

MILLIY XALQ O'YINLARINING BOLA PSIXIKASIGA IJOBIY TA'SIRI**Umarova Masturaxon Murodovna***Farg'ona Rishton tumani MMTBga qarashli**45-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada umumta'lim maktablari o'quvchilariga milliy xalq o'yinlaridan foydalanish hamda uning ta'lim-tarbiyadagi ahamiyati hamda psixologik ta'siri yuzasidan ko'rsatma va takliflar keltirilgan.

Kalit so'zlar: milliy xalq o'yinlari, jismoniy tarbiya, o'quvchi, sport, rivojlanish, mashg'ulot, natija, sifat.

KIRISH

O'zbek xalq milliy o'yinlari o'zining uzoq o'tmishi, boy tarixiga ega bo'lgan, ajdodlardan avlodlarga meros sifatida o'tib kelayotgan, ma'naviy boyligimiz, qadriyatlarimizdan sanaladi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki kunlardan boshlab, milliy qadriyatlarimiz, an'ana-yu udumlarimiz, shu jumladan, xalq o'yinlarini qayta tiklashga katta e'tibor qaratildi. Sportning an'anaviy turlari bilan birgalikda milliy sport turlari hamda xalq o'yinlari ham tobora rivojlanib borayotir. Bugungi kunda dunyoning ko'plab mamlakatlarida o'zbek kurashi bo'yicha musobaqalar tashkil etilib, sportning shu turi ustalari o'rtasida jahon chempionati muntazam o'tkazib kelinayotgani O'zbekistonda yashayotgan har bir fuqaro qalbini g'ururga to'ldiradi. Aslida biz faxrlansak arziydigan milliy sport turlari juda ko'p. Ularning orasida "Turon" kurashi, O'zbek jang san'ati, uloq, ko'pkari, chovgon, belbog'li kurash va kamondan o'q otish alohida e'tiborga molik. Ayniqsa, oxirgi yillarda O'zbek jang san'atiga bo'lgan qiziqish kuchayib bormoqda. Bu sport turi milliy ruh bilan sug'orilgan bo'lib, yoshlarda abjirlik, epchillik kabi xususiyatlarni shakllantirishda, ularning o'tkir zehni va ko'rkam qaddi-qomatli bo'lib ulg'ayishlarida muhim o'rin tutadi.

O'zbek xalq milliy o'yinlari o'zining uzoq o'tmishi, boy tarixiga ega bo'lgan, ajdodlardan avlodlarga meros sifatida o'tib kelayotgan, ma'naviy boyligimiz, qadriyatlarimizdan sanaladi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki kunlardan boshlab, milliy qadriyatlarimiz, an'ana-yu udumlarimiz, shu jumladan, xalq o'yinlarini qayta tiklashga katta e'tibor qaratildi. Sportning an'anaviy turlari bilan birgalikda milliy sport turlari hamda xalq o'yinlari ham tobora rivojlanib borayotir. Bugungi kunda dunyoning ko'plab mamlakatlarida o'zbek kurashi bo'yicha musobaqalar tashkil etilib, sportning shu turi ustalari o'rtasida jahon chempionati muntazam o'tkazib kelinayotgani O'zbekistonda yashayotgan har bir fuqaro qalbini g'ururga to'ldiradi. Aslida biz faxrlansak arziydigan milliy sport turlari juda ko'p.

Ularning orasida “Turon” kurashi, O‘zbek jang san’ati, uloq, ko‘pkari, chovgon, belbog‘li kurash va kamondan o‘q otish alohida e’tiborga molik. Ayniqsa, oxirgi yillarda O‘zbek jang san’atiga bo‘lgan qiziqish kuchayib bormoqda. Bu sport turi milliy ruh bilan sug‘orilgan bo‘lib, yoshlarda abjirlik, epchillik kabi xususiyatlarni shakllantirishda, ularning o‘tkir zehnli va ko‘rkam qaddi-qomatli bo‘lib ulg‘ayishlarida muhim o‘rin tutadi. Tarixga nazar tashlaydigan bo‘lsak, ota-bobolarimiz azal-azaldan insonni jismonan chiniqtiruvchi, salomatlikka ijobiy ta’sir etuvchi mashqlarga jiddiy e’tibor qaratishganini ko‘ramiz. Masalan, ko‘pkari musobaqasi har bir ishtirokchidan chavandozlik mahoratidan tashqari jismoniy kuch, o‘tkir zehn va yetti o‘lchab bir kesish salohiyatiga ega bo‘lishni talab qiladi. Ajdodlarimiz shunga mos ravishda tayyorgarlik ko‘rib, ham ruhiy, ham jismoniy o‘shiga erishganlar. Umuman olganda, milliy sport turlarining barchasi ota-bobolarimizning yashash tarzi, madaniyati va dunyoqarashidan kelib chiqqan holda rivojlangan. O‘sha kezlarda kimdir chavandoz, kimdir qilichboz, yana kimdir mergan sifatida tanilgan. Shuningdek, turli o‘yinlar va mashqlar tufayli ajdodlarimizda har qanday holatdan olib chiqadigan chaqqonlik, yakkama-yakka olishuvga xos uquv shakllangan.

