



75.

К-88

ҚУДРАТОВ Р. Қ., АБДУМАЛИКОВ Р. А.,
ХОЛДАРОВ Т. Х.

СОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

(Уқув-услубий қўлланма)

ТОШКЕНТ — 2003 й.

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА УРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ДАВЛАТ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ҚУМИТАСИ

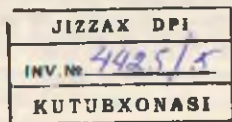
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ
ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

А.ҚОДИРИЙ НОМЛИ ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ
ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

ҚУДРАТОВ Р.Қ., АБДУМАЛИКОВ Р.А.,
ХОЛДАРОВ Т.Х.

СОҒЛОМ АВЛОД
ТАРБИЯСИДА ЖИСМОНИЙ
ТАРБИЯ ВА СПОРТ

(ўқув-услубий қўлланма)



ТОШКЕНТ – 2003 й.

Ўқув-услубий қўлланма Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг шимий кенгаши томонидан тавсия этилган ва Республика шимий-услубий кенгашида маъқулланган.

МУАЛЛИФЛАР:

ҚУДРАТОВ РОПИЖОН ҚУДРАТОВИЧ, ЎзДЖТИ ректори, доцент, педагогика фанлари номзоди.

АБДУМАЛИКОВ РАВШАН, доцент, педагогика фанлари номзоди.

ХОЛДАРОВ ТУРҒУН ХОЛДАРОВИЧ, Жиззах ДПИ доценти, педагогика фанлари номзоди.

ТАҚРИЗЧИЛАР:

ЭШИАЗАРОВ Ж.Э. Самарқанд Давлат университети жисмоний тарбия факультети декани., профессор.

МУҚИМОВ О., Жиззах ДПИ жисмоний тарбия факультетининг декани, доцент.

Бу китоб келажак ашодларини жисмоний ва маънавий баркамолликка етказириши, унда жисмоний тарбия, спорт, халқ миллий ўйинлари ва бошқа турли омишлардан фойдаланиш, уларни давр талаблари асосида шикки қилиш йўллари ушбу ўқув-услубий қўлланмада ўз ифодасини топган. Шу сабабли жисмоний тарбия соҳасидаги талабалар, шунингдек барча ўрда мактаб олий ўқув юртларининг ёш мутахассислар ҳамда бошланғич жисмоний тарбия жамоаларидаги ходимлар кенг фойдаланишлари билан тавсия. Жисмоний тарбия машқлари билан мустақил равишда шугулланишлари ҳам мақсадли фойдаланишлари мумкин бўлади.

КИРИШ

Жаҳондаги барча давлатлар, халқлар энг аввало саломатликни сақлаш, жисмонан бақувват бўлиш, узоқ умр кўриш ва улар билан боғлиқ бўлган ижтимоий-иқтисодий ҳамда умуммаданий жараёнларга жиддий эътибор билан қарашади. Бу табиий бир ҳолдир.

Юртимиздаги аҳолининг барчаси бу йўлларни яхши билади ёки ўз вақтида улардан мақсадли фойдаланмоқдалар, деб айтиш қийин бўлса ажаб эмас. Шу сабабдан барча ёшдаги кишиларда, айниқса ёш болаларда турли касалликларга чалиниши, жисмонан заиф ҳолатлари кўп учрайди. Бундай нохуш воқеликларнинг олдини олиш мақсадида тиббиёт соҳаси узоқ йиллардан буён хизмат қилиб келади. Барча соҳадаги таълим-тарбия жараёнларида саломатликка эришиш йўлларини ўргатиб келинмоқда. Хадислар, турли хил дostonлар, бадий асарларда табиий ҳаракатларни усталик билан бажариш, жисмонан чинқиши, маҳоратга эришиш масалалари чуқур баён этилганлигининг гувоҳи бўлиш мумкин. Айниқса буюк аллома Абу Али Ибн Синонинг илмий меросларида инсонни туғилишигача ва ундан кейинги бир умр бўйича парваришлаш, жисмоний тарбиялаш, чинқириш йўллари аниқ кўрсатиб берилган. Бундай жараёнларни давом эттириш ва ҳаётда амалий жиҳатдан фойдаланишда ҳозирги давр педагогика, анатомия, физиология, гигиена, жисмоний тарбия фанлари ва бошқа илмий асосланган илмлар тажрибалар асосида хизмат қилмоқда.

Ўзбекистон мустақиллиги шароитида соғлом авлодни тарбиялаб етиштириш, уларнинг жисмоний ва маънавий камолотини доимий равишда ошириб бориш талбир-чоралари ишлаб чиқишди. Аҳолининг барча табақалари ва қатламларида жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинларидан кенг, мақсадли фойдаланишларига шароитлар яратиб берилмоқда. Жисмоний тарбиянинг саломатликни яхшилаш, меҳнат қобилиятини ошириш, умрни узайтиришдаги афзалликлари ҳақида телерадио, матбуотларда кенг қўламда тарғибот ишлари олиб борилмоқда. Махсус адабиётлар, ўқув-услубий қўланмалар нашр этилмоқда. Улардан мақсадли ва оғли равишда фойдаланиш ҳар бир фуқаронинг бурчи ҳисобланади.

Таъкидлаш жоизки, Республика олий ўқув юрглариининг жисмоний тарбия факультетлари (16та), Олимпия ўринбосарлари коллежлари (ҳар бир вилоят марказида) соғломлаштирувчи жисмоний тарбия уларнинг ўқув режалари асосида дарс сифатида ўтказилмоқда. Бошқа турдаги ўрта махсус ўқув юрглари (коллежлар,

лицейлар ва ҳ.к.) ҳамда барча олий ўқув юртлирида (улар 60дан ортиқ) жисмоний тарбия дарслари ҳамда оммавий спорт тарбияларида соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва халқ миллий ўйинлари маълум даражада қўлланилиб келинмоқда. Шунингдек аҳоли истиқомат жойлари, мактаб ёшигача болалар муассасаларида турли байрамлар ва анъанавий маросимларда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ҳамда халқ миллий ўйинлари оммавий равишда ташкил этилмоқда.

Ишлаб чиқариш меҳнат жамоалари, турли хил давлат идоралари ва жамоат ташкилотлари, қишлоқ меҳнатқашлари орасида соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва халқ миллий ўйинлари кенг қулоч ёймоқда.

Спорт иншоотлари ва маданият марказларида, айниқса болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида (БУСМ) ҳамда Республика Олимпия ўринбосарлари спорт мактабларида (РОУСМ) ёшларни ҳар томонлама ривожлантириш ва уларнинг спорт маҳоратларини тобора оширишда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва халқ миллий ўйинларидан мақсадли фойдаланилмоқда.

Бундай кун тармоқли ва кенг қиррали соҳаларда соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва халқ миллий ўйинларини ташкил қилиш йўллари ва уларнинг мазмуни ҳамда моҳиятларини илмий педагогик жиҳатдан ўрганиш, тегишли ўқув-услубий қўлланмалар яратиш энг долзарб муаммолардан бири бўлиб ҳисобланади. Бундай муаммолар ечимини топиш ва жисмоний тарбиянинг саломатликни яқшилатиш, соғлом авлодни тарбиялаб етиштиришда ушбу қўлланма маълум даражада хизмат қилади деган умиддамиз.

I-БОБ. СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА УНИНГ ШАКЛЛАРИ.

1.1. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА УНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ОМИЛЛАРИ, ШАКЛЛАРИ ҲАҚИДА ТУШУНЧАЛАР.

1.1.1. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИЖТИМОИЙ-ПЕДАГОГИК ЖАРАЁН СИФАТИДА.

1 Жисмоний тарбия инсон танасини (организм) шакллантирувчи, унинг барча ҳаракат фаолиятини таъминловчи ҳамда ривожлантирувчи тарбиявий жараён ҳисобланади. Унинг мазмунида ҳар хил жисмоний (гимнастика) машқлари, ўйинлар, табиий ҳаракатлар мужассамлашган. Шунингдек соф ҳавода сайр-саёҳатлар қилиш, табиатнинг соғломлаштирувчи таъсир кучлари (қуёш, ҳаво, сув) ҳамда тозалikka риоя қилиш (гигиена) жисмоний тарбиянинг муҳим омилларидан ҳисобланади.

Жисмоний тарбия омилларидан мақсадли, самарали ва онгли равишда фойдаланиш меҳнат қобилиятини ошириш, узоқ йиллар соғлом яшаш ва руҳий ҳолатни, кайфиятни доимий равишда яхшилашга ёрдам бериши қадимги ривоятлар, илмий-тиббий манбалар, бадиий асарларда ҳам ўз ифодасини топган. Шу туфайли қадимги аждодлар ижтимоий турмуш шароитларида жисмоний тарбиядан ов қилиш, жангларга тайёрланиш ва узоқ умр кўриш мақсадида кенг фойдаланганлар.

Жаҳон халқлари, шунингдек Ўзбекистонда ҳам жисмоний тарбиядан унумли фойдаланиб келмоқда. Бунда мактабгача ёшдаги болаларни соғлом қилиб ўстиришда тарбия муассасалари ва оилада махсус жисмоний тарбиядан кенг фойдаланилмоқда. Барча турдаги ўқув юртларида жисмоний тарбия умум таълим давлат таълим андозалари асосида дарс сифатида ўтказилмоқда. Аҳоли турар жойлари, спорт иншоотлари ва ишлаб чиқариш меҳнат жамоаларида жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва Халқ миллий ўйинларини мақсадли ўтказиб борилмоқда. Бу тадбирлар болалар, ўқувчи ёшларнинг жисмоний камолотини ўстиришда фаол хизмат қилмоқда.

Таъкидлаш лозимки, жисмоний тарбиянинг илмий ва ижтимоий-педогогик хусусиятлари ҳамда унинг тарбиявий моҳиятлари юртимиз олимлари Ш.Ҳ. Хонкелдиев, Т.С. Усмонхўжаев, Д.Ж. Шарипова, А.Қ.Атоев, Э.А.Қошбахтиев, Ф.Керимов, Р.С.Саломов, К.М. Маҳкамжонов, Ҳ.Т. Рафиев, Ж.Э. Эшпазаров ва б.қ. томонидан ижобий равишда мукаммал асослаб берилган.

Уларнинг илмий тадқиқотлари натижалари ва ўқув-услубий қўлланмалари мутахассис кадрлар тайёрлаш жараёнларида ҳамда аҳоли ўртасида кенг қўлланилмоқда.

Республиканинг барча шаҳарлари ва туманларининг марказларидаги болалар боғчаларида жисмоний тарбия махсус ишлаб чиқарилган ягона дастур асосида ташкил этилмоқда. Унинг мазмунида «Соғлом авлод», давлат дастури, «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари талаблари ўз ифодасини топганлиги билан ижтимоий-педагогик хусусиятларни билдиради.

Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида» (1997), «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги (2000) қонунлари ҳамда Ўзбекистон Республикасининг Вазирлар Маҳкамасининг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга қаратилган қарорлари (1993, 1996, 1999, 2000) аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, ўқувчи ва меҳнаткаш ишчи ёшларнинг жисмоний камолотини ўстиришга қаратилганлиги муҳим аҳамиятта эгадир. Шу туфайли аҳоли зич яшайдиган жойларда спорт иншоотлари, соғломлаштириш марказлари, тиббий хизмат масаканлари, маданият муассасаларини кўпайтириш яхши йўлга қўйилмоқда. Буларнинг ҳаммаси аҳолининг саломатлигини муҳофаза қилиши, жисмоний тарбиянинг ижтимоий-педагогик жараён сифатида тан олиш зарур эканлигининг далолатидир.

1.1.2. САЛОМАТЛИК ҲАҚИДА БАЪЗИ МУЛОҲАЗАЛАР.

Ер кўрасидаги барча инсонлар ўз саломатлигини ўйлаш, болаларни жисмонан баркамол қилиб ўстириш, соғлом турмуш кечириш, узоқ умр кўриш орзу — истаги билан яшаб келади.

Қадимги юнон олимлари Герадот, Аристотель, Геркулис ва бошқалар саломатликни тиклаш, уни мустаҳкамлашда бир қатор дориворларни тавсия этиш билан биргаликда, фаол ҳаракатлар, очиқ ҳавода жисмоний машқлар бажариш кераклигини амалда ўзлари исботлаганлар. Яъни қадимги Грек Олимпиадаларида қатнашиб, ўзларининг маҳоратлари ва жисмоний диниқишлари, кучларини намойиш қилганлар.

Ривоятларга қараганда Александр Македонский (эрадан аввалги 329й.) шифобахш сув излаб ҳозирги Тожикистон тоғларидаги булоқлар, дарёлар, қўлларни кезган экан. Шу сабабдан ҳозирги Федченко тоғлари орасидаги (Помир) Искандар қўлини унинг номи билан боелашади. Бунда қандайдир афсона ва ҳақиқат намуналари борга ўхшайди.

Эҳтимол ўша даврдаги донишмандлар шифобахш сув асосида саркардалар ва уламоларни узоқ жойларга сафар қилиш, саёҳат қилиб ҳордиқ чиқариш, даволаниш ҳамда фаол ҳаракатлар билан саломатликни чиниқтиришга даъват этган бўлиши мумкин.

Саломатликни яқшилаш, жанговарлик тайёргарлигини тарбиялаш «Авесто» (2700 йил аввалги китоб), «Алпомиш», «Гўрўели», «Шоҳнома», «Монас», «Ромаяна» (ҳинд халқи ҳақида), «Қирқ қиз», «Тоҳир ва Зухра» ва бошқа дostonлар, тарихий манбаларда тўла ифода этилган.

Буюк саркарда ва соҳибқирон Амир Темури, давлат арбоблари Хусайн Бойқаро, Алишер Навоий, Султон мирзо Улуғбек, мутафаккир шоир ва подшо Захириддин Муҳаммад Бобур ва бошқаларнинг ҳам жисмоний тарбия машқлари билан амалий равишда мунтазам шуғулланганликлари ҳақида уларнинг китоблари далолат беради. Улар шу билан биргаликда давлатни идора қилиш, маданиятни юксалтириш, халқ соғлиғи, эл тинчлиги ҳамда юрт бойлиги учун курашганлар. Улар Муҳаммад (а.с.)га Аллоҳ томонидан нозил қилинган Куръони Каримда айтилганидек, аъзойи-баданни тоза тутиш, мунтазам равишда баданни парвариш қилиш (ювиш, укалаш, ҳаракатлантириш ва ҳ.к.) меҳнат ҳамда фаол ҳаракатлар билан тегиш, бақувват бўлиш керак, деган таълимотларга итоат этганлар. Шу тўғрисида Ислom динининг илҳор гоҳларини олға сурганлар.

Яқин ўтмишимиз ва юртимиз мустақиллиги даврида кишиларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишларига асос солинди ва етарли даражада шарт-шароитлар яратилмоқда. Бу эса ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва халқ миллий ўйинларининг ривожланишига сабаб бўлмоқда. Ўрни келганда айтиш лозимки, ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг ҳаётига жисмоний тарбия ва спорт қанчалик сингдирилишига ҳаракат қилинмасин, маълум бир вақт ўтгач (ўқишлар тугаб меҳнат жараёнига киришгач), уни кўпчилик кишилар тарк этаётганлиги ҳаётда кузатилмоқда. Бунинг асосий сабаблари ҳақида тадқиқотчи олимлар Р.С.Саломов, Р.Қ.Қудратов, К.Д.Ярашев, Р.Д.Холмухамедов (УзДЖТИ), Ҳ.А.Мелиев, Б.Бўрибоев, Р.А.Қосимова (Самарқанд ДУ) ва б.қ. ўз фикр-мулоҳазаларини қуйидагича баён этишганлар, яъни:

1. Инсонлар жисмоний тарбиянинг назарий ва амалий моҳиятларини чуқур эгалламасликлари натижасида машқларни мунтазам бажаришга одагланмаётирлар.

2. Болалар боғчалари ва барча турдаги ўқув юртларида жисмоний тарбия давлат дастури асосида дарс сифатида мажбурий ўтил-

сада, уларнинг мазмун ва шаклларини ёшлар ўз ҳаётларига тўла сингдириб олишмаётир.

3. Ислон дини оламида намоз ўқиш ва у билан боғлиқ бўлган тарбиявий жараёнлар (таҳорат, ибодат, ўтириб-туриш, энгашиш, ўнг ва чап томонларга бошни буриш, қўл ҳаракатлари ва ҳ.к.) уйда, меҳмондорчиликда ва бошқа ҳолатда ҳам бирдек талаб қилинади. Ҳар куни, айниқса жума кунлари масжидга чиқиб намоз ўқишнинг ҳосияти барчага маълумдир. Шу сабабли намоз ўқувчи кекса-ёш унинг туб маъносига тушуниб етган ҳолда, итоаткорлик, руҳий ишонч, имон келтирган ҳолда бажарадилар. Жисмоний машқларнинг одам танасига келтирадиган фойдаларини кўпчилик билишмайди ёки унга итоат этишмайди, амал қилишмайди. Чунки бу ҳолатлар баъзи мутасадди ҳодимлар, идоралар, ўқув юртлари, қолаверса оилаларда мақсад йўлида жиддий талаб этилмайди. Машқларни онгли равишда бажариш маданияти хали барчага сингиб бормаётир, дейиш мумкин. Шунингдек барча кишиларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланиб туришлари, уни назорат қилиш зарурияти борга ўхшайди, балки бу жиҳатларни ҳам «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ва бошқа соҳалардаги қонунларнинг мазмунида ифода этиш керакдир. Бунда жисмоний тарбия ва спорт билан доимий равишда шуғулланувчиларни моддий ҳамда маънавий жиҳатдан рағбатлантириб туриш, меҳнат ва ижодий жараёнларда ҳавас билан кизиқиб шуғулланувчилар, буни одат қилиб олганларни ҳам худди шундай рағбатлантириб турилиши кузда тутилмоғи лозим бўлади. Айниқса, ўқув ва меҳнат жараёнлари ҳамда кундалик иш режими таркибига жисмоний машқлар билан шуғулланишни киритиш (ҳар куни 2-3 маротаба, иш соҳасига қараб 10-15 дақиқа), меҳнатнинг ажралмас бир қисми, иш интизоми, деб тан олиниши, маошларга ижобий ёки салбий таъсир этиш керак, яъни соғлом ва доимо жисмоний машқлар билан шуғулланувчиларга қўшимча ҳақ ёки мукофотлар берилиши, акс ҳолда маошлардан қисқартирилиши керак.

Яна таъкидлаш керакки, масжидларда жума кунлари намоздан олдин ва кейин ҳам одоб-ахлоқ, маънавият-маърифат мавзусида вазхонлик, панд-насихатлар ўқилади. Кўпчилик кишилар уларга тўла амал қилишади. Чунки уларнинг амалий натижалари ҳар куни ҳаётимизда у ёки бу шаклда ёки мазмунда учраб туради.

Стадионлар, ўйин майдонларида ҳам худди шундай тарзда жисмоний тарбиянинг ижтимоий-маданий ҳамда тарбиявий моҳиятлари ҳақида маърузалар, суҳбатлар, амалий тажрибалар, илмий тад-

қиқотларнинг натижалари, амалий таклифлар айтиб берилиши мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Донишманд халқимиз «Соғ танда-соғлом ақл», «Юз йил хасталик азобида яшагунча, бир кун роҳатда яша» каби мақолларни бежиз яратмаган бўлсалар керак.)

Мустақил Республикамиз жаҳон миқёсидаги бозор, ташқи савдо алоқа, ахборот, спорт, маданият ва бошқа соҳаларга дадил кириб бораётган бир даврда туб ислоҳотлар ўтказилмоқда. Бундай ҳолларда халқнинг турмуш фаровонлигини ошириш ва буюк қелажак авлодларни жисмоний ва маънавий баркамолликка етиштириш муҳим масалалардан бири қилиб қўйилмоқда.

Республика Президенти И.А.Каримов бу масалаларга муносабат билдирад экан, шундай дейди: «Биз наслимизнинг келажаги — соғлом авлод учун кураш бошладик. Шу ном билан орден таъсис этдик ва махсус халқаро жамғарма туздик. Бу бежиз эмас. Соғлом деганда биз фақатгина жисман бақувват фарзандларимизни эмас, балки маънавий бой авлодни ҳам кўзда тутганмиз. Чунки ҳар тарафлама соғлом авлодга эга бўлган халқни ҳеч қачон енгиб бўлмайди».

Ўзбекистон Республикасининг Конституциясида: «Ўзбекистон Республикасида барча фуқаролар бир хил ҳуқуқ ва эркинликларга эга бўлиб, жинси, ирқи, миллати, тили, дини, ижтимоий келиб чиқиши, эътиқоди, шахси ва ижтимоий мавқеъидан қатъий назар, қонун олдида тенгдирлар» дейилган (18-модда).

Бу барча имкониятлар ва фаолиятлар билан биргаликда ҳар кимнинг саломатлиги учун кураш, ҳаракат қилиши, жисмоний машқлар билан истаганча шуғулланишларига кафолат берувчи асосдир, дейишга тўғри келади. Бу жиҳатларни оила, мактаб, барча ўқув юрглари, турли муассасалар, ишлаб чиқариш ва меҳнат жамоалари, айниқса аҳоли истиқомат жойларида кенг тарғибот қилиш зарурияти туғилади.

Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонунида (2000й.) «Жисмоний тарбия Ўзбекистон Республикаси халқлари миллий маданиятининг ажралмас қисми, жисмоний ва маънавий камолотнинг муҳим воситаси бўлиб, Ўзбекистон Республикасининг халқлари ўртасида дустликни мустаҳкамлаш, ижтимоий-иқтисодий тараққиёт ишига хизмат қилади». (1-модда) дейилган. Бу эса ўз навбатида халқ саломатлигини такомиллаштиришга сабаб бўлувчи имкониятларни яратишга хизмат қилади. шунингдек бу қонунда боғча, спорт мактаблари, спорт жамоалари, ўқув юрглари ва барча ишлаб чиқариш корхоналари

ҳамда аҳоли турар жойларидаги жисмоний тарбия ва спортга боғлиқ бўлган ҳужалик, иншоот, молия-таъминот соҳаларида давлат ёрдам бериши акс эттирилган.

«Таълим тўғрисида»ги қонунда (1997й.) «Ота-оналар ёки уларнинг ўрнини босувчи шахслар болаларнинг жисмоний ва руҳий жиҳатдан соғлом бўлиши тўғрисида гамхўрлик қилишлари шарт» (30-модда) деб кўрсатилган.

Қонунда барча турдаги ўқув юртларида жисмоний тарбия машғулотларининг сифатини яхшилаш, ўқитувчи ёшларнинг жисмоний жиҳатдан ривожланишини таъминлаш тиббий хизматларни талаб даражасида олиб бориш ҳамда ўқувчиларнинг жисмоний камолотини ўстириш энг асосий вазифалардан бири қилиб қўйилган. Бу жиҳатлар ЎзРВМнинг «Умум таълим давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида»ги (1999й.) қарорида ҳам алоҳида таъкидланган. Бундай улуғвор ва масъулиятли вазифаларни амалга оширишда «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари мажмуи (2000й.) ҳам ўзига хос хусусиятларга эга эканлигини эътироф этиш лозимдир.

Таъкидлаш жоизки, юртимизда жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинлари билан шуғулланишга даъват этувчи кўпгина ўқув-услугий ҳамда илмий оммабоп қўлланмалар, рисодалар нашр этилган. Шунингдек ҳар йили анъанавий равишда ўтказиб келинаётган Республика илмий-назарий ва амалий анжуманларининг илмий тўпламларида муаммовий масалалар ҳақида қимматли мулоҳазалар изҳор этилган. Уларда оммавий соғломлаштириш жисмоний тарбия ва спорт, саёҳат ҳамда халқ миллий ўйинларининг янги мазмунлари, турлари, шакллари ўз ифодасини топган. Энг муҳими шундаки, саломатликни яхшилаш йўлида уқалашлар (массаж) ва сайр-саёҳатларнинг афзалликлари қизиқарли равишда ўз мазмунларига эгадир.

Яқин ўтмишимизга бир назар ташласак, «Жамоа бўлиб стартага», «Ҳамма стадионга», «Отам, онам ва мен» каби шиорлар билан йирик спорт мусобақалари ўтказилган. Мактаб ўқувчилари, ўртамахсус ва олий ўқув юртларининг ўқувчи талабаларининг спартакиадалари, оммавий саёҳатлари, «Саломатлик кунлари», «Кувнок стартлар», «Аҳоли истиқомат жойларида, ишлаб чиқариш корхоналари ҳамда дам олиш, истироҳат боғларида оммавий соғломлаштириш спартакиадалари» муҳим аҳамият касб этганлигини билиш қийин эмас. Натижада ўқувчи ва ишчи ёшлар, меҳнаткаш аҳолининг жисмоний тарбия, спорт ва саёҳатлар билан мунгазам

шуғулланишларига маълум даражада эришилди. Уларнинг самаралари ёмон бўлмади. Бундай тадбирлар жисмоний тарбия таълимининг шаклланиши, ривожланиши ва такомиллашишига ўз ҳиссасини қўшди.

Юқорида таъкидланган ижобий тадбирларнинг самаралари мустақиллик йилларида тобора мазмун жиҳатдан бойиди. Аҳолининг турли қатламидаги меҳнаткашлар, зиёлилар, ижодкорлар, жисмоний тарбия ва спортнинг саломатликни мустахкамлаш, жисмонан ривожланишдаги туб моҳиятларига эътибор бера бошлади. Шаҳарлар ва туманларнинг марказларида, ҳатто йирик қўрғонларнинг катта ҳиёбонлари, ўйин майдонлари, кўча ва ҳовли юзаларида мустақил равишда жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар сони кун сайин кўпаймоқда. Бунда соғломлаштирувчи югуриш, гимнастика машқлари, футбол ва бошқа спорт турларининг элементлари билан машқ қилувчилар, ҳатто қишнинг соvuқ кунларида ҳам анҳорларда сувда сузувчилар (моржлар сони кўпаймоқда. Бундай жиҳатлар энг кичик болалар, ўсмирлар ва йигит қизларга ҳам ижобий таъсир ўтказмоқда. Ўзбек кураши, турон, қўл жанги, шарқона яққа курашлар, футбол, бокс, теннис каби қизиқарли спорт билан шуғулланувчиларнинг сони беҳисоб, деса бўлади. Бунга спорт иншоотлари, аҳоли турар жойлари, ўқув юртларининг спорт залларидаги машғулотларни кўз олдингизга келтирсангиз бошқа ифодадаларга ўрин қолмаслиги табиий бир ҳолдир.

Аҳолининг, айниқса ўқувчи ва ишчи ёшлар, талабалар, маҳаллий миллат қизларининг жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинлари билан мунтазам равишда кизиқиб, мақсадли шуғулланишларини мустақиллик берган неъматлар, қолаверса аҳолининг маданий турмуш даражаси ўсиб бориши негиздаги муқаддас тарбиявий жараёнлар дейиш мумкин.

1.1.3. СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТУШУНЧАСИ.

Жисмоний тарбиянинг мазмуни, унинг воситалари ва шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, саломатлиги ҳамда жисмоний тайёргарлигига қараб қўлланиш усуллари алоҳида ишлаб чиқилганлиги, уларнинг амалда кенг қўлланилаётганлиги эътиборга лойиқдир.

Булар орасида соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва унда фойдаланиладиган воситалар, усуллар ва мазмуни ва моҳиятига эгадир. Жисмоний тарбия машқларининг инсон танасига ижобий

таъсир этувчи ва ривожлантирувчи хусусиятлари ҳақида юкорида бир мунча қайд этилди. Шу сабабдан бевосита соғломлаштирувчи жисмоний тарбия тушунчасига эътиборни қаратиш мумкин мувофиқдир.

Буюк олим Абу Али Ибн Сино, таниқли рус элими М. И. Саркисов, Серазини ҳамда истеъдодли олим Т. ... жисмонӣ ҳаёвларнинг таъбири билан айтганда жисман заиф, касалма ... болалар ва катта ёшдаги кишиларни жисмоний машқлар орқали даволаш-тарбиялаш, шунингдек соғлом кишиларни жисмонан ривожлантиришда қўллангиладиган турли-туман машқлар, уларни қўллаш усуллари-ни соғломлантирувчи жисмоний тарбия деб тушунилади.

Бундан шундай мазун ва маъно келиб чиқадики, фақат даволаш муассасалари, шифохоналардагина эмас, балки энг аввало ҳар бир оила, болалар боғчалари, ўқув юртлари, аҳоли истиқомат жойлари, дам олиш ва истироҳат ўрнлари, спорт иншоотларида соғломлантирувчи оммавий жисмоний тарбия спорт тадбирларининг ташкил қилиниши соғломлантирувчи жисмоний тарбиянинг моҳиятини очиб беради.

Эътироф этиш зарурки, спорт турлари билан шуғулланувчиларнинг машғулотларида ҳам соғломлаштирувчи воситалар, тадбирлар ўз мазмуни, вазифаси ва ўрнига эгадир. Яъни спортчиларнинг ихтисоси (спорт тури қайси соҳада бўлмасин, уларнинг ҳар томонлама раванк топishi, жисмонан чиниқishiда жисмоний тарбия воситалари асосий ўринни эгаллайди. Айниқса спортчиларнинг толиқиши, чарчashi, жароҳат олиши ва бошқа фаолиятларда ихтисосликларидан ташқари (махсус машқлар) соғломлаштирувчи машқлар, ўқитилар, уқалаш (массаж) ва ҳоказолардан кенг фойдаланилади.

Умуман олганда жисмоний ва ақлий меҳнат билан шуғулланувчиларнинг ҳаракат фаолиятларини назарда тутган ҳолда уларнинг меҳнат қобилиятини таъминловчи жисмоний машқлар, турли хил ўйинлар, сайр саёҳатлар соғломлаштириш вазифасини ўтайди.

Давлат идоралари ходимларининг (ички ишлар, ҳарбийлар, ўт ўчирувчилар ва ҳоказолар) жисмоний тайёргарлигини таъминлаш ва уларнинг маҳоратларини оширишда фақат махсус машқларгина қўлланилиб қолмасдан, балки умум жисмоний тайёргарлик, саломатликни таъминлаш, жисмонан тетик ва чаққон бўлишда ҳам соғломлаштирувчи жисмоний тарбиядан унумли ва мақсадли фойдаланилади. Бу ўз навбатида жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи ва ривожлантирувчи хусусиятларининг ифодасидир.

Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия машқлари аҳолининг турли қатламлари ва тоифаларида уларнинг саломатлиги, жинси, жисмоний тайёргарлиги ва машқларга бўлган қизиқиши ҳамда эътиқодларига яраша белгиланишини юқорида қайд этилди. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг афзалликлари ва моҳиятларини тўла тушунган ва ўзлаштириб олган баъзи бир ижодкорлар (матбуот ходимлари, илмий муассасалар, марказларнинг вакиллари, юрак-қон томири билан касалланган кишилар ва ҳоказолар) эрталаб ўз уй шароити, кундузи иш жараёнларида 2-3 мартаба, ишдан кейин яна спорт иншоотлари ёки соғломлаштириш марказларида машқлар бажаришни одат қилиб олишганлигини таъкидлаш жоиз бўлар эди.

Баъзи бир кишилар эрталаб камида 5-6 км ва ундан ҳам ортиқ масофаларга югуришади, қайси бирлари эса турли воситалар билан (гантел, пружина, резина лента ва ҳоказолар) машқ бажаришади. Ўзини соғлом сезган баъзи бир футбол мухлислари эса кунда 1-2 мартаба ўз ўртоқлари ва тенгдошлари билан (иш жараёни ва маҳалла шароитида) футбол ўйнашади. Турли соҳадати кишиларнинг ўзаро бирлашиб (ишхона ёки маҳаллада) жамоаларни (командалар) тузиб футбол уйнашлари, мусобақа тарикасида баҳслашишлари (ўртада бирон нарса гаровда бўлиши мумкин) кўп жойларда одат тусига кириб қолган. Баъзида катта-кичик кишилар улардан: «сенларга шу зарурмиди?» деб сўрагача, улар: «Ишдан хориб келганда футбол ўйини билан чарчоқни чиқарамиз, қолаверса соғлиқ учун жуда фойда», деб жавоб қилишади. Бундай талбирларни ўз бопидан ўтказган, амалий равишда ишгирок этганларгина буни шу тарзда изоҳлашлари табиийдир.

Демак, мустақил равишда шуғулланишлар, футбол ўйинлари ва бошқа уйин машғулотлари ҳар қандай кишини соғломлаштириш, уларнинг кучига куч, руҳига руҳ бахш этиши муқаррар экан.

1.2. СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АСОСИЙ ОМИЛЛАРИ.

Ҳар бир жарён, муҳитнинг ўзига хос мазмуни ва унинг турли омиллари мавжуд бўлади. Бундай жараёнлардан жисмоний тарбия ҳам четда эмас.

Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фани жисмоний тарбия ва унинг воситаларини (омиллари) алоҳида белгилаб беради. Ўзбекистон мустақиллигининг ҳозирги даврида жисмоний тарбия

тизимда халқ миллий ўйинларининг ҳам жисмоний тарбия воситаси сифатида ифодаланиши ва уларни мақсадли йўлларда қўллаш жараёни вужудга келганлигини эътироф этмоқ зарур.

Хуллас фан ва амалиётда илмий-услубий жиҳатдан асосланган ҳамда қўлланилаётган жисмоний тарбия воситаларини қуйидаги турларга (йўналишлар) ажратиш мумкин, яъни:

1. Умумривожлантирувчи жисмоний (гимнастика) машқлари (турли предметлар билан ва предметсиз бажариладиган машқлар).
2. Ҳаракатли ўйинлар (миллий ҳаракатли ўйинлар).
3. Спорт турлари.
4. Саёҳатлар, сайрлар, саргузаштлар, томошалар.
5. Табиатнинг соғломлаштирувчи таъсир кучлари (омиллари).
6. Уқалаш (массаж).
7. Халқ миллий ўйинлари (от ўйинлари, дорбоз, кураш ва ҳ.к.).
8. Спорт буюмлари, асбоб-ускуналар ва иншоотлар.

Уларнинг ҳар бирига алоҳида қисқача изоҳларни кейинги бўлимларда баён қилинади.

1.2.1. УМУМРИВОЖЛАНТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ХУСУСИЯТЛАРИ.

Илмий-назарий педагогика, фалакиёт, тиббиёт ва ҳатто диний китобларда ҳам инсоният мажудлиги ҳамда унинг амалий фаолиятини таъминловчи асосий омил ҳаракат эканлиги ифодаланади ва тан олинади.

Ҳаракатлар жарёнида инсон танаси бевосита турли шаклларга киради (эгилиш, бурилиш, йиғилиш, таранглашиш ва ҳ.к.). бунда амали-табиий ҳаракатлар жараёнида барча бўғинлар ишга тушади ва мушакларнинг таранглашиши, тортилиши (қисқариши) оқибатида танадаги барча аъзолар ўзига хос ҳаракатга келади ҳамда мақсаддаги вазифалар (функциялар)ни бажаради.

Ҳаракатлар натижасида қон айланишининг тезлашиши юз беради ва ҳужайра, тўқималардаги жонланишни таъминлайди. Шунингдек мушакларнинг ҳаракатлари ва қон айланиши, нафас олиш ва чиқаришни чуқурлаштиради. Бу уз навбатида қон айланиш тизими ва овқат ҳазм қилиш жарёнларининг иштини юқорилаштиради. Бу эса ҳаракатларни янада яхшилаш ва ҳар қандай жисмоний машқларни бажаришга имконият яратади, гавдани озиқлантиради. Охир оқибатда инсон ҳаракатининг такомиллашуви, меҳнат қобилиятининг ривожланиши, руҳий кайфиятнинг яхши, соғлом бўлишига етаклайди.

Бундай тарбиявий жараёнларни амалга оширишда табиий ҳаракатлар ва махсус жисмоний машқлар хизмат қилади.

Жисмоний машқлар инсонларнинг ёши, жинси ва саломатлигини ҳисобга олган ҳолда қўлланилади. Жисмоний машқларнинг энг асосий воситаларидан бири умумривожлантирувчи машқлар ҳисобланади. Уларнинг шакллари, мазмунлари ва бажарилиш меъёрлари мақсадга қўйилган вазифаларни амалга оширишдаги турли-туман йўлларда ифодаланади.

Умумривожлантирувчи машқлар деб тавсиялот қилинишининг боиси шундаки, гавда ҳаракатини ишга солувчи турли хил машқларнинг фаол таъсири барча аъзолар ва улардаги мушаклар, бўғинларни ҳаракатлантиради. Бундай машқларни одатда гимнастика машқлари ҳам деб юритилади. Гимнастиканинг мазмуни ва қоидаларига кўра умумривожлантирувчи машқлар тана тузилиши, қон айланиш тизими, мушакларнинг суякларга туташishi, бўғинларнинг ҳаракати билан бевосита боғлиқ ҳолда қўлланилишини даъват этади. Яъни энг аввало юракка яқин аъзолар (мушаклар), бўйин, елка, қўл, кўкрак ҳаракатлари, кейин эса бел, думғаза, оёқларга машқлар берилиши кўзда тутилади. Бундай тартиб қоидалар қон айланиши билан боғлиқ эканлигини назарга олиш керак бўлади. Чунки қон айланиш, юқорида таъкидланганидек, хужайра, тўқима ва тизимларни таъминлаш табиий қонуниятдир. Бундай ҳаракатлар, амалий фаолиятларни таъминлаш учун гавда аъзоларига алоҳида (қўл, оёқ, гавда ва ҳ.к.) ва бирданита (машқларни бажарганда барча аъзоларнинг иштироки) машқлар бериш мумкинлиги мавжуд. Бу усуллар шуғулланувчиларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарликлари билан бевосита боғлиқ бўлади.

1.2.2. ЭНГ КИЧИК ВА МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ МАШҚЛАРИ.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ўсиши ва ривожланиш даражасига қараб анатомия, физиология, педагогика ва психология фанлари уларни қўлидаги гуруҳларга бўлишни тавсия этади:

I гуруҳ — туғилгандан I ёшгача бўлган давр.

II гуруҳ — энг ёш давр, яъни 1-3 ёшдагилар.

III гуруҳ — мактабгача ёшдаги давр, яъни 4-6 ёшдагилар.

Болаларнинг ёш давлари жисмоний жиҳатдан ўсиши ва саломатлигини барқарорлиги жиҳатидан бир-биридан тубдан фарқ қилади. Шу сабабдан уларни овқатлантириш, ухлатиш, соф ҳавода сайр қилдириш ва турли туман табиий ҳаракатларга ўргатиш тартиб-қоида-

лари мавжуд. Бундай тартиб-қоидаларга тўла риоя қилинганда болалар оила шароити ва тарбия муассасаларида касалликка кам чалиниши ва жисмонан яхши ривожланиши амалда синаб кўрилган.

Жисмоний машқлар ҳаракат манбаъидир, дейиш мумкин бўлади. Шу сабабдан бешикда ётган (ёки қўл-оёғи боғлиқ ҳолда ётган) боланинг қўл-оёқлари ечилганда қандай ҳаракатларни табиий равишда бажаришини кузатиб кўринг. У ўз ҳаракатларини қандай сабаблар билан бажаришини онгли равишда тушуна олмасда, табиий равишда оёқлари билан депсинади, қўлларини уйнатади, ҳатто у ёки бу томонга ағдарилмоқчи ҳам бўлади. Чунки бўшаган мушаклар беихтиёр болани ҳаракатга келтиради. Бунда юрак-қон томирлари, асаблар, хужайра ва тўқималарнинг "ишга тушганлиги"ни билиш қийин бўлмаса керак. Ёки бўлмаса энди ўтиришга ўрнаётган, юриш ҳаракатини бошлаётган, эмаклашни тез бажарадиган болалар ҳаракатига жиддий эътибор берилса, уларда катта ёшдаги кишиларнинг сабъ-ҳаракатлари кўриниши намоён бўлади. Демак болалар энг ёшлигиданоқ фаол ҳаракат қилишга жон-жаҳди билан интилишади. Бундай ҳолатларни ёш ота-оналар, уйдаги барча кишилар яхши тушуниши, билиши ва болалар ҳаракатига амалий жиҳатдан ёрдам беришлари шартдир. Бунда куйидаги машқлар, ўйинлар ва ҳаракатлардан мақсадли фойдаланишни тавсия этиш мумкин бўлади.

Бола ётган ҳолида:

1. Тирсак, тизза бўғинларини эгиш (букиш) ва ёзиш - 3-4 марта.

2. Бошни қўл билан ўнг ва чапга буриш - 3-4 марта.

3. Қўлларнинг билагини (бармоқларидан тутган ҳолда қўлларни ёлга, олдинга, баландга кўтариш, кўкракка букиш - 3-4 марта.

4. Елка, бел ва думбасидан ушлаган ҳолда тавдани ўнг, чап томонга буриш, кейин қоринга думалатиш - 3-4 марта.

Боланинг 6-8 ойлик ва бир ёшга тулиш арафасида эса куйидаги машқларни қўллаш мумкин бўлади.

Утирган ҳолатда:

1. Олдинга, ён томонга ва орқага эмаклатиш (ёрдамлаштиш йўли билан) - 3-4 марта.

2. Билакларидан ушлаб оёқларга турғазиш ва ўтқазиш - 3-4 марта.

3. Бошни ўнг, чап томонга буриб, бўйин ҳаракатини бажариш.

4. Резина тўп ва ўйинчоқларни 2-3 метр узоқликка иргитиш ва унинг орқасидан боланинг эмакларини бориб егиши, уни олиб ке-

лишни ўргатиш, бунда суз ва имо-ишораларга ҳам алоҳида эътиборни қаратиш.

5. Кичик резина тўпларни қўлдан-қўлга алмаштириш, уни ирғитишга (отишга) ўргатиш. Бундай ҳаракатлар ва ўйинларни 3-4 мартадан такрорлаш, ёки боланинг қизиқишига қараб яна давом эттириш мумкин.

9-12 ойлик болаларга ўргатиш зарур бўлган машқлар:

1. Думалатилган резина тўпига тез эмаклаб етиб бориш.

2. Юришни бошлаганда қўлларидан ушлаб тўғри ва айлана шаклда юргизиш.

3. Ўтирган ва юраётган ҳолда тўпни оёқлар билан тешиш (тегишиш) ва унга етиб олиш.

4. Девор ва бошқа буюмларга суялган, таянган ҳолда ўтириб-туриш, ён томонларга юриш.

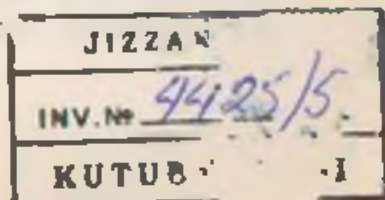
5. 1-2 метр масофадан туриб узатилган ва ирғитилган кичик, ўрта ва катта резина тўпларни олиб олиш ва узатиш.

6. Турли хил рақс машқлари, айланиш (ўтирган, турган ва юраётган ҳолда), депсиниш ва ҳ.к.

Хулоса қилиб айтганда бир ёшгача бўлган болаларга жисмоний машқларни ўргатиб бориш, уларнинг табиий ҳаракатларидаги ўзгаришларни кузатиш, ижобий томонлар кўпайганда машқларнинг турларини ошириш, бажариш меъёрларини ҳам тобора кучайтириш лозимдир.

Ҳавонинг илиқ ва қулай пайтларида машқларни бажартириш ва сайр қилдириш мақсадга мувофиқдир. Ёш ота-оналар боғча опалари ва жисмоний тарбия мутахассисларидан вақти-вақти билан тегишли маслаҳатлар олишлари зарурдир.

Маълумки кўп оилаларда (шаҳар шароитида) болаларни асосан 1-3 ёшдан боғчага берилади ва улар мактаб ёшга тулгунча боғчаларда тарбияланади. Болаларда табиий ҳаракат (тўғри юриш, югуриш, сакраш, тўпларни улоқтириш, тўсиқлардан ўтиш ва ҳ.к.) ривожланиши бир ёшга тўлиши билан анча сезила бошлайди. Боғчаларда давлат дастури асосида жисмоний тарбия берилади. Лекин кўп вақт болалар уй шароитида бўлишади, ўрганган машқларини, ўйинлари ва турли ҳаракатларини такрорлашади. Бундай ҳолларда ота-оналар (бувилар, опа-акалар ва ҳ.к.) алоҳида вақт ажратиб, улар билан турли машқлар, ўйинларни бирга бажаришлари, соф ҳавода сайр қилишлари лозим бўлади. Шундай ҳолларда қуйидаги ҳаракатлар ва машқларни тавсия этиш мумкин.



2-3 ёшдаги болалар учун:

1. 20-30 м. масофага тез юриш, тўп, гилдиракларни думалатиш.
2. 15-20 м. масофага ирғитилган тўп ёки думалатилган гилдиракларга тез етиб олиш (югуриш).
3. Кичик арик, тулроқ уюмларидан ҳаклаб (сакраб) утиш.
4. Жойида туриб юмшоқ тулроқ устида сакраш.
5. 30-50 см. балангликдаги девор (стул) ёки тулроқ уюмлари устидан пастта (тулроқ, қум ва бошқалар) сакраб тушиш.
6. Қувлашмачоқ ўйинлари, белгиланган жойга (30-40м.) ким тез югуриб боради каби ўйинлари.

4-6 ёшдаги болалар учун:

1. Буғинларни ҳаракатлантирувчи жисмоний машқлар (елка, тирсак, бўйин, бел, тизза ва ҳ.к.ни айлантириш, ўтириб туриш).
2. Тўпларни қўл ва оёқлар билан юргизиш, тўхтатиш, мақсадга ва узоққа тепиш.
3. Тўпни хавога ирғитиб, девор ва ерга уриб уни илиб олиш, тўпни қўл билан узоққа ирғитиш (отиш).
4. 30-50 м. масофага ким тез югуриш машқини 3-4 марта бажариш.
5. Нарвон ва пастак дарахтларга осилиб чиқиш.
6. Кураш ўйинини (бир-бирини ушлаш ёки тутиш, қучоқлаб йиқитиш ва бошқа турлар) ўйнаш.
7. «От чоптириш» (чўп ва ингичка таёқлар) ўйинини бажариш.
8. Кўзни боғлаб бир чизик устидан юриш ва ҳ.к.

Бу ёшдаги угил ва қиз болаларнинг эпчиллиги ва чаққонлигига қараб арғамчи (скакалка), кичик халқа (обруч) ва бошқа воситаларда турли машқларни бажаришни ўргатиш яхши самаралар беради.

Болалар табиий ҳаракатларини ривожлантиришга қаратилган жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар, спорт турларининг (футбол, кураш, теннис, бокс ва ҳ.к.) элементлар чексиздир. Фақат улардан мақсадли ва онгли фойдаланишда ота-оналар тегишли адабиётлар, қўлланмалар, кўрғазмали куроллар, телекўрсатувлар, мутахассисларнинг маслаҳатларидан мақсадли фойдаланишлари зарур.

Ўзтироф этиш лозимки, кичик шароитида мактаб ёшигача бўлган болалар аксарият уйда тарбия топади. Шунингдек улар кўп вақтларини кўча, боғ, дала, тоғ олди сойлари ва ўйинга қулай бўлган паст-балаңд, надир-будир жойларда мустақил равишда ўйинлар билан вақтларини ўтказишади. Ота-оналар уларни ҳаракати,

Ўйинларини ва ўтказаетган вақтларини кузатишади, кўз-қулоқ бўлиб туришади. Бунда болалар футбол, ҳаракатли ўйинлар, тепа қирларга югуриб чиқиш-тушиш, сакраш каби ҳаётий зарур бўлган турли хил машқлар ҳамда табиий ҳаракатлар билан машғул бўлишади. Ота-оналар бундай ҳаракатларни бажаришдаги болалар фаолиятини такомиллаштириш, эҳтиёткорлик йўллариини ўргатиб боришлари лозимдир.

Қишлоқ болалари кўпинча ўз эрки ва соф ҳавода юрганликлари сабабли шамоллаш касалликларига ҳам учрайди, улар жисмонан тетик, чаққон, эпчил бўлиб ўсишади.

Демак мактабгача бўлган болаларни кўпроқ соф ҳавода ўйнатиш, у ўзлари ҳоҳлаган ва билган машқлари ҳамда ўйинларини кўпчилик (4-5 ва ундан ортиқ) бўлиб бажаришга имкон бериш, шунингдек янги машқлар ва ўйинларни уларга ўргатиб бориш мақсадга мувофиқ бўлади.

Бир сўз билан ифода этишгудек бўлса, энг кичик ёшдаги ва мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний жиҳатдан ўсиши, ривожланиши ва чиниқишлари ҳар хил бўлиши табиий ҳолдир. Уларнинг бундай ҳолатларига энг аввало ирсият, оила ва боғчалардаги тарбия, шунингдек очик-соф ҳавода кўпроқ юриши, ўйнашлари билан бевосита боғлиқдир. Ана шу жиҳатларни ҳар бир ота-она, боғчадаги тарбиячилар аниқ билишлари, машқларни болаларга ўргатиш усуллариини тўла эгаллашлари лозим бўлади. Бунинг учун эса таълим-тарбия муассасалари, маҳаллалардаги хотин-қизлар кўмиталари ва бошқа мутасадди ходимларнинг бурч ва вазифаларини аниқ белгилаш, уларнинг ижросини доимий равишда назорат қилиб бориш лозим.

1.2.3. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ УЙ ШАРОИТИДАГИ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРИ.

Барча ўқувчи ёшларни саломатлиги жиҳатидан қуйидаги гуруҳларга ажратилади:

1. Жисмонан соғлом болалар.
2. Жисмонан чиниққан ва ривожланган болалар.
3. Жисмонан заиф болалар.
4. Хасталикка чалинган болалар.
5. Ногирон болалар.

Бундай гуруҳлардаги болаларни жисмоний тарбиялаш на уларни саломатлигини тобора яхшилаш йўллари турли-тумандир.

Маълумки барча ўқув юртларида ўқувчи ёшларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатларига қараб тиббий гуруҳларга бўлинади ва уларга тегишли машғулотлар ўтказилади.

Аксарият кўпчилик болалар «давлат жисмоний тарбия» дастури талаблари, «Алпюмиш» ва «Барчиной» махсус тестлари мажмуидаги талабларни талаб даражасида бажаришга қодирлар. Шунингдек улар орасида спортнинг у ёки бу тури билан доимий равишда спорт тўғрақлари ёки махсус спорт мактабларида шуғулланувчилар ҳам оз эмас. қолаверса мустақил равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш йўлиларини жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийлари ўргатиб боришади.

Юқорида таъкидланган ҳолатлардан келиб чиққан ҳолда ўқувчиларнинг уй шароитида бажариши лозим бўлган баъзи фаолиятлар ҳақида мулоҳазалар билдирилмоқда.

Жисмоний жиҳатдан заиф, хасаталанган ва ногирон ўқувчиларга тиббий ёрдам кўрсатиш жараёнлари давом этаётган даврда уларнинг руҳий ҳолатлари, машқларни бажаришга бўлган иштиёқлари ҳамда имкониятларини ҳисобга олиш зарурдир.

Жисмоний жиҳатдан заиф (кам ҳаракатчан, иштаҳаси йуқ, хафсаласи паст ва ҳ.к.) тушунчаси асосан бирон касаллик, хасталик ёки туғма туфайли инжирлик ҳолатларни тушуниш мумкин. Бундай болалар ҳар бир оилада учраши табиийдир. Уларнинг кўпчилиги ўйин, меҳнат, турли ҳаракатларга унчалик қизиқинмайди, эринади ёки бирон жойи оғриши мумкин. Баъзи оилаларда боланинг бирон соҳага (фан, техника, китоб ўқиш ва ҳ.к) ортиқча қизиқиниши, берилиб кетиши оқибатида ҳам нозик болалар пайдо бўлади. Улар ҳам турли ҳаракатлар, ўйин машғулотларига эътирозсиз бўлишади. Бундай шароитларда унча мураккаб бўлмаган ёки махсус машқлар, ўйинлар, турли ҳаракатларни бажаришга болаларни одатлантириш лозим. Бу ҳақда қуйидаги намунавий машқларни тавсия этишга тўғри келади:

1. Ҳар куни эрталаб ва бўш вақтларда қўллар, оёқлар ва гавдага доир гимнастика машқларини бажариш. Бунда бўғин ҳаракатлари, мушакларнинг чўзилиши ва тортилиши ҳолатларига кўпроқ эътибор бериш керак бўлади. Баъзи пайтларда то чарчаганча ёки бир оз голиқгунча юриш, югуриш, ўтириб-туриш, нафасни чуқур олиш ва чиқариш машқларини кўпроқ бажариш лозим.

2. Ўз тенгқурлари билан ҳовли ёки кўчаларда турли хил сакрани, қумланиш, сакраш, осилиш, тирмашиб чиқиш каби машқларни такрорлаб туриш.

3. Ўғил болалар кўпроқ футбол ўйнаши, кураш машқларини бажариши, тўсиқлардан сакраб ўтиш, тош ёки бошқа нарсаларни узоқроққа отиш, иргитиш каби машқларни ким ўзарга бажаришлари лозим. қиз болалар эса арқонда сакраш, қувлашиш, тўп ўйинлари ва турли хил ҳаракатли ўйинларни бажаришлари лозим бўлади.

Соғлиқ жиҳатдан хаста болаларни шифокорлар маслаҳатига биноан машқ қилдириш ёки махсус даволаш марказларида шуғуллантириш керак бўлади.

Ногиронликнинг турлари жуда кўп. Улар туғма ёки бирон сабаб билан юзага келган бўлиши мумкин. Юрак, ўпка, жигар, умуртқа поғоналари билан касалланган болаларга фақат шифокорлар тавсияси билангина машқлар бажариш лозим. Кўз, қулоқ, ошқозон-ичак (гастрит) касалликлари бўйича эса енгил гимнастика машқларини эрталаб, бўш вақтларда бажаришлари, турли хил ҳаракатли ўйинлар билан шуғулланишлари мумкин. Кўл, оёқларида нуқсон бора (чўлоқ, қули калга ва ҳ.к.) болалар ўз ҳолатларини ҳисобга олиб, тўп ўйинлари, гимнастика машқлари, сайр-саёҳат, осилиш, иргитиш машқлари билан шуғулланишлари тавсия этилади.

Табиат ва жамиятда нуқсонсиз нарса ва ҳолат кам учрайди. Лекин, саломатлик учун табиатнинг эҳсон этган неъматлари (сув, ҳаво, қуёш иссиқлиги нурлари ва ҳ.к.) меҳнат жараёни, турли ўйинлар билан яхшилаш, жисмонан ривожланиш мумкин. Бу ўринда очиқ ҳавода (иссиқ ва совуқ шароитларда) яшаш, меҳнат билан шуғулланиш натижаларини баъзи бир кинолар, видеофильмларда намоёниш этилаётган лавҳалардан кўриш мумкин.

1.2.4. УҚУВЧИ ВА ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ БЎШ ВАҚТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИ БАЖАРИШ ЙЎЛЛАРИ.

Ўқувчи ёшлар деганда коллеж, лицей ва бошқа касб-ҳунар ўқув юртларида таълим олувчиларни тушунилади. Олий ўқув юртларида сабоқ олувчи ёшларни талаба деб аташ одатланган. Бу икки лағонадаги таълим масканларида таълим-тарбия ва сабоқ олаётган ёшларнинг жисмоний ривожланиши ва ижтимоий ҳаётдаги воқеликларга қизиқишлари, муносабатлари бир-бири билан узвий равишда боғланиб кетган. Шу сабабдан ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг бўш вақтларида шуғулланиши мумкин бўлган жисмоний тарбия машғулотларини умумий бир йўналишда баён этилмоқда.

Аввалом бор тақидлаш керакки, барча турдаги ўрта махсус, касб-ҳунар ҳамда олий ўқув юртларида жисмоний тарбия давлат

ластури асосида дарс сифатида олиб борилади. Шунингдек, дарслардан ташқари спорт тўғарақлари (секциялар) машғулотлари, оммавий спорт мусобақалари ҳам ташкил этилади.

Илмий тадқиқотларнинг натижалари, педагогик кузатишлар, ёшлар билан бевосита олиб борилган суҳбатлар, мулоқотларга қараганда ҳафтада 1-2 маротаба ўтказиладиган жисмоний тарбия дарслари ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг жисмоний ривожланиши ҳамда чиниқишини тўла таъминлай олмайди ва уларда жисмоний тарбия дарслари ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг жисмоний ривожланиши ҳамда чиниқиши тўла таъминлай олмайди ва уларда жисмоний тарбияга қизиқини етарли даражада эмас. Шунингдек аксарият кўпчилиги ёшлар спорт тўғарақлари машғулотларида шуғулланишга шaroитлари, қолаверса эҳтиёжлари йўқ деса бўлади. Ўқув юртларида йил давомида кўпи билан мусобақалар 10-15 мартадан ошмайди. Бу ўз навбатида ҳар ойда 1-2 маротаба мусобақа ташкил қилинади, деган хулосадир. Аниқ маълумотларга қараганда спорт мусобақаларида ишгирок этувчи ёшлар 25-30 фойиздан ошмайди.

Тиббий кўриклар, махсус жисмоний тарбия синовлари, аynиқса ҳарбий чақирик жараёнларидаги синов-тажрибаларнинг кўрсатишича 50-60 фойиз ёшлар умумий жисмоний тарбия талабаларини тўла бажаришга олмайди. Бундан шундай хулоса келиб чиқадики, ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг кўпчилиги жисмоний жиҳатдан ривожланиш ва чиниқишни ўз олдиларига асосий вазифа қилиб қўйишмайди. Шу сабабдан улар энг аввало жисмоний ривожланиш чиниқишининг назарий мазмунлари ва моҳиятларини чуқур ўрганишлари ва турли машқларни мустақил равишда амалий бажаришлари шарт бўлади.

Бўш вақт деганда асосан ўқув жараёнларидан кейинги вақтларни тушинилади. Умуман олганда бир кеча-кундуз уч қисмга бўлиниши лозим. Яъни уйқу-7-8 соат, ўқини ва уй вазифаларини бажариш 8-10 соат ва ўз ихтиёридаги (бўш) вақт эса -5-6 соатни ташкил этиши мумкин. Бўш вақтдаги соатлардан ҳар куни ёки кунаро камида 1 соатни жисмоний тарбияга ажратиш мақсадга мувофиқдир. Ана шу тартиб (режим) асосида жисмоний тарбия билан шуғулланиш, унга бир умр одатланиш ҳар бир инсонни жисмонан тегик, бардам ва толиқишни билмайдиган даражага етказишни муқаррардир. Бу ҳаётда синов тажрибаларида ўз ифодасини топилишини тушуниш керак бўлади. Бу эса меҳнат қобилиятини ошириш, кайфиятини яхшилаш ва узоқ умр куришнинг гаровидир. Ана шунга қаратилган жисмоний тарбиянинг баъзи бир йўна-

лишлари ҳамда уларнинг омиллари билан қуйида танишиш мумкин, яъни:

1. Эрталабки гигиеник гимнастика (бадан тарбия):

а) Юриш, югуриш (200-300 м.), барча бўғинларга (эгилиш, бурилиш, керилиш, айлангириш ва ҳ.к.) машқлар;

б) Ўтириб-туриш, қўл-оёқларни силкитиш, сакраш, куч машқлари (қўллар ва оёқлар учун).

в) Юриш, югуриш, нафас олиш, нафас чиқариш машқлари (чуқур ҳолатда);

г) об-ҳавонинг қулай пайтларида совуқ сувда ювиниш, чўмилиш ёки баданни қиздириш учун ҳўл (нам) сочиқ билан артиниш, ишқалаш.

Машқларнинг турлари ва бажарилиш усуллари жисмоний тарбия дарсларида ўзлаштириб олиш, зарур пайтларда жисмоний тарбия ўқитувчиларидан маслаҳатлар олиш, тегилли адабиётлар, қўлланмалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

2. Очиқ ҳавода сайр қилиш, махсус чиниқиш машқларини бажариш:

а) Хиёбон, боғлар ёки кенг очиқ жойларда 20 - 30 дақиқа сайр (томоша) қилиб юриш, паст - баланд жойлардан сакраб (ҳаклаб) ўтиш. 20 - 25 қадамларда чуқур нафас олиш ва нафасни чиқариш, ростлаш;

б) Мосламалар (спорт майдонларида), дарахтлар ёки махсус спорт асбобларида қўлга тортилиш, осилиб тебраниш, ошиб тушиш, қўлларга таяниб юриш, елка, қорин ва гавдага доир машқлар бажариш;

в) Соғлиғи заифлар оддий сайр қилиб юриш, кенг қадамлаб қўлларни ҳаракатлантириш, чуқур нафас олиш машқларини бажаришлари лозим.

3. Ўйинлар (футбол, волейбол, теннис ва ҳ.к) ва атлетизм билан шуғулланиш:

а) Тенгқўрлар, қўшнилар ва ҳоказолар ўртоқлари билан футбол, волейбол, баскетбол, теннис ўйнаш;

б) Турли ҳаракатли ўйинларни такрорлаш;

в) Гантель, тош, гир, дужина, резина лента ва ҳ.к. билан машқ қилиш. Бунда махсус қўлланмалар, кўрғазмали қуроллар, плакатлардан фойдаланиш мақсадга яқин бўлади.

