турларга бўлишининг ҳам катта аҳамияти мавжуд. Жисмоний машқлар хилма-

хил бўлишини алоҳида изоҳлаган. Булар кичик ва катта, жуда кучли ва суст, секин ёхуд илдам, бир неча кескин ва тез ҳаракатлар-дан иборат бўлиши, энг тез билан суст машқлар ўртасидаги мўъта-дил машқлар бўлиши мумкинлигини ҳам билдирган.

Тез бажариладиган машқлар туркумига қуйидагиларни кўрсатади, яъни: тортишув, муштлашиш, ўқ, ёй отиш, тез юриш, найза улоқти-риш, баланддаги бирон буюмга сакраб осилиб олиш, бир оёқда сакраш, қилич ва найза билан қиличбозлик қилиш, чавандозлик, иккала қўлни силкитиш ва ҳ.қ.

Равон ва енгил машқлар жумласига эса: арғимчоқ ва белан-чақда (ҳалгинчак) тик туриб, ётиб силкиниб, қайиқ ва кемаларда сайр қилиш кабиларни эслатади. От ва туя миниб юриш, тахтира-вон ва араваларда юриш кучли машқлар жумласидир, дейди Ибн Сино.

Шунингдек ўз сояси билан олишиш, шаполоқ уриш, сакраш, найза учи билан санчиш, катта ва кичик тўп билан човғон ўйнаш, тўп ўйнаш, курашга тушиш, тош кўтариш, от чоптириш ва чопиб келаётган отни тўхтатиб қўйиш кабилар кучли машқлар ҳисоблани-шини таъкидлаган.

Умуман олганда Ибн Синонинг жисмоний тарбия ҳақидаги ўлмас илмий мерослари ҳозирги давр мутахассислари томонидан янада кўпроқ ўрганилиши ва уларни ҳаётга сингдириш йўллари-ни тарғибот қилиш лозим бўлади.

Буюк саркарда, йирик давлат арбоби, қонуншунос, таланти мемор, нотик, рухшунос Соҳибқирон Амир Темур (1336-1405) ўз аскарларини жангларда енгилмаслик учун отда чопиш, найза сан-

чиш, отдан ағдариш, ерда курашиш, қиличлашиш каби мураккаб жисмоний машқларни бевосита ўзи ўргатган, уларни чиниқтирган.

Алихон Соғуний ва Ҳабибулло Кароматовлар форсчадан таржима қилган “Темур тузуклари” китобида Амир Темур “Жангу жадал, уруш майдонига кириш, қўшинни сарфлаш ва ғаним лашкарини синдириш тузуги” бўлимида шундай дейди: “...У ҳар бир сипоҳ фавжини уруш аслаҳаларидан бири деб билсин, ва ўқ-ёй, ойболта, қилич, гурзи, пичоқ ва ҳанжар каби ҳар бир фавжни ўз ўрни келганда ишлатсин.

Ишбилармон лашкарбоши, ўзини ва тўққиз сипоҳий фавжини бир тандек кўриб, уларни қўл, оёғи, боши, кўкраги ва бошқа аъзоларини ишлатиб курашувчи бир паҳлавон-дек ҳисоблансин”.

Буюк бобокалонимиз Соҳибқирон Амир Темур ўзининг бу китобида: “Черик тузиб, навкар олмоққа уч қоидага амал қилдим. Биринчидан-йигитнинг куч-қувватига, иккинчидан-қилични ўйната олишига, учинчидан-ақл заковатию-камолатига эътибор қилдим.

Бу уч фазилат жамул-жам бўлса, навкарлик хизматига олдим. Негаким, куч-қувватли йигит ҳар қандай қийинчиликларга, азоб-уқубатларга чидамли бўлади, қилич ўйната оладиган киши рақибини мағлуб эта олади, навкар ҳар жойда ақл-идрокини ишга солиб, мушкулотни бартараф этмоғи мумкин”.

