

**MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA VA
SOG'LOMLASHTIRISH ISHLARINI TASHKIL ETISH
(MILLIY XALQ O'YINLARI MISOLIDA)**

Ibodov Zafar Muxiddinovich
Navoiy pedagogika kolleji
Maxsus fanlar kafedrası mudiri



Annotatsiya: Ushbu maqolada muallif tomonidan maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni sport sog'lomlashtirish jarayonini tashkil etishda, jismoniy tarbiya va milliy xalq o'yinlarining ahamiyati haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, jismoniy rivojlanish, milliy xalq o'yinlari, milliy sport turlari, harakatli o'yinlar, xalq sog'ligini mustahkamlash.

KIRISH

Bugungi kunda o'sib kelayotgan yosh avlodning sog'ligini saqlash va rivojlantirish masalasi dolzarb bo'lib kelmoqda. Yosh avlodning jismoniy jihatdan to'kis, sog'lom, mehnatga va Vatanni himoya qiluvchi tarzida o'sishidan xalq ham, jamiyat ham manfaatdor. Shuning uchun ko'pchilik pedagogik jarayonlar bolaning jismoniy imkoniyati va sog'ligini e'tiborga olgan holda bajariladi. Bolaning jismoniy rivojlanishi uning har tomonlama uyg'un rivojlangan inson bo'lib o'sishida muhim ahamiyatga ega. Sog'lom, jismonan baquvvat bolaning ish qobiliyati ham yuqori bo'ladi, sharoitga oson moslashadi, har xil topshiriqlarni osonlik bilan tez bajaradi.

Buning uchun o'quvchilar jismoniy madaniyat bilan chuqur shug'ullanishlari, turli milliy o'yinlardan foydalanish mahoratini egallashlari lozim bo'ladi. Bu esa yosh avlod tarbiyasini yanada kuchaytirish, ularni o'z xalqining, mustaqil davlati va jamiyati oldidagi burchini his etish ruhida tarbiyalashdek g'oyat muhim vazifalar bilan bog'liqdir.

Mustaqil O'zbekistonimiz oldida juda ko'p masalalar bilan bir qatorda ham jismoniy, ham aqliy jihatdan chiniqqan, ma'naviy yetuk, hayotning turli sohalarida faollik bilan ish olib borishga qodir o'qimishli kishilarni voyaga yetkazishdek buyuk ishlar turadi.

MUXOKAMA VA NATIJALAR

O'zbek xalq o'yinlarining tarixi uzoq davrlarga borib tarqaladi. O'yinlar xalqning o'zi singari qadimiy va boy tarixga ega bo'lib, xalq o'yinlarining nomlanishi va ularning o'ynalishi tarkibi to'g'risida turkiy zabon olim Maxmud Qoshg'ariy o'zining

“Devonu lug‘otit turk” asarida qimmatli ma‘lumotlar keltirgan. O‘yinlar xalq madaniyatining ajralmas bo‘lagidir. “Devonu lug‘atit turk”da anchagina o‘yinlarning nomlari bayon etilgan. Ayrim o‘yinlarning o‘ynalish tartibi batafsil yoritilgan. Hozirgi kunda bolalar sevib o‘ynayotgan yong‘oq, poylama singari o‘yinlar shular jumlasidandir. “Chavgon” haqidagi ma‘lumotlarni A.Navoiy, Bobur va boshqalarning asarlarida ham uchratish mumkin. Firdavsiyning “SHoxnomasi”da esa chavgon haqida voqea bayon etiladi. M.Qashg‘ariy o‘yin nomini chavgon to‘pini uradigan cho‘p nomidan olinganligini aytib o‘tgan. CHavgon cho‘pi shu nom bilan atalgan bo‘lib fors-tojik tiliga mansub. Uning ma‘nosi: “Uchi egri, uzun tayoq”. Bobokalonlarimiz Abu Rayxon Beruniy, Abu Ali Ibn Sino asarlarida ham bolalar ijodkorligi folklor o‘yinlariga ta‘luqli ma‘lumotlar juda ko‘p uchraydi. Milliy o‘yinlarimiz serharakatligi barcha organizm va muskullarni o‘stiruvchanligi, chidamlilikka o‘rgatuvchi, chiniqtiruvchi harakatlardan tashkil topganligi bilan boshqa xalqlar o‘yinlaridan tubdan farq qiladi.

Xalqimiz orasida har bir faslga mos o‘yinlar o‘ynalib kelingan.

