

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИ СИНФДАН ТАШҚАРИ ИШЛАР ЖАРАЁНИДА
ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИНИ ЎТКАЗИШ МАЗМУНИ.**

10.53885/edinres.2022.30.94.135

Абдуллаев Абдуқаюм Абдулхаевич.,

ТВЧДПИ “Болалар спорти” кафедраси мудири доцент

Резюме: мақолада халқ ўйинлари ўқув-тарбия жараёнида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг муҳим омили сифатида тадқиқ этилган бўлиб, унинг самарали усул ва воситалари таҳлил қилинган, шунингдек, дарслик ҳамда адабиётларга киритилмаган, аммо ҳозирда Фарғона вилоятида ўйналадиган ўйинлар машгулотларга тадбиқ қилиш учун тавсия қилинган.

Таянч сўзлар: ўқув-тарбия, jismoniy tarbiya, халқ ўйинлари, соғлом турмуш тарзи, воситалар, машгулотлар, ўқувчилар, урф-одат.

В статье речь идет о народных играх, которые способствуют здоровому образу жизни и сведения о них нет в научной литературе и учебниках, однако такие народные игры очень распространены в Ферганской областях.

Ключевые слова: непрерывное образование, физическая культура, здоровый образ жизни, здоровый образ жизни учащихся.

This article is dedicated to the problem of national games which are applied as an important factor of forming the healthy way of living in educational process, the games which are not entered to the textbooks and fictions but played in Fergana region are recommended to use at lessons

Keywords: education, PT, national games, healthy way of living, means, exercises, pupils, customs and traditions.

Ҳозирда Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида Мамлакатимизда мустақиллик йилларида барча соҳада туб ислохотлар амалга оширилиб, улар сифат ва мазмун жиҳатдан янгиланди. Жумладан, юртимизда ёш авлод таълим-тарбиясини юқори даражада ташкиллаштириш, бу борада давлат қонун ва қарорларини қабул қилиш, Давлат дастурларини ишлаб чиқишга асосий эътибор қаратилди. Бугун шуларнинг самараси ўлароқ юртимизда баркамол авлодни вояга етказиш масаласи давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бирига айланди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1997 йил, 27 май “Ўзбекистонда jismoniy tarbiya va sportни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори ва бир қатор ҳукуматимиз қарорлари асосида юртимиз фуқаролари jismoniy madaniyatининг юксалтирилиб борилаётганлиги, ёш авлодни jismoniy tarbiya va sport орқали ҳар томонлама етук, ҳам руҳан, ҳам jismonian баркамол инсонлар этиб тарбиялаш тадбирлари изчил равишда ташкиллаштирилиб келинаётганлиги фикримизнинг яққол далилидир.

ЮНЕСКО билан ҳамкорликда мактаблар учун “Миллий дастур” тайёрланиб, мактаб таълимига тадбиқ этилаётган экан, бу каби тадбирлар мактабларда ташкил этилаётган jismoniy tarbiya дарслари ва синфдан ташқари ўқув-тарбия жараёнларида халқ ўйинларидан фойдаланиш орқали ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ишларига ҳам алоқадорлиги билан муҳим аҳамият касб этади.

Таъкидлаш керакки, халқ ўйинлари, умуман олганда, ҳар бир jismoniy mashqlar ҳаракатни талаб қилади. Олимларнинг кузатишларига қараганда, хужайрадаги электронларнинг ҳаракатига туртки бўладиган нарса jismoniy ҳаракатлар ҳисобланади. Jismoniy ҳаракатлар электронлар ҳаракатига, айтилиши вақтда электронларнинг ҳаракати хужайра ичидаги ҳаракатларга – ажралиш, сўрилиш, модда алмашинуви, парчаланиш каби жараёнларга сабабчи бўлади.

Ҳаракатлар вақтида модда алмашилиши жараёнларининг тезланиши ҳисобига хужайра ва тўқималар ортқича чиқитлардан халос бўлади. Оқибатда бўғимлар, ички аъзолар, ажратиш тизимлари ва уларни йўлларида ўтириб қолган тузлар, чиқитлар ва шу кабилардан тозаланади. Аъзолар ва тизимларнинг фаолияти яхшиланади.

Ҳаракат натижасида мушаклар, тўқималарнинг кислород ва озиқлар билан таъминланишининг кучайиши ҳисобига улар яхши ривожланиб, куч-қувватга тўлиб боради.