4. Ўз-ўзини назорат қилиш ва текшириш, кузатиш:

а) Ҳар ой бир маротаба тиббий ходимларга кўриниш, ўсиш, оғриқ вазнини ҳолатларини ўлчаш;

б) Ўлчов асбоблари билан бажарган машқларнинг миқдорини ўлчаб, белгилаб бориш, натижалари ижобий бўлса, машқларни ошириб бориш лозим (қўлда тортилиш, югуриш тезлиги, тош кўтариш ва ҳ.к.).

5. Кураш ва от ўйинлари билан шугулланиш:

а) Шаҳар ёшлари ўзбек кураши, қўл жанги, тўрон ва шарқона якка курашларнинг элементлари ва ўзларига мақул бўлган бошқа мураккаб машқларни ўрганиш, уларни якка тартибда ёки ўртоқлари билан биргаликда бажариш мумкин;

б) Қишлоқ ёшлари кураш турларини бажаришлари мумкин. Шунингдек дала ва яйловларда от, эшакларга миниб, чоптириш, ўртоқлари билан пойга, тортишиш (кўпқари) ўйнашлари мақсадга мувофиқ бўлади.

Юкорида зикир этилган машқлар ва турли ҳаракатларни бажаришда магнитофон, радио орқали ўзлари ёқгирган куй ва қўшиқларни эшитиш, мусиқа садолари остида завок билан машқларни бажаришлари лозим. Айниқса қизлар миллий рақслар, ритмик гимнастика ва бошқа ўйин-ҳаракатларни бажаришда бунга кўпроқ риоя қилишлари зарурдир.

Хулоса қилиб айтганда ўқувчи ёшлар ва талабалар ўз муҳит-шароитларидан келиб чиққан ҳолда бўш вақтларида жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинларидан унумли фойдаланишлари зарур. Бу билан улар ўз таналарини (организм) ҳар томонлама чиқиштиришга сабабчи бўлади. Бунда зарур ва махсус адабиётлар, ўқув-услубий кулланмалардан самарали фойдаланишлари муҳим аҳамият касб этади.

Соғлом авлод деганда фақат жисмонан соғлом ёки ўқувчи-талаба ёшларнинггина тушунилмайдиган, балки аҳолининг бврча қатламлари ҳамда тоифаларида хизмат қилаётган меҳнаткашлар, зиёлилар, кекса авлодларимизни ҳам тушуниш лозим бўлади. Чунки улар ижтимоий-маданий ва турмуш шароитларимизда ҳар томонлама фаол иштирок этишадилар.

Одатда кишиларни вояга етган йигитлик (24-35 ёш), навқиронлик (36-45 ёш), камолотга етишган (45-55 ёш) ва кексалик (56-65 ёш) ҳамда қарилик (66 ёшдан юқори) даврларга ажратилади. Меҳнат қобилиятига эга бўлган барча кишиларни (60 ёшгача) асосан икки гуруҳга, яъни ақлий ва жисмоний меҳнат билан шуғулланувчиларга бўлинилади. Ўз навбатида улар ҳам бир неча гуруҳларга бўлинишади, яъни:

1. Ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар:

а) Рассомлар, лойихачилар, илмий ходимлар, бастакорлар, ўқитувчилар;

б) Идора, муассаса ходимлари, тарбиячилар, шифокорлар ва ҳ.к.;

2. Жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар:

а) Утириб ва тик туриб меҳнат қилувчилар (гипкувчилар, тўкувчилар);

б) Уловларни хайдовчилар;

в) Қўл меҳнати билан шуғулланувчилар;

г) Дала меҳнаткашлари, чорвадорлар ва ҳ.к.

Эътироф этиш керакки, юқорида қайд этилган гуруҳлардаги кишиларнинг касб-хунар меҳнатлари турлича бўлиши туфайли уларни ҳаракатлантирувчи ёки сусайтирувчи ҳолатларга келтириш лозим бўлади. Шу туфайли уларга доир умумий равишда икки йўналишда жисмоний машқларни тавсия этиш лозим бўлади.

Ҳаракатсиз ва кам ҳаракат қилувчи кишилар учун жисмоний машқлар:

Энг аввало такидлаш жоизки, бу тоифадаги кишилар ҳаракат ва унинг саломатликни яхшилаш борасидаги назарий билимлар билан маълум даражада қуролланиши ва ҳар кунги ижтимоий турмуш шароитида тегишли вақт ажратишлари лозим бўлади. Бунда махсус адабиётларни ўқиш, мутахассислар билан учрашиб туриш, телерадио, газета ва журналлардан мақсадли фойдаланишлар зарур.

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида синовдан ўтган ва ҳаётда тажрибаларда қўлланилиб келаётган баъзи бир фаол ҳаракатлар ҳақида фикр-мулоҳазалар юритиш мумкин, яъни:

1. Иш шароитига қараб ҳар тонгда гимнастика машқлари, жисмоний меҳнат ва сайр қилиш.

2. Белгиланган вақтда (бўш пайт) ёки меҳнат жараёнида (танаффус) 10-15 дақиқа сайр қилиш, югуриш, гавда ҳаракати, нафас олиш ва бошқа машқларни такрорлаш.

3. Дам олиш кунларида теннискор ва сафдошлар билан биргаликда футбол, волейбол, теннис ва бошқа ўйинларда қатнашиш.

4. Яшаш ёки меҳнат жараёнида мавжуд бўлган соғломлаштириш гуруҳларида шуғулланиш.

5. Қишлоқ шароитларида дам олиш кuni саёхатларини уюштириш (оила аъзолари ёки сафдошлар билан).

6. Саломатлик даражаси ва қизиқишга қараб бирон спорт жамоасида (команда) иштирок этиш, кўнгил очиш ва чиқинқиш ўйинларида шуғулланиб бориш.

7. Мустақил равишда атлетизм, теннис билан машғул бўлиш.

Такидлани зарурки, жисмоний машқларни танлаш ва уларни бажаришда анатомия, физиология ва психология белгиланган тартиб-қоидаларга эътибор бериш шартдир. Акс ҳолда танада нотўғри ҳаракатлар оқибатида оғриқлар, кўнгилсиз ҳодисалар юз бериши мумкин. Айниқса эгилиш, чузилиш, тортилиш, тебраниш, ўгириб-туриб, бўғинларини айлантириш, буриш машқларини уларнинг бажарилиши тезлиги, меъёр ҳамда миқдор талаб даражасида бўлмоғи зарур (ортиқча зўрлаш, чираниш ва ҳ.к. зарар келтиради).

Яна бир томони шундаки, овқатланиш, уйқу, дам олаш кун тартибини бузмаслик, айниқса спирт ичимликларини ортиқча истеъмол қилмаслик, тамаки, нос ва бошқа зарарли гиёҳларни чакмаслик зарур. Юқорида қайд этилган кўрсатмалар, шартларга тўла риоя қилинганда ҳар бир киши ўз саломатлигини яхшилаши, касалликларга тез чалинмаслиги, энг муҳим жисмонан баққуват бўлиши, меҳнат қобилиятини ошириши ва узоқ умр кўришга кафолат бўлиши мумкин.

Ота-она соғлиғи юрт бойлиги, фарзандлар учун эса буюк бахтдир. Фарзандлар соғлиғи ота-оналар учун, буюк келажак учун энг қимматли неъматдир. Бу фаолиятлар эл-юрт тинчлиги, бойлиги учун тугамас хазинадир, деса муболаға бўлмайди.

1.2.5. ЎРТА ВА КАТТА ЁШДАГИ КИШИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ МАШҒУЛОТЛАРИ

Ҳозирги ўрта (25-40 ёш) ва катта ёшдаги (41-60) меҳнаткаш кишиларнинг деярли кўпчилиги қисми олий ва ўрта махсус маълумотлардир. Улар ёшлик ва талабалик даврларида жисмоний тарбиянинг асосида тушунган ва маълум даражада уларни амалий жиҳатдан эгаллаган, қолаверса қайси бирлари бирон спорт тури билан шуғулланганликлари аниқ. Аммо йиллар ўтиши билан у ёки бу сабаб билан улар жисмоний тарбия ва спортни тарк этганлар, ҳатто бутунлай ёддан чиқарганлар кўпчилигини ташкил этади дейишга асослар кўп.

Шифокорларга мурожаат қилишга ҳожат бўлмаган меҳнаткашлар орамизда йўқ эмас. Табиат ато этган саломатлик, жисмнинг (организм) яхши (нормал) ишлаши ва туғма қобилиятлар натижасида меҳнат қобилияти сусаймаган кишилар ҳам кўп учрайди. Шу билан биргаликда тананинг (гавда) баъзи аъзоларида (ошқозон, жигар, юрак, ўпка ва ҳ.к.) хасталиклари бўлсада чидаб ёки

бепарволик билан ҳаёт кечираётганлар кўпроқ десак унчалик қатта хато бўлмаса керак.

Асосий мақсадга ўтсак, айтиш лозимки жисмоний меҳнатнинг турлари сон-саноксиздир, улар орасида тик туриб қун бўйи ишлайдиган соҳалар шаҳар ва қишлоқларда ўзига хос бўлган хусусиятларга эгадир. Бундай жараёнларда нафакат қўл, гавда, оёк мушаклари толиқиши, чарчаш пайдо бўлади, балки юрак, асаб тодалари ва бошқа аъзолар ҳам ортиқча чарчаш мумкин. Шу туфайли бундай меҳнаткашлар иш жараёндарида ҳар 2-3 соатда 5-10 дақиқалик дам олиш машқларини бажартириш ёки уларнинг мустақил равишда шуғулланишларига шароитлар яратиш лозим.

Баъзи кишилар (ҳайдовчилар, қурувчилар, дала меҳнаткашлари, тикувчилар ва ҳ.к.) саломатлиги ва меҳнатда чиниққанлигига ишониб, меҳнат жараёнида дам олишмайди, бўйи вақтларида эса жисмоний тарбия билан атайлаб (мақсад равишда) шуғулланмайдиганлар. Бирон бир касалликка чалиниб, соғлиққа муҳтож саналгандагина жисмоний тарбия билан шуғулланишга киришадиганлар ҳам мавжуд. Яъни кўпинча юрак хасталигига дуч келганда шифокорларнинг тавсияси билан соф ҳавода юриш, югуриш ва машқлар бажаришга киришадилар. Бундай ҳолатлар ҳамма вақт ҳам фойда бермаслиги мумкин. Шу сабабдан барча кишилар жисмоний машқлар билан шуғулланишни ёшлиқдан бошлаб одат қилиб олишлари лозимдир.

Кекса ёшдаги кишиларнинг аксарият барчаси намоз ўқишади. Бунда беш марта таҳорат олиш тананинг тозалигини таъминлайди ва оёқлар, қўллар, бел, бўйин ҳамда ва гавданинг маълум даражадаги ҳаракатлари туфайли фаол ҳаракатчанликка эришади. Бу бир томонлама саломатлик йўлида ва тоат-ибодатда энг яхши хусусиятлардан ҳисобланади.

Тан олиш керакки, жисмоний меҳнат ва намоз ўқишдаги ҳаракатлар танадаги маълум аъзоларнинг ҳаракатчанлигини таъминласаларда, уларда жисмоний тетиклик, чиниқиш мақсадига тўла қаратилмайди. Қолаверса мушакларнинг тодалари, хужайра, тўқималарга етиб борувчи ҳаракатлар, асаб манбаъларига жисмоний таъсир этувчи машқлар ундай ҳаракатларда етарли даражада бўлмайди.

Юқорида қайд этилган мулоҳозаларга таянган ҳолда жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар баъзи бир жисмоний машқларни тавсия этиш мақсадга яқинроқ бўлар эди.

1. Эрталабки гимнастика машқларини такрорлаб туришга одатланиш, соф ҳавода сайр қилиш.

2. Меҳнат жараёни ёки уй шароитида ҳар куни 2-3- мартаба 5-10 дақиқалик вақт ажратиб фаол ҳаракатлар қилиш. Бунда об-ҳавони ҳисобга олиш ҳолда юриш, сакраш (икки оёқни жуфт қилиб жойда), ўтириб туриш, эгилиш, букилиш, керилиш, силтаниш, тебраниш, айлантуриш каби машқлар такрорланиши лозим.

Об-ҳаво ноқулай пайтларида уйда (айвон) ўтириб, ётган ҳолда оёқ-қўлларга, гавда ва қорин бўшлиғига доир машқларни бажариш лозим бўлади. Саломатлигига қараб ётган ҳолда ўнг ва чап томонларга ағдарилиш, думалаш, чалқанча ётган ҳолда оёқларни баланд кўтариш, орқа-олдига ҳаракатлантириш, ён томонларга ётиш ва бошқа машқларни бажариш мақулроқдир.

3. Дам олиш кунлари оила аъзолари ёки ўзига яқин кишилар билан биргаликда хийбонлар, кўнгили очил боғлари, хуш манзарали жойларга сайр қилиш, яхши суҳбатлар ўтказиш. Имконият даражасида тоғ олди жойларга чиқиш, баҳор ва ёзги пайтларда совуқ сувда чўмилиш, футбол, волейбол, теннис ва бошқа ўйинларни бажариш.

4. Истироҳат боғлари, маҳалла чойхоналарида кўнгилига яқин кишилар билан дам олишни уюштириш, шохмот, шаңка, дамино, билиард, нард каби ўйинларда иштирок этиш, мусобақалаштириш, қўл кучини синаш каби баҳсларда фаол иштирок этиш.

5. Наврўз, Мустақиллик куни, ҳосил байрами ва бошқа анъанавий тадбирлардаги мусобақаларда фаол қатнашиш.

6. Жойлардаги мавжуд бўлган соғломлаштириш гуруҳларида қатнашиб, машқлар бажаришни ўрганиш, унга одатланиш.

7. Телерадио, газета-журналиар ва махсус адабиётлардан жисмоний тарбия, соғломлаштириш тадбирлари бўйича мақсадли фойдаланиш.

8. Оила аъзолари, айниқса ўғил-қизлар билан биргаликда турли машқлар ва ўйинлар бажариш, сайри-саёҳатларга чиқиш, саломатлик ва уни янада яхшилаш борасида суҳбатлар қилиш, баҳсланиш.

Хулоса шундан иборатки, меҳнат билан дам олиш машқларини алмаштириб туриш, улардан оқилона фойдаланиш зарурдир. Бунда жисмоний тарбия назарияси кўзда тутилган тартиб-қоидаларни ўрганиш, яъни машқларни танлай билиш, уларни бажаришнинг кетмакетлиги, мейёрларни билиш, уларга тўла риоя қилишга кўникиш лозим. Ўнг муҳими эътиборсизлик, дангасалик, лоқайдлик, ыққни қизганиш каби ноўрин хусусиятларга барҳам берилга тўғри келади. Жисмоний тарбия саломатлик гарови эканлигини чинакам

ҳис қилиш ва унга астойдил ўрганиш лозим. Шундагина ҳар бир инсон ўз саломатлигини таъминлаши, фаол меҳнат қилиши, соғлом турмуш кечириши муқаррардир. Шу боисдан ҳам жисмоний машқларга тўла ихлос билан муносабатда бўлишга тўғри келади. Жисмонан заиф, хасталикка чалинганлар ва ногиронлар эса шифокорларга мурожаат қилишлари, соғломлаштирувчи масканлар, марказлар, муассасалардаги махсус гуруҳларда шуғулланишлари лозим бўлади.

Яна шунини ҳам эслатиш лозимки, меҳнат ва бошқа фаолиятлардан чарчаб-хориб келган кишилар уй шароитида уқалаш (массаж) машқларидан ҳам фойдаланиш мумкин. Массажлар ҳақида кейинги бобда баён этилади.

1.2.6. ЁЛҒИЗ ҲОЛДА СОҒЛОМЛАШТИРИШНИ АМАЛГА ОШИРИШ УСУЛЛАРИ

Тиббиёт ва жисмоний тарбия назарияси фанларининг тажрибалари асосида шифохоналар, дам олиш масканлари, даволаш муассасалари, спорт иншоотлари, соғломлаштириш марказлари ҳамда шахсий даволаш жойларида соғломлаштирувчи турли хил гуруҳлар фаолият курсатмоқда. Уларнинг таркибида айниқса, соғломлаштирувчи гуруҳлар, атлетизм (тренажёрларда шуғулланувчилар), («Ал-помини» ва «Барчиной» махсус тестларига тайёртарлик, сувда сузиш, уқалаш (массаж), умумривожланиш (турли хил машқлар, спорт турлари мажмуи) ва бошқа мавжуддир. Уларнинг мазмунлари, шакллари, бажарилиш усуллари ва саломатлик учун моҳиятлари ўзига хос хусусиятларга эга бўлиб, махсус ишлаб чиқариш дастурлари асосида олиб борилади.

Шуни такидлаш лозимки, бундай гуруҳларга ҳамма ҳам бориш ва мақсаддагидек шуғулланиш имкониятига эга бўлмасликлари мумкин. Шу сабабдан якка (ёлғиз) тартибда уй, ҳовли, хиёбон, ўйин майдонларида машқларни бажариб ўз саломатликларини сақлаш ҳамда яхшилаш имкониятлари бўлади.

Бунинг учун ҳар бир ўқувчи талаба, ёш ишчи ва меҳнатқаш, шунингдек ўз соғлиғи учун қайғурадиган катта-кичик фуқаролар куйидагиларни ўзлаштириб олишлари ва уларга тўла амал қилишлари керак, яъни:

1. Шифокорлар ҳузурини бўлиш ва ўз ҳолатларини билиш.
2. Жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт турлари бўйича мураббийлар ва мутахассис олимлар билан астойдил алоқада бўлиш.

3. Фаслларга қараб спорт кийимларини ҳарид қилиш ва уларни фақат машғулотлардагина кийиш, фойдаланиш.

4. Турли шароитларга мослашган ва саломатликка қаратилган махсус машқлар мажмуини билиб олиш, уларни жамлаб бориш.

5. Машқларни биргаликда бажариш учун ўзларига мақул бўлган кишиларни тўплаш.

6. Машқларни бажариш жараёнида эшитиш учун ёқимли куйлар, кўшиқлардан радио, магнитофонлар орқали фойдаланиш, видеотасвирларни кўллаш.

7. Машғулотлардан кейин яхшилаб ювениш, чўмилишга одатланиш ва ҳ.к.

Ёлғиз (индивидуал) ҳолда машқларни бажаришнинг ўзига хос хусусиятлари мавжуд. Кузатишлар, савол-жавобларини натижаларига қараганда ёлғиз ҳолда машқ бажаришнинг баъзи бир афзалликлари бор, яъни:

1. Ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг мулоҳазалари:

- билган ва мақул бўлган машқларни бажариш қизиқарли ва уларнинг гавда ривожланишига таъсирини ўрганиш қулайроқ бўлади;

- кишиларнинг кузатишлари, сиз танбежларсиз ҳамда эркин равишда машқ бажариш фойдалидир;

- ёлғиз машқ бажарганда ўз кучи ва имкониятларини сезиш, синаш имкониятлари бўлади.

2. Ўрта ва катта ёшдаги кишиларнинг мулоҳазалари:

- якка ҳолда машқ бажариш учун турли хил машқларни яхши билишни талаб этилади;

- гавда ҳаракати ва саломатликнинг эҳтиёжларига қараб машқларни танлаш имконияти бўлади;

- мутахассислар (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи-услубчи ва ҳ.к.) томонидан мақсадларни бажаришни даъват этишдаги ҳолатлар шахсий қизиқиш ёки бажариш қобилияти, истаги ва ҳ.к. ни тўла ҳисобга олинмайди;

- машқлар ва турли ҳаракатларни бажариш орқали ҳар ким ўз кучи, имконияти ва қобилиятини баҳолашга эга бўлади.

3. Жисмоний тарбия мутахассисларининг мулоҳазалари:

- ҳар бир инсон энг аввало ўзининг гавда тузилиши ва барча аъзоларнинг ҳаракат фаолиятларини назарий жиҳатдан билиши лозим;

- жисмоний ҳолат, саломатлик, қизиқиш ва истаklar асосида жисмоний машқлар, ўйинлар ҳамда спорт элементларни чуқур ўрганиш, уларнинг бажарилиши йўллари амалий жиҳатдан билиши лозим;

- машқларни бажариш жараёнида спорт буюмлари, жиҳозлари, кийимлар ва машқларни бажариш жойларни ўз истаги бўйича танлаш ва ҳ.к.

4. Тиббий ходимларнинг мулоҳазалари.

- жисмоний машқлар, амалий ҳаракатларни бажариш учун инсонда деярлик барча аъзолар, айниқса юрак, ўпка, ички аъзолар ҳамда бўғинлар талаб даражасида бўлиши лозим;

- жисмоний машқлар ва кучли амалий ҳаракатлар юрак ва гавдадаги қон айланиш йўлини кескин ўзгартиради. Шу сабабдан доимий равишда қон томирларининг уриши, нафас олиш тезлиги ва асабларни назорат қилиб туриш керак бўлади. Бу йилларни тиббий ходимлардан пухта ўрганиш шартдир;

- ёлғиз равишда турли хил машқларни бажаришда тиббий билимлардан хабардор бўлиш, руҳий жиҳатдан тетик ва чидамли бўлиш ҳаётий заруриятдир.

Хулоса шундан иборатки, мустақил равишда ёлғиз ҳолатда машқлар ва ўйинларни бажариш учун жисмоний тарбия таълимидан яхши хабардор бўлиш маъқулдир.

1.2.7. ХАСТАЛИКНИ ЕНГИШ - САЛОМАТЛИКНИ ТИКЛАШ АМАЛЛАРИ ҲАҚИДА

Ривоятлар, илмий меросларнинг исботлашича хасталанган кишиларни даволаш ва уларнинг фаол ҳаракатларини қайта тиклашда турли хил жисмоний машқлардан (уқалаш, сайр саёҳат, пиёда юриш, юк кўтариш ва ҳ.к.) кенг фойдаланилган. Шу асосда ҳозирги давр шикорлари ҳам касалликларнинг турлари, уларнинг ҳолатларига қараб, ҳар хил машқларни тавсия этишади. Бу жараёнлар кенг тармоқли ва кўп қиррали соҳалардир. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисликлари бундай тарбия йўллари билишлари лозимдир. Айниқса жисмоний тарбия соҳасидаги олий ва ўрта махсус ўқув юртларида ўқувчи ёшлар ва талабаларга назарий билимлар, амалий малакалар беришда қўйидаги жиҳатларни сингдириш мақсадга мувофиқдир.

1. Кам ҳаракатчанликда машқларнинг турлари, уларни бажариш усуллари ва мейёрлари.

2. Хасталанган (кам қувватли бирон аъзонинг касаллиги ва ҳ.к.) кишилар учун машқлар, ўйинларнинг мазмуни ва бажарилиш усуллари.

3. Даволаш муассасаларининг иш фаолиятлари ва эришилган ижобий тажрибалар билан қуролланиш.

4. Даволаш жисмоний маданияти, шифокорлар назорати, гигиена ва бошқа назарий фанларни юқори савияда ўзлаштириш, ўқув амалиётлари жараёнида уларни қўллаш тажрибаларини ўтказиш.

5. Касаллик (хасталик)нинг олдини олиш ва уларни амалий жиҳатдан бажариш йўллари талабаларга узлуксиз равишда ўргатиб бериш ва ҳ.к.

Шу йўлда аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт, айниқса халқаро спорт ҳаракат ҳамда олимпия ояларини кенг ёйиш муҳим аҳамиятга эгадир.

Республика аҳолиси, айниқса ўқувчи ва ишчи ёшлар орасида «соғлом авлод учун» мақсадли мажмуий дастур ҳамда «Саломатлик» мажмуи талаблари асосида Олимпия ўйинлари ҳаракати ояларини тарғибот қилиш шу куннинг долзарб муаммоларидан бирига айланмоқда. Ана шу муаммоларни ўрганиш ва ҳаётга талбиқ қилиш мақсадида қуйидаги вазифаларни ўз олдимизга қўйдик:

1. Ўқувчи ва ишчи ёшларнинг мустақиллик шароитидан келиб чиққан ҳолда жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинларига иштиёқини ўрганиш.

2. Ўзбекистон Миллий Олимпия ҳаракати ояларини оммага сингдириш йўллари тизлаш.

3. Оммавий соғломлаштириш спорт талбирларининг мазмунида Олимпия ўйинлари ояларини акс этишни илмий-назарий жиҳатдан таҳлил қилиш ва амалий таклифларни тавсия этиш.

Олимпия ўйинлари ва унинг оялари ҳақида қўшлаб китоблар, илмий оммабоп рисоалар ёзилган. Телевидение, радио, оммавий ахборот воситаларининг саҳифаларида Олимпия ўйинлари билан боғлиқ, айниқса Сиднейда (Австралия, 2000) ўтказилган XXVII олимпия ўйинларига ва бошқа мусобақаларга тайёргарлик бўйича ахборот янгиликлари узлуксиз ёритиб борилиши қувончли воқеликдир.

Ўзбекистон спортчилари мустақил равишда Олимпия ўйинларига иккинчи бор қатнашдилар ва республикамиз шон-шухрати ҳамда спорт шарафини намоён қиладилар. Шу сабабдан спортчиларимизнинг ҳар томонлама тайёргарликлари барчани зўр қизиқиш билан жалб этмоқда. Бу эса ўз навбатида Олимпия ўйинлари ояларини янада чуқурроқ ўрганиш, унинг тарбиявий, маданий, ижтимоий-сиёсий хусусиятларини аҳолига сингдириб боришни давр тақозо этади.

Ўзбекистон республикаси Президенти И.А.Каримов ўзига Халқаро Олимпия Қўмитасининг (ХОК) «Олтин Ордени»ни Лозанна шаҳрида топширишга бағишланган тантанали маросимда: «Мен

спортни севмайдиган кишини топиш қийин, десам бироқ бир янгилик кашф этган бўлмайман. Чунки спорт замирида ҳар бир киши ўзининг эзгу орзу-умидларини амалга ошириш учун улкан имкониётлар мавжуд», - деган эди. Шунингдек Президентимиз Атлантага (АҚШ, 1996) жўнаётган олимпиячиларимиз билан бўлган учрашувда яна шундай деган эди: «...қандай гўзал ва бетакроп Ватан, қандай мард ва танги халқ, эл-юрт номидан беллашув майдонига чиқаётганимизни ҳеч қачон, ҳар қандай пайтда унутмасангиз бўлди».

Бу икки улуғвор мулоҳазали баҳода спортнинг асл моҳиятлари ва Ватанга фидойилик хусусиятлари билан бир қаторда Олимпия ўйинлари ғояларининг салмоқли салоҳияти ҳам ўз ифодасини топган.

ХОҚ нинг асосчиси Пьер де Кубертеннинг «Спортга қасида» сида Олимпия ўйинларининг буюк ғоялари мазмуллари мужассамлашган. Айниқса унинг «Спорт — сев оромижонсан», «Спорт — сўямас мангьалсан», «Спорт — адолатсан», «Спорт — рахнамосан», «Спорт — иждоқорсан», «Спорт - тараққиётсан», «Спорт — тинчликсан!», деган хитоблари жаҳон халқлари спортчиларини бирлик, дўстлик ва спортдаги юқори кўрсаткичларга даъват этиб келади. Бу ғоялар жаҳондаги барча спортчиларнинг улуғвор ва мўътабар шиорига айланиб бормоқда.

«Сягуис» (тезроқ), «Альтуис» (баландроқ), «Фартуис» (кучлироқ) каби шиорлар ҳар бир Олимпия ўйинларининг нишонларига тамға ва Олимпия ўйинларига қатнашувчи давлатлар, уларнинг спортчиларини янги марра сари чорлашда ёрқин кўзгу ролини ўйнамоқда.

Республика Президенти И.А.Каримовга ХОҚ «Олтин Ордени»нинг топширилиши юртимизда Миллий Олимпия ҳаракатининг ғояларини янада олдинга сурди. Натижанда «Олимпия шон-шухрати музейи» ташкил этилди (1996). Халқаро қолипдаги «Юнусобод» теннис корди мажмуи, «Жар» соғломлаштириш спорт мажмуи қурилди. Вилоятларнинг марказларида йирик теннис корди, сув хавзалари, соғломлаштириш спорт марказлари қад кўтарди. Туман марказлари ва йирик қўрғонларда стадионлар, футбол ва турли ўйин майдонлари, отчопарлар, шунингдек гимнастика, кураш, бокс, теннис ва бошқа спорт турлари уч турли хил спорт иншоотлари, заллари ва ноанъанавий мосламалар қуриломоқда. Хуллас юртимизда катта спорт ва оммавий соғломлаштирувчи спорт тadbирларини ташкил қилишга шароитлар муҳайёдир.

Эътироф этиш лозимки, футбол, кураш, теннис, енгил атлетика, бокс ва спортнинг бошқа турлари бўйича Республика чем-

пионатлари, биринчиликлар, турли хил турнирлар, қолаверса мактаб ўқувчилари, ўрта махсус ва олий ўқув юртлири талабалари ҳамда меҳнаткашлар ва аҳоли турар жойларидаги спартакиадалар оммавийлик сари қадам қўймоқда.

1991 йил апрелдан буён Форишда ўтказиб келинаётган «Халқ миллий ўйинлари Республика мусобақалари» юртимизда кенг кулоч ёйди. 1998 й. кузида «Алпомиш» достони яратилганига 1000 йил тўлиши муносабати билан Сурхондарёда «Алпомиш ўйинлари фестивали»нинг ўтказилиши миллий қадриятларни юқори даражата кўтариш ва халқ миллий ўйинларининг қадр-қимматини янада оширишда катта қадам бўлди. Ҳар йили «Навруз», Мустақиллик байрами, хосил байрами ва турли хил касбий байрамларда барча спорт турлари каби кўшқари (улоқ), пойга, дорбоз, тош кўтариш, арқон тортишиш, билак кучини синаш, турон, камондан ўқ отиш ўйинлари ҳамда «Минди», «Бўрон», «Тўққиз тоҳ», каби ўзбек халқ ҳаракатли ўйинлари ҳам кенг қўлланилмоқда. Бундай тадбирларда миллионлаб ёш-қарилар қатнашиб куч синашмоқдалар. Бунинг боиси шундаки, Республика Президенти ва ҳукумати томонидан жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилмоқда.

Республика аҳолисининг жисмонан баркамол топиши, уларни мунтазам равишда такомиллаштириш, моҳир спортчиларни тарбиялаб етиштириш, уларнинг халқаро спорт майдонларида Республикамиз шарафини муносиб равишда улуғлашга қодир қилиб тарбиялашда қабул қилинаётган турли қонунлар ва қарорларнинг амалий таъсири ортиб бормоқда.