O‘zbek milliy o‘yinlari har tomonlama yaratilganligi uchun ham katta-yu kichik va hatto xotin-qizlar tomonidan ham sevib o‘ynalgan. Ota-bobolarimiz ko‘p yillar davomida yiqqan malakalariga tayanib o‘z farzandlariga badan tarbiya va aqliy o‘yinlardan foydalanish yo‘l-yo‘riqlarini ko‘rsatganlar, og‘ir mehnatdan keyin kishilar bir joyga to‘planishib turli milliy o‘yinlar bilan mashg‘ul bo‘lganlar va shu yo‘l bilan dam olishgan ham. Bu o‘yinlar ularning kayfiyatini ko‘targan, tetiklashtirib kuch to‘plaganlar. Ayniqsa bahorgi va kuzgi fasllarga mos bo‘lgan o‘yinlarni butun-butun qishloqlar o‘ynashib, o‘zlarini xursand etishga harakat qilganlar. Bu o‘yinlar hosil bayramlarida, Sayl va to‘ylarda tantanali ravishda o‘tkazilgan. Eng kuchli qo‘rqmas, botir, chaqqon ishtirokchilar taqdirlangan va sovg‘alar olgan. Bu esa o‘zbek badantarbiya o‘yinlarining rivojlanishiga kata turtki bo‘lgan.

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev yosh avlod tarbiyasiga katta ahamiyat berib: “yosh avlodni tarbiyalash biz uchun eng asosiy vazifadir”. Shundan kelib chiqib, hozirgi vaqtda O‘zbekiston pedagogik jamiyati tarbiyaning odatiy bo‘lgan shakllari va usullarini izlab topish, o‘zib borayotgan avlodda mustahkam umuminsoniy ishonch va qarashlarini shakllantirish; shaxsda milliy madaniyat va milliy qadriyatlarni hurmat qilish, avaylab asrash tuyg‘ularini o‘stirishga diqqatini qarratmog‘imiz kerak.

Maktabgacha tarbiya yoshida bolalarda tormozlanish va qo‘zg‘alish jarayonlarini muvozanatligini yuzaga keltirishda kattalar talabining tizimliliigi va o‘zini tuta bilishga odatlantirish katta rol o‘ynaydi.

Xalq sog‘lig‘ini mustahkamlash - O‘zbekistondagi jismoniy madaniyatning asosiy vazifasidan biridir. Xalqimizning milliy o‘yinlari esa ana Shu maqsadda keng qo‘llanib kelinayotgan muhim jismoniy va sport vositalaridandir. Shuning uchun xalq milliy harakatli o‘yinlariga e‘tiborni kuchaytirish zaruriyati yanada o‘smoqda.

Qadriyatlarga e'tibor qaratish Sharq xalqlari madaniyatining juda ko'p unsurlari(elementlari)ni saqlab qolishga va ulardan amaliy faoliyatda foydalanishga imkoniyat yaratiladi. qadimgi mahalliy xalqlarimiz uchun an'anaviy milliy o'yinlar va milliy bellashuvlar qachonlardir ular hayotining ajralmas bir qismi bo'lgan, ular xalq marosimlarida, rasm-rusumlarda va urf-odatlarda mustaqil bir soha sifatida faoliyat ko'rsatib kelgan. Jismoniy madaniyat o'sib kelayotgan avlodda chaqqonlik, epchillik, kuchlilik va sabr-toqat kabi xususiyatlarni shakllantirgan, hayot qiyinchiliklariga vatabiatning qiyinchiliklariga nisbatan bardoshli, baquvvat qilib tarbiyalagan. Bunda jismoniy madaniyatning barcha zamonaviy vositalari bilan birga o'zbek xalq milliy o'yinlari juda qo'l keladi, chunki bu o'yinlar bolalarni jismoniy, ruhiy, ma'naviy jihatdan tarbiyalashning barcha jihatlarini o'z ichiga oladi. Zero, millatning kelajagi bo'lgan yoshlarni sog'lom, yetuk va komil inson qilib tayyorlash mustaqil O'zbekistonimiz kelajagining zamini mustahkam bo'lishiga xizmat qiladi.

