

ҲАРАКАТЛИ ҲЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

10.53885/edinres.2021.42.53.017

Қодиров Ш.Н

Аннотация: Ушбу мақолада ҳаракатли Ҳйинлар орқали ёш авлодни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш, жисмоний тарбия тизимида тутган ўрни ва таълим жараёнида ҳаракатли Ҳйинлардан фойдаланиш масалалари ёритилган.

Калит сўзлар: восита, ҳаракатли Ҳйинлар, соғлом, ёш авлод, жисмоний тарбия, жисмоний тайёргарлик.

Спорт ва жисмоний тарбияга эътибор кундан-кунга кучайиб бормоқда. Жисмоний тарбия олдида спортни халқимизнинг ҳаётига кўпроқ сингдириш; ёшларни мустақиллик руҳида тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг барча турли-туман шаклларида, жумладан, халқ миллий Ҳйинларида кенг фойдаланиш, инсонларнинг соғлигини яхшилаш ва уларни она-Ватан муҳофафасига тайёрлаш ва шу сингари катта вазибалар турибди. Халқимизнинг миллий Ҳйинлари эса ана шу мақсадда жуда кенг қўлланилиб келинаётган муҳим жисмоний тарбия ва спорт воситаларида биридик. Шунинг учун халқ миллий Ҳйинларига эътиборни кучайтириш зарурияти янада яққол кўринмоқда.

Миллий халқ Ҳйинлари ўқувчиларнинг халқимизнинг бир неча асрлик мадания бойликлари ҳақидаги тасавурларини кенгайтиради. Чунки миллий ҳаракатли Ҳйинлар жисмоний тарбиянинг энг таъсирчан усулларида бўлиб, ўқувчиларда ақлий, ахлоқий ва нафосат тарбиясини биргаликда муваффақиятли амалга оширишда муҳим воситадик.

Шунинг учун болалар Ҳйинларининг руҳи, табиати, иштирокчиларнинг ҳатти-ҳаракатлари каби жиҳатларига ҳам эътибор бериш зарур. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясини қизиқарли ва фойдали ўтказиш учун миллий Ҳйинлардан фойдаланишда ҳам худди шу хусусиятларга эътибор бериш керак.

Бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний тарбия дарсларида қадриятларга муҳаббат уйғотиш, халқ анъаналарини авайлаб-асрашга ўргатиш кўп жиҳатдан ўзбек халқ миллий Ҳйинларида унумли фойдалана билишга боғлиқ. Чунки миллий Ҳйинлар орқали бола бир томондан жисмоний билимларни эгалласа, иккинчи томондан, уни жисмоний тарбияга қизиқтириш муҳим аҳамият касб этади.

Халқ Ҳйинларига эътибор қаратиш Шарқ халқлари маданиятининг жуда кўп элементларини сақлаб қолишга ва улардан амалий фаолиятда фойдаланишга имконият туғдиради. Қадимги маҳаллий халқларимиз учун анъанавий миллий Ҳйинлар ва миллий беллашувлар улар ҳаётининг ажралмас бир қисми бўлган, улар халқ маросимларида, расм-русумларда ва урф-одатларда мустақил бир соҳа сифатида фаолият кўрсатиб келган, ҳаётларидан мустаҳкам ўрин олган. Жисмоний тарбиянинг бундай ўзига хос воситалари ёрдамида боболаримиз ўсиб келаётган авлодда чаққонлик, эпчиллик, кучлилиқ ва сабр-тоқат каби хусусиятларни шакллантирганлар. Фарзандларини ҳаёт қийинчиликларига ва табиатнинг қийинчиликларига нисбатан бардошли, бақувват қилиб тарбиялаганлар.

Ёш авлоднинг жисмоний жиҳатдан тўқис, соғлом, Ватан ҳимоясига тайёр бақувват тарзида ўсиб-улғайишида халқ ҳам, жамият ҳам манфаатдор, Бунинг учун ўқувчилар жисмоний тарбия билан чуқур шуғулланишлари, турли миллий Ҳйинлардан фойдаланиш маҳоратини эгаллашлари керак бўлади. Бу эса ёш авлод тарбиясини янада кучайтириш, уларни ўз халқи, мустақил давлати ва жамият олдидаги бурчини ҳис этиш руҳида тарбиялашдек ғоят муҳим вазибалар билан боғлиқдик. Болаларда мактабда ўқий бошлаган биринчи кундан оқ меҳнатга

муҳаббат, ишчанлик, бошланган ишини охирига етказиш, саботлилик хусусиятларини шакллантириш имкони яратилади. Бунда жисмоний тарбиянинг барча замонавий воситалари билан бирга ўзбек халқ миллий ўйинлари жуда қўл келади, чунки бу ўйинлар болаларни руҳий, жисмоний, маънавий жиҳатдан тарбиялашнинг барча жиҳатларини ўз ичига ола билади. Зеро, миллатнинг келажаги бўлган ёшларни соғлом, етук ва комил инсон қилиб тарбиялаш мустақил юртимиз келажагининг замини мустаҳкам бўлишига хизмат этади.