Ўз ўзидан маълумки, бу тадбирлар замирида Олимпия ўйинларининг бағоят умуминсоний ғояларини аҳолига сингдириш вази-фалари таркиб топгандир.

Олимпия ўйинларининг моҳиятига қаратилган Республика илмий-амалий анжуманларнинг (1994, 1996, 1999) ўтказилиши, Республика Олимпия резервлари билим юртини лицейга айлантирилиши, Республика Миллий Олимпия Академиясининг иш фаолиятлари, «Фан спортга» журналининг таъсис этилиши ва унинг нашр этилиши (1998) бунга ёрқин далилдир.

Ўрни келганда таъкидлаш зарурки, юртимизда Олимпия ўйинлари, айниқса Миллий Олимпия ҳаракати ғояларини кенг тарғибот қилишда профессорлар А.Қ.Ҳамроқулов (Миллий Олимпия Академиясининг Президенти), Т.Т.Юнусов (ЎзДЖТИ), А.К.Акрамов (Олимпия шон-шухрати музейининг собиқ директори) кибиларнинг улкан ҳиссалари бор.

Юқорида қайд этилган тадбирлар ва ижобий натижалар Республика Миллий Олимпия ҳаракатининг илк дебочасидир. Яъни амалга оширилиши зарур бўлган муаммолар ҳали кўпдир. Бу муаммоларнинг баъзи ечимларини хал қилиш учун қуйидагиларни тавсия этиш мумкин:

1. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, Олий спорт маҳоратини ошириш ва Олимпия резервлари спорт мактабларида асосан спорт маҳорати учун фаолият кўрсатмоқда. Уларга ХОҚ ва Республика Миллий Олимпия Қўмитаси иш фаолиятлари ҳақида тўла маълумотлар бериб бориш мақсадга мувофиқдир.

2. Барча турдаги ўқув юртларнинг «Жисмоний тарбия» дастурларида Республика Миллий Олимпия ҳаракати ғоялари билан боғлиқ бўлган мавзулар киритиш.

3. Марказий шаҳарлар, туман ва қўрғонлардаги спорт иншоотларида ўтказилаётган спорт мусобақалари, соғломлаштирувчи гуруҳлар машғулотлари дастурида Олимпия ҳаракати ғоялари тўла мазмун топмоғи зарур.

Бизнинг бу мулоҳазаларимиз ва хулосаларимиз аҳоли ўртасида Олимпия ғояларини кенг тарғибот қилишда озгина бўлсада ўз улушини қўшиши мумкин.

Хозирги кунда жисмоний маданият ва спорт соҳасида таълим олувчи талабаларнинг ўқув жараёнлари яхши ўзлаштириш, спорт ташкилотлари, ўқув юртларида жисмоний маданият саёҳат ва соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш йўлларини ўрганиш, ўқув амалиётлар жараёнида назарий билим ва амалий малакаларни чуқур эгаллаш муаммолари мавжуддир. Илмий тадқиқотлар ўтказиш фан, техника, иқтисод ва умуммаданиятда жуда кўп ижобий ишлар амалга оширилмоқда. Ўқув юрелар, ишлаб чиқариш корхоналари, давлат ва жамоа хўжаликлари, турли муассасалар, қурилиш, тижорат, савдо ва бошқа жуда кўп ташкилотларда аҳолини жисмоний тарбия ва спортга жалб этишда турли-туман иш услублари вужудга келмоқда. Спорт ташкилотлари, спорт клублари ва улар билан алоқадор жамоаларда ташкилий, хўжалик, молиявий, маданий фаолиятлар ва бошқа соҳаларда ўз ўзини бошқариш, моддий таъминлаш йўллари ривож топмоқда. Шунга қарамасдан республикада, айниқса қишлоқ шароитларида аҳолининг аксарият кўпчилиги қисми жисмоний тарбия, спорт ва саёҳат ишларига тўла жалб қилинмаган. Ўқувчи ёшларнинг дарсдан ташқари оммавий соғломлаштириш ва спорт ишлари ҳамда аҳоли турар жойлари, айниқса маҳаллалар, кишлокларда халқ миаллий ўйинлари, соғлом-

лаштириш тадбирини жуда сусткашлик билан ташкил қилинмоқда. Шу сабабли бу соҳаларни илмий жihatдан ўрганиш ва асослаб бериш мавзунинг долзарблигини билдиради.

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти ҳамда республика олий ўқув юртларидаги 16 жисмоний тарбия куллиётлари ўқув режалерида талабаларни ихтисосликка тайёрлашда бир катор фанлар сафида «Жисмоний маданият ва спортни бошқариш», «Саёҳат» (Туризм) фанлари ва ўқув амалиёти борки, булар талабаларнинг қайси спорт тури билан шуғулланишидан қатъий назар, уларга бошқарув, ташкилотчи ва жисмоний маданият ҳаракатининг барча жабҳаларида фаоллик билан раҳборлик қилиш йўлларини ўргатади.

Талабалар бу фаолиятларни ўзларида шакиллантириш, уйғунлаштириш ва такомиллаштириш жараёнларида умуминсоний маданияти, барқарор руҳият холларини ҳам эгаллайдилар. Жисмоний тарбия олий ўқув юртлари ихтисосли ходимлар тайёрлашнинг кенг тармоқли тарбиявий, амалий фаолиятларига кўпроқ эътибор беради. Бу олий ўқув юртларининг ўзига хос хусусиятидир. Чунки, аксарият кўпчилик талабалар ўз спорт маҳоратларини оширишлари, спорт талабларини (разряд, ҳакамлик ва б.қ.) бажаришлари шартдир.

Ҳозирги янгилашиб бориш даври, республикадаги мустақилликнинг барқарорлашиши, ўзбекистонлик спортчиларнинг жаҳон мусобақаларига чиқишлари, ўқувчи ҳамда ишчи ёшларни жисмоний жihatдан ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялаш, уларни меҳнат ва мудофаа ишларига тўла лаёқатли қилиб тайёрлаш ва бу билан боғлиқ бўлган барча фаолиятларда ташкилотчилик, бошқарувчилик маҳоратларини тарбиялаш ҳозирги Ўзбекистон шароитида энг долзарб муаммолардан бири деб ҳисобланади.

Сўнги пайтларда Ўзбекистонда 2000 дан ортиқ иктидорли талабаларни Туркия, Америка, Араб мамлакатларига ўқишга юборилди. Улар давлатни идора қилиш, молия, ҳисоб-китоб, техника, тил ва бошқа соҳалар бўйича энг илғор билим ва тажрибаларни ўрганиб келишади.

Жисмоний маданият ва спорт соҳасида, айниқса футбол, кураш, гимнастика каби турлардан маҳоратли спортчилар чет мамлакатларга бориб, шартнома асосида ишлайди, билим олишади ва уларнинг жамоаларида ўйнашади. Бу билан улар жаҳон жисмоний маданиятининг илғор тажриба ва иш усуллари ҳамда бошқариш фаолиятлари билан танишиб қайтадилар.

Ўзбекистон Республикасининг Президенти И.А.Каримов мустақилликка эришиш ва унинг истиқболда аҳолии саломатлигининг

ўта қимматлилиги ва унга эришиш йўллари катта кўтаринки рух билан изхор қилиб берган. Бунда «Бизнинг ота-боболаримиз кишилар билан учрашганда ёки хайрлашганда, аввало, чин юракдан мустақкам саломатлик тилашган... Бизнинг заминимиз баҳодирлар ва ҳимоячиларимиз бўлган полвонлар ва ботирларга бой ва уларни меҳр билан парвариш қилиб келмоқда. Бутунги кунда ҳамма жойда спортнинг миллий турлари қайта тикланмоқда... Ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданияти ёшликда, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак,¹ деб кўрсатгандир.

Ўзбек халқининг миллий жисмоний маданияти қадимги аждодларимиз тарихи билан узвий боғланиб кетади. Бунинг гувоҳи сифатида «Авесто», «Алпомиш», «Кунтуғмуш», «Қирқ қиз», «Гўрўели» туркумидаги барча дostonларда паҳлавонларнинг жасорати устунлик билан мадҳ этилганлигидан билиш мумкин. Онда пойга, найза улоқтириш, кураш, қиличбозлик, камондан ўк отиш, мерганлик қилиш каби жисмоний сифатлар қаҳрамонлар сиймоси орқали бутун халқнинг турмуш маданияти акс эттирилган. Буюк саркарда Амир Темурнинг фаолиятида ҳар бир жисмоний тайёргарлик анча устивор тадбирлардан бири бўлганлиги турли манбалардан маълум. Бу фаолиятлар, қўлланилган жисмоний машқлар авлоддан авлодга ўтиб, ўзининг мазмуни, шакли ва бажарилиш услубларини бойитиб, ҳозирги даврда улар жаҳон халқларининг сеvimли машғулотларига ҳамда маҳорат учун курашувчи ёшларнинг спортга айланган.

Ўзбекистоннинг шон-шухрати жаҳонга таратган жаҳон ва халқаро Олимпия ўйинлари совриндорлари Каримов Эркин (оғир атлетика), Курбонов Собир, Ходиев Сайфиддин, Фадзаев Арслон, Хадарцев Маҳарбек, Файзиев Бобомурод (курашчилар), Рўзиев Собир (қиличбозлик), Рихсиев Руфат (бокс), Исмоилов Мамажон (оғ спорт), Саъди Эльвира (гимнастика), «Андискон» чимхоккей жамоаси қизлари.

Мустақиллик йиллари эса Л.Черязова, И.Тўлаганова, Ю.Ҳамроқулова, М.Абдуллаев, Р.Чагаев, Т.Муҳаммадиев, А.Тангриев ва жуда кўп спортчилар юзага келди. Улар билан ҳақли равишда фахрланамиз. Ўқувчи ёшларни жисмоний камолот сари чорлаш, уларни тарбиялаш, етук мутахассис ходимларни етиштириб чиқаришда илмий асосланган тажрибаларга эгамиз. Бу соҳаларга катта

¹ И.А.Каримов, Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли, Т., «Ўзбекистон», 1992, 69-70 бетлар.

ҳисса қўшган таниқли олимлар анчагина бор. Улардан Республикада хизмат кўрсатган Фан арбоби, профессор, медицина фанлари доктори Рихсиева О.А., педагогика фанлари доктори, профессорлар Атоев А.К. (Бухоро), Хонкелдиев Ш.Х. (Фарғона), Керимов Ф.А., Т.С.Усмонхўжаева, Айрапетянц Л.Р., профессор Т.Т.Юнусов (Тошкент), Ж.Э.Эшнизоров, Х.Т.Рофиев (Самарқанд), Ж.Т.Тошпўлатов (Термез), шунингдек ёш ва иқтидорли олимлардан Холмухамедов Р.Д., Акрамов Ж.А., Г.Б.Абдурасулова, Т.Расулова (Тошкент) ва бошқаларни кўрсатиши мумкин.

Жисмоний тарбия таълимининг асосий мазмуни ва шакллари аҳолига, айниқса ўқувчи ёшларга сингдиришда, мутахассис ходимларни бошқарувчилик фаолиятлари билан қуроллаништиришда дарсликлар, ўқув ва услубий қўлланмалар, илмий тадқиқот натижалари муҳим аҳамият касб этмоқда.

Ҳозирги кунда ўқув жараёнларини такомиллаштириш (Саломов Р.С.), Физиология (Ҳамроқулов А.К.), жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий-иқтисодий муаммолари (Нурмухамедов К.И.), жисмоний тарбия ва спортни бошқариш (Юнусов Т.Т., Ярашев К.Д.) каби йирик монографиялар, ўқув қўлланмалар ихтисосли ходимларни тайёрлашга катта хизмат вазифасини ўтмоқда.

Шуни алоҳида қайд этиш лозимки, талабаларни ихтисослик бўйича тайёрлашда фақат ўқитувчи, мураббий бўлишга кўпроқ эътибор берилмоқда. Спорт ташкилотлари, қўйи жамоалар, маҳаллалар ва ўқувчиларнинг дарсдан ташқари саёҳат, оммавий соғломлаштириш ишларини ташкил қилишга доир фаолиятлар иккинчи даражада иш ўрнида қолмоқда. Бу фаолиятларни уюштириш, унга раҳбарлик қилиш, ташкилотчилик қобилиятларини такомиллаштиришга доир махсус адабиётлар, тадқиқотлар кам учрайди. Шунга қарамадан қўйи спорт ташкилотлари, жамоаларда бундай махсус ва мураккаб муаммоларни ечиш, спорт ташкилотлари фаолиятларини кутариш, мутахассис ходимларнинг ижодкорлик, ташаббускорлик ҳамда ташкилотчилик ишларини янада жонлантиришга доир баъзи бир тадбирларгина амалга оширилмоқда.

Бу фаолиятларни чуқур илмий тадқиқот қилиш ва бўлажак мутахассис ходимларни бошқарувчилик қобилиятларини ўстириш ҳар бир олий ўқув юртининг муҳим бурчи бўлиши билан биргалликда, айнан долзарб муаммо бўлиб қолмоқда.

Ўзбекистон шароитида жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги ихтисосли ходимларнинг бошқарувчилик фаолиятларини такомиллаштиришда қўйидагича мақсадлар қўйилганди:

1. Ўқув жараёнида ихтисослик ва мутахассисликка доир фанларнинг ўқитилиши ва талабаларнинг ўзлаштирилиши яхшилаш.

2. Талабаларнинг умумий маданий ва ижтимоий-ғоявий тайёргарликларини тадқиқ қилиш.

3. Талабаларнинг жисмоний маданият ва спортта бўлган этиқодлари, ўз ихтисосликларини эгаллашдаги амалий фаолиятларини таҳлил қилиш.

4. Спорт ташкилотларида хизмат қилаётган раҳбар ходимларнинг иш фаолиятлари билан танилиш ва илғор тажрибаларни талабаларга сингдириш.

1.2.8. ХОТИН-ҚИЗЛАР САЛОМАТЛИГИ ХАҚИДА.

Республикада хотин-қизлар жисмоний тарбияси, айниқса маҳаллий миллат хотин-қизларини спортга жалб этишда мураккаб муаммолар mavжуд.

Ўзбекистоннинг мустақиллигини мустаҳкамлаш, унинг истиқболини ривожлантиришда олиб борилаётган барча сиёсий, ижтимоий, иқтисодий ва маданий тадбирлар муайян мақсадга қаратилгандир. Бунда аҳолининг тинчлигини сақлаш, моддий ва маънавий бойлигини тобора ошириш, уларнинг соғлигини яхшилаш, келажак авлодлар учун яхши шароитлар яратиш энг муҳим муаммо хисобланади. Бу масалаларни ўрганиш, тадқиқ қилиш, илғор тажрибаларни ҳаётга сингдириш асосий мақсад ва туб вазифаларни ташкил этади. Бунда қуйидагиларга эътибор беришлари лозим:

1. Республика Президентининг «Соғлом авлод учун» ордени ҳақидаги фармонининг моҳиятини ўрганиш ва уни тарғибот қилиш.

2. Маҳаллий миллат хотин-қизларининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътиқод ҳамда қизиқишини ўрганиш.

Тадқиқот маълумотларига кўра Республика миқёсида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи маҳаллий миллий қизлари умумий шуғулланувчи хотин-қизларнинг ўндан бирини ҳам ташкил этмайди. Хотин-қизлардан жисмоний тарбия соҳасида маълумотга эга бўлиб, фаол ишлаётганларнинг сони 200дан ошмайди. Кейинги йилларда ўқув юртларида жисмоний тарбия дарсларида қизларнинг шуғулланиши спорт мусобақаларида қатнашиши кескин камайди.

1993 йил 4 мартда Республика Президенти фармони билан «Соғлом авлод учун» ордени таъсис этилди.¹ Бу орден ҳақидаги Низомда кўрсатилишича оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, ин-

1. «Туркистон» газетаси, 1993 йил 6 март.

сон экологиясини яхшилашда, жисмонан ва ахлоқан соғлом авлодни тарбиялашдаги хизматлари учун фуқаролар мукофотланади. Бунда инсонни яратиш, уни тарбиялаш, вояга етказиш, меҳнат қилиш, яшаш ва мудофаа ишларига уларни яроқли, жисмонан камол топган авлодни тайёрлашдек буюк ва муқаддас ғоялар муҳассамлашгандир.

Табиат ва жамият тараққиёти қонунларида инсонни тарбиялаш, уни жисмонан етук қилиб етиштиришда оила, мактаб, ташиқи муҳит ва бошқа доиралар асосида маскан ҳамда омил бўлиб ҳисобланади. Буларнинг ичида эса энг асосий оналикдир.

Она бўлиш буюк мақсад ва жасоратдир. Бунга эришиш учун бўлажак оналар аввало соғлом бўлиши ва таълим-тарбия жараёнлари билан тула қуролланган бўлиши лозим. Шунини эътироф этиш керакки, расмий манбаълар, оммавий ахборот воситаларининг маълум қилинишича кейинги пайтларда экологик бузилишлар, камҳаракатчанлик, таълим-тарбиянинг сустлиги, овқатланиш, дам олиш тартибларнинг нотўғрилиги ва бошқа бир қатор сабабларга кўра туғилаётган болалар орасида табиий ожизлар, ногиронлар кўпаймоқда. Шунингдек болаларнинг кўпчилиги ёшлигиданоқ тез-тез шамоллаши, ўта нозиклик ҳолатлари учрайди. Буларнинг асосий сабаблари оналарнинг камқувватлиги, касалмандлиги, объектив-субъектив сабабларга кўра турмуш маданиятининг паст даражада эканлигидир. Хуллас маҳаллий ёш хотин-қизларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, соғлом бўлиш йўллари ва омиллари билан уларни таъминлаш, халқимизнинг, қолаверса мустақил давлатимизнинг бурчидир.

Ўтмиш аждод-авлодларимиз тарихий, маданий ва маънавий катта бойлик қолдирган. Ойбарчиндек пахлавон, Тўмарисдек жанговор аёллар ўтган бу юртда. Келажак авлодимиз Ўзбекистоннинг буюк давлат эканлигини жаҳонга тараннум этишлари керак. Бунинг учун эса соғлом фарзандлар туғулиши, уларнинг жисмоний камолотига ижобий таъсир кўрсатувчи соғлом оналар керак бўлади.

Ҳаётий тажрибалар шунини кўрсатадики, аёлларнинг аксарият кўпчилик қисми фақат яхши кийиниш, гўзал бўлишга иштиёқдир. Бу йўлда улар баъзан кам овқат ейиш, иқтисод қилиш, тинмай меҳнат қилишга ҳам тайёрдирлар. Лекин уларнинг кўпчилиги жисмонан заифдир. Бирон жойидан шикоят қилмаган аёллар деярли учрамайди. Соғлом бўлиш, тетикликни таъминлаш учун жисмоний машқларни бажаришни тавсия этилганда улар эътибор ҳам беришмайди. Баъзи бир суҳбатлар, расмий савол-жавобларда (анкета) ёш аёллар ва қизлар ҳовли супуриш, уй ишлари, даладаги

меҳнатлар ва бошқа ҳаракатларни «жисмоний тарбия-ку», деб қатъий хулосага келадилар. Бу ўринда Республика радиоси ўқувчи қизларнинг саломатлиги ҳақида «Аланга» дастуридаги маълумотлари, панд-насихатлари эътиборга лойиқдир. Яъни бунда меҳнат ва жисмоний тарбиянинг фарқларини тушунтириб бормоқда.

Мутахассислар ва олимларнинг тажрибасига кўра, жисмоний машқлар инсоннинг барча бўғинлари, суяк-мушаклари ҳаракатини таъминлайди. Маълумки бўғинларнинг доимо ҳаракатда бўлиши зарур. Утириб ишлаганлар, энгашиб ҳовли супурганлар ёки меҳнат қилганларнинг умуртқа поғоналари (бўғинлар) эгилади, уларнинг оралиқлари очилади. Бу ҳолатлар узоқ вақт на тез-тез такрорланса умуртқа оралиқларидаги тоғай моддалари, мушаклар ўсиб, бушлиқларни тўлдиради. Оқибатда эса гавда ҳолати ўзгариб, энгашиб, қийшайиб, хатто оғриқлари пайдо бўлиши мумкин. Кам ҳаракатлик билан меҳнат қилган кишиларда нафас олиш пасаяди, қон томирларининг уриш даражаси сусаяди. Натижада одам тана-сида салбий ўзгаришлар юз беради, яъни овқатни хазм қилиш, модда алмашиш жараёнларида кескин ўзгаришлар юз бериши аниқ.

Мутахассис олимлар Қозиева Р.А., Собирова О. ва бошқаларнинг этироф этишича хотин-қизларнинг жисмоний машқлар, спорт ва ҳаракатли ўйинлар билан шуғулланишга шароитлар яратиб бериш, улар орасида тушунтириш ишларини доимий равишда олиб бориш зарур. Меҳнат жараёнлари ва уй юмушлари билан банд бўлган Хотин-қизларнинг фаолиятлари, руҳий ва ижтимоий хусусиятларига қараб камҳаракатчанликдан келиб чиқадиган асоратларнинг чеки йўқ деса бўлади. Ўйлаймизки касаллик, инжиқлик, дангасалик, бекорчилик ва бошқа сабаблар оқибатида юзага келган камқувватлилиқ, носогломлик ҳолатларни яхши кийимлар, кўп ухлаш, меъеридан ортиқча кутиллар, хатто хурсандчиликлар, дори-дармонлар ҳам енголмайди. Бунинг асосий давоси жисмоний тарбия машқларидир. Шунинг учун жисмоний машқларни бажаришни аввало энг ёшлиқдан ўрганиш, унга одатланиш, эҳтиёж сифатида сезиш керак бўлади.

Жисмоний машқларнинг турлари беҳисоб деса бўлади. Гимнастика, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, сувда сузиш, енгил атлетика машқлари, миллий рақсларнинг ҳам турлари ўзига яраша кўндир. Улар билан шуғулланиш учун эса жисмоний тарбия таълими ва илми билан танишиш, маълум даражада қуролланиш, тўла ўзлаштириб олиш жоиздир. Бу таълимни такомиллаштириш учун жуда кўп адабиётлар, ўқув ва методик қўлланмалар, илмий мақолалар давлат тилида яратилган.

Кейинги пайтларда спорт ташкилотлари, соғломлаштириш марказлари, тиббиёт масканлари (поликлиника ва ҳ.к.) ҳамда мактабларнинг спорт залларида барча ёшдаги ва ногирон аёллар учун ихтисослаштириш гуруҳлари фаолият кўрсатмоқда. Уларда оддий машқлар, рақс элементлари, уқалаш (массаж), сувда сузиш ва чинқиш машқлари бериб борилмоқда.

Хотин-қизлар, айниқса ёш оналар турли хил жисмоний машқларни ўргатиш учун маҳаллаларда, оилаларда, қизлар, аёлларнинг давраларида (гапларда) соғломлаштиришга доир тадбирлар ташкил қилиш, тушунтириш ва маслаҳатлар бериш семинарларини уюштириш лозимдек кўринади.

Мактабгача болалар муассасалари, мактаблар, ўрта махсус ва олий ўқув юртлари ҳамда ишлаб чиқариш корхоналари, шунингдек маҳаллаларда турли хил соғломлаштириш ишларини ташкил қилиш учун маҳаллий хотин-қизлардан мутахассис ходимлар тайёрлашни янада кенгайтириш лозим. Бунинг учун ЎзДЖТИ, Олий ўқув юртларидаги жисмоний тарбия куллиётлари, педагогика билим юртларида қабул қилиш миқдорларини кўпайтириш керак. Спорт кўмиталар, спорт жамиятлари, спорт клублари, ўқув ва ишлаб чиқаришдаги жисмоний маданият жамоаларида хотин-қизларнинг махсус семинар-кенгашларини ва курсларини (3-4- ойлик) ташкил қилиб, инструктор-методистлар тайёрлашни йўлга солиш керак. Бу йўллар билан соғлом оналикни таъминлашда анча олға қадам қўйиш мумкин бўлади. Шунингдек Республикадаги жисмоний маданият тараққиёти, айниқса Хотин-қизлар билан олиб борилаётган илғор тажрибалар, Самарқанд, Тошкент ва бошқа шаҳарларда ташкил этилган хотин-қизлар лицейлари (собиқ билим юртлари) фаолиятлари матбуот, телерадиода кўпроқ ёритилиши лозим. Бундай иш тажрибаларни талабалар мустақил равишда ижодий ўрганишлари керакдир.

1.3. СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ САЁХАТЛАР ВА ХАЛҚ МИЛЛИЙ ҲАЙАТЛАРИ.

1.3.1. САЁХАТЛАР ҲАҚИДА ҚИСҚАЧА МАЪЛУМОТЛАР.

Жисмоний тарбиянинг муҳим воситаси сифатида саёхатлар узининг турли шакллари, мазмунлари ва соғломлаштирувчи тарбиявий хусусиятларига эгадир. Саёхатлар асосан қуйидаги йўналишлардан иборат:

1. Сайр (прогулка).

2. Томоша (экскурсия).

3. Сафар ва саргузаштлар (экспедиция, путешествия).

4. Пиёда юриш, тоққа чиқиш, уловларда юриш (автомашиналар, поезд, самолёт, пароход ва ҳ.к.).

Саёҳатларнинг барча турлари бўйича адабиётлар, махсус қўлланмалар, ўқув қуроллари анчагина топилади. Фақат уларнинг баъзи бирларигина қисқача маълумотлар бериш билан kifояланилди.

Сайр қилиш асосан кексалар, нуронийлар, ногиронлар, ёш болалик оналарга хос бўлган тadbирлардан биридир. Булар ёши, жинси ва саломатлик ҳолатларига қараб катта кўчалар, хиёбонлар, истироҳат ва кўнгил очар боғлар, сўлим ва хушманзарали жойларда амалга оширилади.

Сайр ва томошалар бир-бири билан узвий боғлиқдир. Томошаларда қуйидаги мақсад ва вазифалар олдинга қўйилиши мумкин, яъни:

1. Болалар боғчасида атроф-муҳитни кўриш, томоша қилишни уюштиришлари асосий тadbирдир.

2. Ўқувчи ёшлар, талабалар ва меҳнаткаш аҳоли, зиёлиларнинг музейлар, тарихий ёдгорликлар, бошқа шаҳарларга томоша қилиш йўли билан амалда бажарилади.

3. Асосий саёҳатлар (пиёда юриш, тоққа чиқиш, уловларда юриш) тоғлар ва хушманзарали жойларга уюштирилади. Бунда ўқувчи ёшлар, ота-оналар, меҳнаткашлар иштирак этадилар.

Соғломлаштириш жиҳатидан пиёда юриш, тоққа чиқиш ва ҳ.к. энг муҳим аҳамиятта эгадир. Шу сабабдан уларнинг асосий мақсади, вазифалари, қисқача мазмуни ҳамда ташкилий хусусиятлари ҳақида баён этилмоқда.

Пиёда юриш саёҳати. Саёҳатларнинг мазмуни асосан юриш йўналиши (маршрут), манзиллар (объект) ва бажариладиган фаолиятлардан (юриш, дам олиш, овқатланиш, гулхан ёқиш, атроф-муҳитни кузатиш ва ҳ.к.) иборатдир. Булар ўз навбатида дам олиш кунли (бир кунлик), тунаб келиш (2-3 кунлик) ва татил пайтлари кўп кунлик (3-10 ва ундан ортиқ кунлар) саёҳатлари шакллари-дан иборат.

Саёҳатларга тайёрланишда манзилни белгилаш, мақсад ва вазифалар асосида (жойларни текшириш, ҳайвонот оламини ўрганиш, тадқиқот ва ҳ.к.) ҳарита чизиги (схема) тузиш, жиҳозлар, кийимлар, озиқ-овқатлар, тиббий воситалар (аптечка) ва ҳ.к. зарур нарсаларни жамғарилади. Бунда энг муҳими шундаки, саёҳатлар гуруҳларини аниқлашдир. Гуруҳларда 12-15 киши бўлиши мумкин. Саёҳатларга чикувчилар энг аввало тиббий кўрикдан ўтишлари,

ота-она (болалар), иш (ўқиш) жойидан рухсат олишлари шарт. Жамоали (иш, ўқиш ва б.қ.) уюштирилган расмий хужжатлар (буйруқ, йўл варақаси, аниқ вазифалар) бўлиши керак.

Саёҳатларда юрганда масофа бир кунда 10-12 км ва кўпкунлик саёҳатларда 125-150 км. чамасида бўлиши тавсия этилади.

Саёҳатлар жараёнида тўсиқликлар, тезоқар сувлар (дарё), паст-баланд жойлардан ўтиш қоидаларига риоя қилинади.

Тунаб келиш ва кўпкунлик саёҳатларда қуйидаги тадбирлар амалга оширилиши кўзда тутилади:

1. Табиатни қузатиш, ўсимлик ва ҳайвонот дунёсини ўрганиш.

2. Тарихий ва археологик, геологик жойларни ўрганиш, кўриш, уларнинг ҳариталарини чизиш, тузиш.

3. Ўрмон хўжалиги, кўрикхона ва турли хўжаликларнинг (чорва, мева, балла ва ҳ.к.) фаолиятларига ижтимоий-фойдали меҳнат билан амалий равишда ёрдамлаштиш.

4. Турли хил махсус машқлар ва чамалаш (мўлжаллаш) бўйича мусобақалар (слёт) ўтказиш.

5. Саёҳатларни ташкил қилувчи раҳбар саёҳат (туризм) малакасига эга бўлиши талаб этилади.

Тоғда юриш саёҳати. Саёҳатнинг бу тури асосан саёҳат малакасига эга бўлган ва жисмонан чиниққан кишилар, ўқувчи ёшлар учун ташкил қилинади. Бунда асосий мақсад бирон чўкки (энг баланд тоғ усти) ёки белгини (тур) эгаллаш, биринчи даражали (категория) қийинчиликдаги (трудности) доводдан (денгиз сатҳидан 1-1,5 км баландлик) ошиш, атроф-жойлар билан таништиш, уларнинг тузилиши ва жўғрофик ҳолатларини чизиш (схема тайёрлаш) ва ҳ.к. ҳисобланади. Саёҳатларнинг ўтказилиши муддатига яраша зарур жиҳозлар, кийим-кечаклар, озиқ-овқатлар, дорилар бошқа керакли нарсаларни тўyllaш, жамғариш зарурдир.

