

О'QUV-TARBIYA JARAYONIDA XALQ O'YINLARI ORQALI SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Erkaboyev Oybek Muxammadjonovich

Farg'ona davlat universiteti

I.Gmail: oerkaboyev@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada xalq o'yinlari o'quv-tarbiya jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim omili sifatida tadqiq etilgan bo'lib, uning samarali usul va vositalari tahlil qilingan, shuningdek, darslik hamda adabiyotlarga kiritilmagan, ammo hozirda Farg'ona viloyatida o'ynaladigan o'yinlar mashg'ulotlarga tadbiiq qilish uchun tavsiya qilingan.

Tayanch so'zlar: o'quv-tarbiya, jismoniy tarbiya, xalq o'yinlari, sog'lom turmush tarzi, vositalar, mashg'ulotlar, o'quvchilar, urf-odat.

Respublikamizda ishlab chiqilgan "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" yurtimizda har tomonlama sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashni ko'zda tutadi.

Ta'lim-tarbiya sohasida jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi asosiy omil vazifasini o'taydi. Chunki amaliy mashqlar o'z navbatida o'quvchilarni ham jismonan, ham ruhan sog'lom qilib ulg'aytiradi. Bu esa sog'lom turmush tarzini yaratishga olib keladi. Keyingi yillarda jismoniy tarbiya darslarida, sport mashg'ulotlarida xalqimizning milliy o'yinlariga ko'proq e'tibor qaratilmoqda. Albatta, bu bejiz emas.

O'quvchilar xalq o'yinlarini o'ynash orqali nafaqat sog'lom bo'lib voyaga yetadilar, balki xalqimizning ko'hna urf-odatlarini, an'ana va qadriyatlarini ham o'rganib boradilar. Bu esa ularda vatanparvarlik, qahramonlik, mardlik va fidoyilik xislatlarini qaror toptiradi.

Darhaqiqat, tadqiqotlarda ta'kidlanganidek, o'yinlar butun avlod-ajdodlarimiz, otabobolarimiz hozirgi zamon siz kabi avlodlarning jismoniy, aqliy, ma'naviy kamol topishlariga beqiyos katta hissa qo'shgan va bundan keyin ham shunday bo'lib qolaveradi. Chunki, yosh avlod uchun o'yin bu hamma zamonlarda turmush tarzi, hayot omili, uning o'lchovi bo'lib qoladi. O'yinning mazmuni boyib, shakllari ko'payib boraveradi. Taraqqiyot shuni taqozo etadi. Chunki, bugungi bola - ertangi kunning ijodkor yaratuvchisidir. O'yin bu ijod, o'yin bu hayotdir.

Fransuz vrachi Tissoning fikricha, "Jismoniy mashg'ulotlar ko'plab dori darmonlar o'rnini bosgan holda, bironta ham dori jismoniy mashg'ulotlar o'rnini bosa olmaydi". (Manba: Rahmon Arziqulov. Sog'lom turmush tarzi asoslari (Valeologiya). 2009 y. 118 bet).

Shundan kelib chiqib, aytish mumkinki, sinfda va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda xalq o'yinlaridan samarali foydalanish kutilgan samaralarni beradi. Masalan, "Oq terakmi ko'k terak", "Arqon tortish", "Besh tosh", "Xo'rozlar jangi", "Chillak", "Yong'oq o'yini" va shunga o'xshash xalq o'yinlari o'quvchilar jamoalariga yaxshi tanish.

Ular ushbu o'yinlarni deyarli barcha sinflarda o'ynaydilar. Biroq bu bilangina chegaralanib qolmaslik, azaldan xalqimiz tomonidan o'ynalib kelingan o'yinlarning yangi turlarini topish yoki ma'lum vohaga oid bo'lib, muayyan hududlarda o'ynalmaydigan o'yinlarni ushbu o'lkaga olib kirish, ularni targ'ib etish, dars mashg'ulotlariga tadbqiq qilish bu boradagi tadbirlarning mazmunini yanada oshiradi.

Agar tarixga nazar tashlasak, 1991 yil mustaqillik arafasida ilk bor Jizzaxda xalq o'yinlariga bag'ishlangan ilmiy anjuman va Forishda xalq o'yinlari bayrami o'tkazilganligini alohida qayd etish kerak. Forish xalq o'yinlarining maqsadi unutilayotgan xalq o'yinlarini tiklash va targ'ib qilish edi. Unda yuzlab xalq o'yinlari qayta tiklanib, xalq oldida namoyish qilindi.

