SOG‘LOM TURMUSH MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHDA XALQ MILLIY O‘YINLARINING IJTIMOIY-FALSAFIY AHAMIYATI

Xolnazarova Sh.N.
Farg‘ona davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya
Mazkur maqolada O‘zbekistonda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish va rivojlantirishda xalq milliy o‘yinlari, jismoniy tarbiya, sport va milliy qadriyatlarning ahamiyati, xalq o‘yinlarining yoshlarni jismoniy, ma’naviy va ruhiy jihatdan kamol toptirishdagi ahamiyati, ularning mehnatsevarlik, vatanparvarlik, tolerantlik va sog‘lom hayot tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishdagi o‘rni, shuningdek, oila, mahalla va ta’lim muassasalarining sog‘lom turmush madaniyatini tarbiyalashdagi vazifalari hamda milliy an’analarning zamonaviy jamiyat taraqqiyotidagi ahamiyati ochib berilgan.
Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush madaniyati, xalq milliy o‘yinlari, milliy qadriyatlar, jismoniy tarbiya, sport, yoshlar tarbiyasi, sog‘lom avlod, oila tarbiyasi, ma’naviy kamolot, mehnatsevarlik, milliy an’analar, vatanparvarlik, tolerantlik, ijtimoiy-pedagogik omillar.*

KIRISH

Mustaqillik yillarida aholi salomatligini mustahkamlash, yoshlarni har tomonlama tarbiyalash, ularda sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga, sport bilan muntazam shug‘ullanishlari uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlarni yaratishga, xalq milliy o‘yinlarini qayta tiklash va ulardan foydalanishga e’tibor kuchaytirildi, xalq o‘yinlari festivallarini o‘tkazish an’ana tusini oldi.

Yoshlarning jismoniy tarbiya va sport, xalq milliy o‘yinlari bilan doimiy ravishda shug‘ullanishlariga keng sharoitlar, imkoniyatlar yaratib berildi. “Alpomish” va “To‘maris” asarlaridagi ramziy xalq milliy o‘yinlarining muntazam o‘tkazib borilishi yoshlarning ommaviy sport tadbirlaridagi ishtirokini yanada yuqori darajaga ko‘tardi, sog‘lom turmush madaniyatini tarbiyalashda uzviylik va uzluksizlikni ta’minlashga xizmat qilmoqda. «Alpomish» respublika xalq o‘yinlari, «To‘maris» qizlar milliy festivallari orqali yoshlarimiz millat va xalq qahramoni bo‘lgan To‘marisdek mard va jasur, Alpomishdek pahlavon va sog‘lom bo‘lishga, o‘z Vatani himoyasi, yurt tinchligi uchun hech narsadan qo‘rqmaslikka, o‘zaro hamjihat yashashga o‘rganadilar. Bu esa bolalarda tolerantlik tuyg‘usini shakllantiradi [1, B. 240]. Xalq o‘yinlarining barchasida yoshlarning sog‘lom va baquvvat bo‘lib, komil inson sifatida voyaga yetishiga keng imkoniyatlar mavjud. Shu jihatdan olib qaraganda, milliy sport turlari va xalq o‘yinlari yosh avlodni milliy istiqlol g‘oyalari ruhida tarbiyalashning asosini tashkil qiladi.

Ming yillar davomida ajdodlarimizning jismoniy, ma’naviy, ruhiy va aqliy rivojlanishi vositasi, madaniy merosimizning uzviy va ajralmas qismi bo‘lgan, avlod-ajdodlarimizga asrlar mobaynida ruh, jon va sog‘liq ato etib kelgan xalq o‘yinlarini tiklash va ulardan samarali foydalanish milliy qiyofamiz, ma’naviyatimiz va qadriyatlarimizni yuksaltirishga xizmat qiladi.