Уловларда саёҳатлар. Ўзбекистоннинг жўғрафик тузилиши ва табиати уловларда саёҳатлар ўтказишга жуда қулайдир. Чўнки паст-текисликлар, чўллар ва шаҳар атрофлари тоғли жойлар билан ўралган. Бундай жойларга етиб бориш учун турли хил уловлардан фойдаланишга тўғри келади. Пиёда юриш ва тоққа чиқиш жараёнларида юкларни кўтариш, чарчаганларни миндириш учун от, эшак, туя, кўтос, хўкиз ва б.қ.лардан фойдаланилади. Саёҳатларнинг манзиллари шаҳардан узоқда бўлса автомашиналар, мотоцикл, велосипед ва бошқа техник уловлардан фойдаланиш кўзда тутилади.

Тошкент вилояти худудларида Чимён, Белдорсой, Фарғона водийсида Шоҳимардон, Арслобоб, Жиззах вилоятининг Зомин,

Бахмал, Самарқанд вилоятининг Ургут, Омонқўтон, Қашқадарёнинг Амир Темур ёрлари, Сурхондарёнинг Боботоелари ва бошқа худудларида ҳушманзарали, табиат гўзаллигига бой жойлар жуда кўп. У ерларда маҳаллий аҳоли ва саёҳатчилар учун ўрмон хўжаликлари, кўриқхона ходимлари томонидан от, эшак, хўкиз ва бошқа уловлардан фойдаланишни яхши йўлга қўйишган.

Кўпкунлик саёҳатларга чиққанлар бундай имкониятлардан мақсадли фойдаланишлари ва уларнинг талаб-шартларини сўзсиз бажаришларига тўғри келади. Акс ҳолда тушунмовчиликлар, кўнгилсиз воқеаларга юзага келиши мумкин.

Саёҳатлар доимо мазмунли ва қизиқарли бўлиши керак. Бунинг учун эса барча саёҳатчилар умум қондаларга тўла риоя қилишлари, ўзбошимчаликларга йўл қўймасликлари шарт бўлади.

Хулоса қилиб айтганда юртимиз мустақаллиги шароитидан келиб чиққан ҳолда саёҳатларни тўғри, мақсадли уюштириш, қатнашчиларнинг саломатлиги ва руҳий бойлигини ошириш, «Алшомини» ва «Барчиной» махсус теслари талабларини бажаришга алоҳида эътиборни қаратиш лозимдир.

1.3.2. ХАЛҚ МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МУҲИМ ВОСИТАСИ ВА БОСҚИЧСИ СИФАТИДА.

Халқ миллий ўйинлари деганда қадимдан аҳоли ўртасида қўлланилиб келинаётган курашларимиз, от ўйинлари (пойга, кўпкари ва ҳ.к.), дорбоз, ҳаракатли ўйинларни (кулоқ чўзма, эшак минди, орқанг куйди, пода тўп ва ҳ.к.) тушунилади. Уларнинг ўзига яраша мазмунлари, мақсадлари ва тарбиявий хусусиятлари мавжуд. Энг муҳими уларда чаққонлик, элчиллик, кучлилик, чидамлик, бардошлилик каби жисмоний сифатлар, орият, Ватанпарварлик, ғалаба сари интилиш ва жуда кўп фазилатлар мужассамлашган. Шу туфайли уларни жисмоний тарбиянинг энг муҳим воситалари таркибига киритиш мантқиқий жиҳатдан тўғри бўлади.

Халқ миллий ўйинларининг турли-туманлиги, улардаги кўпқиррали ва кенг қамровли ижтимоий-тарбиявий жиҳатларни жисмоний тарбия тизимининг олдинги босқичлари сафига қўшиш адолатдан бўлар эди.

Халқ миллий ўйинларнинг баъзи хусусиятлари ва уларнинг мазмунлари кейинги боблар ва бўлимларда ўз ифодасини топган. Шу сабабдан уларнинг мазмуни ҳақида тўла мулоҳазалар юритилмади.

Айтиш зарурки, Республиканинг барча хуудларида Халқ миллий ўйинлари у ёки бу шаклда ривожланган. Жиззах, Самарқанд, Сирдарё, айниқса Қашқадарё ва Сурхондарё халқи тўйларини курашсиз ва кўпкарисиз ўтказмайди. Бу қадимдан қолган урф-одат, миллий қадрият ҳисобланади. Уларнинг тарбиявий хусусиятлари самарали бўлганлиги ва халқни жишлантириш, уларнинг маънавий- маърифий маданиятини бойитиш йулида катта хизмати бўлганлиги учун ҳозирги истиқлол даврида ҳам уларга катта аҳамият берилмоқда.

Халқ миллий ўйинлари барча оммавий —маданий тadbирлар, замонавий спорт турлари бўйича ўтказилаётган спорт мусобақалари қаторида ўз ўрни ва мавқеига эга бўлмоқда. «Наврўз», Мустақиллик куни, ҳосил байрами ва бошқа кўпгина анъанавий тadbирлар мазмунида кўриш мумкин. Шу жиҳатдан олганда фақат кишлоқ ёшлари ёки меҳнатқилларигина эмас, балки шаҳар ёшлари, зиёлилари ва барча кишилар халқ миллий ўйинлари билан имконият даражасида шуғулланишлари, оила, маҳалла, ўқув юртлиларида биргалашиб мусобақалар ўтказишлари мақсадга мувофиқдир. Бундай тadbирлар барча кишиларни, айниқса ўқувчи ёшларни Ватанпарварлик, садоқатлилик, ўзаро ҳурмат ва касб-ҳунарга йўллан каби тарбиявий жиҳатларни такомиллаштиришда бевосита хизмат қилиши мумкин.

1.4. СПОРТ – ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АСОСИЙ ОМИЛИ.

Спорт тушунчаси махсус мураккаб ва кучли (жисмоний сифатлар мужассамлиги) машқлар мажмуидан иборат эканлигини билдиради. Уларнинг мақсад, вазифа ва мазмунида юқори даражадаги ҳаракатлар маҳоратини эгаллаш (разряд талаблари), рекордлар ўрнатиш, мусобақаларда голиб бўлиш кабилар талаб этилади. Бошқача қилиб айтганда мусобақаларда қатнашиш, машқлар мажмуини яхлит ҳолда бажариш, разряд талабаларини уйдлаш каби вазифалар қўйилади. М: тўпни зарб билан дарвозага тешиш, оғир атлетикада штангани кўтарин гимнастикада турникда айланиш ва ҳ.к.)

Ўзбекистонда ёшлар спортининг 50 га яқин турлари билан шуғулланадилар ва 30 га яқин тури бўйича Халқаро спорт мусобақаларида иштирок этмоқдалар. Спорт турлари орасида футбол, теннис, бокс, шарқона якка курашлар, енгил атлетика ва б.қ. турлар билан кўпчилики кишилар шуғулланишадилар.

Мустақиллик туфайли Ўзбек кураши (Бухоро усули) жаҳон спорт турлари сафидан ўрин олди ва жаҳон биринчиликлари (1990 йилдан бошлаб) ўтказилмоқда.

Спорт турларининг мазмуни ва мақсади соғломлаштириш вазифаларига ҳам қаратилгандир. Яъни спорт машқларининг баъзи турлари ва бўлимлари (элементлари) бўйича истаган киши шугулланиши мумкин. Бунга мисол тариқасида қуйидагиларни келтириш мумкин:

1. Оддий майдон ёки очиқ жойларда футбол ўйнаш.
2. Эркак ва аёллар аралаш ҳолда волейбол ўйнаш.
3. Бокс, кураш, оғир атлетика (штанга) Машқларни эркин ҳолда бажариш.
4. Ҳийбон ва истироҳат боғларида югуриш.
5. Сув ҳавзаларида вақтсиз ўз хожиши бўйича сузиш ва ҳ.к.

Спорт элементларининг ҳар бир кишига манзур томонлари бўлади. Яъни кимдир тўпни тепишни, бошқаси эса тугиб (илиб олиш) олишни мақул кўради. Яна кимлар эса волейбол тўпни зарб билан уришни ва уни қайтаришни хуш кўради. Хуллас спорт турларидаги жуда кўп бўлақлар, қисмлар оддий шугулланувчи учун соғломлаштириш вазифасини ўташда хизмат қилади.

Эътироф этмоқ зарурки, спорт билан шугулланиш ёшларга ато этилгандир. Чунки уларнинг жисмоний жиҳатдан тайёргарлигини ошириш, қобилият ва истедодларни юқори даражада тарбиялашга гавда тузилиши (оғирлик кўзда тутилганда), танадаги ўсиш, ривожланиш хусусиятлари (аналитик, физиологик, психологик жиҳатлар) мос келади. Ўрта ва ката ёшдаги кишиларга эса бундай хусусиятлар анча пасайган бўлади. Жисмоний сифатлар (куч, тезлик, чидамлик, чўзилувчанлик ва ҳ.к.) ёшларга хос мавжудликдир. Ёш улғайган сари бу хусусиятлар эскиради, сусаяди ва камаяди. Шу сабабдан ҳар бир киши ўз имконияти, саломатлиги ва ҳолатини яхши билиш шарт бўлади.

Спорт турлари элементларини соғломлаштириш мақсадида ишлатиш, улардан онгли равишда фойдаланиш учун ҳар бир киши энг аввало жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шугулланиб бориши, машқларнинг бажарилиши техникаси ва усулларини ўзлаштириб олиши лозим бўлади. Акс ҳолда тушунмай ёки зўрма-зўраки спорт машқларини бажариш энг аввало мушакларда чўзилиш ёки узилиш, бўгинларда эса санчиклар юзага келиши мумкин. Бундай ҳолларни сезганда мушак ва бўгинларни (оғриқ пайдо бўлган жойларни) секин сийпалаш қаттиқ лат еганда эса совуқ

сунда ювини ёки латта босиш тавсия этилади. Шу билан биргаликда тезла шифокорларга мурожаат қилишга тўғри келади.

Халқимизнинг «Темирни қизитанда бос» деган ажойиб мақоли бор. Буни инсон ҳаракати билан бевосита боғлиқ бўлган фаолиятларга ҳам боғлаш мумкин. Яъни ҳар қандай оғир ёки мураккаб ҳаракатларни бажариш олдидан (тортилиш, тош кўтариш, тез югуриш, кура шва ҳ.к.) камида 100-200 м.га юриш, нафас олишни чуқурлаштириш, кўллар, оёқлар, ва тавда мушаклари учун зарур бўлган машқларни бажариб, тавдани қизитиш (тайёрлаш) лозим. Бундай йўлларга илоҳат этмасдан тўғридан-тўғри мураккаб машқларни бажариш оқибатида юқорида таъкидланганидек мушак ва бўғинларга зўр келиши, оғриқлар пайдо бўлиши, улар кейинчалик сурункасига (хроник) айланиш эҳтимоли йўқ эмас.

Спорт барчага анча аён бўлганлиги учун баъзи мулоҳазалар билангина чегараландик, холос. Спортга ҳавас қилганлар махсус дасрлик ва кўланмалардан фойдаланишлари мумкин бўлади.

II БОБ. ДАВОЛОВЧИ ВА ЧИНИҚТИРУВЧИ УҚАЛАШ МАШҚЛАРИ.

2.1. ДАВОЛАШ МАСКАНЛАРИДА УҚАЛАШНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ХУСУСИЯТЛАРИ

Ўзбекистон мустақиллигининг 10 йиллик даврида аҳолининг соғлигини яхшилаш борасида исели кўрилмаган улкан тадбирлар амалга оширилди. «Соғлом авлод учун» давлат дастури, Соғлом авлод йили (2000 ҳамда «Оналар ва боллар йили» (2000) йўналишига кенг имкониятлар берилди. Деярлик шаҳарлар, туманларнинг марказлари, ҳатто узоқ қишлоқ шароитларида янги тиббий марказлар, шифохоналар, даволаш марказлари, муассасалари ишга туширилди. Мактабгача ёндаги болалар муассасалар тармоғи тобора кўпаймоқда. Аҳоли турар жойларида соғломлаштириш марказлари, спорт иншоатлари қад кўтармоқда.

Шифохоналар, турли даволаш муассасаларги, спорт иншоатлари, ўқув юртлари ҳамда йирик ишлаб чиқариш корхоналари, муассасалар таркибида соғломлаштириш гуруҳлари тобора кўпаймоқда, уларнинг тармоқлари барча хасталикларни даволаш, соғлом кишиларни ҳар томонлама ривожлантириш каби фаолиятларни юксак даражада амалга оширмоқда. Бунда енгил атлетика, гимнастик, сувда сузиш, спорт ўйинлари, тренажёрларда атлетик машқ-

лардан унумли ва мақсадли фойдаланишмоқда. Уларнинг таркибиди беморлар, кексалар, меҳнатда хориққан кишиларни уқалаш (массаж) машқлари анча устивор туради.

УҚАЛАШ (массаж) ҳақида қисқа лавҳалар.

Уқалаш энг қадимги аждодларимиздан мерос бўлиб келган ва узоқ йиллардан буён ўз мазмуни ва моҳияти билан Халқ табобатида кенг қўлланилиб келинаётган даволовчи ва чарчоқларни чиқарувчи табдирлардан бири ҳисобланади. Уқалашнинг танадаги (организм) оғриқлар, уюшиш (мушаклар тортилгиши, жонсизланиши) ҳамда ҳаракатсизликни йўқотишда бирдан-бир омил эканлиги, айниқса суяк, мушак, асаб ва бошқа аъзоларнинг ишлатларини даволашда унинг моҳиятлари ҳақида қадимги Юнон олимлари, Гиппократ, Платон ва улуғ алломамиз Абу Али Ибн Сино илмий башоратлар қилишган. Улар тавсия этган йўл-йўриқлар, омиллар, ҳозирги кунда ҳам ўз моҳиятларини йўқотган эмас.

Эътироф этиш лозимки, яқин утмишда улкан фаолият кўрсатган олимлар, амалиётчи шифокорлар, жисмоний тарбия мутахассислари ҳам уқалашнинг тарбиявий ва даволовчи хусусиятлари ҳақида катта тадқиқотлар ўтказишган. Улар орасида В.И. Дубровский (Москва, 1992), В.С. Ибрагимова (М., 1988), О.А. Рихсиева, А.И. Рихсиев (Тошкент, 1988), Т.С. Усмонхўжаев ва б.қ. нинг хизмати каттадир. Лекин давлат тилида бу борада эътиборли иш амалга оширилмаганлигидан фақат афсусланиш мумкин, холос. Шу сабабдан бу жойда уқалашнинг асосий ва оддий турлари ҳамда уларни қўллашнинг баъзи бир томонларига, яъни кенг оммага мақул ва манзур бўлган жиҳатларигагина эътибор қаратилди.

Уқалаш деганда гавданинг тузилишига қараб барча аъзоларни, айниқса оғриқ жойларни бармоқлар билан чангалаб уқалаш ва кафтлар билан секин сийпалаш-силаш каби ҳаракатларни тушунилади.

Халқ табобати, айниқса замонавий тиббий даволашда уқалашларнинг қуйидаги турлари кенг оммалашган, яъни:

1. Сийпалаш (силаш).
2. Чангаллаб, муштлаб эзиш, чимчилаш.
3. Оёқлар ва қўллар билан босиш (тепкилаш).
4. Кафтлар ва кафтларнинг қирралари билан шаппотлаш, саваланиш.
5. Бармоқ учлари ва мушт ҳолда босиш, эзиш (ҳамир ийлаган каби).

Биринчи навбатда эътироф этиш лозимки, уқалашларнинг асосий мақсади ва мазмунлари мушаклар, қон томирлари, бўғиллар ва асаб толаларини уйғатиш, уларнинг иш фаолиятларини жон-

лангириин, яхшилашга қаратилади. Бу жараёнлар марказий асаб тизимларига ижобий таъсир ўтказиш натижасида чарчоқни чиқарин, оғриқларни йўқотиш (пассайтириш) ва инсон фаолиятини қайта тиклаш, уни ривожлантиришда бевосита хизмат қилади.

Яна шуни ҳам билиш керакки, уқалашлар асосан бўш вақтларда, айниқса кечки пайтларда мақсадга мувофиқ келади. Жаҳл чиққан ва ишга шошилиб турган пайтларда уқалашларнинг фойдаси бўлмайди, аксинча асабларни қўзғатиш, гапга тегиш каби жиҳатлар кучайиши мумкин.

СИЙПАЛАШ (силаш). Сийпалаш асосан кафт, бармоқлар ва билак билан бажарилади. Бунда асосан куйидаги ҳолатларда амалга оширилиши кўзда тутилиши мумкин, яъни:

1. Чўзиқ (узун) аъзолар (қўллар, оёқлар, гавданинг орқа ва олд томонлари ҳамда бўйин, юз, бошни секин силаш, сийпалаш зарурдир.

2. Хасталанган (бемор) ёки жароҳатланганда (лат ейиш), айниқса ёш болаларни жуда авайлаб сийпалаш, оғриқни кучайтирмаслик.

3. Чарчаган, ҳориган пайтларда сила-сийпалаш усуллари босиброқ, қаттикроқ ҳолда амалга оширилади. Бунда асаблар ўз ҳолига келганча, мушакларда толиққиш сезилмагунча уқалаш-сийпалашларни давом эттирилади. Уқалашлар асосан ётган, ўтирган ҳолатларда бажарилиши шартдир.

ЧАНГАЛЛАБ, МУШТЛАБ ЭЗИШ ВА ЧИМЧИЛАШ.

Уқалашнинг бу тури асоан эти тўла (семизроқ) кишиларга мақул келади. Шунингдек оғриқ бўлмаган, лекин чарчоқлик натижасида этлар уюшганда қўллар, оёқлар ва гавданинг бошқа аъзоларини (айниқса орқа томон) аввало силаб-сийпаланади. Этлар (бадан) озроқ қизигач, бармоқлар билан босиб чиқилади. Сўнгра эса чимчилашга ўтилади. Охирида яна сийпалаб, бироз чангалланади. Бундай машқлар танасида бирон иллати бўлмаган ва жисмоний меҳнат билан доимий равишда шуғулланиб юрадиган кишиларга қўлланилиши зарур. Бажариш муддати этнинг чиданиши ва чарчоқнинг чиқиб кетишига қараб (15-20 дақиқа) давом этиши мумкин. Бажариш вақти эса ҳар кимнинг бўш вақти ва заруриятига қараб белгиланиши лозим. Уқалашнинг бу усулига ўрганган кишилар ҳафтада камида 2-3 маротаба такрорлаб туришлари мумкин бўлади.

ОЁҚЛАР ВА ҚЎЛЛАР БИЛАН БОСИШ (тепкилаш, тиззалаш)

Меҳнат жараёнларида чарчаганлар, чавондоз-полвонлар, курашчилар уқалашнинг бу усулидан қадимдан буён кенг фойдаланиб келинади. Ҳозирги давр кишилари орасида оёқлар оғриғи ва баданнинг тиришиши (варажага ўхшаш) каби ҳолатларда уй ҳолатларда уй шароитида ёш болаларнинг оёқлар билан босишини қўлланадилар.

Умуман тананинг уюшиши, тиришиши ва баъзи оғриқларни қолдиришда аъзоларни қўллар билан қаттиқ босиш ва устига чиқиб оёқлар билан босиш (тепкилаш, тиззалаш) анча фойда беради. Оёқлар билан босишда фақат ёшроқ ва вазни унча оғир бўлмаган кишилардан (яхшиси 8-10 яшар болалар) фойдаланиши лозим. Аёллар зарур бўлса, шу усулга одатлашган бўлса, фақат 5-7 ёшлардаги болалардан фойдаланишлари керак бўлади.

Лат еган, қачонлардир синган суяклар устига чикиш мумкин эмас, улардаги оғриқларни фақат уқалаб, қўллар билан босиш ҳамда сийпалашнинг ўзи кифоя қилади.

КАФТЛАР ВА КАФТЛАРНИНГ ҚИРРАЛАРИ БИЛАН ШАППОТЛАШ, САВАЛАШ.

Уқалашнинг бу усули ва тури бошқаларидан шу билан фарқлики, мушакларнинг кўндаланг ҳолда худди кескан каби ишлатилади ва бошқа усуллар билан аралаштирилиб олиб борилади. Бунда мушаклардаги хужайра ва тўқималар, айниқса қон томирларининг уриш тезлигини кучайтиришда хизмат қилади. Бу усуллар қўлланилиши жараёнида шуғулланувчи (ёки бемор) оғриқларни қаттиқ сезса, зинҳор уқалашни тухтатиш зарур ва сийпалаш йўлига ўтиш лозим бўлади. Бу усулни ёш болаларга ва бирон жойида оғриғи бор кишиларга (бел оғриқ, суяк ва ҳ.к.) қўллаш ман этилади.

БАРМОҚ УЧЛАРИ БИЛАН БОСИШ ВА ЭЗИШ.

Аъзолардаги оғриқ жойлар, нуқталарни билиш ёки оғриқларни қолдириш мақсадида бу усул кенг фойдаланилади. Шу сабабдан буни «Нуқтали уқалаш» (точечнўй массаж) дейилади. Бу усулни қўлловчилар физиология ва психологиядан маълум даражада хабардор бўлиши шарт. Яъни инсонларнинг фаол ҳаракати, ақл-заковати, фикр юритиш ва руҳий ҳолатларини таъминловчи марказий асаб тизими ҳамда уларнинг гавдага тарқалиш, йўналиши ва боғлиниши (туташиш) жойларини (нуқталар) назарий ва амалий жи-

ҳаттад билиш керакдир. Бусиз нуқтали уқалаш ўрнига катта зарар келтириши мумкин.

Бош оғриган пайтларда баъзи кишилар қўллари билан боштини икки томонлама (ён ва орқа олд) қисиб босишда ёки рўмол билан маҳкам қисиб боғлашади. Бундан кейин оғриқнинг пасайишини сезади. Бу ҳолат ҳамма вақт фойда беравермайди. Шу сабабдан бошнинг олд томони (пешона- манглай) санчиб оғриганида қош устлари ва чинтиқларни (қулоқ усти ва кўз оралиғи) бош бармоқ ва барча бармоқлар иштирокида босиб-босиб уқалаш-эзиш лозим. Бу ҳолатларни 5-6 маротаба такрорлаш, оралиқларда 1-2 дақиқа дам бериш зарурдир.

Кўз ачишса, хирлашса қулоқ устлари ва бўйин устларини сийпалаш, бармоқлар билан қисиб-босиб эзиш лозим. Умуман бош устидаги суякларнинг қиррали жойлари, қулоқ орқасидаги ўсимта суяк (чиғанок) учи, юзларнинг суяк қисмларида асаб нуқталари марказлари (нуқталари) жойлашган. Шу сабабдан уларни вақт-вақти билан сийпалаб, уқалаб, босиб-эзиб туриш мақсадга мувофиқ бўлади.

Елка, қўллар, оёқлар ва умуртқа поғонасидаги бўртиб турган суяклар, бўғинларнинг атрофларини ҳам бармоқлар билан босиб, эзиб, чангаллаб уқалаб туриш керак.

Уқалашнинг бу тури жойлардаги нуқталар орқали бош миёдаги қон айланиш ҳамда марказий асаб тизими фаолиятларини уйғатиш, тезлаштиришда хизмат қилувчи бирдан-бир омиллардан ҳисобланади.

Нуқтали уқалашларнинг сир-асрорларини чуқур ўрганишни истовчи кишилар адабиётлар рўйхатида келтирилган қўлланмалардан фойдаланишлари тавсия этилади.

Яна бир бор такидлаш жоизки, уқалаш шифохоналар, даволаш муассасалари, марказлари (поликника, санатория, шахсий шифохоналар ва ҳ.к.) ҳамда соғломлаштирувчи марказларда ихтисосли мутахассислар томонидан олиб борилади. Шу сабабли беморлар, уқалашга муҳтожлар, у билан қизиқувчилар мутассадди муассасаларга мурожаат қилиши, тегишли маслаҳатлар олишлари лозим.

Ижтимоий-маданий турмуш шароитимиз ва тараққиётимиз тақазо этаётган ўзини-ўзи бошқариш йўллари соғлиқни яхшилаш, ривожлантириш ва керак бўлганда саломатликни қайта тиклаш жараёнларида барча машқларни бажариш билан биргаликда, уқалаш усулларини ҳам бажариш зарур бўлади. Яъни ҳар бир катаю-кичик фуқаролар, айниқса ўқувчи ёшлар, талабалар ўз танасининг ри-

вожланиш даражасини назорат қилиш, унинг йўл-йўриklarини назарий ҳамда амалий жиҳатдан ўзлаштириб олишлари яхшиликдан бошқа нарса эмас.

Хулоса қилиб айтганда соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг муҳим омилларидан бири бўлиб ҳисобланган уқалашлар ҳозирги авлодларнинг кундалик турмушидан ўринли жой эгаллаши ва буюк келажак авлодларини соғлом қилиб тарбиялашда барча жисмоний тарбия омилларидан кенг ва самарали фойдаланиш фўллларини оммалаштириш зарурияти бор, деб айтишга лозимдир.

2.2. ЧИНИҚТИРУВЧИ УҚАЛАШ МАШҚЛАРИ.

2.2.1. АСАБЛАРНИНГ НУҚТАЛАРИ ҲАҚИДА.

Инсон ҳаракат фаолиятини бошқарувчи бош мия ва тавдадаги асабларнинг жойлашиши, бир-бири билан уларнинг ўзаро туташishi ҳамда марказлари ҳақида физиология фани, кўп илмий тадқиқотларнинг натижалари асосидати ўқув-услубий қўлланмаларда батафсил баён этилган.

Республиканинг тиббиёт соҳасидаги фанлар ва шунингдек спорт физиологияси ҳамда даволаш жисмоний тарбия соҳасидати ўқув-услубий қўлланмалари, монографиялар яратишда атоқли олимлар О.А.Рихсиева, А.Қ.Ҳамроқулов, Қ.А. Нурмухамедов, Т.Расулова, А.И.Рихсиев ва б.қ.нинг хизматлари эътиборга сазовордир. Юқорида номлари зикр этилган фан намоендалари ҳамда Россиялик машҳур олимлар В.С.Ибрагимова (1984), В.И.Дубровский (1982), Н.В.Тягин (1992) ва б.қ.нинг ўқув-услубий қўлланмалари, монографиялари, илмий-оммабон рисоалари омма орасида кенг тарқалган. Уларда қайд этилган баъзи бир мулоҳазаларни келтириш мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Мукаддас олимларнинг такидлашича инсон танасида миллионлаб асаб толалари бир-бири билан туташган ва уларнинг аниқ нуқталари (марказлари) мавжуддир. Инсон ҳаркатиини бошқариш, ташқи таъсирларни (сўз, иссиқ совуқ, оғриқ кўриниш ва ҳ.к.) сезиш асосан асаблар орқали амалга оширилади. Такидлаш лозимки, асабларнинг сезиши ва зинҳор жавоб бериши шунчалик тезки, ҳатто унга ёруелик нури ва электр қуввати кучининг тезлители ҳам тенг кела олмайди, Шу ўринда бир мисол келтириш мумкин бўлади, яъни қоронғида чироқ ёқилганда атрофдаги кишиларни таниб олиш ва ҳ.к.

Асаб касалликлари шифокорлари беморни текшириб кўришда уларнинг тиззалари, билаклари ва б.қ. жойларига кичик болғача

билан секин уриб кўради. Бунда беморда ситганиш ёки бирон жойи зирқираб оғриб кетганлиги аниқланади. Шунингдек игна билан даволашда асаб нуқталарига игна санчилади ва беморнинг оғриқ жойларини тезда белгилаб олади. Бармоқ ва оёқ учлари, қулоқ-буруннинг четлари ва қўйинги барча аъзоларда асаб толаларининг бошланиш ҳамда туташ жойлари мавжуд. Уларга игна санчиш, сийпалаш, уқалаш, иситиш, ва б.қ. йўллар билан таъсир ўтказилса бош мия пўстлоғидадаги асосий марказлар тезда таъсир беради ва ўша асаблар орқали орқага келади. қайтади. Натижада инсонлар бу ҳолатларни тезда сезади ва сабабларини англайди.

Шифокорлар аввало оғриқ сезилишини белгилаб, кейин уларни даволашга киришадилар. Бу соҳадаги билим ва амалий малакалар аҳоли ўртасида қадимдан қўлланилиб, уларда уқалаш кенг қўлланилганлиги маълум.

Ўтган бобнинг бўлимларида бўғинлар ҳақида ва уларга берилиши лозим бўлган машқлар, амаллар ҳақида маълум даражада тафсилотлар баён этилди. Унинг давоми (боғланиши) ҳақида асабларнинг иш фаолияти ва уларда уқалашларнинг афзалликлари ҳақида ҳам бир неча сўз юритишга тўғри келади.

Бош мия гавдадаги барча аъзоларни ҳаракатлантирувчи ва бошқарувчи марказдир. Унинг давоми эса орқа мия (умуртқа ичидаги моддалар-илик) ҳисобланади. Улар навбатида гавдадаги барча мушакларга туташдир. Мушаклар эса суяклар ва тоғай моддаларга туташган. Мушаклар ва суякларни озиклантирувчи қон ва бошқа суюқлик моддаларда ҳам асаб толалари бирлашиб кетган. Шу тўғайли инсон чарчаган, хорикқанда ёки хасталанганда мушак ва суякларнинг оғриши, зирқираши ҳамда оғирлашгандай сезилади.

Халқ орасида «Қасринг оғриси-жон», деб бекорга айтишмагандир. Бундай иллатлардан қутилишда уқалашларнинг аниқ нуқталарини билиш ва тегинли амалларни қўлланиш лозим бўлади.

Катта спорт билан шуғулланувчиларга, айниқса бокс, кураш, штанга, футбол, енгил атлетика каби спорт турларида спортчида мусобақа бошланиши олдида маълум уқалаш машқларидан фойдаланилади. Бунда чиниққан мушаклар ва асабларни кўзгатувчи омиллардан, яъни нуқталарга тегинли машқлар қўлланилади. Мусобакалардан кейин эса гавда мушакларини дам олдириш, асабларни су-сайтиришга доир махсус уқалаш машқлари бериб борилади.

Ёш болалар ва ўқувчи ёшларни жисмоний жиҳатдан чиниқтиришда турли машқлар қаторида уқалаш, сийпалаш амалларини қўлланиш мақсадга мувофиқдир. Бунда асаб толаларига доир сийпа-

лаш, уқалаш машқларини билиб ишлатиш зарур. М: ёш бола у ёки бу сабаб билан йиғлаганда юпатишга доир ҳар қанча сўз ишлатманг, у тезда йиғидан тўхтамайди. Агар елка ва бошини сийпалаб, эркалатиб гапирилса бола йиғидан тез тўхтайдди. Бунда сийпалаш ва сўз таъсири асабларга тез етиб боради. Бундан хулоса шуки, болаларни тез ҳаракат қилиш, чаққон бўлиш, айтилган сўзлар ва маслаҳатларга тўла риоя қилиши учун асабларга доир амалларни (сўз, сийпалаш, эркалатиш, макташ ва ҳ.к.) қўллаш зарур бўлади. Бу ҳолатлар болаларнинг жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва Халқ миллий ўйинларини билиш ва уларда амалий шугулланишларга ижобий таъсир этиши мумкин.