Jumladan, "to'p-tosh", "anapay", "tikki", "otib qochar", "qotdi", "ot arava", "oppon-soppon", "ot o'yini", "qidirib top", "janbil", "danak", "yong'oq o'yini", "botmon-botmon", "buta solay", "xatlamoqchi", "podsho-vazir", "momo-momo", "xo'roz-xo'roz", "bekki tosh", "bog'liq ko'z", "tepa kurash", "piyoda va eshak", "piyoda ko'pkari", "eshak ko'pkari", "cho'p ot", "sajmin", "pir etdi", "taqir-tuqir qayrag'och", "oltin darvoza", "to'g'nog'ich", "allam-bullam", "do'ppi yashir", "uchpoy", "chavandoz", "yaqqol", "qo'riqchi", "qochar top", "tovus", "dahanaki jang" va hokazolarni misol qilish mumkin.

Xuddi shu kabi Farg'onada "Chumchuq tushdi boshimga", "Botmon-botmon", "Qo'shiqning boshi", "Do'ppi tishlar", "Kapitan", "Par etdi", "Eshak mindi", "Lanka tepish", "G'isht urish", "Davraga kir" va boshqalar, Toshkentda "Chig'iriq" (joyida aylangan holda koptok o'ynash), "Chortak" (yerda chizib qo'yilgan chiziqalar orasida sakrash), "Arqon o'yin" (arqondan sakrab o'tish), "Tosh o'yin" (mayda toshchalar), "Supalak" ("Besh tosh") kabi o'yinlar sevib o'ynalgan. Bundan ko'rinadiki, farg'onalik yoshlar tomonidan Toshkent va Jizzaxning yoki aksincha holatlarda voha hamda joylarning milliy xalq o'yinlari o'ynalsa, birinchidan, o'quvchilarni sog'lom turmush tarziga tayyorlash bo'yicha usul va vositalar boyitilgan bo'ladi, ikkinchidan, ma'lum joyda yashovchi o'quvchilar respublikamizning boshqa bir vohasining urf-odat va qadriyatlarini bilan yaqindan tanishadi.

Albatta, bu o'yinlarni mashg'ulotlarga qizg'in tadbqiq etish, avvalo, o'qituvchining mahorati, tayyorgarligiga bog'liq. Darsdan oldin o'qituvchi o'zining darsdagi o'rnini aniq his qila olishi, tasavvur qilishi kerak. Shu bois, darsga tayyorlanishda u nazariy va amaliy jihatlariga, darsni tashkil uslubiyatiga to'laqonli tarzda e'tibor qaratib, bu boradagi muammolarni hal etib olishi darkor.

Bundan tashqari, o'quvchilarning faoliyatini o'zaro taqqoslash orqali ularning imkoniyatlariga baho berish o'qituvchining o'zi tomonidan ochiq, oshkora emas, balki o'ziga xos vositalar orqali tashkil etilmog'i kerak. Chunki amaliy harakatlarni a'lo bajargan o'quvchilarda boshqalarga nisbatan o'zini ustun qo'yish, kuchiga ortiqcha baho berish, manmanlik, havoyikalomatlarini yuzaga chiqadi. O'qituvchi shu kabi holatlarni oldindan baholashi va jismoniyimkoniyatlari boshqalarnikiga nisbatan ustun o'quvchilarga odatdagidan ko'ra nisbatanmurakkabroq mashqlarni yuklashi mumkin.

Har qaysi xalq o'yini yoki sport mashqlari yuqoridagi kabi takrorlash bosqichlaridan o'tishiulardan ko'zlangan maqsad va natijalarga erishishda bosh omil bo'ladi.