Professor U.Qoraboev komil inson tarbiyasida muhim ahamiyat kasb etuvchi o‘zbek xalqining an’analari orasida turli yoshdagilar, turli jinsdagilar, yil fasllari, shahar va

qishloqlarga xos o‘yinlar tizimi mavjud bo‘lganligini ta’kidlab, ularni quyidagicha guruhlaydi: tabiiy-mavsumiy, hududiy va turli joylarga mos, turli yoshlarga xos, turli jinsdagilar o‘yini; mashg‘ulot va mehnat faoliyati bilan bog‘liq o‘yinlar; voqeaband o‘yinlar; harakatli o‘yinlar; turli vositali o‘yinlar; hayvonlar ishtirokida o‘tadigan o‘yinlar [2, B. 12].

Turli yoshga mos o‘yinlar haqida gapirilganda aytish mumkinki, o‘yin asli bolalikka xos. Chunki bola o‘yin orqali dunyoni taniydi, tevarak-atrofimizdagi olam haqida tasavvurlari shakllanadi. O‘yinlarning yoshga mos bo‘lishi bolaning aqliy qobiliyatini rivojlantirish, unda tasavvur va tafakkurning shakllanishiga yordam beradi. Bolaning ongi, tafakkuri o‘sib, xotirasi, diqqati, irodasi mustahkamlanadi. Ularning jismoniy, ruhiy, hissiy holati taraqqiy etadi. O‘yin bolalarni hayotga tayyorlaydi. Agar bola o‘yinda halol o‘ynasa, hayotda ham halol yashashga o‘rganadi. O‘yinlarda bolalar kattalarga taqlid qilish orqali oilaviy turmush va turli kasb-kor bilan bog‘liq xatti-harakatlarni namoyish etadilar. Bolalarning o‘yinlari ularda mehnat qobiliyatini shakllantiradi.

Bolalar o‘yinlari ularni hayotga tayyorlashga xizmat qilsa, kattalarning o‘yinlari bo‘sh vaqtni mazmunli o‘tkazish, salomatlikni saqlash, uzoq umr ko‘rishni ta’minlashda yordam beradi. Xalq o‘yinlari yoshlar sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirish va aqliy salohiyatini yuksaltirishning muhim vositalaridandir. Bolalar milliy o‘yinlari mazmun-mohiyati jihatdan quyidagicha guruhlarga bo‘linganligini ko‘rishimiz mumkin: 1) harakatli o‘yinlar, 2) didaktik o‘yinlar, 3) voqeaband o‘yinlar, 4) shavqi baland o‘yinlar [3, B. 37].

Jismoniy tarbiya va sport mashqlari, xalq o‘yinlari inson tanasidagi barcha a’zolarni harakatlantiradi, tanadagi anatomik, fiziologik, biomexanik, biokimyoviy hamda psixologik jarayonlarni takomillashtirish bilan birga, salomatlikni tiklash, yaxshilash, tezlik, chaqqonlik, kuchlilik, epchillik kabi jismoniy sifatlarni, irodalilik, intizomlilik, sabr-toqat, chidamlilik kabi axloqiy fazilatlarni ham tarbiyalashiga ko‘ra sog‘lom turmush madaniyatining tarkibiy qismi hisoblanadi.

Xalq o‘yinlari orqali yoshlarda o‘z sog‘ligiga to‘g‘ri va mas’uliyatli munosabat shakllantiriladi, sog‘lom hayot tarziga doir ko‘nikmalar hosil qilinadi, sog‘liq uchun zararli bo‘lgan odatlarga nisbatan nafratlanish hissi tarbiyalanadi, organizmni sog‘lomlashtirishga, har tomonlama jismoniy va ma’naviy kamolotga, o‘zi yashab turgan atrof-muhitni muhofaza qilishga o‘rgatiladi hamda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga qiziqish uyg‘otiladi. O‘yinlar vositasida o‘sib kelayotgan yoshlar ongiga sog‘lom turmush madaniyatini singdirib borish yuzasidan olib borgan kuzatishlarimizdan umumiy xulosa chiqarib aytish joizki, xalq o‘yinlari ijtimoiy-biologik ehtiyoj; ma’naviy madaniyatimizning tarkibiy qismi; yoshlarni jismoniy, ruhiy va aqliy jihatdan hayotga tayyorlash vositasi sifatida sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirish manbalaridan biri sanaladi. Shunga ko‘ra, o‘yinlar xalqning tabiiy va tarixiy ehtiyoji asosida shakllangan, ajdodlarimiz turmush tarzi, mehnati, orzu-istaklari, tajribasi, kurashi, yutuqlarini aks ettiradigan, insoniyat ma’naviy madaniyatining eng qadimiy shakli, sog‘lom avlodni tarbiyalash, uning jismoniy, ruhiy va aqliy rivojlanishini ta’minlashga xizmat qiluvchi muhim omil hisoblanadi. Xalq o‘yinlari vositasida barkamol va sog‘lom nasl tarbiyalab voyaga yetkaziladi.

