

MILLIY SPORT O`YINLARI –MILLAT G`URURI

Abdullayev Navro`z Alisher o`g`li
Samarqand davlat universiteti
Kattaqo`rg`on filiali o`qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada milliy sport o`yinlari, ularning afzalliklari va sog`lom turmush tarsi uchun ahamiyati keltirilgan.

Kalitsozlar: Milliy o`yinlar, Kurash, Sport, Oqterakmiko`kterak, Bekinmashoq, Tortishmashoq, Arg`imchoq.

Mustaqilligimiz sharofati tufayli milliy qadriyatlarimizni tiklashga milliy o`yinlarning o`rni juda katta.

Milliy sport o`yinlari bolalarni kichik yoshidan boshlab jismoniy, aqliy va axloqiy qilib tarbiyalashning muhim vositasi sifatida qaraladi.

Milliy sport o`yinlari bilan o`tmishda ota-bobolarimiz bolalarni 2-3 yoshdan shug`ullantira boshlaganlar. Ulug` bobokalonimiz Amir Temur davrida o`g`il bolalarga ot minish, chavandozlik bilan shug`ullanish 3 yoshdan o`rgatilganligi ma`lum. 2-3 yoshdan suzish bilan shug`ullanib, suv hovuzi ustidan tortilgan arqondan yurishga bo`lajak darvozlarni juda kichiklikdan o`rgatganlar.

O`g`il bolalar o`z aka-ukalari, mahalladosh, o`rtoqlari bilan kurash mashqlarini xuddi shunday kichik yoshlardan boshlaganlar. Qiz bolalar esa “Arg`imchoq”, “Tortishmashoq”, “Oq terakmi, ko`k terak”, “Bekinmashoq”, “otib qochar” va shunga o`xshash otaliqqa, onalikka, mehnatga tayyorlovchi milliy sport bilan juda kichik yoshlaridan boshlab shug`ullanishga jalb qilganlar.

Milliy sport va o`yinlar sog`liqni saqlash, kasb-korga bog`liq kasalliklardan himoyalashning sinalgan vositasi ekanligini hech kimga uqtirib o`tirishning hojati bo`lmasa kerak.

Chidamlilik, zukkolik, ziyraklik, chaqqonlik va hakozi kabi yaxshi fazilatlar sport orqali va xususan milliy o`yinlar orqali bolada rivojlanishi ota-bobolarimizga qadim-qadimdan ma`lum. Turon zaminida yashab kelgan avlod ajdodlarimiz milliy o`yinlarini e`zozlashganlar va katta e`tibor berib kelishlari hech kimga sir emas.

Jismoniy tarbiya va sport kishining hayotiy istiqbol yo`lini nurli qilishga yordam beradi.

Sog`lom va kuchli bo`lish inson uchun bebaho boylik. Sog`lom odam hayot yo`lini topadi, belgilangan orzu-umidlariga mehnati bilan erisha oladi.

Milliy o`yinlar orasida insonni ma`lum kasalliklardan himoya qilgan (profilaktika) yoki shunday kasallik alomatlarini sezilganda ulardan qutilishga ko`maklashadiganlari ham ko`p.

Ma`lumki tikuvchilar, do`ppido`zlar, maxsi tikuvchilar ma`lum nuqtaga muttasil ko`zlarini qadab ish bajaradilar. Ko`z mushaklari ish davrida chegaralangan darajada harakat qiladi.

Xuddi shuningdek, muttasil o`qish, yozish bilan shug`ullanuvchilar ko`rish imkoniyatini xavf ostida qoldiradilar. Halq donishmandligi bunday faoliyat bilan shug`ullantiruvchilar uchun “Besh tosh gimnastikasi” o`yinlarini yaratgan va shug`ullanishga odatlantirgan.

Bahs ikki kishi o`rtasida bo`ladi. O`yin xontaxta ustida yoki stolda bajariladi.

O`yin ishtirokchilari qadrlarini rostlab, stol yoki xontaxtaning ikki tomonida o`tiradilar. O`yin uchun 5 ta o`rtacha danak kattaligidan tosh olinadi.

Toshlarni kaftga olib, bir yarim qarich balandlikka otiladi, to tosh tushguncha qadar qo`l kafti orqaga o`giriladi, keyin qo`l orasidagi toshlar yuqoriga irg`itilib, kaft bilan ilib olinadi va hakazo.

O`pka faoliyatini yaxshilash, uning sig`imini oshirish maqsadida “Zuv” o`yini o`tmishda keng tarqalgan edi.

O`yinda uch kishi ishtirok etadi. O`yin uchun zarur asbob-bo`sh gugurt qo`tichasi yoki kattaligi barmoqdek 2 yog`ochni plyus shaklidagi marra belgisi “Zuv” o`ng qo`lini yelka balandligida ko`tarib tashlash belgi qiladi.

Har bir o`yinchi startda o`pkasini to`ldirib nafas oladi, lablarini qisib “Zuv” degan ovoz chiqarib iloji boricha tezlik bilan oldinga qarab intiladi.