2.2.2. УҚАЛАШ МАШҚЛАРИ.

Гавда мушакларини уқалаб даволаш, жисмонан ривожлантириш ва чиниқтиришда куйидаги йўл-йўриқларга (усуллар ва амаллар) риоя қилиш мақул бўлар эди, яъни:

1. Чакалок ва кичик ёшдаги болаларни (1-3 ёш) жисмонан тарбиялашда қўлланиладиган уқалаш машқлари:

2. Мактаб ёшгача бўлган болаларни (4-6 ёш) жисмоний тарбиялашда уйда (оилада) гавдани аъзоларини сийпалаш, уқалаш, чангаллаб машқ қилиш. Болаларнинг ўзларига оёк қўл ва гавдани уқалаб, ишқалаб машқ қилишга ўргатиш. М: ванна ёки ҳовуз-ариқларда юзунганда аъзоларни қандай ишқалаб ювинса, уйда машқ бажарганда ҳам бу ҳаракатларни тақрорлашга одатлантириш.

3. Жисмонан заифроқ ўқувчи ёшлар уй шароитларида ўзини-ўзи уқалаш, айниқса эрталабки гигиеник гимнастика машқлари билан аралаш ҳолда бажариш лозим бўлади. Бунда камида 20-25 дақиқа вақт ичида қўллар, оёқлар кўкрак, қорин, бўйин ва б.қ. аъзоларни сийпалаш, чангаллаб ишқалаш зарурдир. Шунингдек бўйин, орқа, бел умуртқаларини ҳам ўзи уқалаш, эзиши ва бурилиб, эгилиб машқлар қилиши керак.

4. Ёш болалик оналар, қария ва кексалар (эркак ва аёллар) бармоқлар ва кафтлар билан юз, бўйин, қўллар, гавда, оёқларни сийпалашлари зарур. Зарур бўлганда оила аъзоларидан бирига уқалаб қўйишни талаб қилиш лозим. Бунинг учун эса кекса ота-оналар ўз фарзандларига ёшлиқдан уқалаш, сийпалаш, бармоқлар билан богириб эзиш, оёқлар, елка ва белни тиззалаб, мушглаб, ҳатто устига чиқиб тепкилашни ўргатишлари лозим. Юқорида айтилган кишилар, таъсия этилган машқларни кўпинча эрталаб, кундузги

найтиларда, кечкурун, кишки мавсумларда эса ҳар 2-3 соатда так-
рорлаб туришлари яхши бўлади.

5. Жисмонан соғлом, чиниққан кишилар ва ҳатто етук спортчи-
лар ҳам иш шароити ва мусобақалар (машғулотлар) жараёнларида
ортиқча чарчаш ва толиқиши мумкин. Бундай ҳолларда уйга кел-
ганда ўзини ўзи уқалаш машқларини бажаришлари лозим бўлади.
Оила аъзоларидан бири уқалаш машқларининг турлари ва бажар-
иш усулларини яхши ўзлаштирган бўлса, унда ўша одамга уқала-
тиш зарурдир.

Ҳаётий тажрибалар, кузатишлар, махсус суҳбатлар натижаси-
нинг кўрсатишича катта ёшдаги соғлом эркак ва аёллар, айниқса
қишлоқ шароитидаги меҳнаткашлар уй шароитларида уқалаш ва
тепиш машқларини кўп қўллашадилар. Бундай ҳолларда ёш бола-
ларнинг оёқ учлари, болдир, сон суяклари мушаклари, бел ва
елкага чиқиб босиш (тепиш) ҳаракатларидан фойдаланиладилар.
Ёш қўллари кучли йигит ва аёлларнинг барча аъзоларни айниқса,
қўллар, бел, елка, оёқларни қаттиқ эзгилаб уқалашлари натижа-
сида чарқоқларни чиқаришади ва қаноат ҳосил қиладилар, ором
оладилар.

Хулоса қилганда мушак толалари, тўқима ва ҳужайралардаги
қон айланиш тартиби меъёрига тушади, асаблари ишга тушиб,
гавдадаги моддалар оқими, уларнинг тезлаштишига ёрдам беради.
Уқалашлар хасталикни камайтириш даволаш ва жисмонан ривож-
лангиришда муҳим омил сифатида хизмат қилади.

III БОБ. ХАЛҚ МИЛЛИЙ ҲИЙИҢЛАРИНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ МОҲИЯТЛАРИ.

3.1. САЛОМАТЛИК ҲАҚИДА ДОНИШМАНДЛАРНИНГ ҲГИТЛАРИ.

Республика Президенти И.А. Каримов 2000 й. май ойида бўлиб
ўтган Олий мажлис сессиясида «Жисмоний тарбия ва спорт тўғри-
сида»ги қонуннинг янги таҳрирда қабул қилишда нутқ сўзлаб,
спорт соҳасидаги эришган ютуқларни янада мустаҳкамлаш, «Пах-
такор» футбол жамоасининг аввалги анъаналарини қайта тиклаш,
«Алпомил» ва «Барчиной» махсус талабларини оммага синдириш
учун ўқув юрғларининг «Жисмоний тарбия» дастурларини янги-
дан ишлаб чиқили, умумтаълим мактабларда жисмоний тарбия дар-
сларини кўпайтириш ва бу билан ўқувчи ёшларнинг жисмоний
камолотини юксалтириш лозимлигини алоҳида қайд этди. Бундай

талаблар буюк келажакимизнинг маънавий ва жисмоний комолотга етишган инсонларини тарбиялаб етиштириш йўларини илмий-педагогик жиҳатдан асослаб беришни тақазо этади. Шу сабабдан босиб ўтган тарихий йўллар ва маънавий – маърифий маданиятимизнинг моҳиятлари ҳақидаги фикр-мулоҳазалар, илмий – назарий меросларни ўрганиб, таҳлил қилишга тўғри келади.

Аваламбор эътироф этиш лозимки, юртимиз мустақаллиги ва унинг истиқболдаги тараққиётлар чексиз ҳамда кенг кирралидир. Бунда маънавий ва жисмоний баркамоллик маданияти муҳим ўринлардан бирини эгалламоқда.

Ҳар бир тарихий давр ва ижтимоий – маданий тараққиётларнинг ўзига хос хусусиятлари, тарбиявий-педагогик жараёнлари равнақ топиб келган. Шу ўринда ҳозирги мустақиллик истиқлолни мустаҳкамлаш ва тараққий қилган мамлакатлар қаторида бўлиш учун қилинаётган фидойилик, меҳнат ва саъй ҳаракатлар Ўзбекистон аҳолисининг турмуш маданиятини юксалтириш, тинч-осойишталик билан яшаши ва меҳнат қилишнинг таъминлаш, айниқса ўқувчи ёшларни маънавий ва жисмоний камолотга йўллашга қаратилганлигини олий мақсадлардан биридир.

Республика Президенти И.А.Каримовнинг Соҳибқирон Амир Темур ҳайкалининг очилишига бағишланган тантавада сўзлаган нутқида: «Ватанимиз истиқлолни янада мустаҳкамлаш, уни ҳимоя қилиш, юртимиз шон-шухратини юксалтириш, адолат, инсоф ва диёнат ҳукмрон қуриш бизнинг инсоний ва фуқаролик бурчимиздир», деб бежиз айтмаган.

Бундай шароитларга эриштириш мақсадида юртимизда муҳим аҳамиятга молик бўлган улкан тадбирлар амалга оширилмоқда.

Ўзбекистон Республикасининг Қомуси (1992), «Таълим тўғрисида» (1997), «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» (2000) қонунларнинг қабул қилиниши, «Соғлом авлод» давлат дастурининг жорий этилиши, юртимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш билан боғлиқ кўпгина қарорларнинг (1993, 1996, 1999, 2000) қабул қилиниши Республика аҳолисининг, кўпгина ўқувчи ёшларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, уларни ҳар томонлама камолотга эриштириш, буюк келажакнинг баркамол авлодларини тарбиялаш масалаларини очик-ойдин курсатиб берди. Бундай улкан ва улғувор тадбирлар аҳолининг турмуш маданиятини юксалтиришда ва соғлом авлодни етиштиришда муҳим омиллардан бирига айланмоқда.

Ижтимоий турмуш маданият ва соғлом турмуш тарзи деганда унинг аввало ҳаёт кечирини ва меҳнат жараёнида зарур бўлган шарт-

шароитларга, яъни моддий, маънавий, маданий жиҳатдан таъминланиш, энг илгор мафкуралардан мақсадли фойдалана олиш, тинч-осойишта яшаш, оила ва маҳаллада (кишлоқ) иттифоқлик, ўзаро ҳамкорлик, дўстлик каби инсоний фазилатларни ўзига сингдириб олишни тушуниш ҳозирги куннинг асосий мазмунидир.

Юқорида зикр этилган кўп қиррали ва кенг қамровли ижтимоий — тарбиявий жараёнларни ҳаётга сингдириш, айниқса оила, мактаб, барча тарбия муассасаларида, шунингдек меҳнат жамоаларида мустақиллик инъом этган мафкура, гоълар, маънавий-маърифий кадрлар, гуруҳ ва миллий ифтихор тушунчаларини янада кенгроқ ёйиш, уларга тўла амал қилиш йўллари билишни одатлангиришни замон тақазо этмоқда. Бунда илмий-педагогик мерослар, аждодларнинг урф-одатлари, донишмандларнинг ўғитлари муҳим аҳамият касб этиши турли соҳалар каби жисмоний маданият ҳаракатида ҳам ўз ифодаларини топмоқда.

Бошда таъкидланганидек, тарихий ривожланиш, аждод ва авлодларнинг мерослари, айниқса инсонларнинг саломатлигини яхшилаш, болаларни тарбиялаш ва бошқа соҳаларда изҳор этилган маълумотлар, далиллар ва ўғитлар ҳозирги кунда ҳам мазмун ва моҳият жиҳатдан катта рол ўйнамоқда. Бунда «Авесто», «Алпомиш», «Гўрўели», «Қирқ қиз», «Тоҳир ва Зухра», «Шоҳсанам ва ошиқ Ғариб», «Кунтуғмуш», «Рустамхон» каби жуда кўп дostonлардаги ижобий қаҳрамонларнинг рамзий фаолиятлари ўзига хос хусусиятларга эгадир.

Республика Президенти И.А.Каримов таъкидлаганидек, «Бизнинг заминимиз баҳодирлар ва ҳимоячиларимиз бўлган полковлар ва ботирларга азалдан бой ва уларни меҳр билан парвариш қилиб келмоқда». Бундай таъриф ва тавсифлар юртимиз ёшларини Ватан ҳимояси, тинчлик ва осойишталикни таъминлаш йўлида, шунингдек ёшларнинг касб-ҳунарларни кунг билан ўргатиш, ҳаётда қўллаш каби муҳим маъсулиятларга даъват этмоқда.

Эътироф этиш лозимки, Ўзбекистон аҳолисининг турмуш маданияти ва унинг равнақи қадим замонлар билан чамбарчас боғлангандир. Шарқона кийиниш, тўй-томошалар, турли миллий маросимлар, қариндош-уруғ, кўни кушни, айниқса қудачилик йўлида борди-келди қилиш, меҳмондўстлик, дастурхонни турли нознеъматлар билан тўлдириш, тўйларга сарф бўладиган моддий маъбаъларни жамғариш, ор-номус учун курашиш, уят, ийманиш, изтехзолик каби ижтимоий-тарбиявий жараёнлар миллий кадрлар тарзида узок йиллардан буён давом этиб келмоқда. Бу ўз

навбатида аждодлар меросини қадрлаш, ўтмишга ҳурмат, маънавий-маърифий маданиятимизни тўлдириш, тобора уларни давр талаблари асосида бойитиб бориш каби мўътабар ғояларни ривожлантиришга қаратилмоқда. Бу йўлда халқ миллий ўйинлари ўзига хос ва мос хусусиятлардан иборатдир.

Ўзбек халқ миллий ўйинлари мажмуини ўзида мужассамлаштирган «Алпомиш» достонининг ижтимоий-маданий ҳамда тарбивий жиҳатлари, Алпомиш ва Барчиной рамзида миллий қадриятлар, ор-номус ва паҳлавонлик каби муҳим жараёнлар мадҳ этилганлигининг гувоҳи бўлиш мумкин. Достонда тасвирланишича «□Ўзбекнинг қизининг (Барчиной) айтган сўзи шу бўлди: Пойга қиламан, отини ўздирганга тегаман, минг қадамдан танга-пулни-урган қарағай мерганга тегаман» -деган шартларини Қоражон алпга етказди. Бундан маълумки, қадимги авлод-аждодларимиз турмуш қуришда йигитларни ҳар томонлама чиниққан бўлишини талаб қилганлиги намоёндыр. Шу билан биргаликда эл-юрт орасида адоват бўлмаслиги, тўй-томоша ва полвонликни кўрсатишда адолат бўлишини истаганлар. Бундай рамзий маънолар ҳозирги замон даврида яшаётган барча халқлар учун жуда зарур эканлигини ҳам тан олиш керак бўлади.

Ўзбек халқининг сеvimли ўйинларидан бири кураш «Алпомиш» достонидан Алпомиш ва алпларнинг энг зўри Кўкалдош ўртасидаги олишувлар қуйидагича тасвир этилган, яъни:

Иккови майдонда айланиб юрди,
Иккови белма-бел бўлиб олади,
Белма-бел олишса айрит бўлади.
Жуда ҳам олишди бу икки қайсар.

* * *

Шунда Барчин Алпомишга қарата дейди:
Йиқолмасанг, тўрам, навбат тилайин,
Эркак либосини ўзим кияйин.

* * *

Кўп сўзларни Барчин сулув айтади,
Сўзи Алпомишга ботиб кетади.
Ўтдайин тутаниб шунқор кетади,
Ғайрати-ғайратта бекнинг етади.
Чирпиб Кўкалдош кўкка отади,

Анча ер ҳавога чиқиб кетади.
Алп Қўқалдош бу осмондан келади,
Калласиман келиб ерга уради.

Донишмандларнинг айтилишича, ҳар бир афсонанинг тагида бир ҳақиқат ётади. Юқорида айтилган байтлардаги тасвирлар афсона бўлса-да, аждодларимиз маданиятида паҳлавонларнинг курашиши ўша давр ва қадимги замонларнинг орият, адолат йўлидаги ўта муҳим тарбиявий воқеликдан дарак беради.

Қадимдан таркиб топиб ҳозиргача оғиздан-оғизга ўтиб келаётган мақоллар, маталлар, кўшиқлар, эртақлар ва ривоятларда, шунингдек турли хил тарихий манбаълар, асарлар, халқ оғзаки дурдоналари ҳамда илмий-назарий меросларида инсон саломатлигининг моҳиятлари, унинг қадр-қомати, ижтимоий-турмуш шароитлардаги ўрни ҳақида жуда кўп ва маънавий – маърифий жиҳатдан бой ўғитлар сақланиб келинмоқда. Энг муҳими шундаки, уларда болаларни ёшликдан соғлом ва бақувват қилиб ўстириш, уларни меҳнат ва ҳунарга ўргатишда жисмоний мағшиқлар, турли ўйинлардан фйодаланиш йўллари ўз ифодасини топган. Уларнинг баъзи бир йўналишлари ва намуналаридан мисол келтириш мумкин бўлади.

Мусулмон оламининг муқаддас китоби Қуръони Каримда ва пайғамбаримиз алайҳиссалом ҳадисларида соғлом турмуш тарзининг асосий томонларидан ҳисобланган тозаликка риоя қилиш, тоза ва покиза юриш, хушхулқ ва меҳнатсевар бўлиш, бадан аъзоларини доимо ҳаракат қилдириб туриш, мўътадил овқатланиш кабилар билан бир қаторда ёшларни меҳнат қилиш, касб – ҳунарга ўргатиш, жисмонан чиқиштиришга ҳам алоҳида эътиборни қаратган. Бу йўлда қуйидаги насиҳатларни эслашнинг ўзи кифоя қилади, яъни: «Болаларингизга сузиш ва ўқ отишни ўргатинглар, кучли мўмин кучсиз мўминга қараганда маҳбуброқ ва Аллоҳга яқинроқдир, от пойга қилиш жоиздир. Ўқ отиш яхши ўйиндир, ўқ отишни ўргатинглар, чунки у машғулотларнинг яхшиларидан биридир, кимки ёшлигида ўқ отиш санъатини яхши эгаллаб, сўнг уни тарк этиб юборган бўлса, демак у улуг неъматлардан бирини кўлдан берибди. Сафар қилишлар соғлом бўласизлар ва ризқланасизлар» ва ҳ.к.

Бундан кўришиб турибдики, Ислом дини ҳам кишиларнинг саломатлиги унумли меҳнат қилиши, касб-ҳунар эгаси бўлиш учун доимо соғлом бўлиб юриш, керак пайтларда жанговарлик фаолиятларни ҳам ишлата билиш зарурлигини эътироф этади.

Мусулмон шарқида ҳар соҳада донишмандлар кўп ўтган. Улар орасида Фаробийнинг фалсафаси, тиббиёт ва инсоият фаолияти-

да зарур бўлган муҳим тарбиявий жараёнлар ҳақида қимматли фикрлар билдирган. Буюк олим сифатида Фаробий (780-850) «Қалб ҳолатини мўтадил сақлаш учун соғлом вужуд зарур» -деган иборасининг мазмунида инсон танасининг соғломлиги, унинг вазифалари мужассамлигини аянглаш мумкин бўлади. Шунингдек унинг фикрича жисмоний тарбия шахсни ҳар томонлама камол топтиришда муҳим омиллардан бири деб ҳисоблайди ва тарбиячи ҳам, тарбияланувчи ҳам мустаҳкам танага эга бўлишини кўзда тутади.

Яна шунинг эътирофи этиш керакки, Абу Абдуллоҳ Муҳаммад ибн Исмоил Ал-Бухорийнинг «Ҳадис»ларида «Ҳайит куни қилич-бозлик, найзабозлик ўйинларининг жоизлиги, Каъбага пиёда боришни аҳд қилган киши ҳақида каби бобларида ёшларнинг ўз маҳоратларини халққа намоёниш қилиш ҳамда узоқ масофаларга пиёда юриб, ўз соғлиқларини мустаҳкамлаш, қийинчиликларга бардош бериш, бу билан эса асл мақсадларига-Ҳаж қилишга эришишларини тасвир этган. Бу ўз навбатида барча мусулмонларни ҳаж қилиш йўли билан уларни чидамли, хайри-эҳсон, ўз куч-қудратини оширишга даъват этганлиги сир эмас. Бундай гоёлар барча кишиларни, айниқса ёшларни соғлом, бардам, чаққон, тозалikka риоя қилиш, пиёда юришларга ўргатиш каби тарбиявий жараёнлар билан доимий равишда банд бўлишни тавсия этади. Шу сабабдан Шарқнинг буюк алломалари Имом Исмоил Ал-Бухорий, Ат-Термизий, Амад Яссавийларнинг ижодий фаолиятлари, ҳадис ва бошқа асарларида оилада бола тарбияси, уларни ҳар қандай меҳнат ва шароитларга чидамли қилиб тарбиялаш заруриятлари олий мақсад қилиб қўйилганлигини билиш мумкин бўлади.

Жаҳон тиббиёти оламида машҳур бўлган олим, файласуф, шоир, шифокор Абу Али Ибн Сино (980-1037) тиббиёт жисмоний тарбия таълими назарияси ва услубияти жараёнига улкан ҳисса қўшиш билан бир қаторда соғлом турмуш, маънавият ва жисмоний камолотнинг назарий ва амалий асосларини ишлаб чиқди ва илмий мерос сифатида қолдирди. Ибн Синонинг «Тиб қонунлари» асаридаги учинчи қисмнинг 17 фаслдан иборат бутун иккинчи бўлимни кишилар саломатлиги учун курашда жисмоний машқлардан фойдаланиш масалаларига бағишланган. Бу бўлимнинг дастлабки сатрларидаёқ жисмоний машқлар билан шуғулланиш ва ундан кейин овқатланиш тартиби ҳақида ҳамда уйқу тартиби саломатликни сақлашда ва ҳар томонлама камолотга етишишда муҳим шарт эканлиги қайд этилган.

Олимнинг жисмоний машқларни ўзига хос тарзда турларга бўлишининг ҳам катта аҳамияти мавжуд. Жисмоний машқлар хилма-

хил бўлишини алоҳида изоҳлаган. Булар кичик ва катта, жуда кучли ва суст, секин ёхуд илдам, бир неча кескин ва тез ҳаракатлардан иборат бўлиши, энг тез билан суст машқлар ўртасидаги мўътадил машқлар бўлиши мумкинлигини ҳам билдирган. Тез бажариладиган машқлар туркумига қуйидагиларни курсатади, яъни: тортинув, муштлашиш, ўқ, ёй отиш, тез юриш, найза улоқтириш, баланддаги бирон буюмга сакраб осилиб олиш, бир оёқда сакраш, қилич ва найза билан қиличбозлик қилиш, чавандозлик, икала қўлни силкитиш ва ҳ.к.

Равон ва енгил машқлар жумласига эса: арғимчоқ ва беланчакда (ҳалгинчак) тик туриб, ётиб силкиниб, қайиқ ва кемаларда сайр қилиш кабиларни эсалатади. От ва туя миниб юриш, тахтиравон ва араваларда юриш кучли машқлар жумласидир, дейди Ибн Сино. Шунингдек ўз сояси билан олишиш, шаполоқ уриш, сакраш, найза учи билан санчиш, катта ва кичик тўп билан човғон ўйнаш, тўп ўйнаш, кураш тушиш, тош кўтариш, от чоғтириш ва чоғиб келаётган отни тўхтатиб қўйиш кабилар кучли машқлар ҳисобланишини такидлаган.

Умуман олданда Ибн Синонинг жисмоний тарбия ҳақидаги ўлмас илмий мерослари ҳозирги давр мутахассислари томонидан янада кўпроқ ўрганилиши ва уларни ҳаётга сингдириш йўллариини тарғибот қилиш лозим бўлади.

Буюк сакарда, йирик давлат арбоби, қонуншунос, талантли мемури, нотик, руҳшунос Соҳибқирон Амир Темур (1336-1405) ўз аскарларини жангларда енгилмаслик учун отда чоғиш, найза санчиш, отдан ағдариш, ерда курашиш, қиличлашиш каби мураккаб жисмоний машқларни бевосита ўзи ўргатган, уларни чиниқтирган.

Алихон Соғуний ва Ҳабибулло Кароматовлар форсчадан таржима қилган «Темур тузуклари» китобида Амир Темур «Жангу жадал, уруш майдонига кириш, қўшинни сафлаш ва ганим лашкарини синдириш тузуги» бўлимида шундай дейди: «...У ҳар бир сипоҳ фавжини уруш аслаҳаларидан бири деб билсин, ва ўқ-ёй, ойболта, қилич, гурзи, пичоқ ва ҳанжар каби ҳар бир фавжини ўз ўрни келганда ишлатсин. Ишбилармон лашкарбоши, ўзини ва тўққиз сипоҳий фавжини бир тандек кўриб, уларни қўл, оёғи, боши, кўкраги ва бошқа аъзоларини ишлатиб курашувчи бир паҳлавондек ҳисоблансин».

Буюк бобокалонимиз Соҳибқирон Амир Темур ўзининг бу китобида: «Черик тузиб, навкар олмоққа уч қондага амал қилдим. Биринчидан-йигитнинг куч-қувватига, иккинчидан-қиличчи ўйна-

та олишига, учинчидан-ақл заковатию — камолатига эътибор қилдим. Бу уч фазилат жамул- жам бўлса, навкарлик хизматига олдим. Негаким, куч -куватли йигит ҳар қандай қийинчиликларга, азоб-уқубатларга чидамли булади, қилич ўйната оладиган киши рақибини мағлуб эта олади, навкар ҳар жойда ақл-идрокини ишга солиб, мушкулотни бартараф этмоғи мумкин.

Бундай ўғитлар ҳозирги ёшларни Ватан ҳимоясига тайёрлаш, уларнинг жисмоний камолотини меъёрига етказишда халқ миллий ўйинлари Амир Темур қўллаган жанг санъати машқлари, ўйинлари зарурияти бор.

Саломатлик, жисмоний камолот, касб-хунар ва меҳнатта муносабат, уни шакллантириш усуллари ҳақидаги фикрлар ХҲ асрда яшаб ижод этган шоир, ҳаттот, табиб ва ҳаким Шаҳобиддин Абдулкарим ўғлининг бир қатор асарлари, яъни «Шифо алмараз» (касалликлар давоси), «Тибби Шаҳобий» (Шаҳобий табobati) ва ҳ.к.ларда атрофлича ёритиб берилган. Жумладан бу асарларда соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш, тўғри овқатланиш, парҳез, жисмоний машқлар билан шуғулланиш, балан аъзоларини доимо ҳаракат қилдириб туриш кабилар хусусида фикр юритади, уларни шеърий мисралар орқали баён этади:

Агар бўлсин десангиз ҳатим кўп соз,
Парҳездан келтиринг бўлсин қишу ёз,
Хилма-хил аччиқдан ўзни тут ҳар дам,
Қорнингни тўлдирма, бўш кўймагин ҳам.
Ким еса гар киши соғлиқ бўлар ёр,
Кўп еса сиҳати ранждан тору мор.
Овқатни бир лайтда егин, эй одам,
Мол доим егандек емагин ҳар дам

Бундай ўғитлар ҳозирги даврда ҳам ўзининг қиймати билан машҳурдир, дейиш мумкин. Шунингдек, яна кишиларнинг ҳар доим мўтадил жисмоний ҳаракат қилишга чақириб, шоир дейди:

Ҳакимлар жисмоний ҳаракат қилимоқ
Керак, деб айтмишлар бўлиб иттифоқ,
Отда ё пиёда юришлар гоҳо,
Юришдан тўхташар чарчашса аммо.
Ўртача ҳаракат қилинган маҳал,
Қоринда бор овқат тезда бўлар ҳал.
Дармон пайдо бўлар томирларда ҳам,

Ўзини сезар киши тетигу бердам.
Аммо ошиб кетса юришнинг ҳади,
Юз берар айтилган фойданинг зидди.

Бундай ҳаётий ва илмий-маърифий фикрларни ҳозирги ўқувчи ёшларга анатомия, гигиена ва б.қ. фанларда таълим бериш жараёнларида эслатиш, уларнинг моҳиятларини ўша давр кишилари қандай тушунган ва изоҳлаганликларини билишни сингдириш лозимдир.

Саломатлик ва унинг омилли сифатида жисмоний тарбияга эътибор масалалари ҳақида айтилган илғор педагогик қарашлар фалаккиёт илмининг асосчиси Мирзо Улугбек (1393-1449) ва Ўзбек халқининг улуғ шоири ва мутафаккири, буюк давлат арбоби, жаҳон адабиётининг мислсиз сиймоларидан бири, шеъринг султони ҳазрат Алишер Навоийнинг (1441-1501) буюк асарларида ҳам юқори кўтаринкилик руҳида ўз ифодасини топган.

Улугбек киши соғлом ва кучли бўлиши керак, бунинг учун эса ёшликдан жисмоний машқлар: дор устида юриш, кураш тушиш, қиличбозлик ва ҳ.к. билан шуғулланиш зарурлиги ҳақида таълим берган. «Шундай кишигина, - дейди Улугбек ҳам — ташвишга камроқ мойил бўлади ва Ватанни душмандан ҳимоя қила олади».

Алишер Навоий шахсни шакллантиришга унинг соғлиги, жисмоний ривожланиши ва соғлом турмуш кечиришга катта эътибор берган. Унинг сеvimли адабий қаҳрамонлари (айниқса Фарҳод, Искандар, Баҳром ва ҳ.к.) жисмоний соғлом жасур ва мард бўлиб ҳар доим ғанимлар устидан муваффақият қозонишганигини кўра-миз. Навоий яхши инсонларнигина ўзгаларга яхши сабоқ ва таълим бера олади, улар ҳар доим кишиларни хайрли ишларга йўллайди ва унга раҳбарлик қилади, деб баҳо беради. Тарбиянинг бу усули ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда, миллий қадриятларнинг моҳиятларига етишда муҳим педагогик куч-қудрат ҳисобланиши табиийдир.

Алишер Навоий ўз асарларида шунингдек, овқатланиш, ичкиликбозлик ва нашавандлик каби иллантларини ҳақорат қилиб ва кишиларни бу иллатлар йўлидан йироқда бўлишга чақиради.

Бодага кўргузса киши хийралик,
Ақл чироғига берур тийралик.
Гарчи сувдек Софию мавзун эрур,
Сувлигидин ўглиғи афзун эрур.

Айтиш лозимки, бу сатрларда булок шоир боданинг (спирт ичимликлари) инсон танаси ва ақлига қанчалик салбий кўрсатиши, ундан четда ўзини сақлай олиш кераклигини огоҳ этган.

Сир эмаски, ҳозирги мустақиллик шароитимизда бодани сув ўрнида истеъмол қилувчилар, унинг натижасида кўнгилсиз ҳодисалар юз бериш ҳолатлари учрайди. Айниқса вояга етган ёшлар орасида чекиш, ичиш, гиёҳвандлик, бузғунчилик, ўғрилиқ каби иллатлар давом этаётган бир вақтда оила, маҳалла, ўқув юртлири, меҳнат жамоалари ва б.қ. жойларда Алишер Навоий ва бошқа алюмаларнинг панд-насихатлари, ўтигларини кўпроқ эслатиш, намуна қилиб кўрсатиш лозим бўлади. Бундай мураккаб ва ўта маъсулиятли жараёнларда жисмоний тарбия мутахассислари кўпроқ фикр юритишлари, уларни амалда бажаришлари шарт бўлади.

Шу ўринда бир фикр туғилади, яъни ҳар бир инсонни, айниқса болалар ва ўқувчи ёшларни ҳар қандай шароитда ҳам (яхши-ёмон ҳолатлар) ўзини тута билиш, Аллоҳнинг зулми, қонулар белгилаб берган чегаралар, ота-оналар, ака-укалар, маҳалла аҳллари ва ҳ.к., ни кўз олдида ўтказиш, ўзини тута билишдек кучли неъматларни ҳазм қила билишга ўргатиш керак. Бу унчалик осон эмас, шундай бўлсада, жуда кўпчилик кишилар, ёшлар бунга тўла амал қилаётганликлари жуда қувончли ҳолдир.

Шарқ халқлари, айниқса Ўзбекистонда Темурийлар сулоласи, улар даврида яратилган маланий, тарихий обидаларда таълим-тарбия ва саломатлик жараёнлари мужассамлашиб кетган.

