

O'ZBEK XALQ HARAKATLI O'YINLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA QO'LLANILISH USHLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Xurramov Jasur Kuyliyevich

Qarshi davlat universiteti, "Jismoniy tarbiya va sport turlari" kafedrasi dotsenti, (PhD)

Annotatsiya. Mazkur maqolada azal-azaldan Qashqadaryo viloyati hududida bolalar tomonidan o'ynalib kelingan xalq harakatli o'yinlari va ularni jismoniy tarbiya darslarida samarali qo'llanilishi haqida metodik tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: xalq harakatli o'yinlari, jismoniy tarbiya darslari, jismoniy sifatlar.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ПРИМЕНЕНИЯ УЗБЕКСКИХ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хуррамов Жасур Куйлиевич

*Доцент кафедры «Физическое воспитание и виды спорта», PhD
Каршинский государственный университет*

Аннотация. В данной статье даны методические рекомендации по народным подвижным играм, издавна играемым детьми на территории Узбекистана (Кашкадарьинская область), и их эффективному применению на уроках физической культуры.

Ключевые слова: народные подвижные игры, уроки физкультуры, физические и морально-волевые качества.

IMPROVING THE METHODS OF USING UZBEK FOLK OUTDOOR GAMES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Khurramov Jasur Kuyliyevich

*Associate Professor of the Department of «Physical Education and Sports», PhD
Karshi State University*

Annotation. This article provides methodological recommendations on folk outdoor games, which have long been played by children in the Uzbekistan (Kashkadarya region), and their effective use in physical education lessons.

Keywords: folk outdoor games, physical education lessons, physical and moral strong-willed qualities.

Kirish. O'zbekiston buyuk Istiqlol sharofati bilan jahonga yuz ochmoqda, o'z qaddi bastini rostlab, ijtimoiy taraqqiyot sari dadil odimlamoqda. O'zbekiston bugun o'zligini yangidan kashf etib, o'z tarixiy ildizlari, azaliy qadriyatlarini, ma'naviy merosidan ruhiy madad, quvvat olib, yangilanish, poklanish jarayonini boshidan kechirmoqda. Istiqlol tufayli xalqimiz o'z tili, dini, imon-e'tiqodi, urf-odatlarini, an'analari, tarixining chin ma'nodagi sohibi sifatida o'z diyori, milliy g'ururi va o'yinlari to'grisidagi tarixiy haqiqatni zarrama zarra tiklab bormoqda.

Xalq o'yinlarida xalqning intilishi, orzu-umidlari mujassamlashgan bo'lib, xalq hayoti rivojlanishi yoki bu davrga xos bo'lgan voqea hodisa o'z ifodasini topadi. Masalan, kishilik jamiyatining ilk davrida bola tarbiyasining maqsadi urug'chilikning an'analari mos bo'lib, diniy marosimlarda o'ziga xos musobaqa tavsifiga ega bo'lgan yoshlarni hayotga tayyorlash uchun sinov vazifasini bajargan. Bunda odamlar o'z hayotidagi yutuq va kamchiliklarini, shodlik va qayg'ularini ifoda etganlar.

Jamiyatda ishlab chiqarish kuchlarining tobora o'sib borishi, mehnat qurollari takomillashuvi, mulkni ayirboshlash, odamlarning juft-juft bo'lib yashashga o'tishi, oilaning tarkib topishi, kishilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar shakllanishiga sabab bo'ldi. Bu davrga kelib mehnat qurollarini yasashda, bolalar qo'g'irchogi tarzida yuzaga keldi-ki, bu bolalar o'yinlarida xarakter, xususiyat, obrazlilik, jamoatchilik tuyg'ularini yuzaga chiqardi.

Har bir xalq madaniy merosiga mos fazilatlar xalq o'yinlarida o'z ifodasini topgani kabi, o'zbek xalqi o'yinlari ham xalqning etnik tarixi bilan bog'liq holda yuzaga kelgan. Unga xalqning ahloqiy-estetik tarixi, boshqa millat vakillari bilan aloqasi, millatning o'ziga xos xususiyatlarini ifoda etuvchi tarbiya vositasi sifatida qaralmog'i kerak.

O'zbek xalq harakatli o'yinlari o'zbek xalqi tomonidan yaratilgan o'zbekning milliy mulki

hisoblanadi. O'yinlarda o'zbeklarning o'ziga mos urf-odat, diniy e'tiqod, dunyoviy xarakter, yaratuvchanlik, aql va tafakkur taraqqiyoti mahsuli mujassamlashgan. O'zbek xalq o'yinlari amaliy xarakterga ega. O'yinlarda xalqning madaniyati, ma'naviyati real voqiylik bilan uyg'un holda ifodalanadi.

O'zbek xalq harakatli o'yinlari vatanparvarlik, mardlik, jasurlik, qahramonlik, epchil-chaqqonlik, mehnatsevarlik, topqirlik, sezgirlik, uddaburonlik, tadbirkorlik, ehtiyotkorlik, tejamlilik, saranjom-sarishtalik xususiyatlarini tarbiyalaydi.

