ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИ УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМДА ЖАРАЁНИДА

Абдуллаев А.А.
ЧДПУ "Болалар спорти" кафедраси мудири доцент, п.ф.ф.д (PhD)

Таянч сўзлар: узлуксиз таълим, жисмоний тарбия, халқ ўйинлари, соғлом турмуш тарзи, ўқувчилар соғлом турмуш тарзи.
Ключевые слова: непрерывное образование, физическая культура, здоровый образ жизни, здоровый образ жизни учащихся.
Key words: continuing education, physical training, national education, healthy way of life, means, exercises (lessons), pupils.

Резюме:
Мақолада халқ ўйинлари узлуксиз таълимда соғлом турмуш тарзини шакллантирувчи асосий воситалардан бири сифатида таҳлил қилинган бўлиб, унда халқ ўйинлари ҳақидаги маълумотлар илмий адабиётлар ва дарсликларга киритилмаганлиги, аммо Фарғона, Наманган вилоятларида болалар томонидан ўйналиб келинаётган ўйин машғулотларга тадбиқ қилиниб келинмоқда.
Резюме:
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 и Наманганской областях.
Summary:
The article is about the national games that they are analyzed as a means of forming the healthy way of life in continuing education. The games which are played by children in Fergana and Namangan regions are recommended to use diring the lessons as well.

Республикамизда ёш авлодни ҳар томонлама баркамол этиб тарбиялаш масаласи долзарб аҳамият касб этиб борди. Таълим соҳасида кенг кўламдаги ислоҳотлар амалга оширилиб, унинг сифати ва мазмунини тубдан янгилаш ва такомиллаштириш борасида мамлакатимиз раҳбарияти томонидан бир қатор ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлар қабул қилинди. Жумладан, Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тўғрисида"ги Қонунида,[4] Ўзбекистонда таълим-тарбия ишлари самарадорлигини ошириш борасида зарур мақсад-вазифалар белгиланган бўлиб, ҳозирда мазкур масалалар ўз ечимини топмоқда. Шунингдек, Мактаб таълимини ривожлантириш юзасидан исқтиқболли режалар ишлаб чиқилган бўлиб, унда ҳар томонлама етук авлодни тарбиялаш

ва уларни соғлом турмиш тарзига риоя этиш қоидаларни ўргатиш вазифаси кўзда тутилган. Бу борада мамлакатимиз Президентнинг 5 та ташаббуснинг 2-чи ташаббусида назарда тутилган "Ёшларни жисмоний чиниқтириш, уларнинг спорт соҳасида қобилиятини намоён қилишлари учун зарур шароитлар яратишга йўналтирилган" амалга оширишда унинг ҳар бир парометрларни амалга оширишда аввало, мактаб тизимида таълим олувчиларни бу жараёнга тайёрлаш заруратини белгилайди. Бу эса XXI аср талабларига тўлиқ жавоб берадиган баркамол авлод бўлиб вояга етиши учун зарур барча имконият ва шароитларни яратишни ўз олдимизга мақсад қилиб қўйганмиз.

Шундай экан, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида халқимиздан мерос бўлиб қолган халқ ўйинлари воситасида соғлом турмуш тарзини яартиш вазифаси ҳам муҳим йўналишлардан саналади. Ўйинлар болаликдан оламни таниш, воқеа-ҳодисаларни фарқлаш, меҳнатга ўргатиш, онгни шакллантириш, жисмоний қувватни, ҳаракатларни кучайтириш воситаси сифатида ривожланиб, мураккаблашиб борган. Оилада, маҳаллада, жамоатчилик орасида боланинг (катталарнинг ҳам) эпчиллиги, дадиллиги, топқирлиги, зукколиги, тиришқоқлиги, кучлилиги, иродалилиги, чидам-бардоши, диди, меҳнатга ва одамларга муносабати ўйинлар орқали аниқланган. Оилада, кўчада, қишлоқда, туманда, мамлакатда ўтказилган ўйин тарзидаги баҳслар, мусобақалар кучлиларни, ғолибларни аниқлаб берган ва улар ўзи яшаётган оила, маҳалла, юртнинг қаҳрамонига айланган.