Машҳур саркарда, подшо ва шоир Заҳириддин Муҳаммад Бобур (1483-1553) ўзининг ҳарбий юришларидан бирини баён этар экан, манзилгоҳда полвонлар курашга тушгани, қайиқчи (эшкакчи) пяхлавон Лоҳурий Дўст Ёсин Хайр деган полвон билан олишганлиги, иккаласи узоқ вақт курашгани, Дўст Ёсин рақибини жуда қийинчилик билан йиқитганлигини алоҳида такидлаган.

Такидлаш зарурки, жисмоний тарбия ва спорт тарихини ўрганишда анча меҳнат қилган мутахассис олимлар Р.Исмоилов, Ю.Шолмицкийлар «Ўзбекистонда физкультура тарихи» (1968) ўқув қўлланмасини яратдилар. Унда Бобур ва унинг авлодлари даврида кураш, отда пойга ва сув спортига доир жуда кўп маълумотларни келтирганлар.

Ўзбекистон ва Марказий Осиёнинг турли худудларида яшаб ижод қилган шоир, табиб ва хаттотлар Юсуф ибн Муҳаммад ибн Юсуф ат-Табиб ал-Ҳаравий (XV-XVI аср), Ҳаким Давоий ал-Гилоний (XVI аср) Саййид Муҳаммад Ҳасрат (XVIII аср) асарларида ҳам саломатлик, соғлом турмуш даражаларининг турли жабҳала-

ри, айниқса баданни доимо тоза тутиш, тўғри ва меърида овқатланиш, бўш вақтни зое кетказмасдан ундан мақсадли ва унумли фойдаланиш, кишилар билан хушхулқ муомилада бўлиш, ижтимоий фойдали меҳнатдан буйин товламаслик, ичкиликбозлик, каби зарарли иллатлардан узоқда юриш, бадан аъзоларини доимо фаол ҳаракат қилдириб бориш, сафар ва сайрлар қилиш каби хусусиятлар ҳақида ёзиб қолдирилган ибратли фикрлар жуда кўп.

Саййид Муҳаммад Ҳасрат ўзининг «Низоми сиҳҳат» (Саломатликни сақлаш қоидалари) китобида жисмоний машқлар билан шуғулланиш зарурлиги, унинг фойдаси, турлари ва белгилари тўғрисида жуда қимматли фикрлар берганлигининг гувоҳи бўлиш мумкин, яъни:

Уқ отмоқ ва ёки тошни ирғитмоқ,
Гўй ила чавғонда ўйинга ботмоқ.
Елкаю-қўлларни қилар мусаффо,
Бўйину белга ҳам айни муддао.
Яна тез юрмоқдан бадан пок бўлар,
Тиззаю болдирга куч-қувват тўлар.
Умумий риёзат нимадир инсон
Минмоғи чопмоқдир эрта-кеч ҳар он.
Пиёда юрмоқ ҳам умумий бўлар,
Баданнинг ҳаммаси фойдага тўлар.

Табиб Юсуфий эса ўзининг «Қасида дар ҳафизии сиҳҳат» (соғлиқни сақлаш ҳақида қасида) асарида камҳаракатлилик соғломликка ўта зид эканлигини такидлайди, яъни:

Эйки, ғайрат ичра машҳур, жим ётиш айни зарар,
Йиғилур тан ичра ундан фойдасиз хилтлар ёмон.

Шуни ҳам алоҳида эслаш лозимки, ёшларнинг маънавий ва жисмоний камолатига оид илғор ижтимоий — педагогик қарашлар Кайковуснинг «Қобуснома», Фирдовсийнинг «Шойхнома», Юсуф Хож Хожибнинг «Кутадғу билик», Носир Хисравнинг «Саодатнома», Саъдийнинг «Гулистон» ва «Бўстон», Жомийнинг «Баҳористон», Навоийнинг «Саъди Искандарий», Аҳмад Донишнинг «Уғилларга насихат», Абдулла Авлонийнинг «Туркий гулистон ёхуд ахлоқ» каби асарларида ўз ифодасини топганлиги ҳозирги куннинг муҳим тарбиявий омилларига айланмоқда.

Бу йўлда яқин ўтмишимизнинг донишманд олимларидан бири Адулла Авлоний ҳам анча мукамал ва пухта фикрлар берганлиги-

ни кўриш мумкин, яъни: «... ўқимоқ, ўқутмоқ, ўрганмоқ ва ўргатмоқ учун инсонга кучлик, касалсиз жасад лозимдир. Соғ баданга эга бўлмаган инсонлар амалларинда, ишларинда, ибодатларинда камчилик килурлар. Маинатимизни роҳатда бўлмоғи жасадимизнинг соғлом бўлмоғига боғлиқдир. Биз сиҳқатимизни сақламоқ ила амр ўлинганмиз (қилинганмиз), шунинг учун вужудимизни хафизи-сиҳқатга зид бўлган ёмон одатлар ила чуритмақдан сақланмоғимиз лозимдир. Бадан тарбиясининг фикр тарбиясига ҳам ёрдами бордур. Жисм ила руҳ иккиси бир чопоннинг ўнг ила териси кабилдур. Агар жисм тозалик ила зийнатланмаса, ёмон хулқлардан сақланмаса, чопонни устини кўйиб астарини ювиб овора бўлмоқ кабилдурки, ҳар вақт устидаги кири ичига урадур. Фикр тарбияси учун маҳкам ва соғлом бир вужуд керақдур».

Абдулла Авлонийнинг бундай чуқур фикрлари ва ўғитларида жуда катта маъно ётади ва улар ҳозирги инсонларни, энг аввало ўқувчи ёшларни миллий қадриятлар, маънавий-маърифий маданият, миллий ғурур ва ифтихор хис туйғуларини тўла англашга чорлаш билан биргаликда доимий равишда соғлом бўлиш, ўқиш ва меҳнат жараёнларида ўз қобилиятларини ишга солиш, энг муҳими жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинлари билан мунозама шуғулланиб туришга чорлайди. Бу эса ўз навбатида соғлом авлод давлат дастури, «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари талабларини изчил бажариб боришга одатлантиришда муҳим даражада хизмат қилиши лозимдир. Шу сабабдан ўқиш ва меҳнат жараёнларида фаолият кўрсатувчи жисмоний тарбия ходимлари аждодларимиз меросларини чуқур ўрганишлари, уларни соғлом фикр йўли билан таҳлил қилишлари, ҳамда барча ўғитларни амалда бажаришга ҳаракат йўлида соғлом қилиб тарбиялаш, буюк келажак авлодларининг баркамол бўлиб юришларини таъминлашга хизмат қилиши зарурдир.

Хулоса қилиб айтганда соғломлаштирувчи омиллар таркибига кирувчи барча жисмоний фаолиятлар, ҳаётда учрайдиган табиий амаллар, халқ миллий ўйинлари қадимги аждодларимиздан қолган буюк мерос ва бебаҳо неъматдир. Булар ҳақида олий даражада фикр юритган ва ўзларининг ўғитларини изҳор қилиб кетган буюк алломалар, донишмандлар, давлат арбобларининг жисмоний тарбия, саломатлик, инсон фаолияти, ақл-заковати ҳақида сўнмас асарларини ўрганиш, ҳозирги давр тақозоси билан ҳаётга боғлаш муҳим вазифаларидан бири бўлмоғи керак.

3.2. ХАЛҚ МИЛЛИЙ ҲЙИНЛАРИ-ЖИСМОНИЙ БАРКАМОЛЛИК ОМИЛИДИР

3.3. 1. ХАЛҚ МИЛЛИЙ ҲЙИНЛАРИ ҲАҚИДА УМУМИЙ ТУШУНЧАЛАР.

Саломатликни яхшилаш ва жисмоний баркамолликни юксалтиришда Халқ миллий Ҳйинларининг хусусиятлари, фазилатлари ва тарбиявий моҳиятлари ўзига яраша Ҳринларга эгадир.

Таъкидлаш зарурки, фалсафада қарама-қаршилик бирлик қонуни деган тушунчалар мавжуд. Шу асосда фикр юритилганда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва уни янада такомиллаштириш жараёнида ижобий ва салбий томонлар борлигини инкор этиб бўлмайди. Очiqроқ айтганда тинчлик, осойишталик, фаровонлик, ўзаро ҳурмат ва дўстлик йўлида гов бўлувчи разил, ёвуз кучлар ҳам биргаликда ривож топиб боради. Бу қадимдан қолган салбий жиҳатлардан бири деса бўлади.

Тан олиш керакки, ёмон ниятли кишилар ва ёвуз кучларда хизмат қилувчилар махсус жисмоний тайёргарликларга тўла эга ва ҳар қандай фаолиятларга қодирдирлар. Уларга қарши кураш олиш ва ўз-ўзини ҳимоя қила билиш мақсадида барча фуқаролар, айниқса ўқувчи ва ишчи ёшлар жисмонан бақувват, ҳимоя қилиш машқларини тўла ўзлаштириш, зарур бўлганда рақибларга ҳеч қандай йўл бермаслик имкониятларига эга бўлиш лозим.

Бундай фаолиятларни ўзлаштиришда шарқона яқка курашлар, миллий спорт турларимиз (кураш, турон, қўл жанги ва ҳ.к.) муҳим аҳамият касб этмоқда. Шулар қаторида Халқ миллий Ҳйинларини яхши билиш, уларни амалий жиҳатдан мукамал эгаллаш лозим бўлади. Бунда айниқса отда юриш, от устида турли хил мураккаб жанговар ҳаракатларни бажара олиш, узоқ масофаларга, тоғларга юришда турли тўсиқлардан ўтиш, тез оқар дарёлардан кечиш ўтиш каби ҳаётий зарур бўлган амалий фаолиятларни ёшларга доимий равишда ўргатиб бориш давр талаби деса бўлади.

Бундай ҳолатларни алоҳида такидлашдан мақсад шундаки, Тошкентда 1999 й. 16 февралда қора ниятли, ёвуз кучлар ҳукумат биносини портлатишга улдуришди. Фарғона, Сирдарё ва Тошкент вилоятларининг баъзи худудларида ёмон ниятли кишиларнинг ғаламис хуружлари ишга тушган эди. 2001 йилнинг 11 сентябрида эса АҚШнинг осмон ўшар муҳташам бинолари, самолёт билан портлатилди, 6 минг кишининг умри завоқ бўлди. Оқибатда эса Афғонистон худудларида аёвсиз жанглар, оммавий қурбонлар давом эт-

моқда. Бундай нохуш ҳолатлар юртимиз аҳолиси, айниқса чегарадагиларга қаттиқ таҳдид бўлиб қолмоқда. Бундай кўнгилсизликлар ва бахтсизликларни юртимизда ички ва ташқи ёвузликлар таҳдид солмайди, деб кафолат бериш қийин. Шунингдек юртимизнинг бошқа чегараларида ҳам доимий равишда осойишталик ҳукм суради, деб ишониш амри маҳолдир.

Шу сабабдан Республика Президенти 2001 й. 5 октябрда фақат маҳаллий Халқимизгагина эмас, балки жаҳон Халқларига ёвуз кучлар, террорчиликдан огоҳ бўлишга мурожаат этиб, барча кучларни бирлаштириш, террорчиликни йўқ қилиш зарурлигини қайта-қайта уқтирди. Эркпарвар инсонлар ўз мулоҳазаларни билдиришда юртимиз йўлбошчисининг таклифларини мақулламоқдалар.

Юқорида қайд этилган мулоҳазаларга таянганда, аҳолининг саломатлигини яхшилаш йўлида ўқувчи ва ишчи ёшларнинг жисмонан ва маънан камолатга етказиш, уларнинг баркамоллигини янада мукаммаллаштиришга тўғри келади.

Тақдлаганимиздек, жисмоний тарбиянинг муҳим омилларидан бири сифатида ва ҳар қандай ёвуз кучларга барҳам бериш учун тайёр бўлишда Халқ миллий ўйинларидан мақсадли фойдаланишга ҳаракат қилиш лозим бўлади.

Миллий қадриятлар ва Халқимизнинг маънавий-маърифий маданиятини қайта тиклаш ва уларни замонавий талаблар билан бойитиш жараёнларида Халқ миллий ўйинларига ҳам алоҳида эътибор бериб келинмоқда. Айниқса «Наврўз», «Қурбон ҳайит», «Рамазон ҳайит», тўй маросимларини ўтказишга кенг ўрин берилиши ва уларга кураш, дорбоз, кўпкари, пойга, виз қувмоқ, ҳаракатли ўйинларни уларда қўллаш юртимиз истиқлоли ва аҳолининг турмуш фаровонлигидан далолатдир. Шу билан бирга миллий ўйинларининг мазмуни ва ижтимоий-педагогик моҳиятларини илмий асосда оммалаштириш мақсадларига қизиқишлар тобора кучаймоқда.

Мустақаллик йиллари даврида Республиканинг деярлик барча газеталари, журналлари, телерадиоларда Халқ миллий ўйинлари билан боғлиқ мақолалар, тадқиқот натижалари, турли хил фикр-мулоҳазалар кенг ёригилиб келинмоқда. Буларда фалсафа фанлари доктори У.Қорабоев, санъатшунослик фанлари номзоди И.Абдурахмонов, журналистлар Ф.Раҳмон, Ҳ.Саттаров, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги етакчи олимлар Т.С.Усмонхўжаев, А.Қ.Атоев ва жуда кўп мутахассис ҳамда ёш ижодкорлар сермахсул ишлари билан фаол иштирок этиб келинмоқдалар.

Педагогика фанлари доктори профессор Т.С.Усмонхўжаев раҳ-

барлигида наирдан чиқарилган «Минг бир ўйин» (1001 ўйин), «Харакатли ўйинлар» ва «Кураш» дасрлиги (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, уларни ўрганиш ва қўллаш йўлларига бағишланганлиги билан олқишга сазовордир. Айнан шу китобда Халқ миллий ўйинларининг соҳавий турлари ва уларнинг келиб чиқиш жараёnlари ҳақида жуда бой материаллар баён этилган. Ундаги баъзи бир муҳим томонларни қуйидагича келтириш мумкин бўлади, яъни:

1. Илдизи узоқ тарих билан боғлиқ овчиликка доир ўйинлар. Бунинг негизда чорвачилик юзага келганлигини такидлаш лозим бўлади.

2. Чорвачилик ўйинлари от, ҳўкиз, эшак, туя, бугу ва б.қ. ҳайвонларнинг меҳнатларидан фойдаланиш жараёнида уларнинг ҳаракатини тақдид қиладиган ўйинларнинг юзага келиши.

3. Дехқончилик ўйинлари, одамларнинг баҳордаги меҳнат мавсумига кириши ва кузда ҳосил йиғиш кунига бағишланган маросим ўйинлари ижтимоий меҳнат шароитидан келиб чиққан.

4. Шунингдек Халқ ўйинлари орасида бошқотирма (крассворд), сўз, қўшиқ, рақс ўйинлари ҳам мазмун ва моҳият жиҳатидан фаол ҳаракат ўйинлари таркибидан жой олганлигини эътироф этиш керакдир. И.Абдурамоновнинг «Ўзбек Халқ ўйинлари» (У.Қорабоев) китобига тақриз сифатида ёндашиб («Спорт газетаси, октябрь 2001 й.) табиатдаги иқлимий ўзгаришлар, йил фаслларига мос табиий-мавсумий ўйинларнинг вужудга келишига замин яратганлигини такидлайди ва уларни қуйидаги йўналишларда ифодалаб берган, яъни:

1. Худудий ва турли жойларга мос ўйинлар ҳам алоҳида туркумини ташкил этади. Муайян жойга мос ўйинлар бошқа жойда номалум бўлган.

2. Турли ёшларга мос ўйинлар ҳар бир ёшга хос ўйинлар бор. Ёшларга оид феъл-атвор фазилатлар ўйин шакли ва мазмунини белгилаб берган. Бола улғайган сари унинг ўйини ҳам жиддийлашиб боравради.

3. Турли жинсдагилар ўйинлари. Ҳаммабоп ўйинлар билан бир қаторда ўғил болалар ва қизлар ўйинлари, кейинчалик эса эркак ва аёллар ўйинлари ажралиб чиққан. М: ёш қизларга қўнғироқ ўйинга мойиллик сезилса, ўғил болалар эса иш ва уриш қуролларида ўйнаш ўйинчоқлар талаб қилишган.

4. Маълумот, меҳнат фаолияти билан боғлиқ бўлган ўйинлар «Ов ўйини», «Кийикови», «Подачи», «Хирмон-хирмон», «Ковушим», «Сартарош», «Темирчи», ҳатто ҳарбийларнинг ҳам ўз маълумотларга мос келадиган «Уриш-уриш», «Аср олиш» каби ўйинлари ижод этилган.

5. Воқеабанд (театрлаштирилган, сюжетли) ўйинлар тарихий воқеаларни ҳаётнинг таъсири, қизиқарли дақиқаларини бадиий ижодий ифодалайди. М: «Подшо-вазир», «Эскичопон» ва ҳ.к.

6. Ҳаракатли ўйинлар эпчиллик, чаққонлик кўпчилилик мусобақачи сифатида бир неча томонлар ўртасида ўйналган.

7. Турли воситали ўйинлар. Бу ўйинларни иккига бўлиш мумкин: моддий воситалар (овунчоқ, қўғирчоқ, ўйинчоқ ҳамда таёк, тош, тўп, ёнғоқ ва ҳ.к.) ёрдамида амалга ошириладиган ўйинлар, иккинчиси эса маънавий ўйинлар, яъни бадиий ифодали воситалар (фикр, сўз, кўшиқ, рақс, театр кабилар) ёрдамида бажариладиган ўйинлар.

8. Ҳайвонлар иштирокидаги ўтадиган ўйинлар. Бу ҳақидаги ўйинлар кенг қадимги ҳисобланади. Қадимги аждодларимиз аввалига табиатнинг ўзида ҳайвонлар жангини томоша қилишган. Кейинчалик ҳайвонларни ушлаб, уларни ўргатиб махсус уюштирилган. Натижада «Бедана уриштириш», «Хўроз уриштириш», «Кўчқор уриштириш», «Кучук уриштириш», «Каклик уриштириш», «Итлар пойғаси» кабилар пайдо бўлган.

Таъкидлаш лозимки, миллий Халқ ўйинлари асосида юртимизда жуда кўп оммавий ва нуфузли тадбирлар амалга оширилмоқда.

Бу ўринда Халқ миллий ўйинлари Республика мусобақалари (1991-1994, Фориш), Олимпиадалари (1994-1996, Фориш), «Алпомиш ўйинлари» Республика фестиваллари (1998, Термиз, 2000-Фарғона), «Аёллар йилига бағишлаб ўтказилган Халқ миллий ўйинлари Тўмарис Республика фестиваллари (1999-Жиззах, 2001-Шаҳрисабз 2003-Наманган) ва шу мавзулар асосида ўтказилган Республика илмий-назарий ва амалий анжуманлари моҳият жиҳатдан эътиборга сазовордир.

Халқ миллий ўйинларини ўрганиш ва уларни йирик тадбир ҳамда анжуман сифатида ўтказишда Республика ҳукуматининг қатор қарорлари (1993, 1996, 1999, 2000), айниқса «Алпомиш» достонининг яратилишга 1000 йил тўлишини нишонлаш тўғрисидаги қирори (1998, февраль) муҳим аҳамият касб этди. Бунда Алпомиш ва Барчиной рамзий тимсолида маънавий ва жисмоний камолот тирбиясини изчил ўрганиш, уларни ҳаётда қўллаш ҳамда омма-

лангириги масалалари долзарб вазифалардан бири қилиб қўйилди.

Эътироф этиш керакки, Халқ миллий ўйинларининг асослари, уларнинг моҳиятлари фақат «Алпомиш» достонидагина эмас, балки «Тўмарис афсонаси», «Қирқ қиз», «Рустамхон», «Кунтуғмиш», «Тоҳир ва Зухра», «Гўрўели» туркумидаги ўйлаб Халқ оғзаки ижоди дурдоналарида ҳам мазмун топган.

2001 йилда «Авесто» китобининг вужудга келиши тарихини кенг нишонлаш ва унинг 2700 йиллик юбилейини ўтказиш (Хоразм, 3 ноябрь 2001 й.) тантаналари атрофида қадимги аجدодларимиз қому-си сифатида бу китобнинг моҳиятлари очиб берилмоқда. Одоб-ахлоқ маданияти ва ёшларни баркамол қилиб тарбиялаш масалаларига китобда кенг ўрин берилганилиги алоҳида таъкидланмоқда. Шу жиҳатдан ҳам бу соҳага бағишлаб қатор китоблар чоп этилди. Айниқса «Авесто» китобини борлиғича нашр этилиши, ундаги таълим-тарбия жараёнлари билан туташ бўлган жисмоний тарбия масалалари ҳам ҳали кенг ўрганиб чиқилиши мумкин бўлади. Фақат шунини айтиш лозимки, аجدодларимизнинг ижтимоий турмуш маданиятида Халқ ўйинлари кенг қўлланилганлиги ҳақида жуда кўп маълумотлар бор. Уларни илмий-назарий ва педагогик жиҳатдан таҳлил қилиш, зарур томонларини оммалаштириш ва «Алпомиш», «Барчиной» ҳамда «Тўмарис» ўйинлари фестиваллари таркибига киритишни тезлаштириш айни муддуо бўлар эди.

Халқ миллий ўйинлари асосан кураш, кўпқари, пойга, отдан оғдариш, отда найза улоқтириш, қиличлашиш, қиз қувмоқ, човфон, дорбоз, тош кўтариш, билак кучини синаш, арқон тортишиш ва турли-туман ҳаракатли ўйинлардан иборатдир.

Кураш миллий спорт мақомига эга бўлиб у жаҳон Халқлари спорти таркибига киритилди. Дорбоз мазмун ва шакл жиҳатдан ўзига хос мураккаб ва қизиқарли, жозибали ўйинлардир. Уларни ўрганиш ва тавсифлаш алоҳида мавзу бўлиб, катта фаолиятларни талаб этади.

Бошда таъкидланганидек, Халқ миллий ҳаракатли ўйинларини тўплаш, уларни оммалаштиришда таниқли олимлар Т.С.Усмонов-жаев, Ф.Хўжаев, А.Ш.Қосимов, Ф.Н.Насриддинов, О.О.Пўлатов кабиларнинг ҳиссалари жуда каттадир. Шулар асосида қатор «Ҳаракатли ўйинлар» китоблари ўқувчи ёшлар ва омма орасида кенг қўлланилиб келинаётганлиги ҳаракатли ўйинларнинг моҳиятлари қанчалик зарур ва азиз эканлигининг далилидир.

Бундай ўйинлардан сраганиб олинган «Бўрон», «Куйди», «Минди», «Солди», «Тўққиз тош» (қизлар ўйини) кабилар ҳозирги кун-

да умум таълим мактаб ўқувчилари, касб-ҳунар коллежлари ва олий ўқув юртлири талабаларининг жисмоний тарбия дарслари, аҳоли истиқомат жойларида ташкил этилаётган оммавий соғломлаштириш тадбирлари ва ҳатто «Алпомиш ўйинлари Республика фестиваллари», «Тўмарис ўйинлари Республика фестиваллари» шунингдек «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» спорт ўйинлари, талабаларнинг Универсиадалари дастурларига киритилганлиги бир олам қувонч, деса бўлади.

Энг муҳими шундаки, қишлоқ аҳолисининг барча табақалари тўйлар, анъанавий байрамлар ва турли маросимларда кураш, кўпкари, пойга каби спортга хос турлар ва «Қулоқ чўзма», «Пиёда пойга», «Пиёда кўпкари», «Чиллик», «Оқ суяк», «Подачи» каби ҳаракатли ўйинларни қўллашда ва мириқиб томоша қилишда.

Ўзбек Халқ ҳаракатли ўйинларининг мазмунлари ва тарбиявий жиҳатларини ҳисобга олган ҳолда уларни қуйидаги гуруҳларга ажратилади, яъни:

1. Жамоавий (командалар) ўйинлар.
2. Умумий иштирокчилар ўйини.
3. Ёлғиз (якка) тартибдаги ўйинлар.
4. Жуфт бўлиб ўйнаш ва ҳ.к.

Бундай ҳаракатни ташкил қилиш ва ўтказишда қатнашчиларнинг ёши, жинси ва жисмоний жиҳатдан тайёргарчилигида алоҳида эътибор берилади. Айниқса чаққонлик, тезлик, кучлилиқ, элчиллик, чидамлилиқ каби жисмоний сифатларни талаб этувчи жиҳатларда ўйинчиларни танлаш, гуруҳларга ажратиш муҳим аҳамиятга эгадир. Шу билан биргаликда ўйинларнинг ўзаро ҳамкорлик, ўртоқлик, дўстлик, жамоа (команда) учун жонбозлик кўрсатиш каби ҳис-туйғулар ва инсоний фазилатларни тарбиялашдаги моҳиятларига ҳам алоҳида эътиборни қаратилади.

Бу ўрида халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг мазмунлари ҳақида тўхтатилишни мақсад қилиб қўйилмади. Чунки улар гуруҳларга ажратилган ҳолда ва жисмоний тарбия машғулотларининг турларига қараб ташкил қилиниши, турли хил анъанавий байрамларда ўтказиладиган ўйинлар алоҳида ажратилиб кўрсатилган. Фақат мавжуд бўлган қўлланмалар, илмий тўпламлар ва баъзи журналларга мурожаат қилиш зарурдир.

Ўзбек кураши (Бухоро усули), Белбоғли кураш (Фарғона усули), Турон, Қўл жанги каби миллий курашлар, шунингдек дорбоз, қўл кучини синанш, арқон тортишиш каби турлар спорт даражисида қўлланилиб келинмоқда ва улар ҳам махсус қўлланмаларда ўзифодаларини топган.

От ўйинлари ҳақида газеталар, журналлар ва илмий тўпламларда баъзи бир мақолалар эълон қилинсада айтарлик даражада («Кўпқари» илмий оммабоп рисолаи ҳисобга олмаган ҳолда) уларнинг тарбиявийлиги жиҳатлари ҳамда уларни спорт даражасига чиқариш масалаларига эътибор мақсаддагидек эътиборини таъкидлашга тўғри келади ва кейинги бўлимда улар ҳақида мулоҳазалар билдириш лозимга ўхшайди.

3.3. ОТ ЎЙИНЛАРИНИНГ ИЖТИМОЙ-ТАРБИЯВИЙ ЖИҲАТЛАРИ ВА УЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

3.3.1. ОТ ЎЙИНЛАРИ ҲАҚИДА ҚИСҚАЧА ТУШУНЧАЛАР БАЁНИ.

Марказий Осиёда, айниқса Ўзбекистонда от ўйинлари энг қадимги халқ ўйинлари ва ижтимоий меҳнат жараёнларида кенг қўлланилиб келинган тарбиявий тадбирлардан биридир.

От ўйинларини асосан икки гуруҳга ажратиш мумкин, яъни:

1 гуруҳ-бевосита ўйинлар: кўпқари, пойга, қиз қувмоқ, човғон.

2 гуруҳ - жанг машқлари билан боғлиқ ўйинлар: отдан оғдариш, отда қиличлашиш, отда найзабозлик, отда камондан (милтиқдан) ўқ отиш, отни тўсиқлардан сакратиш, отни ўйнатиш (рақс машқлари) ва ҳ.к.

Эътироф этиш лозимки биринчи гуруҳдаги ўйинлар қардош қирғиз, қозоқ, туркман, тожик, уйғур, афғон халқларида ҳам қадимдан ўйналиб келинади. Иккинчи гуруҳдаги ўйинлар ва жанговарлик машқлари Хитой, Мўғул, Татар, Кавказ ва Оврупанинг кўпгина қисмларида кўпроқ ишлатилади.

Умуман олганда от ўйинлари билан шуғуланмайдиган халқлар ер юзида кам учрайди, десак лоф бўлмаса керак. Узоқ Америка, Австралия, Африка қитғаларида, Ҳиндистон ва Араб мамлакатларида ҳам от, туя, фил ва бошқа ҳайвонлардан мақсадли фойдаланилган ҳолда турли-туман миллий ўйинлар мавжуддир.

Шу жиҳатдан олганда отни ғовлардан сакратиш, рақсга тушириш каби ўйинлар цирк томошалари, турли хил байрамларда барча мамлакатларда одат тусига айланганлигини кўрамиз. Энг муҳим томони шундаки отларни рақсга тушириш, турли хил ғовлардан сакратиш аравачаларда пойга қилиш каби турлар спорт тариқасида қитғалар биринчилиги, жаҳон биринчилиги ва ҳатто Олимпия ўйинлари дастурларига ҳам киритилган.

Ўзбекистонда асосан кўпқари (улоқ), пойга, қиз қувмоқ, каби турлар тўйлар, турли анъанавий байрамларда кенг қўлланилади. Қишлоқ шароитларида ёшлар бўш вақтларида отда пойга, кўпқари ўйинларини машқ қилишадилар ва ўзларининг маҳоратлари ҳамда чавондозлик усулларини такрорлашади. Лекин бундай ҳоллар кўшгина ибтидо шаклида, яъни ўзлари билганча, мураббий чавондозларсиз амалга оширилмоқда. Чунки от ўйинлари бўйича махсус жамоалар (команда), уюшмалар (федерация), секциялар расмий равишда йўқ дейиш мумкин.

Тан олиш керакки, Республика миқёсида ва баъзи вилоятларди от спорти (отни ювлардан сакратиш, рақсга тушириш) уюшмалари мавжуд. Лекин улар кўпқари, пойга каби ўйинлар бўйича деярлик шугулланмайди. Яъни улар Халқаро от спорти дастурлари асосида фаолият кўрсатади.

Халқ орасида кўпқари, пойга ва бошқа турларнинг қалтимги даврлардан буён узлуксиз давом этиб келаётганлиги, айниқса ўқувчи ёшларни касб-ҳунар, Ватан муҳофаази ва меҳнат жараёнларида тарбиялашдаги зарурият, қолаверса ижтимоий-эҳтиёж сифатида от ўйинларини янада ривожлантириш лозим бўлади. Юқорида такидланганидек, от ўйинларининг халқаро аҳамиятларини ҳисобга олган ҳолда уларни мусобақалар шаклида ташкил қилиш, кўпқари, пойга човғон ва б.қ. от ўйинларини жаҳон бириктичилиги, ҳатто Олимпия ўйинлари дастури таркибига киритиш йўллариини топиш муаммолари муҳим аҳамият касб этиши мумкин. Бу йўлда юртимиз нещқадам ва ташаббускор бўлиши айни муддао бўлар эди.