Бундай ўғитлар ҳозирги ёшларни Ватан ҳимоясига тайёрлаш, уларнинг жисмоний камолотини меъёрига етказишда халқ миллий ўйинлари Амир Темур қўллаган жанг санъати машқлари, ўйинлари зарурияти бор.

Саломатлик, жисмоний камолот, касб-хунар ва меҳнатга муносабат, уни шакллантириш усуллари ҳақидаги фикрлар XIV асрда яшаб ижод этган шоир, хатто табиб ва ҳаким Шаҳобиддин Абдулкарим ўғлининг бир қатор асарлари, яъни “Шифо алмараз” (касалликлар давоси), “Тибби Шаҳобий” (Шаҳобий табобати) ва ҳ.к. ларда атрофлича ёритиб берилган.

Жумладан бу асарларда соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш, тўғри овқатланиш, парҳез, жисмоний машқлар билан шуғулланиш, бадан аъзоларини доимо ҳаракат қилдириб туриш қабилан хусусида фикр юритади, уларни шеърӣ мисралар орқали баён этади:

Агар бўлсин десангиз ҳатим кўп соз,
Парҳездан келтиринг бўлсин қишу ёз,
Хилма-хил аччиқдан ўзни тут ҳар дам,
Қорнингни тўлдирма, бўш қўймангин ҳам.
Ким еса гар киши соғлиқ бўлар ёр,
Кўп еса сиҳати ранждан тору мор.
Овқатни бир пайтда егин, эй одам,
Мол доим егандек емагин ҳар дам.

Бундай ўғитлар ҳозирги даврда ҳам ўзининг қиймати билан машҳурдир, дейиш мумкин. Шунингдек, яна кишиларнинг ҳар доим мўтадил жисмоний ҳаракат қилишга чақириб, шоир дейди:

Ҳакимлар жисмоний ҳаракат қилмоқ,
Керак, деб айтмишлар бўлиб иттифоқ.
Отда ё пиёда юришар гоҳо,
Юришдан тўхташар чарчашса аммо.
Ўртача ҳаракат қилинган маҳал,

Қоринда бор овқат тезда бўлар ҳал.

Дармон пайдо бўлар томирларда ҳам,

Ўзини сезар киши тетигу бардам.

аммо ошиб кетса юришнинг ҳади,

Юз берар айтилган фойданинг зидди.

Бундай ҳаётий ва илмий-маърифий фикрларни ҳозирги ўқувчи ёшларга анатомия, гигиена ва б.қ. фанларда таълим бериш жараёнларида эслатиш, уларнинг моҳиятларини ўша давр кишилари қандай тушунган ва изоҳлаганликларини билишни сингдириш лозимдир.

Саломатлик ва унинг омили сифатида жисмоний тарбияга эътибор масалалари ҳақида айтилган илғор педагогик қарашлар фалаккиёт илмининг асосчиси Мирзо Улуғбек (1393-1449) ва ўзбек халқининг улуғ шоири ва мутафаккири, буюк давлат арбоби, жаҳон адабиётининг мислсиз сиймоларидан бири, шеърят султони ҳазрат Алишер Навоийнинг (1441-1501) буюк асарларида ҳам юқори кўтаринки руҳида ўз ифодасини топган.

Улуғбек киши соғлом ва кучли бўлиши керак, бунинг учун эса ёшлиқдан жисмоний машқлар: дор устида юриш, кураш тушиш, қиличбозлик ва х.к. билан шуғулланиш зарурлиги ҳақида таълим берган. “Шундай кишигина,-дейди Улуғбек ғам-ташвишга камроқ мойил бўлади ва Ватанни душмандан ҳимоя қила олади”.

Алишер Навоий шахсни шакллантиришга унинг соғлиги, жисмоний ривожланиши ва соғлом турмуш кечиришга катта эътибор берган. Унинг севимли адабий қаҳрамонлари (айниқса Фарход, Искандар, Баҳром ва х.к.) жисмоний соғлом жасур ва марб бўлиб ҳар

доим ҳанимлар устидан муваффақият қозонишганлигини кўрамиз. Навоий яхши инсонларнигина ўзгаларга яхши сабоқ ва таълим бера олади, улар ҳар доим кишиларни ҳайрли ишларга йўллайди ва унга раҳбарлик қилади, деб баҳо беради. Тарбиянинг бу усули ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда, миллий қадриятларнинг моҳиятларига етишда муҳим педагогик куч-қудрат ҳисобланиши табиийдир.