Жисмоний тарбия бола организмнинг ҳар томонлама гармоник ривожланиши, унинг бақувват, кучли бўлиб ўсишини таъминлайди. Соғлом танда соғ ақл деган мақол бежизга айтилмаган. Ўтмиш ота-боболаримиз танани чиниқтиришга ҳам алоҳида эътибор қаратишган ва бунинг учун болаларни жуда ёш чоғидан турли жисмоний машқларни маҳорат билан бажаришга ўргатишган. Масалан, Амир Темур ва темурий шахзодалар жисмоний куч қудратга етук, баҳодир кишилар булишган.

Соҳибқирон бундай улуғ салоҳиятга тинимсиз жисмоний машқлар билан шуғилланиш эвазига эришганлиги аниқ.. Жисмоний чиниқишнинг воситалари эса куп. Ана шулардан бири халқ ўйинларидир. Халқ ўйинлари болаларда миллий ғурурни ўстириш билан бирга уларни жисмоний чиниқтиради. Маълум бир даврнинг ўзига хос хусусиятларихалқ ўйинларида ҳам ўз аксини топган. Бугунги кунда уларни ўрганиш, ўргатиш, яъни мазмун билан бойитиш бизнинг келажак олдига энг муҳим масъулиятли вазифаларимиздан бири ҳисобланади.

Халқ миллий ўйинлари болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда муҳим роль ўйнайди. Чунки ўйинлар ўқувчиларнинг қизиқишларини оширади, уларга завқ бағишлайди, иш қобилиятларининг тезроқ тикланишини таъминлайди. Ўйинлар туфайли болалар чарчашни унутадилар, машқларни диққат билан бажаришга ҳаракат қиладилар. Халқ миллий ўйинларининг барчаси болаларнинг организмларига яхлит таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам ўйинларга умумий жисмоний таъсир кўрсатувчи машқ сифатида қараш лозим. Биронта ўйин йўқки, у айрим жисмоний сифатни ривожлантирувчи восита бўлиб ҳисобланмасин. Масалан, «Дўппи кийишда ким ғолиб?» миллий ўйинида фақат чаққон бўлибгина қолмай, балки эпчил, сезгир бўлишга ҳам даъват этилади.

Жисмоний тарбия тизимидаги барча соҳа ва босқичларнинг бирдан-бир ва ягона мақсади- инсонни тўғри яшашга тайёрлашдир. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг вазифалари болаларнинг ёшига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда аниқланади, лекин бунда жисмоний маданиятнинг умумий мақсади кўздан қочирилмайди.

Мактабда бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида соғломлаштириш, таълим бериш ва тарбия бериш вазифаларини амалга ошириш кўзда тутилади. Халқ миллий ўйинлари орқали бу вазифаларни яхлит ҳолда бажариш имкониятлари кўпроқ кўринади. Шунинг учун педагоглар, жисмоний тарбия ўқитувчилари халқ миллий ўйинларидан дарсларда, дарслардан ташқари машғулотларда халқ миллий ўйинларидан кенг ва доимо фойдаланиш маҳоратини эгаллашлари лозим. Ана шундагина баркамол шахсни тарбиялашдек муҳим вазифалар мустақил давлатимизда тез ва осон бажарилиши кўзда тутилади.

Бизнинг ўзбек халқ миллий ўйинлари воситасида ёшли авлодни жисмоний ривожланиши масалаларига бағишланган мақоламизда. Болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги борасида ўйин келтирилган.

Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида миллий ўйинлар орқали машғулотларни ташкил этишда, ўқувчиларнинг жисмоний фазилатларини ривожлантириш йўналишлари бўйича илмий тасдиқланган маълумотларни

кўпайтириш миллий қадриятларимиз боғлиқ миллий ўйинларимизни ўқувчиларга миллийликни англаш йўлида хизмат қилмоғи даркор.