Bu o'yinlar bilan shug'ullanganlar iqlim keskin o'zgarganda shamollash kasalligini bilmaganlar va hokazo.

Milliy sport va o'yinlar bilan muntazam shug'ullanish ishchanlik muddatini uzaytiradi, qiyinchiliklarni chidam bilan yengishga va oilaviy ahillikni mustahkamlaydi, oila boshiga tushgan qiyinchilik, g'am-g'ussani yengishga katta ahamiyatga ega. Harakat va fikrlashdagi tezkorlik hayotning hamma holatida faoliyatdan kuzatilgan unumdorlikni oshiradi va uning mahsuloti sifatli bo'lishini ta'minlaydi.

Is'tedodli bolalar kamolotida, o'z shaxsiy g'ururini anglab olishda, xilma-xil ijobiy sifatlarni to'la ro'yobga chiqarishda milliy sport va o'yinlarning tutgan o'rni benihoyat kattadir.

Sharqona pedagogika bolalarning yoshiga moslangan tarbiyaning tajribada ko'p martalab sinalgan ajoyib vositalarini ishalab chiqqan amalga oshirgan.

Halqimiz orasida o'tmishda tarqalgan milliy o'yinlar va milliy sport turlari iste'dodli bolalar kamolotida katta o'rin tutgan.

Milliy sport va o'yinlar tartib, insof sohiblarini va o'z ahdida vafoli bo'la oladigan kishilarni tarbiyalaydi.

Milliy qadriyatni tiklashda katta ahamiyat berilayotgan hozirgi davrda milliy sport o'yinlarning ahloq-odobli insofli va ahdiga vafoli kishilarni tarbiyalashda, sahiylik har doim boshqalarga ko'mak berish kabi sifatlarni rivojlantiruvchi xillari ham ko'p. "Savob" o'yinlari yo'l, ko'prik masjid-madrasa, irrigatsiya tarmoqlari va shunga o'xshash inshootlarni tuzatish va ta'mirlashda xizmat qilgan.

Milliy sport va o'yinlari aholi yashash joylari mahallalar va qishloq joylarida keng yoyishda erishilgan ijobiy tajribalar Samarqand viloyatida juda ko'p.

Bulardan, birinchi navbatda O'zbekistonimiz tanilgan "Obi mashhid" mahalasi yaqqol misol bo'lib xizmat qiladi.

Bu yerda yoshlarda sport bilan va shu jumladan, milliy sport va o'yinlari bilan shug'ullanishda keng sharoit yaratib berilgan va bu mahallaning yoshlari uchun sport borasida qilingan ishlar O'zbekistonimizda namuna va tajriba almashish uchun keng tarqalgan.

Sog'lom avlod tarbiyasida Samarqand viloyati umumta'lim maktablari milliy sport va o'yinlarini targ'ibot qilishda talaygina natijalarga erishmoqdalar.

Viloyatimizda yoshlar orasida milliy sport va o'yinlarni keng targ'ibot qilishda umumta'lim maktablarining o'rni beqiyosdir.

O'zbekiston Respublikamiz mustaqilligiga erishganda beri milliy qadriyatlarimizga milliy sport va o'yinlarga katta e'tibor berilmoqda.

Albatta, bu ishni birinchi navbatda bolalar bog'chalari umumta'lim maktablarida, mahalla, oilalarda hamjixatlikda olib borish zarur. Shu o'rinda milliy sport va o'yinlari alohida o'rin tutadi.

Tariximiz bizga qoldirgan ulug' xazinalar qatorida tiklanib o'z o'rmini egallashi zarur bo'lgan milliy sport o'yinlarning kelajak avlod tarbiyasidagi o'rni juda katta.

Dunyoda o'z milliy sporti bilan xalqaro maydonga chiqan xalqlar barmoq bilan sanarli. O'zbekiston mustaqilligining ilk kunlaridanoq kurash sport turi ustasi Komil Yusupov milliy kurashimizni dunyoga olib chiqish g'oyasi bilan yondi. Eng muhimi O'zbekiston o'z milliy sporti bilan dunyoga tanildi. Xozirda 130 dan ortiq davlatda O'zbek milliy kurashi bo'yicha musoboqalar va birinchiliklar o'takazilib kelinmoqda.

Milliy sport o'yinlarimizdan biri bo'lgan kurash-xalqimizning oliy qadriyatlaridan biriga aylandi. Ilmiy-tadqiqotlar kurash sport turi jarayonlarida qadriyatlarni tiklash va ularni targ'ib etishda keng pedagogik inovatsiyalar mavjudligini ko'rsatmoqda.

Ma'naviy meros, kuchli tarbiyaviy mohiyatga ega milliy sport va o'yinlarni keng targ'ibot qilishda hali ko'pgina ishlar qilinishi zarur.

Adabiyotlar:

1. "O'zbek kurashi-milliy va umum insoniy qadriyatlar durdonasi". F. Axmedov
2. "500 xarakatli o'yin" T. Usmonxo'jayev Toshkent-2011 yil
3. "Milliy harakatli o'yinlar" K. Rahimqulov Toshkent-2012