Алишер Навоий ўз асарларида шунингдек, овқатланиш, ичкиликбозлик ва нашавандлик каби иллатларини ҳақорат қилиб ва кишиларни бу иллатлар йўлидан йироқда бўлишга чақиради.

**Бодага кўргузса киши хийралик,
Ақл чироғига берур тийралик.
Гарчи сувдек Софию мавзун эрур,
Сувлигинин ўтлиғи афзун эрур.**

Айтиш лозимки, бу сатрларда буюк шоир боданинг (спирт ичимликлари) инсон танаси ва ақлига қанчалик салбий кўрсатиши, ундан четда ўзини сақлай олиш кераклигини огоҳ этган.

Сир эмаски, ҳозирги мустақиллик шароитимизда бодани сув ўрнида истеъмол қилувчилар, унинг натижасида кўнгилсиз ҳодисалар юз бериш ҳолатлари учрайди. Айниқса вояга етган ёшлар орасида чекиш, ичиш, гиёҳвандлик, бузғунчилик, ўғрилиқ каби иллатлар давом этаётган бир вақтда оила, маҳалла, ўқув юртлари, меҳнат жамоалари ва б.қ. жойларда Алишер Навоий ва бошқа алломаларнинг панд-насиҳатлари, ўғитларини кўпроқ эслатиш, намуна қилиб кўрсатиш лозим бўлади.

Бундай мураккаб ва ўта маъсулиятли жараёнларда жисмоний тарбия мутахассислари кўпроқ фикр юритишлари, уларни амалда бажаришлари шарт бўлади.

Шу ўринда бир фикр туғилади, яъни ҳар бир инсонни, айниқса болалар ва ўқувчи ёшларни ҳар қандай шароитда ҳам (яхши-ёмон ҳолатлар) ўзини тута билиш, Аллоҳнинг зулми, қонунлар белгилар берган чегаралар, ота-оналар, ака-укалар, маҳалла аҳллари ва ҳ.к. ни кўз олдидан ўтказиш, ўзини тута билишдек кучли неъматларини ҳазм қила билишга ўргатиш керак. Бу унчалик осон эмас, шундай бўлсада, жуда кўпчилик кишилар, ёшлар бунга тўла амал қилаётганликлари жуда қувончли ҳолдир.

Шарқ халқлари, айниқса Ўзбекистонда Темурийлар сулоласи, улар даврида яратилган маданий, тарихий обидаларда таълим-тарбия ва саломатлик жараёнлари мужассамлашиб кетган.

Машҳур саркарда, подшо ва шоир Заҳириддин Муҳаммад Бобур (1483-1553) ўзининг ҳарбий юришларидан бирини баён этар экан, манзилгоҳда полвонлар курашга тушгани, қайиқчи (эшкакчи) паҳлавон Лоҳурий Дўст Ёсин Хайр деган полвон билан олишганли-ги, иккаласи узоқ вақт курашгани, Дўст Ёсин рақибини жуда қийинчилик билан йиқитганлигини алоҳида таъкидлаган.

Таъкидлаш зарурки, жисмоний тарбия ва спорт тарихини ўрганишда анча меҳнат қилган мутахассис олимлар Р.Исмоилов, Ю.Шолмицкийлар “Ўзбекистонда физкультура тарихи” (1968) ўқув қўлланмасини яратдилар. Унда Бобур ва унинг авлодлари даврида кураш, отда пойга ва сув спортига доир жуда кўп маълумотларни келтирганлар.