Sog‘lom turmush kechirishning asosiy shartlaridan biri mehnatsevarlikdir. Insonning mehnat, kasb-kor ko‘nikmalarini egallashi uning jamiyat taraqqiyotiga munosib hissa qo‘shishini ta’minlaydi, hayotda o‘z o‘rnini topishi, sog‘lom turmush kechirishida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Mehnatsevarlikni rivojlantirish zamirida xalqning bir necha asrlik hayotiy faoliyati mahsuli bo‘lgan mehnatga oid qadriyatlarni rivojlantirishga hissa qo‘shish; oilalarda mehnat an’analariga ijobiy munosabatni kuchaytirish; bolalarni yoshlikdan boshlab qiziqish va qobiliyatlariga ko‘ra hunarga o‘rgatish; uzluksiz ta’lim tizimining barcha bo‘g‘inlarida milliy va umuminsoniy qadriyatlarni yosh avlod ongiga singdirish tizimini yaratish asnosida real ijtimoiy, iqtisodiy va ma’naviy vazifalarni amalga oshirish yotadi.

Markaziy Osiyo sivilizatsiyasi doirasida shakllangan sog‘lom turmushga oid qadriyatlar ko‘p asrlik tarixiy tajriba, tabiiy-geografik sharoit va ijtimoiy munosabatlar uyg‘unligi asosida yuzaga kelgan. O‘zbek va keng ma’noda turkiy xalqlar madaniyatida salomatlikni asrash, jismoniy baquvvatlikni ta’minlash, poklik va gigienaga rioya qilish hayot tarzining ajralmas qismi sifatida namoyon bo‘lgan. Ushbu an’analar bugungi kunda sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishda muhim ma’naviy va amaliy resurs bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

O‘zbek va turkiy xalqlarga xos sog‘lom turmush, gigienik madaniyat va jismoniy chiniqish an’analari zamonaviy jamiyat uchun muhim ijtimoiy-tarbiyaviy resurs hisoblanadi. Ularni qayta tiklash va zamonaviy sharoitga mos ravishda rivojlantirish orqali sog‘lom turmush madaniyatini milliy qadriyatlar asosida mustahkamlash mumkin. Bu esa jamiyat barqarorligi, inson kapitali sifatining oshishi va ma’naviy yuksalishga xizmat qiladi.

Ijtimoiy ongda sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishda oilalarning to‘liq, noto‘liq yoki qayta tuzilganligi, nuklear yoki ko‘p bo‘g‘inli oila ekanligi, farzandlar soni, er-xotinning ijtimoiy kelib chiqishi va ma’lumoti, madaniy saviyasi, oilaning yosh oila yoki ko‘p yillik tajribaga egaligi hamda moddiy ta’minlanganlik darajasi, shuningdek, oilada ota yoki onaning yetakchi bo‘lishi muhim rol o‘ynaydi. Bu borada ta’lim muassasasi, oila va mahalladagi ma’naviy muhit pedagogik omil hisoblanadi. Oilada sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish uchun avvalo oila salomatligi, nasl tozaligi, bo‘lajak ota-onalarning sog‘lom turmush madaniyatiga egaligi, ma’naviy-ruhiy salomatligi, yigit va qizlarning oilaga tayyorligi, oilada sog‘lom bola tug‘ilishini ta’minlashga asosiy e’tiborni qaratish talab etiladi.

