

JISMONIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISHDA MILLIY HARAKATLI O‘YINLARNING O‘RNI

*Ilmiy rahbar: Jismoniy tarbiya va sport
kafedrası assistent o'qituvchisi*

Qurbonova Dildora

Saparboyev Mavlonbek Mirzobek o‘g‘li

Nukus davlat pedagogika instituti

Ellikqal'a fakultetida Jismoniy ma'daniyat

ta'lim yo'nalishi 2-kurs talabasi

E-mail: mavlonbeksafarboyev@gmail.com

Tel +998771290062

Annotatsiya

Ushbu maqolada milliy harakatli o'yinlarning jismoniy madaniyatni rivojlantirishdagi tutgan o'rni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. O'zbek xalqining ko'p asrlik tarixida shakllangan harakatli o'yinlar nafaqat sog'lom avlodni tarbiyalash vositasi, balki milliy qadriyatlarni, urf-odatlarini va jismoniy tarbiya an'alarini avlodlardan avlodga yetkazuvchi muhim omil ekanligi asoslab berilgan. Maqolada milliy o'yinlarning jismoniy sifatlarni — kuch, chaqqonlik, chidamlilik, tezlik va epchillikni — rivojlantirishdagi pedagogik ahamiyati, ta'lim muassasalarida ulardan foydalanish istiqbollari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, milliy harakatli o'yinlar, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlari, sog'lom turmush tarzi, milliy qadriyatlar, pedagogik texnologiya.

Kirish

Mustaqillik yillarida O'zbekistonda yosh avlodning jismonan sog'lom, ma'nan yetuk bo'lib voyaga yetishi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Jismoniy madaniyat va sport sohasini rivojlantirish, aholi, ayniqsa o'quvchi-yoshlar o'rtasida ommaviy jismoniy tarbiyani kuchaytirish borasida qator me'yoriy-huquqiy hujjatlar qabul qilindi. Ushbu jarayonda milliy harakatli o'yinlarning o'rni beqiyos, chunki ular nafaqat jismoniy tarbiya vositasi, balki xalq pedagogikasining tarkibiy qismi sifatida ma'naviy-axloqiy tarbiyaning ham muhim manbai hisoblanadi.

Milliy harakatli o'yinlar — xalqning turmush tarzi, mehnat faoliyati, urf-odatlari va tabiiy-geografik sharoitlari asosida shakllangan, avlodlardan avlodga og'zaki va amaliy tarzda o'tib kelayotgan jismoniy faoliyat turlaridir. Ularga kurash, chillakcha, arqon tortish, oshiq o'yinlari, yugurish musobaqalari, otda chavandozlik o'yinlari, koptok bilan bog'liq o'yinlar va boshqa ko'plab o'yin turlari kiradi. Bu o'yinlar bolalar va yoshlarning jismoniy rivojlanishiga, shuningdek jamoada birgalikda harakat qilish,

o‘zaro hurmat, sadoqat, mardlik kabi ijtimoiy-axloqiy sifatlarning shakllanishiga xizmat qiladi.

Maqolaning maqsadi — milliy harakatli o‘yinlarning jismoniy madaniyatni rivojlantirishdagi vazifalarini, ularning pedagogik va ijtimoiy ahamiyatini ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda ta’lim jarayonida ulardan samarali foydalanish yo‘llarini yoritishdan iborat.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, zamonaviy axborot texnologiyalari va raqamli o‘yinlarning keng tarqalishi natijasida bolalar va o‘smirlarning jismoniy faolligi pasayib bormoqda, bu esa gipodinamiya, ortiqcha vazn kabi salbiy holatlarning kelib chiqishiga sabab bo‘lmoqda. Shunday sharoitda milliy harakatli o‘yinlarni qayta jonlantirish, ularni zamonaviy ta’lim va tarbiya jarayoniga izchil tatbiq etish alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism

1. Milliy harakatli o‘yinlarning mohiyati va tasnifi

Jismoniy madaniyat nazariyasida harakatli o‘yinlar insonning tabiiy harakat faoliyatini rivojlantiruvchi, qoidalarga asoslangan, musobaqa unsurlarini o‘z ichiga olgan faoliyat turi sifatida ta’riflanadi. Milliy harakatli o‘yinlar esa shu umumiy tushunchaning etnik-madaniy xususiyatlarga ega bo‘lgan ko‘rinishi bo‘lib, ular muayyan xalqning tarixiy taraqqiyoti, xo‘jalik yuritish tizimi, geografik muhiti va mentaliteti bilan chambarchas bog‘liq holda shakllangan.

