

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИДА ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ

Тангиров Давлат Туғилович

Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти ассистенти

**Аннотация.** Халқ ўйинлари болаларда миллий ғурурни ўстириш билан бирга уларни жисмоний чиниқтиради ҳам. Чунки халқ ўйинларида уларнинг иштирокчиларидан кўп жисмоний куч сарфлашни, кўп ҳаракатланишни талаб этади. Халқ ўйинларининг турлари ниҳоятда кўп ва улар тарихан турли-шароитлар натижасида туғилган, шаклланган, даврлар ўтиши билан ўзгариб, такомиллашиб борган.

**Калит сўзлар:** миллий урф-одатларимиз, анъаналаримиз, халқ ўйинлари, чўзма, оқсуяк, бекинмачоқ, кўпкари, чавгон, пойга.

**Аннотация.** Народные игры, наряду с воспитанием национальной гордости у детей, также тренируют их физически. Поскольку народные игры требуют от участников больших физических усилий и много движений. Существует много видов народных игр, и они исторически возникали, формировались, изменялись и совершенствовались в результате различных условий.

**Ключевые слова:** наши национальные обычаи, традиции, народные игры, чужма, аксуяк, бекинмахак, копчари, чавгон, гонка.

**Abstract.** Folk games, along with fostering national pride in children, also train them physically. Because folk games require their participants to expend a lot of physical effort and move a lot. There are many types of folk games, and they have historically arisen, formed, and changed and improved as a result of various conditions.

**Key words:** our national customs, traditions, folk games, chuzma, aksuyak, bekinmakhak, kopcari, chavgon, race.

Мустақиллик йилларида жамиятимизда юз бераётган туб ижтимоий-сиёсий ва маънавий ўзгаришлар умуминсоний қадриятлар тизимида инсоннинг барча шахсий эҳтиёжлари, талаблари ва манфаатларини, айниқса,

Ўсиб келаётган ёш авлоднинг маънавий-ахлоқий ва жисмоний имкониятларини янада ривожлантишни тақозо этмоқда.

Шу жиҳатдан қараганда ўсиб келаётган ёш авлодни тарбиялашнинг мураккаб ва кўп қиррали муаммоси кишида ўз соғлиги тўғрисида ўзи қайғуриш маданиятини юзага келтиришдир. Бу борада биринчи Президентимиз И.А.Каримов “уни таркиб топтириш учун энг ёшлик пайтдан бошлаб, оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва спорт тизимларининг бутун куч-қувватини ғайратларини ишга солиб, ёрдам бермоқ даркор” деб таъкидлаган эдилар.

Ўзбекистон ўз мустақиллигига эришгунга қадар халқимиз ҳаётининг маънавий соҳаларида миллий қадриятлар, анъаналар у ёки бу даражада камситиб келинган бўлсада, кейинги йилларда асрлар мобайнида бой ва қимматли тажрибалар тўпланган қадриятлар ўсиб келаётган ёш авлодни маънавий ва жисмоний тарбиялаш соҳасида ҳам ўз ифодасини топди.

Миллий урф-одатларимиз, анъаналаримиз, маросим ва байрамларимиз ёшларни маънавий камол топтиришда муҳим аҳамиятга эга. Бу ўлмас қадриятларимизда халқимизнинг миллий руҳи, маънавий олами зухур этади ва бу гўзал туйғулар болаликдан бизнинг онгу шууримиздан мустаҳкам ўрин олади. Ҳар бир миллатнинг ўзига хос миллий руҳи ва миллий олами бор. Бу жиҳатдан биз ҳар қанча фахрлансак арзийди. Чунки ота-боболаримиздан бизга мерос қолган маънавий бойлик шу қадар бой ва ранг барангки, у бизнинг тарбиявий фаолиятимизда битмас-туганмас манба ҳисобланади. Улардан фойдаланиш ва фарзандларимизни ҳам жисмонан, ҳам маънан соғлом вояга етказиш бугунги куннинг энг долзарб вазифасидир.

Жисмоний тарбия бола организмнинг ҳар томонлама гармоник ривожланишини, унинг бақувват, кучли бўлиб ўсишнинг таъминлайди. Ўтмишда ота-боболаримиз танани чиниктиришга ҳам алоҳида эътибор қаратишган ва бунинг учун болаларни жуда ёш чоғида турли жисмоний машқларни маҳорат билан бажаришга ўргатишган. Жисмоний машқларни сифатида ҳалқ ўйинларидан фойдаланишган. Шахсни жисмоний жиҳатдан тарбиялашда ҳалқ ўйинларининг ўрни беқиёсдир. Жумладан бугунги кунда таълим тизимларида: Мактабгача таълим муассасаларида “Болажон таянч дастури” ва турли таълим муассасаларида ДТС ларда жисмоний тарбия машғулотларида миллий ҳаракатли ўйинларни акс эттирилиши билан боғлиқ.

Халқ ўйинлари болаларда миллий ғурурни ўстириш билан бирга уларни жисмоний чиниқтиради ҳам. Чунки халқ ўйинларида уларнинг иштирокчиларидан кўп жисмоний куч сарфлашни, кўп ҳаракатланишни талаб этади. Халқ ўйинларининг турлари ниҳоятда кўп ва улар тарихан турли-шароитлар натижасида туғилган, шаклланган, даврлар ўтиши билан ўзгариб, такомиллашиб борган.