Milliy sport turlari bilan bir qatorda xalq o‘yinlari ham aksariyat yoshlarda katta qiziqish uyg‘otmoqda, - deydi Andijon viloyati xalq o‘yinlari federatsiyasining rahbari Sharobiddin Toshmatov. – Bu o‘yinlar, ayniqsa, bolalar orasida keng yoyilgan. Xususan, mahallalarda o‘tkazilayotgan turli tadbirlarda aksariyat bolalar “Quloq cho‘zma”, “Oq terakmi, ko‘k terak”, “Podachi”, “Charxpalak”, “O‘rda to‘p”, “Chigi”, “Qo‘tir echki” kabi o‘yinlarda o‘zaro bellashib, kim epchilu, kim chaqqonligini aniqlab oladilar. Shuningdek, “Uzuk olish”, “Igna sanchish”, “Poyondozi”, “Sultonchalar jangi”, “Igna, ip, angishovna” singari xalq o‘yinlari ham yillar osha bizgacha yetib kelgan. Mazkur o‘yinlar ishtirokchilariga sinchiklab qarasangiz, har birida abjirlik, murakkab holatni to‘g‘ri baholash, qiyin vaziyatdan chiqib ketish xususiyatlari qaror topganiga amin bo‘lasiz. Shundan xulosa qilish mumkinki, milliy sport turlari va xalq o‘yinlari yoshlarni sog‘lom voyaga yetkazish, ularga ta’lim-tarbiya berishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, milliy qadriyat va urf-odatlarini asrab-avaylashda ularning o‘rni beqiyos. Hozirgi kungacha Respublikamizda aksariyat mutaxassislar o‘zbek xalq o‘yinlariga alohida tasnif (klassifikatsiya) va tavsif (xarakteristika) berishni ko‘zda tutmaganlar, yoki yetarli darajada ahamiyat bermaganlar.

Ta’kidlash joizki, agar shunday tasnif va tavsif berilsa, o‘zbek xalq o‘yinlari va umuman harakatli o‘yinlar ancha yutuqqa ega bo‘lar yedi. Chunki har bir o‘yinni tasnifini va tavsifini bilgan holdagina undan foydalanish zaruriyati ham, joyi ham to‘g‘ri belgilanadi. Ma’lumki o‘zbek xalq o‘yinlari o‘z ichiga harakat jihatdan har xil jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo’naltirilgan o‘yinlarni qamrab olgan. Ayniqsa, xalq o‘yinlari Forish tumanining chekka tog‘li joylarida yaxshi saqlanib qolgan edi.

Xalq milliy o'yinlari, jumladan o'zbek milliy o'yinlari barcha elatlar kashfiyotlari kabi (musiqa, kulolchilik, gilam to'qish asboblari, ashula va raqs, ertak va h.k.) insoniyat tarixining turli ijtimoiy-iqtisodiy bosqichlarida taraqqiy etgan o'ziga xos etno va filootogenetik xususiyatlar asosida "ixtiro" qilingan va shakllanib kelgan.

Respublikamizning turli mintaqalarida xalq harakatli o'yinlari aholining turli yosh va qatlamlari o'rtasida azaldan rivojlanib kelgan bo'lsada, "oq" va "qizil" imperiyalar davrida ushbu o'yinlarning ommalashuvi nihoyatda chegaralangan edi.

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach xalq milliy harakatli o'yinlari millatimiz qadriyatlari sifatida qayta tiklana boshladi va hozirgi kunda nafaqat xalqimizning eng sevimli mashg'ulotiga aylandi, balki barcha ta'lim muassasalari o'quv rejalariga to'laqonli fan sifatida kiritilgan. Ammo, shuni ham ta'kidlash zarurki, xalq milliy harakatli o'yinlarining ilmiyuslubiy asoslari, ularning psixofunksional mohiyati, jismoniy sifatlar va sport mahoratini shakllantirishdagi ahamiyati hamda qiymati xali deyarli o'rganilmagan.

Ayni kunda yuqorida muhokama etilgan milliy harakatli o'yinlarning ochilmagan qirralari, ushbu yo'nalishga oid muammolarni o'rganish va haetga tadbiq etish mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimidagi dolzarb masalalardan biridir.

O'zbek xalq o'yinlari xalqning o'ziga xos urf-odatlaridan, turmush sharoitidan, yashash iqlimi, tarixiy obidalar, atrof-muhit sharoitidan kelib chiqqan bo'lib, shularga yarasha jinsiga, eishiga, salomatligiga ko'ra qo'llanilgan.