Ўзбекистон ва Марказий Осиёнинг турли ҳудудларида яшаб ижод қилган шоир, табиб ва хаттотлар Юсуф ибн Муҳаммад ибн Юсуф ат-Табиб ал-Ҳаравий (XV-XVI аср), Ҳаким Давоий ал-Гилоний (XVI аср) Сайид Муҳаммад Ҳасрат (XVIII аср) асарларида ҳам саломатлик, соғлом турмуш даражаларининг турли жабҳалари, айниқса баданни доимо тоза тутиш, тўғри ва меъёрида овқатланиш, бўш вақтни зое кетказмасдан ундан мақсадли ва унумли фойдаланиш, кишилар билан хушхулқ муомилада бўлиш, ижтимоий фойдали меҳнатдан бўйин товламаслик, ичкибозлик каби зарарли иллатлардан узоқда юриш, бадан аъзоларини доимо фаол ҳаракат қилдириб бориш, сафар ва сайрлар қилиш каби хусусиятлар ҳақида ёзиб қолдирилган ибратли фикрлар жуда кўп.

Сайид Муҳаммад Ҳасрат ўзининг “Низоми сикҳат” (Саломатликни сақлаш қоидалари) китобида жисмоний машқлар билан шуғулланиш зарурлиги, унинг фойдаси, турлари ва белгилари тўғрисида жуда қимматли фикрлар берганлигининг гувоҳи бўлиш мумкин, яъни:

Ўқ отмоқ ва ёки тошни ирғитмоқ,
Гўй ила чавғонда ўйинга ботмоқ.
Елкаю-қўлларни қилар мусаффо,
Бўйину белга ҳам айна муддао.
Яна тез юрмоқдан бадан пок бўлар,
Тиззаю болдирга куч-қувват тўлар.
Умумий риёзат нимадир инсон
Минмоғи чопмоқдир эрта-кеч ҳар он.
Пиёда юрмоқ ҳам умумий бўлар,

Баданнинг ҳаммаси фойдага тўлар.

Табиб Юсуфий эса ўзининг “Қасида дар ҳафизи сихҳат” (соғлиқни сақлаш ҳақида қасида) асарида камҳаракатлилиқ соғломликка ўта зид эканлигини таъкидлайди, яъни:

Эйки, ғайрат ичра машҳур, жим ётиш айни зарар,

Йиғилур тан ичра ундан фойдасиз хилтлар ёмон.

Шуни ҳам алоҳида эслаш лозимки, ёшларнинг маънавий ва жисмоний камолатига оид илғор ижтимоий-педагогик қарашлар Кайковуснинг “Қобуснома”, Фирдавсийнинг “Шойхнома”, Юсув Хос Хожибнинг “Қутадғу билик”, Носир Ҳисравнинг “Саодатнома”, Саъдийнинг “Гулистон” ва “Бўстон”, Жомийнинг “Баҳористон”, Наовийнинг “Саъди Искандарий”, Аҳмад Донишнинг “Ўғилларга насиҳат”, Абдулла Авлонийнинг “Туркий гулистон ёхуд ахлоқ” каби асарларида ўз ифодасини топганлиги ҳозирги куннинг муҳим тарбиявий омилларига айланмоқда.

Бу йўлда яқин ўтмишимизнинг донишманд олимларидан бири Абдулла Авлоний ҳам анча мукамал ва пухта фикрлар берганлигини кўриш мумкин, яъни: “...ўқимоқ, ўқутмоқ, ўрганмоқ ва ўргатмоқ учун инсонга кучлик, касалсиз жасад лозимдир. Соғ баданга эга бўлмаган инсонлар амалларинда, ишларинда, ибодатларинда камчилиқ қилурлар.

Маишатимизни роҳатда бўлмоғи жасадимизнинг соғлом бўлмоғига боғлиқдир. Биз сиҳатимизни сақламоқ ила амр ўлинганмиз (қилинганмиз), шунинг учун вужудимизни ҳафизи-сиҳатга зид бўлган ёмон одатлар ила чуритмақдан сақланмоғимиз лозимдир. Бадан тарбиясининг фикр тарбиясига ҳам ёрдами бордур.