O‘zbek xalq o‘yinlarini shartli ravishda quyidagi guruhlariga ajratish mumkin: kuch va chidamlilikka asoslangan o‘yinlar (kurash, arqon tortish, tosh ko‘tarish), tezlik va chaqqonlikka asoslangan o‘yinlar (yugurish o‘yinlari, quvlashmachoq turlari), aniqlik va diqqatni talab qiluvchi o‘yinlar (oshiq otish, halqa tashlash), jamoaviy-strategik o‘yinlar (chillakcha, to‘p bilan bog‘liq o‘yinlar) hamda intellektual-harakatli o‘yinlar. Har bir tur o‘ziga xos jismoniy sifatni rivojlantirishga xizmat qiladi va shu bilan birga bolaning fikrlash, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini ham shakllantiradi.

2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati

Milliy harakatli o‘yinlarning eng muhim afzalligi shundaki, ular bir vaqtning o‘zida bir nechta jismoniy sifatni kompleks tarzda rivojlantiradi. Masalan, milliy kurash o‘yini kuch, chidamlilik, muvozanatni saqlash qobiliyati va irodaviy sifatlarni tarbiyalasa, arqon tortish jamoaviy kuch sarflash va hamjihatlikni, yugurish asosidagi o‘yinlar esa tezlik va chaqqonlikni rivojlantiradi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bolalar va o‘smirlar jismoniy tarbiyasida an’anaviy sport mashqlari bilan bir qatorda milliy o‘yinlardan foydalanish mashg‘ulotlarning emotsional jihatdan yanada qiziqarli va samarali bo‘lishiga olib keladi. Bunga sabab, milliy o‘yinlar bolalarga tanish bo‘lgan madaniy kontekstda o‘tkazilishi, ularda musobaqa ruhi va o‘yin unsurlarining uyg‘unlashuvi hisoblanadi.

Natijada bolalarning jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi ortadi, mashg'ulotlarga faol qatnashish darajasi yuqori bo'ladi.

Masalan, «chillakcha» o'yini o'ynovchidan ko'z bilan qo'l harakatini muvofiqlashtirish, tezkor reaksiya va aniqlikni talab qiladi, bu esa nerv-mushak koordinatsiyasini rivojlantiradi. «Yashirinmashq» va unga o'xshash quvlashmachoq o'yinlari yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mashq qildiradi, chidamlilikni oshiradi. «Arqon tortish» esa jamoa a'zolarining birgalikda kuch sarflashini, o'zaro muvofiqlashgan harakatini talab etadi, natijada nafaqat mushak kuchi, balki jamoaviy hamjihatlik ham rivojlanadi. Bunday misollar milliy o'yinlarning har biri o'ziga xos pedagogik-fiziologik yuklamaga ega ekanligini ko'rsatadi.

3. Milliy o'yinlarning tarbiyaviy va ijtimoiy funksiyasi

Milliy harakatli o'yinlar faqat jismoniy rivojlanish vositasi bo'lib qolmasdan, balki kuchli tarbiyaviy salohiyatga ham ega. O'yin jarayonida bola qoidalariga rioya qilish, sheriklariga hurmat ko'rsatish, mag'lubiyatni qabul qila olish, g'alaba qozonganda kamtarlik saqlash kabi axloqiy sifatlarni o'zlashtiradi. Bundan tashqari, jamoaviy o'yinlar bolalarda jamoada ishlash, o'zaro yordam berish, mas'uliyatni his qilish kabi ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantiradi.

Milliy o'yinlar shuningdek, milliy o'zlikni anglash va vatanparvarlik tuyg'ularini tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi. Bola o'z ajdodlari o'ynagan o'yinlarni o'ynash orqali xalq tarixi, urf-odatlar va qadriyatlari bilan bevosita tanishadi, bu esa milliy g'urur va o'zligini anglash tuyg'usini kuchaytiradi.