O'zbek xalq o'yinlarida kasalliklarni davolash uchun va o'rgatish jaraenida keng ko'lamda foydalanish mumkin. Kasallikni oldini olish uchun qo'llaniladigan o'yinlarni o'yinlar bilan kasaldan chiqqan odamda qo'llaniladigan o'yinlarni farqini bilish juda zarur. Chunki ularni jismoniy yuklanishi bir-biridan ajralib turishi darkor. O'rgatish jarayonida esa ko'nikma va malakalarni shakllantirishga muvofiq o'yinlar tanlab beriladi.

Yuqoridagilarni nazarda tutib o'zbek xalq o'yinlarini quyidagi toifalarga ajratish mumkin:

- harakat sifatlarini rivojlantiruvchi o'yinlar;
- darsni ayrim qismlarida qo'llaniladigan o'yinlar;
- turli yoshdagi bolalar faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar;
- bolalar jinsiga qarab qo'llaniladigan o'yinlar;
- ruhiy hissiètlarni rivojlantiruvchi o'yinlar;
- yorug' va qorong'u sharoitlarda qo'llaniladigan o'yinlar;
- hayotiy zarur malakalarni egallashda èrdam beruvchi va takomillashtiruvchi o'yinlar;
- sport faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar.

Natijada umumta'lim maktablari o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda milliy xalq o'yinlaridan foydalanish orqali bolani jismoniy va ma'naviytarbiyaviy ahamiyat kasb etadi.

Hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantiruvchi o'yinlar: osilish va osilib chiqish: "Maymunchalar", "Oq ayiqlar"; yurish, yugurish: "Quvlashmachoq", "Mokki"; o'tirish, turish: "Baqa", "Tovuq va tulkilar"; to'xtash sakrash: "Qarmoqcha".

Jismoniy sifatлари rivojlantiruvchi o'yinlar: kuch: "Tortishmachoq"; tezkorlik: "Kun va tun"; yepchilik: "To'p uchun kurash", "Lapta", "Qirq tosh"; chidamkorlik: "Quvib yet"; yegiluvchanlik: "Ko'prik va mushuk".

Darsning yakuniy qismida qo'llaniladigan o'yinlar: "Kim keldi", "Kimni ovozi", "Durra soldi", "Daqiqa", "Momojon erdam bering".

Sport turiga xos harakat malakalarini shakllantirishda qo'llaniladigan o'yinlar: "Qal'a himoyasi", "To'pni qaytar", "Uzatdingmi o'tir", "Quvib yet", "Kun va tun", "O'ylab top", "G'ovvoslar".

Sog'lomlashtirish maskanlarida o'tkaziladigan o'yinlar: "Semir pufagim", "Besh tosh", "Keglini urib yiqit", "Insiz quèn".

Qo'shiqlar bilan ijro etiladigan o'yinlar: "Lapkar", "Tez ayitish", "Guldurgup", "Oq terakmi, ko'k terak".

XULOSA

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak umumta'lim maktablari o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda milliy xalq o'yinlaridan foydalanish bilan bolaga jismoniy va ma'naviy-tarbiyaviy ahamiyat kasb etib, organizmni sog'lom va ma'naviy dunëqarashi yuksak darajada rivojlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Raximqulov, K. D. (2012). Milliy harakatli o'yinlari. *O'quv qo'llanma T.*
2. Xo'jaev, P., Raximqulov, K. D., & Nigmanov, B. B. (2008). Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. *Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.*
3. Xo'jaev, F., Raximqulov, K., & Nigmanov, B. (2010). Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. *O'quv qo'llanma.*
4. Рахимкулов, К. Д., & Раджапов, У. Р. (2014). Физическая культура в системе воспитательной деятельности. *Педагогика и современность*, 1(1-1), 144-148.
5. Datkaevich, R. K. (2023). Influence of physical culture on the formation of personal characteristics and qualities. *American Journal of Technology and Applied Sciences*, 9, 12-15.
6. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
7. Maxkamdjanov, K. M., Nurmatov, F. A., Inozemseva, L. A., & Rustamov, L. (2008). Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi. *Darslik T.*

8. Рустамов, Л. Х., Утанов, Т. А., & Нигманов, Б. Б. (2015). Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей. *Молодой ученый*, (11), 1476-1478.
9. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).
10. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные средства физической культуры и классификация упражнений. *Педагогика и современность*, (5), 137-140.
11. Рустамов, Л. Х. (2021). ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АНИМАЦИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 200.
12. Рустамов, Л. Х. (2022). ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ
13. МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 14.194.
15. Рустамов, Л. Х. (2022). ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 191.
16. Рустамов, Л. Х., & Набижанов, Ш. М. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
17. КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 18.441.