Халқ ўйинлари байрамлар, маросимлар, сайиллар муносабати билан ўйналган ва инсонларга ҳамisha завқ-шавқ бағишлаган. Ўйинда қатнашганлар ўзларини ҳар жиҳатдан маҳоратли, чаққон, абжир эканликларини намоиш этишга ҳаракат қилишган, ғурур, ор-номус талашинган. Маълумки, сайиллар муайян ҳудудда маҳаллалар, гузарлар, қишлоқлар аҳолиси иштирокида ўтказилган. Халқ ўйинлари улар орасида ўтказилиб, чинакам муросасиз баҳслашувлар руҳи ҳукмрон бўлган.

Бугунги кунда ҳам Мустақиллик, Наврўз умумхалқ байрамлари халқ ўйинларисиз ўтмайди. Байрамлар ва маросимлардан ташқари болаларнинг ўзлари яшаб турган ҳудудларда гуруҳ-гуруҳ бўлиб ўйнайдиган ўйинлари ҳам кўп ва хилма-хил. «Чиллик», «Қулоқ чўзма» ўйинлар болалардан чаққонликни, ақл-идрокли бўлишни, ўзаро жипслашишни талаб этади. «Арқон тортиш» «Хўрозлар жанги» ўйини эса чинакам жисмоний баққувватликни талаб этадиган, халқ сайилларининг кўрки бўлган халқ ўйинидир. Бундан ташқари «Чўзма», «Оқсуяк», «Бекинмачоқ» каби халқ ўйинларини севиб ўйнашади. Бу чавондозлар ўртасида ўтказиладиган «Кўпкари», «Чавгон», «Пойга», «Қиз қувди» каби халқ ўйинлари кўп асрлик тарихга, чуқур миллий мазмунга эгаллиги жиҳатидан катта аҳамиятга эга.

Халқ ўйинларининг моҳият ва мазмуни ҳақида соҳа мутахасислари кўп тадқиқотлар олиб бориб, улардан ёшларни чиниқтириш мақсадида фойдаланишда жисмоний тарбия дарслари ҳал қилувчи аҳамиятга эга деган фикирни илгари суришган. Шунинг учун бу ўйинларни нафақат бошланғич синфларда, балки умумтаълимнинг ҳамма босқичларида ўрганиш, ёшларга ўргатиш, улар ўртасида мусобақалар ўтказиш зарур. Замонавий спорт турлари ва жисмоний машқларнинг кўпида миллий халқ ўйинларининг элементлари мавжуд. Маълум бир спорт тури қонун-қоидаларни ўргатиш ва уни мукамал эгаллаш жараёнида унда акс этган халқ ўйинларига хос элементларни назардан қочирмаслик таълим ва тарбия самарадорлигини оширишга ёрдам беради.

Юқорида айтиб ўтилган ўйинлари асосан ўғил болалар ўртасида ўйналган. Лекин қизларимиз учун ҳам турли-туман халқ ўйинлари бўлганки, ҳозирги пайтда ҳам бу ўйинлар ўйналади. Жумладан, мамлакатимизнинг деярли барча ҳудудларида қиз болалар ўртасида “Беш тош”, “Хола-хола” ўйинлари ўйналган. Бу ўйинларнинг жисмоний тарбия билан алоқадорлик жойлари кўп. Қиз болаларнинг жисмоний жиҳатдан гармоник ривожланишида ўйинлар давомида улардан чаққонлик, сезгирлик, топқирлик талаб этилиши муҳим аҳамият касб этади.

Хулоса қилиб айтганда, халқ ўйинларини бугунги кунда ўрганиш ёшларни жисмоний чиниқтириш, маънавий-ахлоқий жиҳатдан етук инсонлар қилиб тарбиялашда фойдаланиш долзарб вазифалардандир. маънавий юксак инсонларни тарбиялашда миллий кадриятларимиз орасида алоҳида ўрин тутган халқ ўйинларидан тарбиявий восита сифатида мунтазам фойдаланишимиз, шу билан ёшларимизни ҳам маънавий, ҳам жисмоний чиниқтиришимиз лозим.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. И.А.Каримов, «Юксак маънавият-енгилмас куч», тошкент. «Маънавият», 2018 йил, 150-151 бетлар.
2. Х.Абдуназаров, Х.Эрмаков, А.Хидиров.“Ўзбек миллий халқ ўйинлари ва анъаналари орқали талабаларни маънавий-ахлоқий тарбиялаш” Олий ўқув юрти талабалар гуруҳларида маънавий тарбияни ташкил қилиш муаммолари, республика илмий-назарий ва амалий конференцияси материаллари, Бухоро, 2020 йил, 209-бет.
3. Солиев Х. Маънавий меросимизнинг халқимиз равнақидаги аҳамияти. Республика илмий анжуман. – Бухоро: 2002.
4. Усмонхўжаев Т., Мелиев Х. Миллий ҳаракатли ўйинлари. – Тошкент: 2000.
5. Усмонхўжаев Т., Ходжаев Ф. 1001 ўйин. Ибн сино. – Тошкент: 2005.
6. Усмонхўжаев, Ходжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. - Тошкент: 2023
7. Қорабоев У. Ўзбек халқ ўйинлари. – Тошкент: 2001.
8. Қосимов А.Ш. Ҳаракатли ўйинлар (методик кўлланма) - Т.: 2015.