Жисм ила руҳ иккиси бир чопоннинг ўнг ила териси кабидур. Агар жисм тозалик ила зийнатланмаса, ёмон хулқлардан сақланмаса, чопонни устини қўйиб астарини ювиб овора бўлмоқ кабидурки, хар вақт устидаги кири ичига урадур. Фикр тарбияси учун маҳкам ва соғлом бир вужуд керакдур”.

Абдулла Авлониининг бундай чуқур фикрлари ва ўғитларида жуда катта маъно ётади ва улар ҳозирги инсонларни, энг аввало ўқувчи ёшларни миллий қадриятлар, маънавий-маърифий маданият, миллий ғурур ва ифтихор хис туйғуларини тўла англашга чорлаш билан биргаликда доимий равишда соғлом бўлиш, ўқиш ва меҳнат жараёнларида ўз қобилиятларини ишга солиш, энг муҳими жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинлари билан мунтазам шуғулланиб туришга чорлайди.

Бу эса ўз навбатида соғлом авлод давлат дастури, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари талабларини изчил бажариб боришга одатлантиришда муҳим даражада хизмат қилиши лозимдир. Шу сабабдан ўқиш ва меҳнат жараёнларида фаолият кўрсатувчи жисмоний тарбия ходимлари аждодларимиз меросларини чуқур ўрганишлари, уларни соғлом фикр йўли билан таҳлил қилишлари, ҳамда барча ўғитларни амалда бажаришга ҳаракат йўлида соғлом қилиб тарбиялаш, буюк келажак авлодларининг баркамол бўлиб юришларини таъминлашга хизмат қилиши зарурдир.

Хулоса қилиб айтганда соғломлаштирувчи омиллар таркибига кирувчи барча жисмоний фаолиятлар, ҳаётда учрайдиган табиий амаллар, халқ миллий ўйинлари қадимги аждодларимиз-дан қолган буюк мерос ва бебаҳо неъматдир. Булар ҳақида олий даражада

фикр юритган ва ўзларининг ўғитларини изҳор қилиб кетган буюк алломалар, донишмандлар, давлат арбобларининг жисмоний тарбия, саломатлик, инсон фаолияти, ақл-заковати ҳақида сўнмас асарларини ўрганиш, ҳозирги давр тақазоси билан ҳаётга боғлаш муҳим вазифаларидан бири бўлмоғи керак.

2.4. МУСТАҚИЛЛИК ЙИЛЛАРИДА ТАЪЛИМ ТИЗИМИГА БЕРИЛАЁТГАН ЭЪТИБОР

Ўзбекистон Республикасининг мустақиллиги ҳамда жабҳаларда, ҳар томонлама қарор топаётган шароитларда жамиятимизда юз бераётган туб ижтимоий-сиёсий ва илмий ўзгаришлар, умуминсоний қадриятлар тизимида шахс олимига қўйиладиган эътибор ва талаблар ўсиб келаётган ёш авлоднинг маънавий ахлоқий ва жисмоний имкониятларини янада тақозо этади.

Янгича инсонни тарбиялашнинг мураккаб, сермашаққат ва кўп қиррали муаммоси аввало инсоннинг ўз соғлиги тўғрисида ўзи қайғуришлари маданиятини сингдиришдир.

Ҳаракатли ўйинларни танлаб олишда тарбиячи болаларнинг ёш хусусиятларини ҳамда жисмоний машқларни танлаш қонидани асосларини ҳисобга олишни унутмаслиги керак.

Оилада эса жисмоний ривожланишни амалга оширишда албатта ота-онанинг ўрни каттадир. Улар халқ миллий ўйинларни танлаб олишда, энг аввало, шу ўйинларни жисмоний ҳамда ахлоқий психологик таъсири томонларини назарда тутиш лозим. Ўйин вазифаси халқ миллий ўйинлар билан биргаликда талабаларнинг

руҳиятини тарбиялаш инсоний фазилатларни ривожлантириш ҳам лозим.