Тадқиқотларда келтирилганидек, доимий ўтказиладиган ўйинлар билан бирга ҳар бир фаслга хос ўйинлар ҳам мавжуд. Масалан, баҳорда дарахтлар уйғониб, толлар куртак чиқарганда – "Тол баргак", дала гуллари очилганда – "Гул ўйини", пишиқчилик пайтида данак, ёнғоқ ўйинлари, арғимчоқ учишлар севиб ўйналган. Кеч куз, қишда ёғингарчилик бошланиб, ер юмшаганда қозиқ, ошиқ, тош ўйинлар одат тусига кирган. Қор ёққанда "Қорхат", "Қорбўрон", ёмғир ёққанда "Ёмғир ёғалоқ", кучли шамол эсганда "Бўрон-бўрон" ўйинлари, совуқ ўз кучини кўрсатганда барча сандал атрофида йиғилиб: "Топишмоқ топ", "Тез айтиш", "Ким айтди", "Оёғингни торт" кабилар ўйналган. Кеч куздан то баҳоргача "Улоқ" мусобақалари ўтказилган.

Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1998 йил 13 январдаги "Алпомиш" достонининг минг йиллигини нишонлаш тўғрисидаги қарорига асосан ҳар икки йилда бир маротаба "Алпомиш ўйинлари" Республика фестивалининг ўтказилиши халқ ўйинларига бўлган эътиборни янада оширди. Биргина миллий курашимизнинг бутун дунёда тан олиниши ватанимиз довруғини оламга ёйди. Чиндан-да, ўзбек курашида аждодларимиз руҳиятига, асл фазилатларига хос бўлган мардлик, жасур-

лик, бағрикенглик, рақибига нисбатан олийжаноблик, ҳалоллик, инсонпарварлик хислатлари мужассам.

Ҳозирги замонавий педагогик технологиялар асосан ўқитувчи эмас, балки ўқувчиларнинг машғулотдаги фаол иштирокини назарда тутади. Машғулот давомида унда қатнашаётган ўқувчиларнинг ҳаммасини баҳолаш ва уларни иштирок этишга чорлаш педагогнинг асосий вазифаси ҳисобланади. Шу томонни ҳисобга олиш ўқитувчининг мақсади бўлиши керак. Чунки янги дарсга катта иштиёқ билан тайёрланган ва уй вазифасини бажарган ўқувчига эътибор қаратиш, унинг саъй-ҳаракатларини муносиб баҳолаш, рағбатлантириш керак. Аксинча йўл тутиладиган бўлса, бу ҳол ўқувчидаги шижоат ва қизиқишнинг сўнишига олиб келиши мумкин. Бу борада ўқитувчидан зийраклик ва эҳтиёткорлик талаб этилади.

Халқ ўйинларини бир-биридан ажратиш, уларнинг тарихи, ўзига хослигини чуқур англаш ўқувчиларда ушбу ўйинларни иштиёқ билан ўйнашларига замин яратади. Бунда эса кўргазмалиликдан фойдаланиш кутилган самараларни беради. Халқимизда юз марта эшитгандан бир марта кўрган афзал, деган доно мақол бор.

Демоқчимизки, халқимизнинг миллий ўйинлари акс этган бир қанча бадиий фильмлар, саҳна асарлари, тасвирий санъат намуналари бор. Масалан, бадиий фильмлардан “Дилхирож”, “Тоғлик куёв”, “Чавандоз” каби телевизион асарларни мисол қилиш мумкин. Халқ ўйин қоидаси, моҳиятини тушунтиришда агар ана шу асарлардан парчалар кўрсатилса ёки тасвирий санъат намуналари намойиш этилиб, улар ўқитувчи ва ўқувчилар ҳамкорлигида шарҳланса, бу фаолият ўқувчиларни халқ ўйинларининг амалий қисми учун тайёрлашда етакчи омиллардан бири бўлади.