Psixolog olima V.Karimova sog‘lom avlodni voyaga yetkazish, sog‘lom turmush tarzini tarkib topishida oilaning rolini yuksak baholaydi va quyidagilarga e’tiborni kuchaytirish zarurligini ta’kidlaydi:

1. Sog‘lom xalq, sog‘lom millatni tarbiyalashni avvalo oiladan boshlash kerak. “Sog‘lom oila” tarbiyaviy-ma’rifiy dasturni amalda joriy etish ishiga barcha mahallalardagi diniy-ma’rifat va ma’naviy-axloqiy tarbiya masalalari bo‘yicha maslahatchilar va xotin-qizlar komissiyalari, mahalla faollarini jalb etish, joylarda ushbu dasturlar ijrosini uslubiy jihatdan ta’minlashga oid o‘kuv-seminarlar tashkil etish.

2. Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda izchillikni ta’minlash, ular ongiga sog‘lom turmush tarzi falsafasini singdirish borasida o‘tkaziladigan barcha targ‘ibot–

tashviqot ishlariga nafakat olimlar va ziyolilarni balki mahallalarda obro‘ topgan, tajribali otaxon va onaxonlarni, pedagog va murabbiylarni jalb etishga erishish.

3. Oilaning osoyishtaligi, farzandlar barkamolligi onalarning salomatligiga bevosita bog‘liqligidan kelib chikib endi nikohga kirayotgan, homilador ayollarning yoshi, tibbiy salomatligi darajasi, ularga oilada yaratilgan shart-sharoitlar, sportga munosabatlari, jismoniy chiniqqanligi kabi muhim omillarni jamoatchilikning doimiy nazoratida bo‘lishiga erishish.

4. Sog‘lom turmush tarzi falsafasini yoshlar ongiga singdirishning dolzarbligidan kelib chiqib, uning muhim tarkibiy qismlarini yoshlar auditoriyasida keng targ‘ib qilish.

5. Ayollar va qizlarning reproduktiv salomatligi borasida davlat dasturida belgilangan vazifalarni bajarishga “ommaviy axborot vositalari va keng jamoatchilikni yanada faolroq jalb etish maqsadida mutaxxassislar ishtirokida ushbu yo‘nalishdagi mavjud muammolar va ularning yechimini to‘la aniqlash, xotin-qizlar o‘rtasida reproduktiv madaniyat va huquqqa oid elementar tasavvur va bilimlarnigina e’tirof etgan holda bu yo‘nalishdagi ishlar samaradorligini uslubiy jihatdan takomillashtirishga erishish lozim” [4, B. 310].

Xulosa qilib aytganda, O‘zbekistonda sog‘lom turmush qadriyatlari milliy an’analar va zamonaviy islohotlar uyg‘unligida shakllanib, jamiyatning barqaror rivojlanishini ta’minlovchi strategik ijtimoiy resursga aylanmoqda. Uning ijtimoiy ahamiyati inson salomatligini muhofaza qilish, ma’naviy barkamollikni ta’minlash va milliy taraqqiyot maqsadlariga erishishda yaqqol namoyon bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yusupov E. Milliy qadriyatlar va ma’naviy meros. - Toshkent: Ma’naviyat, 2016.
2. Qoraboyev U. O‘zbek xalq o‘yinlari. - Toshkent: San’at, 2001.
3. Jumanazarova G. Mahmud Koshg‘ariy – bolalar milliy o‘yinlarining to‘plovchisi va tadqiqotchisi sifatida// Milliy sport turlari va xalq o‘yinlari – milliy qadriyatimiz: Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. - Jizzax: JDPI, 2005.
4. Karimova V.M. Yoshlarda o‘zbek oilasi to‘g‘risidagi ijtimoiy tasavvurlar. Psix. fan. d-ri. ... dis. - Farg‘ona: FarDU, 1994.