Milliy xalq o'yinlari va milliy sport turlari tarixiy taraqqiyot jarayonida jiddiy o'zgargani, har bir iqtisodiy tuzum ularning mazmun va qoidalarida o'zining muayyan izini qoldirgani haqida yuqorida to'xtalgan edik. Ba'zi o'yinlarning nomi va qoidalari hozircha saqlanmoqda. Ana shunday o'yinlardan foydalanishda ularning bolalarga jismoniy ta'sirdan tashqari tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishini ham nazardan chetlashtirmaslik, ijodiy qo'llashni maqsadga muvofiqlashtirish kerak.[14]

Masalan, "Uloq" o'yini deganda odatda ot bilan o'ynaladigan, chavandozlar haqiqiy uloq uchun kurashadigan qadimiy ko'pkari o'yini tushuniladi. Bolalarga mo'ljallangan "Uloq" o'yini esa otsiz o'tkaziladi, o'yinchilar bir parcha echki terisi yopishtirilgan to'ldirma to'pni olish uchun kurashadilar. O'yin qoidalarining ba'zi jihatlari kattalarnikiga o'xshab ketadi. Tezkorlik, chaqqonlik va kuchlilikni tarbiyalovchi bu o'yin katta tarbiyaviy ahamiyatga ega, bunda bir-birini hurmat qilish, samimiy munosabat, qo'pollik qilmaslikka katta e'tibor beriladi.

Xalq milliy harakatli o'yinlari bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Chunki o'yinlar o'quvchilarning qiziqishlarini oshiradi, ularga zavq bag'ishlab, ish qobiliyatlarining tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yinlar tufayli bolalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishga harakat qiladilar.

Xalq milliy o'yinlarining barchasi bolalarning organizmlariga yaxlit ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi sifatida qarash lozim. Bironta o'yin yo'qki, u ayrim jismoniy sifatni rivojlantiruvchi vosita bo'lib hisoblanmaydigan. Masalan, "Do'ppi kiyishda kim g'olib?" milliy o'yinida faqat chaqqon bo'libgina qolmay, balki epchil, sezgir bo'lishga ham talab etiladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiyasida sog'lomlashtirish, ta'lim berish va tarbiya berish vazifalarini amalga oshirish ko'zda tutiladi. Xalq milliy o'yinlari orqali bu vazifalarni yaxlit holda bajarish imkoniyatlari ko'proq bo'ladi.

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev bir necha bor ta'kidlaganidek, milliy qadriyatlarimizni, sharqona pedagogikani tiklash hozirgi kunning o'ta dolzarb vazifasidir.

XULOSA

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining eng asosiy vazifasi bola hayotini muhofaza qilish va uning sog'ligini mustahkamlash, uning organizmini chiniqtirish yo'li bilan o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirish, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga bardosh berishga o'rgatishdan iborat. milliy sport o'yinlari bolalarni kichik yoshidan boshlab jismoniy, aqliy va axloqiy qilib tarbiyalashning muhim vositasidir.

Bulardan tashqari bolalarda har qanday ishga layoqatlilik xususiyatini oshirish juda muhim ahamiyat kasb etadi. Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi: bola suyagining bexato va o'z vaqtida qotishiga, orqa umurtqadagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay bo'g'in aparatlarini pishitishga yordam ko'rsataliladi; gavda qisimlarining o'zaro to'g'ri rivojlanishiga imkon yaratiladi; barcha mushak guruhlarini rivojlantiradi, shuningdek, yurak qon tomir tizimi faoliyatini takomillashtirishga imkon yaratish zarur: qonning yurakka qarab oqishini kuchaytirish, yurakning bir me'yorda ishlashini yaxshilash va uning kutilmaganda o'zgargan yuklamaga moslashish layoqatini rivojlantirish; ko'krak qafasi harakatchanligini kuchaytirish, chuqur-chuqur nafas olish va bu faoliyatining uzoq vaqt turg'un bo'lishini ta'minlash, o'pkaning hayotiy sig'imini kegaytirish, burun bilan nafas olishni yaxshilash, ichki a'zolarining to'g'ri ishlashini ta'minlash, markaziy asab tizimini takomillashtirish; hayojonlanish va tormizlanish holatlarining harakatchanligini bir me'yorda bo'lishini ta'minlash, Shuningdek, harakatlantiruvchi analizatorni va his tuyg'u organlarni kamolotga yetkazish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sh.M.Mirziyoyev. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent "O'zbekiston" 2016 y.
2. K.Raximqulov Harakatli o'yinlar. "Tafakkur-bo'stoni" Toshkent – 2012 y.
3. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. Harakatli o'yinlar. T., 1992.
4. B.S.Jamilova O'zbek bolalar adabiyoti "Noshir" nashriyoti Toshkent 2019.
5. Xo'jaev F. Raximqulov K.D, Nig'manov B.B «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2011 y .
6. Mahkamjonov K, Salomov R, Ikromov I Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik T; Iqtisod-Moliya 2008 y.