Ўйинни ташкил этишда барча шарт-шароитларни албатта тўғри ҳисобга олиш ҳам катта аҳамият касб этади. Бунинг учун ҳам керак бўлган ҳамма имкониятлардан тўғри, ўринли фойдаланиш керак. Ўйин учун зарур бўлган ўйин қуролларининг ранг-баранглиги, замонавий, талабаларни ўзига жалб этадиган бўлиши зарур.

Халқ ижодиёти ва археологик қазилма материалларини ўрганиш шуни кўрсатадики, ўтмишда ҳам ҳозирда Ўзбекистон ҳудудида яшовчи халқлар жисмоний тарбия ва спорт элементлари билан шуғулланиб келган.

Жисмоний машқларнинг миллий турлари асрлар давомида кишиларнинг меҳнатда фаолияти белгиларидан сайқаланган доимо шахсни функционал тайёрлашнинг хусусий воситасига айланиб борган ва аниқ фаолият майдонда меҳнат унумдорлигини юксалтириш воситасидек фойдаланган. Жисмоний машқларнинг алоҳида миллий турлари малака ва маҳоратларнинг зарурий ҳаракатчанлигини мукаммаллаштириш учун фойдаланилади. Халқ анъаналарида кўпинча ҳаракатчан сифатида намоён бўлган жисмоний машқларнинг турлари ривожланган.

Халқ миллий ўйинлар умумтаълим, академик лицей ва касб ҳунар коллежлари, олий ўқув юртлари ўқитувчи ва талаба ёшлари учун жисмоний тарбия дарсларида ҳамда спорт машғулотида айрим спорт малакасини ҳосил қилиш, ривожлантириш ва такомиллаштиришда қўлланилади.

Хозирги пайтда спортнинг миллий турлари ўзининг ижтимоий ва биологик фаолиятини йўқотмаган ва жисмоний тарбия умумтаълим ўрта махсус ва олий ўқув юртларидаги ўқиш жараёнида мажбурий элементлар бўлиши керак.

Жисмоний тарбия машғулотида фойдаланиш қуйидаги омиллар билан белгиланади:

- шуғулланувчиларнинг ёши мослиги, жинсий ва психологик хусусиятлари;
- дарс ва дарсдан ташқари машғулотларнинг ҳолати, вазифаси ва мақсадининг мос келаши;
- асосий эътиборини қулай ҳаракатларни шакллантиришга, психофизиологик сифатлар, ижтимоий талаб асосларига қаратиш;
- жисмоний машқларни хилма-хил йўналишда вақтида алмаштириши;
- психологик-рухий тайёргарликни мустаҳкамлаш.

ХУЛОСА

Жисмоний ва маънавий баркамолликни тарбиялаш ҳозирги давр муаммоларидан биридир. Ўзбекистонда миллий қадриятлар мазмунида халқ миллий ўйинлари ва улар таркибидаги ҳаракатли ўйинлар мазмун ва моҳияти жиҳатдан эътиборга моликдир.

Улар мустақиллик шарофати туфайли кенг оммага табора сингиб бормоқда. Шарқ халқларининг миллий ўйинлари ҳаётдан, табиатдан олинган бўлиб, ўйинлар кўп йиллик тарихга эга бўлиши билан бирга ўйинлар ўсиб келаётган ёш авлодни ҳар томонлама тарбиялашда асосий вазифани ўтганлиги А.Фирдавсийнинг “Шохнома” асарида, А.Темур “Ўғитларида”, Умар Хайёмнинг асарларида ўз аксини топганлиги яққол мисол бўлади. Ҳаракатли ўйинларимиз Республиканинг барча қишлоқ ва туманларида ёшлар томонидан ўйналиб келинмоқда.

Ҳозирги пайтда талаба ёшларимиз ўртасида шундай ўйинлар мавжуд: “Чиллик”, “Тошни чуқурчага тушириш”, “Тошни мўлжал-га от”, Варрак“, “Лайлак“, “Булбулча“, “Мерганлик“, Қўлда куч синаш“, “Бедана каклик“, “Хўроз уриштириш” шулар жумласидан- дир.