Bugungi kunda Yangi O'zbekistonda ta'lim-tarbiya ishlarini zamonaviylashtirish, raqobatbardosh kadrlar tayyorlash, yangi pedagogik texnologiyalar ishlab chiqish yoshlarning jismonan sog'lom tarbiya olishi uchun xalq o'yinlaridan foydalanish imkoniyatlariga e'tiborni qaratmoqda.

Hozirgi kunda Respublikamizda ta'lim-tarbiya ishlarini zamonaviylashtirish, raqobatbardosh kadrlar tayyorlash, yangi pedagogik texnologiyalar ishlab chiqish, yoshlarning jismonan sog'lom bo'lishi uchun xalq o'yinlaridan foydalanish imkoniyatlariga e'tibor qaratilmoqda. O'zbek milliy o'yinlari vositasida yoshlarni vatanparvar, sog'lom, jismonan baquvvat, ma'nan etuk insonlar qilib tarbiyalash bugungi kunning dolzarb vazifalaridan sanaladi.

Tadqiqotning maqsadi. Xalq harakatli o'yinlarini to'plash va ularni jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishini uslubiy asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifasi. Xalq harakatli o'yinlarini jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilish uslublarini takomillashtirish va jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, xalq orasidan manbalar yig'ish, tahlil qilish, saralash, pedagogik tajriba.

Xalqimiz madaniyati tarixida birinchi marta milliy o'yin namunalari bayon etilishi, uning ta'rifi qomuschi olimimiz Maxmud Qoshg'ariy qalamiga mansub "Devonu lug'atit-turk" asarida mavjuddir. Devonda bolalar o'yinlari ko'p uchraydi. Ular ba'zan yo'l-yo'lakay sanab o'tilgan bo'lsa, boshqa bir joyda to'la tavsifi bilan keltiriladi. Masalan, bolalarning qorongida yashirinib kelib "qo'rg'on" o'lishlari "Qorag'uni" deyilsa, chaqqonlik bilan bir to'danining ikkinchi to'dani asir olishi "Vandol" deb atalgan. Shuningdek "Jangli-mangli" degan o'yin ham bor. Oshiq o'yini, to'p o'yini, cho'pon bolalar o'yinlari, ularning ayri tayoqlar bilan yungdan, latta yoki mol to'piqlaridan qilingan "koptok", "tubuq" larni urib, chuqurchaga tushirish o'yinlari, chillak o'yinlari, qizlarning arg'imchoq o'yinlarigacha sanab o'tilgan.

Ko'pgina o'yinlarimiz bugungi bolalar o'yinlarini eslatadi, masalan "o'tish-o'tish" deb atalgan o'yin "Kesak qo'ydi", "Darra soldi", "Musht ketdi" o'yinlariga o'xshab ketadi. Maxmud Qoshg'ariy Devonida "Oq suyak" o'yini ham keltiriladi. Devon XI asrda yozilgan, XV asrda yozilgan A. Navoiyning "Mahbul qulub" asarida ham "Oq suyak" bolalar o'yini deb ta'rif berilgan.

Qadimda Ro'za xayit, Qurbon xayit, Navro'z kunlari katta xalq sayllari bo'lar, sayllarda tomoshalar bilan birga bolalarning turli xil milliy o'yinlari uyushtirilgan ekan. Ana shu sayllarda va boshqa paytlarda bo'ladigan "Poyga", "Oq suyak", "Podshoh-podshoh", "Kurash", "Churr kes", "Taka lov-lov", "Hakka chillik", "Do'ppi kasal" kabi o'yinlar shular jumlasidandir.

Xalq harakatli o'yinlarini o'tkazish usullari va yo'llari.

Pedagogik jarayonda tarbiyaviy vazifalarni amalga oshirish serqirra ishdir. Chunki o'qituvchi-murabbiy mehnati maqsad, vazifa, mazmun va mohiyat birligiga, uslubiy yondashuvda tabaqalashgan tanlov va tashkiliy pedagogik shakllar birligiga bog'liqdir.

Xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish vazifasi va maqsadi yoshlarni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash va rivojlantirishni nazarda tutadi.

Maktab yoshidagi bolalar hayotida o'yinning ahamiyati pedagogika fanida ishlab chiqilgan. Bola maktabga kelgan kundan boshlab, uning hayotida yuz beradigan sezgirlik, tartib-intizomga rioya qilish, o'ylab so'zlash, ko'proq o'qish kabilar bola faoliyatiga ijobiy ta'sir qilishi metodik jihatdan asoslab berilgan.

Chinakam va yorqin o'yinning paydo bo'lishi uchun maktab o'quvchilari turli qahramonlik mavzusidagi xalq ertaklarini tinglash, radio, televizor, kinolarni ko'rib borsalar, ularda taqlid qilish xarakteri paydo bo'ladi. Bu holda badiiy adabiyot o'zining tarbiya vositasi sifatidagi mohiyatini ko'rsatadi.