Xulosa o'rnida ta'kidlash mumkinki:

- o'quv-tarbiya jarayonida xalq o'yinlari sog'lom turmush tarzini shakllantirishda asosiy omilvazifasini o'taydi;

- Farg'ona viloyatida o'ynaladigan "G'isht urish", "To'xta, sanayman", "Chiziq bo'ylab" o'yinlarini qaysi sinf yoki qaysi voha hamda hudud bo'lishidan qat'i nazar, dars va darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga tadbiiq qilish vositasida o'quvchilarda chaqqonlik, yengil atletikaga tayyorgarlik, o'zaro inoqlik, bir-biriga xayrixohlik, qaltis vaziyatlarda aniq harakat qilish malakalari shakllantiriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. "1001" y'uin Usmonxujaeв T.C.,Xujaeв ф. "Медицина" 1990 йи
2. Одилжон Жалолидинович Дадабаев. [Эффективность оптимизации планирования подготовки юных спортсменов по спортивным единоборствам.](#) Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования: Материалы IV международной научно-практической конференции. Грозный, 24 сентября 2020 года.
3. О.Ж. Дадабаев. [Особенности развития специальной выносливости дзюдоистов.](#) XIX научно-практическая конференция, посвящённая памяти профессора Е.М. Чумакова. 2020/2. 91.
4. О.Ж. Дадабаев. [Применение специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов.](#) Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2020. 15-17.
5. О.Ж. Дадабаев. [Планирование общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо.](#) Academic research in educational sciences. 2021. 302-308.
6. О.Ж. Дадабаев. [Общая и специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо.](#) Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. 2023. 37-41
7. Odiljon Zhalolidinovich Dadabaev. Methodology For Detecting Level Of Student Satisfaction With Quality Of Educational Process. 2022/12/23. 60-63.
8. Одилжон Дадабаев. Modeling of the educational and training process and competitive activity of young judoists. O'zbekiston milliy universiteti xabarlarini, 2021, [1/6/1] issn 2181-7324

9. О.Ж. Дадабаев. [МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ](#). Academic research in educational sciences. 2021. 1199-1205
10. О.Ж. Дадабаев. [Обоснование эффективных средств юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации foundation of effective means of young judo wrestlers at the preliminary-training stage](#). ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор. 2023. 37-41.
11. О.Ж. Дадабаев. [ЮКОРИ МАЛАКАЛИ ДЗЮДОЧИЛАРДА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ](#). Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2020. 20-23
12. О.Ж. Дадабаев. [НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА](#). Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. 2019. 116-121
13. O.Erkaboyev, O. G'aniyev. [Globallashuv sharoitida yoshlarning "ommaviy madaniyat" tahdidiga qarshi kurashi](#). international conference dedicated to the role and importance of innovative education in the 21st century. 2022.12.25
14. O.Erkaboyev, I. Mamatqulov. Ma'naviy tahdid - yosh avlod kelajagiga tahdid. international conference dedicated to the role and importance of innovative education in the 21st century. 2022.12.25
15. O.Erkaboyev, G.Qurbonova. [Ichkilikbozlik, kashandalik va giyohvandlik yoshlarning aqliy va jismoniy kamoloti kushandasi](#). PEDAGOG, 2023. 62-63
16. O.Erkaboyev, D.Tursunova. [Aqliy tarbiyasini shakllantirishda sharq allomalari qarashlaridan foydalanish](#). PEDAGOG, 2023. 59-61
17. Erkaboyev.O.M. [Armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati](#). Ta'lim fidoyilari-2022. № 3. С. 138-141
18. O.M. Эркабоев. [Жисмоний тарбия ва Чақирувга қадар бошланғич тайёргарлик фанлари бўйича тажриба дастурини тузиш тамойиллари](#). Та'лим фидойилари-2022. № 13. С. 4-8
19. O. Эркабоев. [Физическое воспитание и спорт в допризывной подготовке](#). Та'лим фидойилари, 2022. 70-74
20. O.Erkaboyev. [O'smirlarni armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida jismoniy tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik integratsiyasi](#). Та'лим фидойилари, 2022. 73-79
21. O.M. Эркабоев. [Наука в системе высших школ Республики Узбекистан](#). Архивариус. с 24-27
22. O.Erkaboyev. [Determination of the physical status of secondary school students through sociological research](#). Berlin Studies Transnational Journal of Science and 2022. 1-5
23. O.Erkaboyev, ME Abdujannonovich . [YOSHLAR ONGIDA MILLIY MAFKURAVIY IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISHDA MA'NAVIYAT VA QADRIYATLARNING O'RNI](#). TADQIQOTLAR, 2023/4/4. 40-43