Миллий ўйинларимиз серҳаракатлиги барча организм ва мускулларни ўстирувчанлиги, чидамликка ўргатувчи ҳаракатлардан ташкил топганлиги билан бошқа халқлар ўйинларидан тубдан фарқ қилади.

Халқимиз орасида ҳар бир фаслга мос ўйинлар мавжуд бўлиб ўйналиб келинган. Ўзбек миллий ўйинларини катта-ю кичик ва хатто хотин-қизлар томонидан севиб ўйналмоқда.

Талаба ёшларнинг потенциал имкониятларидан фойдаланиш даркор. Шу боисдан “Соғлом авлод учун” муаммосининг ҳал этилишига ўсиб келаётган авлодни жисмоний тарбия воситалари билан соғломлаштиришга муҳим давлат вазифаларидан бири деб қараш даркор.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат. Т. "Ўзбекистон", 1992.
2. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлоли ва тараққиёт йўли. Т. "Ўзбекистон", 1992.
3. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. тараққиёт йўли. Т. "Ўзбекистон", 1994.
4. Каримов И.А. Ўзбекистон ХХІ аср бўсағасида. Т. "Ўзбекистон", 1991.
5. Ўзбекистон Республикасининг конституцияси. Т: "Ўзбекистон" 1992.
6. Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тўғрисида" га қонуни. Т: "Ўзбекистон" 1997.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг "Республика "Маънавият ва маърифат" жамоатчилиқ Марказининг фаолиятини такомиллаштириш тўғрисида" ги қарори. 1993.
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Соғлом авлод учун" орденини таъсис қилиш тўғрисида" ги фармони. 1993, 4 март.
9. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги 271-сонли қарори. 1999, 27 май.
10. "Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестлари ҳақида Низом. "Спорт" газетаси, 2000, 29 февраль.
11. Р.Абдумаликов., Р.Қ.Қудратов., К.Д.Ярашев. Кўпқари. Илмий оммабоп рисола. Т: ЎзДЖТИ нашриёти, 1997.

12. И.Абдурахмонов. Миллий ўйинлар-миллат кўрки. “Спорт” газетаси. 2001, 31 октябр.
13. А.Қ.Атоев. Фарзандларимиз соғлом бўлсин десангиз. Т: Ибн Сино, 1991.
14. “Алпомиш” достони. 1-2 китоб. Т: “Ўзбекистон”, 1992-1993.
15. Ҳ.А.Ботиров. Жисмоний тарбия ва спорт тарихи. Оммабон китоб. 1993.
16. Норқобил Жалил. Чавондозлар ўтган бу юртда. Мақола. “Спорт” газетаси. 1991, 6 январ.
17. О.Т.Расулов., О.О.Пўлатов ва б. Ўзбек халқ ўйинлари, уларнинг таснифи ва тавсифи. Т: ЎзДЖТИ нашриёти. 1996.
18. Соғлом авлод тарбияси-буюк давлат қуриш заминидир. Илмий тўплам. Т: 1993-1994 (1-3 китоблар).
19. Т.С.Усмонхўжаев, П.Хўжаев. 1001 ўйин. Т: “Ўқитувчи”, 1991.
20. К.Д.Ярашев. Оммавий соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва халқ миллий ўйинлари бўйича мутахассислар тайёрлаш масалалари. Монолог. Т: ЎзДЖТИ нашриёти. 1997.
21. У.Қорабоев. Ўзбек халқ ўйинлари. Монолог. (ўқув қўл.) Т: “Санъат”, 2001.
22. Термиз ва Фарғонада ўтказилган “Алпомиш ўйинлари” Республика фестивалларига бағишланган илмий анжуманларнинг илмий тўпламлари (1998, 2000).
23. 1999 й. Жиззах ва 2001 й Шахрисабзда ўтказилган “Тўмарис ўйинлари” Республика фестивалларига бағишланган илмий анжуманларнинг илмий материаллари (тўплам). Жиззах-1999, Қарши-2001. Наманган-2003.