

Жўраев Абдунаим Худойназарович
Иқтисодиёт ва педагогика университети
“Жисмоний маданият ва спорт” кафедраси катта ўқитувчиси
Email: a.jurayev1959@mail.ru

МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ВА УЛАРНИНГ ЁШ АВЛОДНИ РУҲИЙ-ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШДАГИ АҲАМИЯТИ

АННОТАЦИЯ: Мазкур мақолада ўқувчи-ёшларни жисмонан соғлом қилиб тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни, миллий ҳаракатли ўйинлар ва уларнинг энг муҳим хусусиятлари ҳақида мулоҳазалар баён этилган. Шунингдек, жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинларнинг болалар организмига таъсири ҳамда улардан мақсадли фойдаланиш йўллари келтириб ўтилган.

Калит сўзлар: Жисмоний тарбия, спорт, оилавий тарбия, саломатлик, ўйин, миллий ўйинлар, соғлом турмуш тарзи, соғлом авлод, жисмоний машқлар, машғулот, ҳаракатли ўйинлар.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ-ДЕЙСТВИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В УМСТВЕННОМ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

АННОТАЦИЯ: В данной статье описаны роль физического воспитания и спорта в воспитании физически здоровых учащихся, национальные игры-действия и их важнейшие особенности. Также упоминается влияние физических упражнений и активных игр на детский организм и способы их целенаправленного использования.

Ключевые слова: Физическое воспитание, спорт, семейное воспитание, здоровье, игры, национальные игры, здоровый образ жизни, здоровое поколение, физические упражнения, тренировки, подвижные игры.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мамлакатимизда жадал ривожланиб бораётган ва кенг аҳамият қаратилаётган соҳа сифатида ҳар томонлама етук, маънан ва жисмонан соғлом, Ватанамизнинг порлоқ келажагини ярата оладиган ёшларни тарбиялашга қаратилган мақсадни кўзлайди. Бундай ёшларни камол топтириш учун эса соғлом ҳаёт тарзини тарғиб қилиш, болаларнинг бўш вақтларини мазмунли ўтказишни таъминлаш, уларнинг жисмоний тарбия дарсларига ва спортга бўлган қизиқишларини ошириш зарур. Бу долзарб вазифани самарали ечишда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият кўрсатаётган мутахассисларнинг ҳамда оилавий тарбия муносабатларида ота-оналарнинг зиммасига катта масъулият юклайди.

Мамлакатимизда болаларни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялаш учун барча шароитлар яратилган. Улар учун кўплаб спорт мажмуалари, стадионлар, спорт мактаблари, сув спорти саройлари, гимнастика мактаблари барпо этилган бўлиб, ушбу иншоотларда болаларнинг бўш вақтларини мазмунли ўтказиш учун барча шароитлар мавжуд. Ёш авлодни соғлом ва баркамол бўлиб шаклланишида жисмоний тарбия дарсларининг роли беқиёсдир, чунки жисмоний маданият – ўқувчиларда ўзига, ўз танасига бўлган онгли муносабатни, соғлиқни мустаҳкамлашга бўлган эҳтиёжни шакллантирувчи, иродавий ҳамда ахлоқий сифатларни тарбияловчи ягона ўқув фанидир [1]. Лекин ўқувчиларда жисмоний маданиятга ва спортга

бўлган яхши муносабатнинг шаклланиши кўп жиҳатдан ўқув жараёнини самарали ташкиллаштиришга ва аниқ қўйилган педагогик вазибаларга боғлиқ.

Айнан мактаб таълимида ўқувчи-ёшларни жисмонан соғлом ва ақлан етук шаклланишида миллий ҳаракатли ўйинлар синф ўқувчиларини жисмоний ривожлантириш ва тарбиялашда алмаштириб бўлмас восита ҳисобланади. Бу ёшда шахснинг келажакдаги жисмоний ва ахлоқий асослари такомиллашади. Болалар учун ўйин – улар яшаётган дунёни билиш ва ўзгартириш томон йўл. Ҳаракатли ўйин боланинг руҳий ва жисмоний ривожланиши учун муҳим восита ҳисобланади ҳамда катта таълимий ва тарбиявий аҳамиятга эга. Ўйинлар болаларга миллий ва умуминсоний қадриятларни англашда ёрдам беради [2]. Меҳрибонлик, ҳақгўйлик, зийраклик ва бошқа ахлоқий сифатларни тарбиялайди, шунингдек, ёш авлоднинг ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда улкан имкониятлар яратади. Ўйиннинг соғлом болани тарбиялашдаги аҳамияти ҳақида гапирилар экан, албатта кўплаб мутахассислар ҳаракатли ўйинлар болалар соғлигининг уйғун ривожланиши ва мустаҳкамланиши учун ажойиб пойдевор бўлишини ҳаққоний таъкидлайдилар. Шуни қайд этиш керакки, ҳаракатли ўйинлар ҳаракат танқислиги-гиподинамиядан болалар учун энг яхши дори ҳисобланади. Ҳаракатли ўйинларнинг муҳим хусусияти шундан иборатки, улар ўз ичига одамларнинг табиий ҳаракатлари турларини киритади: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, силжитиш, предметлар билан машқлар. Шунинг учун улар болаларни жисмоний тарбиялашда энг универсал восита деб тан олинган [3].