Ҳаракатлар асосан силкинишлардан иборат бўлганлиги учун у овқат ҳазм қилиш йўлларидаги овқатни юришига, ажратиш тизими йўлларидаги чиқитларнинг танадан тез ва осон

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

чикишига, корин бўшлиғи ҳамда кўкрак кафасидаги аъзоларни ушлаб турган пайларнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради[1].

Ҳаракат ва ҳаракатчанлик туфайли киши у ёки бу ёққа юриш, муҳитни ўзгартириш, кўрмаган жойларни кўриш, табиат манзараларидан баҳраманд бўлиш, оламни англаш ва ўз кўзи билан кўриш имкониятига эга бўлади. Буларнинг барчаси яхши кайфият, унумли иш, ижодий фаоллик, келишган қомат ва ниҳоят, мустаҳкам соғлиқ демакдир.

Ўқитувчи ўқувчини индивидуал ёндашганда машқлар миқдорини ва такрорлаш сонини қайси вақтда ошириш қайси вақтда чеклашни яхши билиши, халқ ўйинларини бажариш учун ўқувчиларга шароитлар ярата билиши ва албатта, шифокор тавсия этган амалий машқларни бажартириши зарурдир[2].

Умумий ўрта таълимда ўқитиладиган Жисмоний тарбиядан ДТС барча синфларда ўқувчиларни жисмоний жиҳатдан чиниқишлари учун ташкиллаштириладиган машғулотларни уларнинг ёши, қизиқиши, жисмоний ривожланиш даражаси ва характерларига асосланган ҳолда амалга оширишни назарда тутди, албатта. Аммо унда синфда ва синфдан ташқари машғулотларда ҳаракатли ўйинларнинг бир йўналиши бўлган халқ ўйинлари учун махсус ўрин ажратилмаган. Шу маънода, ўқув-тарбия жараёнида халқ ўйинларидан фойдаланиш орқали ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш тадбирларини тадқиқот доирасида такомиллаштириш мақсадга мувофиқ.

Соғлом турмуш тарзини яратишдаги асосий восита бу таълим-тарбия жараёнидир. Халқ ўйинлари эса таълим-тарбия, айниқса, жисмоний тарбия ишларининг самарадорлигини ошириб, ўқувчиларни соғлом турмуш тарзига тайёрлашда жисмоний машғулотларнинг ўрнини қоплайди, тўлдиради ва мустаҳкамлайди.

Дарҳақиқат, ўйинлар болалар учун “Ҳаётга тайёрланиш мактаби” бўлиб, уларни жисмоний, ақлий ва руҳий ривожланишига хизмат қилади. Ўйин бола онги, тафаккурини ўстириб, хотира, диққат, иродасини мустаҳкамлайди, жисмоний, руҳий ҳиссий (эмоционал) тараққий эттиришга хизмат қилади. Шунингдек, ўйин болани катта ҳаётга тайёрлашда машқ вазифасини бажариб, келажакда ҳаётда дуч келинадиган турли ҳолатларга маънавий тайёрлайди. “Агар бола ўйинда ҳалол ўйнаса, кейинчалик ҳаётда ҳам ҳалол бўлади” ёки “Боланинг ўйиндаги ҳаракатига қараб, унинг қандай одам бўлишини айтиш мумкин”, деган нақллар бекорга айтилмаган.

Болалар билан ўйинларни ўйнашда аввало биринчи галдаги вазифа уларни машқларга тайёрлашдир. Тайёрлаш жараёнида ўқитувчи ўзаро суҳбат, мунозара услубидан фойдаланади. Бунда ўқитувчи маълум халқ ўйини ҳақидаги саволни ўқувчилар ўртасига ташлайди. Ўқувчилар бу халқ ўйини ҳақида ўзларининг билган маълумотларини айтадилар, саволари бўлса, ўқитувчидан сўраб билиб оладилар.

Маълумки, кўп халқ ўйинларини ўқувчилар болалиқдан ўйнаганлари сабабли, уларнинг кўпчилиги маълум даражада таниш бўлиши мумкин. Шундан келиб чиқиб, ўқитувчи ўқувчилар учун унча таниш бўлмаган, аммо қизиқарли, фаол амалий ҳаракатларни ўзида жамлаган халқ ўйинларини машғулот учун танлаб, саралаб олиши керак. Бунда ўқувчиларнинг қизиқиши, хоҳишлари ҳам инobatга олиниши зарур. Албатта, бу каби суҳбат ва мунозаралар энгил машқларни бажариш фонида ташкил қилиниши мумкин. Мунозара қисмида ўқувчиларнинг халқ ўйинлари тури, унинг тарихи, ўзига хос хусусиятлари, уларда халқимизнинг илгари сурган эзгу умуминсоний ғояларининг мазмун-моҳияти ўқувчиларга етказилади.