Машғулот бошида ўқувчилар ўйинларга ҳам руҳан, ҳам жисмонан тайёрлангандан сўнг уларни ўйинларга фаол жалб қилиш зарур. Фақат уларда бирдан кучли руҳий ва жисмоний қўзғалиш юз беришининг олдини олишни унутмаслик даркор. Ўқувчиларнинг жисмоний имкониятларини ҳисобга олиб, дастлабки ўрганишда ўқувчиларнинг организмини тенг даражада ҳаракатга келтирувчи, органларнинг ўзаро мувофиқ ҳаракатини таъминловчи, эгилиш, букилиш, сакраш, қайрилиш каби ҳаракат амалларини тақозо қилувчи ўйинларни ўйнатиш уларни кейинги мукаммал даражадаги ўрганиш ҳамда ҳаракатларни амалий такрорлаш босқичларига тайёрлайди.

Бунда ўйинларнинг тезлиги, суръати, кўлами ва даражасини ҳисобга олиш керак. Машғулотдаги шароитга қараб ҳаракатлар баъзида тез ўйналадиган ўйинлардан бошланса, баъзи вақтларда уларни секин ҳаракатларни тақозо қиладиган машқлар билан бошлашга тўғри келади. Ҳаракатлар суръати ва тезлигига қараб ўйинларни қуйидагича тизимлаш мумкин:

Секин ўйналадиган ўйинлар
Ўртача ўйналадиган ўйинлар
Тез ўйналадиган ўйинлар

Миллий ўйинларни ўргатишда халқ анъаналаридан фойдаланиш қуйидагиларни назарда тутади:

1. Ўқувчи-ёшларнинг жисмоний баркамоллиги, чиниқиши;
2. Умумий иш қобилиятининг ўсиши;
3. Ҳар хил шароитларда эркин ҳаракат қила олиш имконини берадиган билимлар ва ҳаракат малакаларини ҳосил қилиш;
4. Ҳаётий фаолиятга ёрдам берадиган ақлий ва иродавий фазилатларни, одоб-ахлоқ нормаларини таркиб топтириш.

Педагогика фанлари доктори профессор Т.С.Усмонхўжаев раҳбарлигида нашрдан чиқарилган “Минг бир ўйин” (1001 ўйин), “Харакатли ўйинлар” ва “Кураш” дарслиги (А.Қ.Атоев) ва қатор илмий-назарий оммабоп рисолалар Халқ миллий ўйинларининг мазмуни ва тарбиявий жиҳатларини ўз ичига олади. У.Қорабоевнинг “Ўзбек халқ ўйинлари” китоби қадимги аждодлардан мерос бўлиб келган турли туман ўйинларни, улани ўрганиш ва қўллаш йўлларига бағишланганлиги билан олқишга сазовордир. Айнан шу китобда Халқ миллий ўйинларининг соҳавий турлари ва уларнинг келиб чиқиш жараёнлари ҳақида жуда бой материаллар баён этилган.

Бу, албатта, машғулотларда халқ ўйинларидан фойдаланиш учун кенг имкониятлар яратади. Шу билан бирга, ҳозирда халқ орасида дарслик ва қўлланмаларга кирмаган қадимий ўйинлар ҳам мавжуд бўлиб, улар республикамизнинг турли ҳудудларида ўйналмоқда. Уларни ўрганиш, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига тадбиқ қилиш лозим.

“Тандирпиш”, “Мерган таёқча”, “Оёқ босар” шундай ўйинлардан бўлиб, Фарғона, Наманган вилоятларида ўйналиб келинади.