4. Ta'lim jarayonida milliy o'yinlardan foydalanish

Zamonaviy jismoniy tarbiya pedagogikasida milliy harakatli o'yinlarni umumta'lim maktablari, maktabgacha ta'lim tashkilotlari hamda oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya darslarida qo'llash tavsiya etiladi. Bunda o'yinlarni yosh xususiyatlariga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va mashg'ulot maqsadiga mos ravishda tanlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, dars jarayonida milliy o'yinlarni izchil qo'llash quyidagi natijalarni beradi: o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslariga qiziqishi ortadi; sinf yoki guruh jamoasida hamjihatlik mustahkamlanadi; bolalarning harakat faolligi va motor ko'nikmalari yaxshilanadi; milliy madaniyatga hurmat va qiziqish shakllanadi. Shu bois pedagoglar tomonidan milliy o'yinlarni zamonaviy jismoniy tarbiya metodikasi bilan uyg'unlashtirgan holda qo'llash tavsiya etiladi.

5. Milliy o'yinlarni saqlash va targ'ib qilish masalalari

Globallashuv jarayonida zamonaviy raqamli o'yinlar va tashqi madaniy ta'sirlar natijasida ayrim milliy o'yin turlarining asta-sekin unutilib borishi kuzatilmoqda. Shu sababli milliy harakatli o'yinlarni ilmiy jihatdan o'rganish, ularni tizimlashtirish, o'quv-uslubiy qo'llanmalar tayyorlash hamda ommaviy sport-madaniy tadbirlarda, milliy bayramlarda targ'ib qilish dolzarb vazifa hisoblanadi. Bu borada ta'lim

muassasalari, sport tashkilotlari va mahalliy davlat organlarining hamkorlikdagi faoliyati muhim ahamiyatga ega.

6. Xorijiy tajriba bilan qiyosiy tahlil

Jahon amaliyotida ham xalqlarning milliy o'yinlarini jismoniy tarbiya tizimiga singdirish borasida boy tajriba to'plangan. Jumladan, Yaponiyada sumo va boshqa an'anaviy kurash turlari, Mo'g'ulistonda milliy kurash («бөх»), Qozog'istonda «кoкпap» singari otliq o'yinlar milliy ta'lim dasturlariga kiritilgan bo'lib, bu o'yinlar xalq an'analarini saqlab qolish bilan bir qatorda yoshlarni jismonan bakuvvat qilib tarbiyalashning muhim vositasi sifatida e'tirof etiladi. Bunday xorijiy tajribani o'rganish va milliy sharoitga moslashtirish O'zbekistonda ham milliy o'yinlarni ta'lim tizimiga integratsiya qilish samaradorligini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, milliy o'yinlarni zamonaviy sport fani yutuqlari bilan uyg'unlashtirish, ya'ni ularning jismoniy yuklama darajasini ilmiy asosda o'lchash, xavfsizlik qoidalarini ishlab chiqish va yosh guruhlariga mos metodik tavsiyalar tayyorlash — bu borada olib borilishi zarur bo'lgan navbatdagi ilmiy-amaliy vazifalardan biridir.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, milliy harakatli o'yinlar jismoniy madaniyatni rivojlantirishning samarali va o'ziga xos vositasi bo'lib, ular jismoniy sifatlarni kompleks tarzda shakllantirish bilan birga, yoshlarda ma'naviy-axloqiy va vatanparvarlik tuyg'ularini tarbiyalashga xizmat qiladi. Milliy o'yinlarni zamonaviy jismoniy tarbiya tizimiga izchil tarzda joriy etish, ularni ilmiy asosda tadqiq qilish va targ'ib qilish, kelajak avlodning jismonan sog'lom, ma'nan yetuk va milliy qadriyatlarga sodiq bo'lib voyaga yetishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, bu jarayon o'zbek xalq pedagogikasi merosini saqlab qolish va uni kelgusi avlodlarga yetkazishning ham muhim shartidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori.
2. Тошпулатов С. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. — Тошкент: Ўзбекистон, 2019.
3. Керимов Ф. Спорт кураши назарияси ва услубиёти. — Тошкент, 2005.
4. Пўлатов А., Ходжаев Ф. Жисмоний тарбия ва спорт. — Тошкент: Ўқитувчи, 2010.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
6. Йўлдошев М. Халқ ўйинлари — миллий педагогика хазинаси. — Тошкент, 2016.