Айниқса, ёш авлод онгида маънавиятни юксалтириш, тарихий хотира ва миллий ғурурни мустаҳкамлаш, ташқаридан кириб келаятган ахлоқсизлик, зўравонлик, индивидуализм, худбинлик ва бошқа шу каби “оммавий маданият” унсурларига нисбатан иммунитет ҳосил қилиш масалалари билан кенг қамровда шуғулланиш, ўқитувчи мураббийларнинг касбий бурчи ҳисобланади. Бугунги кун боласининг келажакдаги белгилаш, кўп жиҳатдан уларни руҳан тетик ва соғлом ўстириш бевосита оилавий муносабатлари тизимига кўпроқ боғлиқдир.

Бола тақлидчан бўлади. У кўпроқ жисмонан бақувват, курашларда ғолиб бўладиган, ўзининг гавда мускуллари, яъни қадди-қомади билан бошқаларни жалб эта оладиган спорт усталарининг фаолиятига қизиқиш билан қарайди. Агар шу ўринда компьютер ўйинларидан жангари, калла кесар, шавқатсиз роботсифатлар болани ўзига қаратиб олса, табиийки, бола ўз-ўзидан бағритош, тўғри фикр юритмайдиган, каллакесарларни қўллайдиган бўлиб ўсиши ҳеч гап эмас. Соғлом ва бақувват бўлишни бола кўриб ўтилганидек, икки хил маънода қабул қилиши мумкин. Шунинг учун бола руҳиятини турли хил бузғунчи ғоялар билан суғорилган, бағритош, шавқат нима эканлигини билмайдиган, ташвиқот иши фақат зўравонлик ҳамда маънавий бузуқ, худбинликни намоиш этишга қаратилган “тарбия”дан сақлаш лозим. Бунинг учун узлуксиз таълим тизимининг барча бўғинларида, айтишлик мактабгача тарбия муассасасида “Ҳозиржавоблар”, “Топқирлар”, “Полвонжонлар”, “Эпчиллар” ўйинларини боланинг индивидуал хусусиятига мослаб ўтказиш, ғолибларни тақдирлаш мақсадга мувофиқ ҳисобланади [4].

Умумий ўрта ҳамда ўрта махсус, касб-хунар таълимида болани “Қувноқ стартлар”, “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” спорт мусобақаларига тайёрлаш, бунинг учун ёшларни жисмонан соғлом, маънавий етук инсон сифатида тарбиялашда барча қизиқишларини қобилиятларига мос равишта ўстириб бориш, бола имкониятларини рўёбга чиқаришнинг педагогик-психологик омили бўла олади. Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, ёш авлодни маънавий-ахлоқий қиёфасини тўғри шакллантириш миллий ва умуминсоний қадриятлар билан чамбарчас боғлиқдир. Чунки, она ватанга содиқ, ботир, мард ўғлонлар тарбияси бевосита яқин ўтмишдан келаятган “Чаққон ва эпчил”, “Жасур”, “Қилич кесмас”, “Ўтда

ёнмас”, “Ботир” каби мантиқли ва кенг маъно касб этувчи ўйинлар билан таърифланган. Бундай миллий спорт ўйинлари бугунги кунда ҳам қайта тикланиб, курашнинг турли кўринишларида, “Кўпкари”, “Отчопар”, “Чавондоз”, “Мерган”, “Пахлавон” кабиларда ўз ифодасини топмоқда. Шунингдек, ҳаракатли ўйинлардан оқ теракми, кўк терак, читтигул, сакраб ўтиш, бекинмачоқ, арқон тортиш, чиллик ва санаб тепиш каби ўйинлар тобора оммаланиб бормоқда [5].

Боланинг ёш хусусиятидан келиб чиқиб, ташкил этиладиган барча ўйин турлари ўқувчини продалди, бакуват, жасур, кўркмайдиган, берилган ишни маъсулият билан охирига етказадиган, энг муҳими ўзаро ҳамкор, жамоавий ва жамоада маънавий-ахлоқий қарашларга этиборли бўлиб ўсишини таъминловчи омил бўлиб хизмат қилади.

Хулоса қилиб айтганимизда, жисмоний тарбия машғулоти жараёнида ҳаракатли ўйинлар, турли хил жисмоний машқларни қўллаш, табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланиш, чўмилиш, очиқ ҳавода сайр қилиш, кўёш нури остида тобланиш, ҳавонинг иссиқ - совуғида жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини олиб бориш ўқувчилар организминини ҳар томонлама соғломлаштиришга ўз ҳиссасини қўшади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланма. Фарғона, 1999 йил.
2. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Дарслик., 2-қисм. Тошкент, “Янги аср авлоди”-2016 йил. 354 бет.
3. Абдумаликов.Р. Абдуллаев.А. Халқ миллий ўйинлари мазмунида маънавий масалалари. Тошкент, 2014 йил.
4. Усмонхўжаев Т.С., Исломова С.Т. “Мактабгача таълим муассаларида жисмоний тарбия”, “Илм-Зиё” 2006 й.
5. Усмонхўжаев Т.С., “Ўзбек халқ ҳаракатли ўйинлари”. Тошкент, “Ўқитувчи”-2004 йил.