“Тандирпиш” ўйини қумли ёки тупроқли жойда ўйналиб, ўйновчилар нам қум ёки тупроқни қўли устига тўкадилар, унинг устидан уриб “пиширадилар”. Обдон қотирилгач, улар бир-бириларидан “тандиринг пишдими?”-деб сўрашади. Тандирим пишди деб, улар аста-секин “тандир” ичидан қўлларини оладилар. Ҳосил бўлган манзара гўё нон ёпиладиган тандирни эслатадиган шаклда қолиши керак. Шундай шаклда қолган ҳолда ғолиб, аксинча, “тандири” пишмай, қулаб тушган иштирокчи ютқазган ҳисобланади.

“Мерган таёқча” ўйинида болалар ўзларига нишонга олиш учун мерган таёқчалар танлайдилар. Таёқчалар бир хил ўлчамда бўлиши керак. Нишон учун дарахтнинг йўғонроқ шохидан кесиб олиб, уни вертикал ҳолатда ўрнатадилар. Барча ўз таёқчасини нишоннинг орқа томонидан туриб олд тарафига қаратиб отади. Кимнинг таёқчаси нишондан узоқда жойлаш-

ган бўлса, ўша биринчи бўлиб нишонга таёқчасини отади. Кимнинг мерган таёқчаси нишонга тегиб, уни йиқитса, ўша ғолиб бўлади ва ўйин янгитдан бошланади.

“Оёқ босар” ўйинида 4-5 бола бирлашиб, елкама-елка туради. Икки қўлини икки ёнидаги шеригининг елкасига ташлаб туради. Сўнг барчаси бирданига орқага қадами етганча сакраб, бир-биридан ажралади. Иштирокчи соат стрелкаси бўйлаб сакраган ҳолда ёнидагисининг оёғини босишга ҳаракат қилади. Аммо шериклари унга чап бериши керак бўлади. Ким оёғини рақибига бостириб олса, у ютқазган ҳисобланади ва ўйиндан чиқади. Шу тариқа ўйин бир нафар иштирокчи қолгунига қадар давом эттирилади.

Ушбу ўйинлар ўқувчиларда ўзаро аҳил-иноқлик, чаққонлик, мерганлик, бунёдкор ғоялар сари ташаббускорлик фазилатларини тарбиялаши билан ғоят характерли ҳисобланади.

Хулоса қилиш мумкинки:

- бир неча асрлардан буён ёш авлодни ҳар томонлама баркамол этиб тарбиялашда асосий омиллардан бўлиб келаётган халқ ўйинлари узлуксиз таълим тизимида таълим-тарбия самарадорлигини оширишда, умуман, соғлом турмуш тарзини яратишда етакчи аҳамият касб этади;

- Республикамизнинг Фарғона, Наманган вилоятларида ўйналиб келинган **“Тандирпиш”, “Мерган таёқча”, “Оёқ босар”** ўйинлари ўқувчиларда ўзаро аҳил-иноқлик, чаққонлик, мерганлик, бунёдкор ғоялар сари ташаббускорлик фазилатларини тарбиялаб, соғлом турмуш тарзини яратишга муайян ҳисса қўшади.

Адабиётлар:

1. Усмонхужаев Т.С.Хужаев Ф. "Ҳаракатли ўйинлар" 1991 "Ўқитувчи"

2. Г.Йўлдошева. “Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси”. Бухоро давлат университети. Ўқув-услубий қўлланма. Тузувчи к.ўқитувчи.

3. “Миллий ҳаракатли ўйинлар”. Навоий Давлат педагогика институти фанидан марузалар матни 2010 й.

4. А.Исроилов. “Ёшларни ўзбек халқ миллий ўйинлари асосида чиниқтириш”. “Соғлом авлод учун” журнали. 2005 й. № 7-сон.

5. М.Аслонова. “Таълим жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш.(бошланғич синфларнинг жисмоний тарбия дарслари мисолида)”. Номз.дисс. Навоий. 2008 йил. 155 б.

6. Усмон Қорабоев. “Ўзбек халқ ўйинлари” Тошкент 2001 й.