Ҳар бир халқ миллий ўйини ҳаракатга чанқоқ ўқувчилар учун юқори кўтаринкилик, байрамона руҳда ўтказилиши лозим. Халқ миллий ўйинлари ижобий туйғулар ўйғотади, ҳаракат фаоллигини оширади ва уни рағбатлантиради. Ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш учун кўп деганда

8-10 секунд вақт кетади.

Ўқувчилар ўйинларини мустақил, жисмоний тарбия ўқитувчиси бошчилигида ўтказишлари мумкин.

Аммо таъкидлаш керакки, таълим-тарбия жараёнида халқ ўйинларидан фойдаланиш орқали соғлом турмуш тарзини яратишга фақатгина дарс машғулотлари ёки синфдан ташқари ишларда эришиб бўлмайди, албатта. Чунки ДТСда белгиланган соатлар бу борадаги машқларни тўлақонли бажариш ёки ўзлаштириш учун етрали вақт ҳисобланади, дегани эмас. Бунда асосий жараён ўқувчиларнинг оиладаги фаолиятидир. Демак, оилада ота-оналар жисмоний тарбия дарсларида фарзандлари ўзлаштираётган машқларни мустақил бажаришларига кўмаклашиб, уларга вақт ажратган ҳолда, бирга машқ олиб борсалар, бу масала кутилган натижаларни бериши шубҳасиз.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Шундан келиб чиқиб, ўйин ташкил этганда катта ёшдаги кишилар ҳам, масалан, ота-оналар ёки ўқувчиларнинг ака-опалари 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 ўйинлари 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.

Ана шундай ўйинлардан бир гуруҳини синфда ва синфдан ташқари машғулотларда ўқувчилар билан биргаликда ўйнаш соғлом турмуш тарзини яратишда ўзига хос омиллардан бири бўлиши мумкинлигини таъкидлаган бўлардик. Жумладан,

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

Ҳамма ўқувчилар доира ҳосил қилиб турадилар. Бошловчи доира ўртасида туриб, арқончанинг ўз атрофида айлантира бошлайди. Арқонни айлантирганда, халтача ердан баланд кўтарилмаслиги лозим. Ўйинчилар оёқларига халтача тегиб кетмаслиги 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 ниҳоятда оддий ва қизиқарли бўлганлиги учун ўқувчилар унда ўз маҳоратларини намойиш қила оладилар. Ким чакқон ва хушёр бўлмаса, қармоқча илинаверади. Ўртага тушган ўйинчилар бу ўринда узоқ туриб қолмасликлари учун ўйинчиларни тезроқ қармоқча илинтириб олишга ҳаракат қилинади, яъни арқоннинг айланиш тезлигини оширади ёки пасайтиради. Ўйиннинг қизиқроқ ўтиши ўқувчига боғлиқ.

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

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

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

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

Бу усул ва воситалардан мақсад битта бўлиб, улар соғлом турмуш тарзини яратишда халқ ўйинларининг аҳамияти ва ролини оширишни кўзда тутади.

Юқоридагилардан хулоса қилиш керакки,

- халқ ўйинлари ёш авлодни нафақат жисмонан, балки маънан ва руҳан соғлом этиб тарбиялашда асосий омил ҳисобланади;

- халқ ўйинлари нафақат таълим-тарбия жараёни, балки ёшларда аждодлар томонидан қолдирилган урф-одат, анъана ва қадриятларга нисбатан меҳр-муҳаббат, ҳурмат туйғуларини оширади;

- халқ ўйинлари ўқувчиларда эпчиллик, чакқонлик, бир мақсад йўлида яқдиллик, мустақил фикрлаш, ўз қарашларини ҳимоя қила олишлик сифатларини камол топтиради.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Шукуров А., Аҳмедов М. Миллий қадриятлар ва жисмоний маданият. // “Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари”. Республика илмий-амалий конференция материаллари. – Термиз: 2003. II қисм –Б. 87-88.

2. Қурбонов А. Э. Анъанавий халқ ўйинларининг баркамол авлодни тарбиялашдаги ўрни. // “Болалар ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари”. Республика илмий-амалий конференция материаллари. – Термиз: 2003. 1 қисм – 122-б.

3. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
4. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
5. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
6. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
7. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
8. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
9. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
10. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
11. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
12. Abduyeva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
13. Abduyeva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
14. Abduyeva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitiienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
15. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
16. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
17. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
18. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
19. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
20. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

21. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.

22. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.