Xalq o'yinlari asosida pedagogik vazifalar maqsad qilib olinganda o'yin xarakteri o'quvchilar yoshi, bilim saviyasiga qarab har bir sinf uchun o'yinlarni taqsimlash ahamiyatlidir.

O'rta maktablarning 1-sinf o'quvchilari uchun qisqa masofali, o'tirib o'ynaladigan ermak va

epchilik, fikirlashni talab etadigan “Kuchamak”, “Besh tosh yoki Happak”, “Bezillatar”, “Chinchaloq qani” kabi o‘yinlardan jismoniy madaniyat darslarida yoki to‘garak mashg‘ulotlarida amaliy foydalanish tarbiyaviy ahamiyatga ega.

Boshlangich sinfning bu bosqichida o‘quvchilarni tartibli, rejali, sanoq malakalarini mustahkamlovchi, tez va oson fikrlash bilan bajariluvchi “Juftmi-toq”, “Kuchamak”, “O‘rta barmoqni top” kabi xalq o‘yinlari bilan tanishtirilishi maqsadga muvofiqdir.

2-sinf o‘quvchilari avvalgi bilim va ko‘nikmalarini mustahkamlash va yangi bilimlarni hosil qilish, syujetli, masofali ritmik o‘yinlarni o‘zlashtirish qobiliyatiga egadirlar. Bu sinf o‘quvchilari aqliy -ahloqiy va jismoniy tayyorgarlik jihatiga ko‘ra “Bezillatar”, “Kuchamak”, “Do‘ppi kasal” kabi o‘yinlarni o‘zlashtirib borsa, yuqori sinflarda ko‘p bosqichli mashqlarni tez bajara oladilar.

10-11 yoshli bolalar fiziologik jihatdan boshqa sinf o‘quvchilardan farq qiladi. Ular qisqa masofali bosqichli tizimli o‘yinlarni uddalaydilar. “Do‘ppi kasal”, “Zuvillatar” kabi xalq o‘yinlarini hech qiynalmay o‘zlashtiradilar.

O‘rta umumiy ta‘lim maktablarining 5-9 sinf o‘quvchilari bo‘ljak buyuk Davlatning umidli yoshlari, bo‘lg‘usi fuqarolari. Ularning jismoniy baquvvat bo‘lishi, ruhiy jihatdan tetik bo‘lib etishuvida xalqning milliy harakatli o‘yinlari muhim vosita hisoblanadi.

5-9 sinf o‘quvchilari avvalgi sinflarda hosil qilingan ko‘nikma, malakalarni mustahkamlash mashqlari bilan keng masofali, seriyali ritmik o‘yinlarni o‘rganish mashqlarini bajaradi. 7-8 sinf o‘quvchilari o‘quv dasturi talabini bajarish bilan xalq o‘yinlaridan “Chur kes”, “Eshak mindi”, “Podshoh-podshoh” kabi o‘yinlarni o‘zlashtirib borsalar, milliy dastur talablarga mos holda tarbiya topadilar.

10-11-sinf o‘quvchilari dastur talablariga mos kasb-kor malakalarini egallash jarayonida o‘zlari tanlagan ixtisosga mos jismoniy harakatlarni ham bajaradi. Bu sinf o‘quvchilari musobaqa tarzidagi “Oq suyak”, “Ko‘rpa yopti”, “Chillik” kabi milliy o‘yinlarni dars va darsdan tashqari mashg‘ulotlarga kiritish maqsadga mos bo‘ladi. Yoshlarda Vatan, yurt, xalq g‘ururi uchun kurashchanlik qobiliyati shakllanadi.

Xulosa. Xalq milliy o‘yinlari bolani jismoniy kamol toptirishda beqiyos vositadir. Maktablarimizda bugungi kunda jismoniy tarbiya darslarini o‘tkazish uchun ba‘zi jihozlar etishmaydi. Shunday hollarda xalq harakatli o‘yinlaridan foydalanishni tavsiya qilamiz. Xalq milliy o‘yinlari bolalarning epchil, baquvvat, psixologik mustahkam, o‘ziga ishonch ruhini orttirish kabi ko‘nikmalarni yuzaga keltirishda muhim vosita bo‘la olishiga amin bo‘ldik.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Igri narodov SSSR. Sostaviteli: L. V. Bileyeva, V. M. Grigoryev. Moskva. «FIS», 1985.
2. Keneman A. V. Detskiye podvijniye igri narodov SSSR - Moskva: «Prosvesheniye», 1988.
3. Nasriddinov F.N., Qosimov A.SH. “O‘zbek xalq milliy o‘yinlari”. T., 1993 y., I – to‘plam.
4. Yuldosheva R. “O‘zbek milliy o‘yinlarining tarbiyaviy ahamiyati”. T., 1992 y.