Такидланган фикр-мулоҳазаларни амалга ошириш осон эмаслигини эътироф этган ҳолда, энг аввало от ўйинларини кўпроқ тарғибот қилиш, ёшларни уларга жалб этиш, шарт шароитлар яратиш, ҳукумат ва жамоат ташкилотларининг ғамхўрлигини таъминлаш давр тақозосидир. Бу йўлда «Алпомиш», «Гўрўгли», «Авесто», «Қирқ қиз», «Тўмарис» каби дostonлардаги рамзий қаҳрамонларнинг улуғвор ва афсонавий маҳоратларини кўпроқ эслатиш, уларнинг маънавий-маърифий жиҳатдан зарурияти, миллий қадриятларни чуқурлаштиришда ҳозирги давр миллий ғурур, ифтиҳор ва ювларни ўрганишда катта хизмат қилишини онгли равишда ҳис этиш лозим бўлади.

Ўқувчи ёшларни касб-ҳунарга йўллаш ва Ватанга садоқат ҳис-туйғуларини уйғатиш, уларни замон талаблари асосида тарбиялашда халқ дostonларидан Алпомиш, Гўрўгли, Спитамен, Афродитб, Искандар ва тарихий шахслар Жалолиддин Мангуберди, Амир Темур, Темур Малик каби жасоратли саркардалар, ҳамда Барчи-

ной, Юлдуз пари, Тўмарис, Гулойим, Дилором, Шоҳсанам каби жасур, мард ва садоқатли аёллар тимсолларидан кенг ва мақсадли фойдаланиш маънавий ва маърифий маданиятимизни бойитишда улкан хизмат қилиши табиийдир.

3.2.3. КЎПКАРИ ВА ПОЙГА ЎЙИНЛАРИНИНГ МАЗМУНИ ҲАМДА УЛАРНИНГ ТАРБИЯВИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ.

Аввалги бўлимда от ўйинларининг асосий турлари ҳақида маълумотлар келтирилди. Уларнинг барчасига тўхталиш ва мазмунларини ёритиш махсус мавзу ва алоҳида фаолиятларни талаб этади. Такидланганимиздек, кўпкари ва пойга ўйинларини жаҳон миқёсига олиб чиқиш, нуфузли мусобақалар ўтказиш борасидаги мулоҳазаларимиз асосида бу турларга қисқа тавсифлар беришни лозим топдик.

От ўйинлари ҳақида таниқли рус олими И.Бобилев «Коннўе игрў» (Т., «Меҳнат», 1989) ва бошқа бир қатор мутахассислар ўзларининг маълумотларини баён қилганликларини эътироф этиш лозимдир.

Айниқса бу йўлда «Кўпкари» (Абдумаликов Р., Қудратов Р.Қ., Ярашев К.Д., ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1997) илмий-услубий рисола маълум даражада юқорида қайд этилган муаммоларни ечиш йўллариини бир мунча ойдинлаштиради, десак мақсадга мувофиқ келади.

Таниқли олимлар Р.Абдумаликов, Р.Қ.Қудратов, К.Д.Ярашевлар томонидан олиб борилган илмий тадқиқотлар асосида наҳрдан чиққан «Кўпкари» китобини илмий-педагогик жиҳатдан таҳлил қилиш натижаларига асосан бу ўйинларнинг қисқача мазмунлари ва ижтимоий-тарбиявий моҳиятларига эътиборни қаратмочимиз.

К Ў П К А Р И. Кўпкари деганда от устида туриб бажариладиган турли-туман мураккаб машқлар мажмуини тушунилади.

Авваламбор эслатиш зарурки, кўпкари оддий текисликлар, паст-баланд, ўнқир-чуқурли тепаликлар атрофида, имконияти бор жойларда эса, яъни бедапоя, пахтазор майдонларда (теримдан кейин) ташкил этилади. Унинг аниқ чегаралари деярлик белгиланмайди. Фақат бошланиш жойи (чортоқ) асосий манзил ва маълум чегара ҳисобланади.

Кўпкарида биринчи навбатда чавондоз ва от асосий воситадир. Ўйинда улоқни чортоқдан олиш, улоқни илиб олиш, тўдада улоқни тортишиш, эгалланган улоқни олиб қочиш ва чортоққа етка-

илин каби фаолиятлар бажарилади. Шунингдек ерга тушиб кетган улоқни отда туриб, от юраётган ёки чопиб кетаётган пайтларда илиб (кўтариб) олиш, улоқни эгар қоши, узанги, тақим (тизза таги), ўнгариб олиш каби амаллар ишлатилади.

Чавондознинг асосий кийимлари чопон, телпак, белбоғ, этик ишлатиш қуроли эса қамчи ҳисобланади.

Чавондозларнинг энг муҳим фаолиятлари отни юргизиш, чоптириш, тўдага киритиш, ўз измига отни солиш, тўдадан чиққанда мақсад томон ҳаракат қилиш, тез чоптириш асосида чортоққа ёки белгиланган маррага (махсус белги) улоқни етказиб, ташлашдан иборатдир.

Такидлаш зарурки, отни чоптириш, улоқни тўдадан тортишиб олиб чиқиш, улоқни ўнгариб олиш, ерга тушиб кетган улоқни кўтариб чиқариш (тўда орасида) учун билакларда куч, белда қувват ва гавданинг чидамли, чиниққан бўлишини талаб этувчи энг кучли жисмоний ҳаракатлар мавжуд бўлиши шарт. Акс ҳолда у ўйинда ишгирок этиш, айниқса голибликни қўлга киритишга ярамайди.

Бундан шундай хулоса чиқадики, чавандоз бўлиш учун ёшлар ҳар томонлама чиниққан, отларни ишлатиш усуллари ва амалларини талаб даражасида ўзлаштирган бўлишлари керак. Бунинг учун эса мустақил равишда машқлар қилиб ўрганиш ва турли гуруҳлар, жамоаларнинг ўйинларида ўзини синаши, чиниқтириши керак бўлади. Демак, кўпкарининг жисмоний сифатларни тарбиялашдаги хусусиятлари бошқа спорт турларидан кам эмаслиги, балки орғиқча ҳамдир дейишга асослар бор.

Ўз ўрнида айтиш лозимки, кўпкарининг луғавий маъноси ҳозиргача аниқ белгиланмаган. Мутахассисларнинг такидлашича кўпчилик бўлиб улоқ ўйинини бажариш, деб таърифлайди.

Этнограф ва тарихчилар кўпкарини «Кўк бўри», Кўк пар» (қоюқ-қирғизча), «Бўзкаши» (тожикча) сўзларининг ўзлаштирилиши, деб таъриф беришади. Бу ибораларнинг ўзига хос тарихи, таъсири ва маънолари от ўйинларини эслатишда маълум мангик борлиги эътироф этилади. Лекин «кўпқари атамасидаги «Кўп» (олма) ва «қари» иборалари қандай маънони билдиради, бунга аниқлиқлар ҳар хилдир. Яъни «қари» жой, туд, фаолиятларни билдирувчи умумий тушунчага эга. Бунда «Ичқари» (ички жой, уй), «Ташқари» (қарама-қарши фаолият), «Ташқари» (ташқи жой) каби шундай ил маъноларга қиёслаш мумкин. Хуллас «Кўпқари» кўпчилигининг ўйини деган хулосага келса бўлади. Лекин бу ҳам аниқ ва

тўла маънони билдира олмаслигини тан олган ҳолда, бу ибора (атама) маъносини янада чуқурроқ изланиш ва аниқ белгилаб бериш келажак авлодларга ҳавола қилинади, балким уларга насиб бўлиш мумкин.

Кўпқари ўйинида чортоққа тўй эгасининг яқин қариндошлари ва обрў-эътиборли оқсоқоллар, раҳбарлардан иборат ҳакамлар туришади. Тўдалар, марралар атрофида эса отлиқ кузатувчилар (ҳакам) ҳам ўйин қоидаларини назорат қилиб туради. Улоқни тўдадан олиб чиқиб, марра ёки чортоққа (келишилганидек) ёлғиз олиб борган чавандоз голиб, ҳалол деб тан олинади ва унга белгиланган совға (солим, қоқма) берилади. Катта тўйларда авваллари туя, от, ҳўкиз, кўчқор, сарка, гилам ва ҳ.к.лар берилган. Яқин ўтмишимиз ва ҳозирги даврда бундай пайтларда енгил машина, тикув машина, мотоцикл, қиммат баҳо буюмлар, кўп миқдорда пуллар солимга кўйилмоқда. Бундай жиҳатлар чавандозларнинг меҳнат фаолиятини моддий тағдирлаш билан биргаликда, уларнинг кучлилиги, паҳлавон чавандозлигини эъзозлаш, бу билан миллий қадриятларни улуғлаш, меҳнаткаш аҳолининг бир-бирига меҳрибонлиги, игтифоқчилиги, ҳам-жиҳатлилиги янада мустаҳкамлашнинг рамзидир.

Кўпқарида асосан сўйилган така (ички эъзоларини олиб ташлаш, унинг ўрнига туз сепиш, калласини ажратиб ташлаш ва ҳ.к.) ишлатилиб, у яроқсиз бўлиб қолганда бошқасини алмаштирилади.

Ўйин майдонларини кўпинча тойнон (баландликдаги текислик жой), чортоқ (улоқни ташлаш учун махсус қурилма, яъни баландлиги камида отдан икки баравар баланд, кенглиги эса 10-15 киши сизадиган деб аташади. Чортоқни тоғли жойларида қадимда тошлардан қалаб чиқишган, уларнинг қолдиқлари, намуналари Самарқанд, Жиззах, Қашқадарё, Сурхондарё ва бошқа вилоятларнинг тоғ олди худудларида учрайди. Ҳозирги даврда эса ёғоч-тахталардан вақтинчалик чортоқлар қурилмоқда.

Шуни ҳам эслатиш керакки, улоқ тўдага ташлангандан кейин чавандозларнинг ўзаро тортишувлари натижасида тўдалар анча силжиши ва улоқни олиб қочаётганга етиб олганларнинг яна тўда бўлиб қолиш ҳоллари кўп учрайди. Шу сабабдан улоқни олиб қочиш ва маррага (чортоққа) етказиш тартиблари шартли равишда белгиланиши ҳам мумкин. Яъни кичик солимлар (пул, буюмлар, кийимлар ва ҳ.к.) кўйилганда чавандоз тўдадан 20-25 м. чамаси узоқлашса, «Ҳалол» дейилади. Баъзи пайтларда эса қандай шароит бўлишидан қатъий назар (катта солим пайтлари) чавандоз улоқни албатта чортоққа (белгиланган маррага) «Ҳалол» (якка ўзи, ра-

қибсиз) келтириш шартлари қўйилади. Шунингдек ўйин қоидаларида ўзганинг отини қамчилаш, бир-бирини туртиш, қасддан отдан оғдариб юбориш ёки қамчи билан бир-бирини саваш (уриш) каби ноҳўя ҳаракатларга йўл қўйилмаслиги мавжуддир.

Хулоса қилиб айтганда кўпқари ўта мураккаб жисмоний машқлар мажмуидан иборат бўлган ва энг кучли жисмоний сифатларни талаб этувчи фаолиятлар мазмунидир, дейиш мумкин. Шулар асосида ўқувчи ва ишчи ёшларни соғлом қилиб тарбиялаш, ҳарбий хизматта чақирувчиларни эса отда бажариладиган махсус машқларга ўргатиш зарурдир. Шу билан биргаликда кўпқариларнинг ижтимоий-тарбиявий хусусида гап кетса, шуғулланувчиларнинг баркамоллигини ошириш, тамошабинларнинг руҳий ҳолатларини кўтариш, кайфиятларини яхшилаш ҳамда аҳолининг ўзаро ҳамкорлиги, бир-бирита меҳрибонлиги ва миллий урф-одатлар негизида миллий қадриятлар мазмуни ҳисобланган маънавий-маърифий бойлигимизни, маданиятимизни янада мукаммаллаштиришда хизмат қилади. Шу сабабдан қишлоқ ёшларига кўпқарининг асосий мазмунлари ва қисмларини жисмоний тарбия дарсларидан ташқари тайларда ўргатиш имкониятларини яратиш мақсадга мувофиқ бўлар эди.

ОТДА ПОЙГА қилиш кўпқари билан ҳамоҳанг ва мазмун жиҳатдан бир-бирини тўлдирувчи фаолиятлардан дейиш мумкин. Уларнинг бир-биридан фарқи шуки, пойгада чортоқ ёки алоҳида белгиланган жойдан улоқни олиб қочини, белгиланган маррага (жой шароитлари ва тўйлардаги бериладиган совғаларга қараб), яъни камида 500-800 м. масофага озод (якка) етказиб беришдан иборатдир. Буни бажариш осон эмас, албатта. Чунки оти илдам чавондозлар улоқни олиб борувчига тез етиб бориши ва улоқни олиш учун бор куч ва амалларини ишга солиб, ўзаро тортишувларга сабаб бўлади. Бу ҳолат отнинг чопиш тезлигини сусайтиради ва оқибатда бошқалар ҳам келиб, улоққа ёпишади (илинади). Хуллас худди кўпқаридагидек ўзаро тортишувлар, тўда орасида улоқнинг ерга тушиб қолиши, уни ердан кўтариш учун эса мураккаб вазиятларнинг вужудга келишига сабаб бўлади. Бундай ҳолатларда оти кучли, чавондознинг паҳлавонлиги (кўллар, бел ва гавданнинг чидамлилиги, амалларни тез бажариш усуллари ва ҳ.к.) кўл келади.

Такидлаш жоизки, энг қимматли соврилар (совғалар) пойгаларда қўйилади. Чунки узоқ масофаларга отни чоптириш, улоқни олиб олиб қочини, турли тортишуларда юлиб чиқиш ҳолатларининг қизиқ, мураккаб жараёнлардан биридир. Томошабинлар улоқни олиб кечаётган от ва чавандознинг тезлиги, маҳоратига қараб худди футболдагидек ҳайқиреқлар билан мухлислик қилади.

Пойгаларнинг мазмуни ва уларнинг амалда бажарилиши катта-кичик томошабинлар, ўйин мухлисларини доимий равишда ўзига жалб қилиб келтирган ижтимоий тарбиявий жараёндир. Улоқни эгар қошига илдириш, тақимга босиб олиш ёки уни олдига ўнгариб олиб отни қамчилаб ҳаракат қилиш санъатлари, тортишув пайтларида отнинг ёнбошига эгилиб, ярим ётиб олиш, икки қўлаб улоқни ушлаб тўдадан чиқиб кетиш, маррага улоқни ташлаб кетгач чавондознинг от устида кеккайиб бориши ва бошқа турли ҳолатлар барчани чин дилдан жалб этади ва севинтиради. Шуларнинг ўзи ҳам ёшларни эпчил, чаққон, кучли ва чидамли бўлиб чавондозликни эгаллашга даъват этади. Бу ўз навбатида барчанинг кайфияти, ҳис-туйғуларини янада баланд кўтаришга олиб келади. Демак пойгалардаги турли-туман машқлар, махсус амаллар ўқувчи ёшларнинг амалий фаолиятлари ва руҳий ҳолатларини тарбиялашда муҳим восита сифатида хизмат қилади. Бундан кўриниб турибдики, пойгалар жисмоний тарбиянинг муҳим воситаси ва миллий қадриятлар негизидаги маънавий-маърифий маданият тарбиясидир. Шу сабабдан пойгалар ҳақида зарур тарбиявий жиҳатларни боғча болаларидан тортиб катта ёшдаги кишиларгача тарғибот қилиш зарурияти туғилади. Айниқса турли байрамлар, маросимлар ва тарбия муассасаларидаги машғулотлар жараёнларида отда пойга қилиш тимсолида турли буюмларни «От» (чўп, таёқ) ва «Улоқ» (латта, камар, резина ва ҳ.к.) қилиб ўйнатиш, югуртириш лозим. Мактаб ўқувчиларининг (айниқса 1-4 синфлар) турли оммавий соғломлаштириш тадбирлари ва мусобақалари жараёнида ҳам «Кўпқари», «Пойга» ўйинларини кўпроқ қўлдан зарурдир.

Шу ўринда такидлаш зарурки, тоғли худудларда истиқомат қилувчиларнинг аксарият барчасида от ёки эшаклар мавжуд. Шу сабабдан ҳам мактаб ўқувчилар бўш вақтларида ёки татил пайтларида йиғилишиб отлар ва эшакларда пойга қилишлари кўпаймоқда. Бундай ҳолларни уюштириш, қишлоқ оқсоқоллари фаоллари ва баъзи чавондоз полвонларнинг иштироки билан ўйинларни мазмули қилиб ўтказишга кириштириш лозим бўлади. Имкониятлардан фойдаланилган ҳолда (жамғарма, ҳомийлик, хайр-эҳсон ва ҳ.к.) ўйинчиларни, айниқса голибларни моддий рағбатлантириш ишларини йўлга қўйилса ёшлар орасида Халқ ўйинларига қизиқиш, уюштириладиган барча маданий тадбирларга қатнашиш, турли кўнгилсиз ҳодисаларнинг олдини олиш каби ижтимоий-тарбиявий жараёнлар янада оша боради.

ОТЛАРНИНГ ТУРЛАРИ. Барча қишлоқларда мавжуд бўлган отларнинг тузилиш жиҳатдан ва ранглари бир-бирита ўхшайди. Лекин

уларнинг ижтимоий ҳаётимиздаги ўрни бўлиб турли хил фаолиятларда қўлланилади. Умуман олганда оғларни асосан икки гуруҳларга, яъни юк кўтариш, тортиш жараёнлари учун ва улов, турли ўйинларда, баҳсларда фойдаланиш учун ажратадилар. Бундай ҳолатлар бизнинг юртимизда араваларга қушиш, юкни устига ортиб юриш, меҳнат ва турмуш жараёнларида улов сифатида фойдаланиш каби жараёнлар мавжуд. Шунингдек зотли отларни танаб олиб боқиш, парваришлаб тарбиялаш ва уларни кўпқари (қулоқ), пойга ва бошқа турдаги от ўйинларида фойдаланиш анча устун туради.

Отларни турли гуруҳлар ва зотларга ажратиб фойдаланиш, уларни парваришлаш, яхши зотли отларни кўпайтириш жараёнлари қадимги аجدодлардан қолган мерослардан бири. «Алпомиш», «Гўрўели», «Қирқ қиз», «Шоҳнома», «Манас» каби асарлардаги фаолиятларнинг бош қаҳрамонлари қаторида отлар тепша-тенг туради.

Гўрўели, Авазхон, Равшанхон ва бошқа дostonларда «Фирқук», «Чамбил бел», «Саман», Алпомишнинг «Бойчибор» оти «қанотли», «учқур» сифатлари билан ажралиб туради. Отларнинг оқ, қора, сариқ, тўриқ, толғир, ола, кўк ва бошқа ранглари орқали уларга турли номлар берилди. М. «Кўк дўна», «Темир қанот», «Саман от» ва б.қ.

Ўзбекистонда қадимдан зотли от сифатида «Қора байир» улуғланиб келинади. Ҳатто уларга атаб қўшиқлар ҳам яратилган.

Иккинчи жаҳон уруши туфайли юртимиздаги қора байирлар ва бошқа зотли отлар деярлик йўқ бўлиб кетди. Уларнинг зотлари тоза қонли бўлмасда кейинги даврларда кўпайтирилмоқда. Уларнинг ичидан саралаб олинганлари асосан ҳозирги замон от спортида фойдаланилмоқда. Жиззах, Қашқадаре вилоятларидаги от заводлари ва бошқа хуудлардаги баъзи от ишқибозлари Қора байир изимдан тушиб, яхши зотли отларни вужудга келтиришда анча меҳнат қилмоқдалар. Лекин сараланган яхши илдам отлар ва тарбияга мойиллари юқорида такидлаганимиздек, улар ювлардан сакраш, тушиш, аравачаларда пойга каби турлардагина фойдаланиб, уларга русча номлар бериб уларнинг шеънини кўтаришга ҳаракат қилинмоқда.

Қишлоқларимизда эса «Бедов», «Фунон», «Айғир», «Кўк қаптар» ва ҳ.к. номлар билан яхши зотли ва кўпқари, пойга боп оғларни олқинлайди ва уларнинг шухратини кўтариши учун ҳаракат қилмоқда.

ОТЛАРНИНГ ЖАБДУҚЛАРИ. Халқ орасида «От олгунча эгар ол» деган нақл бор. Бунинг маъноси шуки, энг аввало от учун энг зарур бўлган жиҳозлар, жабдуқларни танлаш зарур бўлади. Шу-

нингдек маблағларни тежаш (эконом), эҳтиёж даражасида жамғарма йиғиш, эҳтиёткорлик каби ҳаётий фаолиятларни ўрганишга даъват этилади.

Маълумки улов ва меҳнат жараёнида ишлатиладиган отларга унчалик кўп жиҳозлар олинмайди. Фақат нўхта, юган, эгар, узанги, ёпғич, кишан, арқон ва ҳ.к. лар билан чегараланади.

От мухлислари тили билан айтганда «Улоқчи от»ларга юқорида тақидланган жиҳозлар билан бир қаторда бошқа воситалар, яъни турли безаклар, хошияли, чиройли қилиб тикилган, ранго-ранг ёпқичлар ҳам ҳарид қилинади.

Юганлар (жилов), тортқилар (ойил, камарлар), узангилар, жаҳалдирик, чирки каби ички жиҳозларни хошиялаш ишлари тобора ривож топиб, турли рангдаги безаклар билан тайёрланмоқда. Отнинг устидаги ёпғичлар, юганнинг пештоқдаги пуфаклар, эгар қоши, ўтирғич ва бошқа жойларида қиммат баҳо тошлар, зар ва кумушлар, тилла ранг буюмлар билан безатилиши донгдор кушиқчи ёки созанданинг тори, рубобидан ҳам ортиб тушади. Хуллас отнинг кўрки, унинг юришдаги ҳаракатлари ва йўрғалагандаги жилвалари, жабдуқларнинг ярабгиши энг яхши раққосаларнинг кийимларидан ва ўйинларидан қолишмайди, десак муболага бўлмайди.

Отларга бундай безак бериш, муносабатларда бўлиш фақат бевосита ва улоқчи отларнинггина обрўсини оширишдан иборат бўлиб қолмасдан, балки от эгасининг ҳам отга ишқибозлиги, миллий қадриятларга эътиқоди, қолаверса тенгдошлар, қишлоқ-овулларда дов-дув яхши гаплар бўлишига ҳам боғлиқдир. Бу ўз навбатида фақат ўз оиласидагина эмас, балки атрофдагилар, узоқ-яқин таниш-билишлар орасида отларга бўлган ҳавас, ишқибозлик, муносабат ва эътиқодларни янада оширишга сабаб ҳам бўла олади.

Демак инсонлар фақат ўзларини ўйлаб қолмасдан, уларга хизмат қилувчи, шон-шухрат ва обрў-эътибор келтирувчи отларига ҳам жиддий эътибор беришлари лозим, деган хулосалар чиқаришга тўғри келади.

Бу ўз навбатида ўқувчи ёшларни от ўйинларига қизиқтириш, тўй-томошаларда кўпқари, пойгаларда амалий жиҳатдан ишгирок этишга, чавандоз-полвон бўлишга ундаши муқаррардир. Бу эса ёшларнинг жисмонан бақувват бўлиб ўсиши, отлар билан муносабатда бўлиши ва энг муҳими ички ишлар, ҳарбий хизматларда фойдаланиладиган от ўйинлари, махсус машқларини бажаришга ҳам қўрлайди, уларни тарбиялаб етказишда бевосита хизмат қилади.

1.1.3. ОТ ҰЙИНЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ ҲАҚИДА МУЛОҲАЗАЛАР.

Узбекистонда замонавий от спортини ривожлантириш борасида яхши тадбирлар олиб борилмоқда. Тошкент, Термиз, Жиззах ва бошқа шаҳарлардаги от ўйинлари мажмуилари (ишподром) ва уларда ташкил этилган махсус спорт клублар, спорт мактаблари ҳамда амалий равишда ўтказилиб келинаётган чемпионатлар, турли мусобақалар, юртимиз чавандозларининг Халқаро турнирлар, биринчиликларидаги иштироклари бунинг далили деса арзийди.

Республика Президентининг фармонлари ва Республика ҳукуматиининг қарорлари асосида миллий қадриятларни қайта тиклаш, миллий-маърифий маданиятимизни замонавий ва ўрнак бўларли муҳим тадбирлар билан бойитиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Бундан Республика спорт ташкилотлари, уюшмалари, айниқса от спорти Республика федерацияси ўзига хос фаолиятлар иритмоқда. Яъни от ўйинлари ва от спорти тадбирларини кўчиб олиб боришга қаратилган Низомлар, режалар ишлаб чиққан. Замонавий от спорти турлари бўйича (ғовлардан сакраб ўтиш, рақс тушини, аравачаларда пойга ва ҳ.к.) Марказий Осиё, Осиё ва Жаҳон от спорти мусобақаларида муваффақиятли иштирок этиб келимоқда. Буларнинг негизида миллий от ўйинлари ҳам худди соядек шунча олинимоқда. Бошқача айтганда кўпқари ва пойгаларимиз, қиз кўчиш, човғон каби турлар «Ҳосил байрами» ва бошқа анъанавий тадбирларда кўرғазмали-намуна сифатида фойдаланиб келинмоқда. Буларнинг ҳам ўзига хос моҳияти ва ташвиқот йўлида зарур эканлигини инкор этиб бўлмайди.

Бу соҳада фикр-мулоҳаза кетса, биз бутунлай ўзгача фаолият, яъни кўпқари, пойга ва бошқа турдаги от ўйиналирини ҳам спорт тартибига кўтариш, махсус мусобақалар ўтказиш, унвон ва даражалар берилиши таъсис қилиш каби энг долзарб муаммоларни ҳал қилишдиққатни жалб этишдир. Бундай дейишга баъзи бир асосли далиллар йўқ эмас.

Шунинг ўзгичида кўшн Қозоғистон ва Қирғизистон республикаларида от ўйинларини спорт турига киритиш, жамоали мусобақалар ўтказишда бир мунча яхши самараларга эришган эди. Яъни ўйинни ик пойгаларни ибтидо шаклида эмас (якка голиблик) жамоали (команда тузиб) шаклида ўтказиш тажрибаларда синаб келишди. Кўпқари ўйинлари худди футбол майдони шаклида ва шу майдонни махсус ўйингоҳларда ташкил қилинган. Ҳар бир жамоада 9-11 киши иштирок этиши, ўйин қоидалари ишлаб чиқил-

нингдек маблағларни тежаш (эконом), эҳтиёж даражасида жамғарма йиғиш, эҳтиёткорлик каби ҳаётий фаолиятларни ўрганишга даъват этилади.

Маълумки улов ва меҳнат жараёнида ишлатиладиган отларга унчалик кўп жиҳозлар олинмайди. Фақат нўхта, юган, эгар, узанги, ёлғич, кишан, арқон ва ҳ.к. лар билан чегараланади.

От мухлислари тили билан айтганда «Улоқчи от»ларга юқорида таъкидланган жиҳозлар билан бир қаторда бошқа воситалар, яъни турли безаклар, ҳошियाли, чиройли қилиб тикилган, ранго-ранг ёлғичлар ҳам ҳарид қилинади.

Юганлар (жилон), тортқилар (ойил, камарлар), узангилар, жаҳалдирик, чирки каби ички жиҳозларни хошियाлаш ишлари тобора ривож топиб, турли рангдаги безаклар билан тайёрланмоқда. Отнинг устидаги ёлғичлар, юганнинг পেиғоқидаги пуфаклар, эгар қоши, ўтиргич ва бошқа жойларида қиммат баҳо тошлар, зар ва кумушлар, тилла ранг буюмлар билан безатилиши донгдор қушиқчи ёки созанданинг тори, рубобидан ҳам ортиб тушади. Хуллас отнинг кўрки, унинг юришдаги ҳаракатлари ва йўрғалагандаги жилвалари, жабдуқларнинг яралиши энг яхши раққосаларнинг кийимларидан ва ўйинларидан қолишмайди, десак муболага бўлмайди.

Отларга бундай безак бериш, муносабатларда бўлиш фақат бевосита ва улоқчи отларнинггина обрўсини оширишдан иборат бўлиб қолмасдан, балки от этасининг ҳам отга ишқибозлиги, миллий қадриятларга эътиқоди, қолаверса тенгдошлар, қишлоқ-овуларда дов-дув яхши гаплар бўлишига ҳам боғлиқдир. Бу ўз навбатида фақат ўз оиласидагина эмас, балки атрофдагилар, узоқ-яқин таниш-билишлар орасида отларга бўлган ҳавас, ишқибозлик, муносабат ва эътиқодларни янада оширишга сабаб ҳам бўла олади.

Демак инсонлар фақат ўзларини ўйлаб қолмасдан, уларга хизмат қилувчи, шон-шухрат ва обрў-эътибор келтирувчи отларига ҳам жиддий эътибор беришлари лозим, деган хулосалар чиқаришга тўғри келади.

Бу ўз навбатида ўқувчи ёшларни от ўйинларига қизиқтирини, тўй-томошаларда кўпқари, пойгаларда амалий жиҳатдан иштирок этишга, чавандоз-полвон бўлишга ундаши муқаррардир. Бу эса ёшларнинг жисмонан бақувват бўлиб ўсиши, отлар билан муносабатда бўлиши ва энг муҳими ички ишлар, ҳарбий хизматларда фойдаланиладиган от ўйинлари, махсус машқларини бажаришга ҳам чорлайди, уларни тарбиялаб етказишда бевосита хизмат қилади.

3.3.3. ОТ ЎЙИНЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ ҲАҚИДА МУЛОҲАЗАЛАР.

Ўзбекистонда замонавий от спортини ривожлантириш борасида янги тadbирлар олиб борилмоқда. Тошкент, Термиз, Жиззах ва бошқа шаҳарлардаги от ўйинлари мажмуилари (ипподром) ва уларда ташкил этилган махсус спорт клублар, спорт мактаблари ҳамда анъанавий равишда ўтказилиб келинаётган чемпионатлар, турли мусобақалар, юртимиз чавандозларининг Халқаро турнирлар, биринчиликлардаги иштироклари бунинг далили деса арзийди.

Республика Президентининг фармонлари ва Республика ҳукуматиининг қарорлари асосида миллий қадриятларни қайта тиклаш, миллиявий-маърифий маданиятимизни замонавий ва ўрناк бўларли муҳим тadbирлар билан бойитиш масалаларига жиддий эътибор беришмоқда. Бундан Республика спорт ташкилотлари, уюшмалари, айниқса от спорти Республика федерацияси ўзига хос фаолиятлар юритмоқда. Яъни от ўйинлари ва от спорти тadbирларини кўшиб олиб боришда қаратилган Низомлар, режалар ишлаб чиққан. Замонавий от спорти турлари бўйича (говлардан сакраб ўтиш, рақс тушиш, арашачаларда пойга ва ҳ.к.) Марказий Осиё, Осиё ва Жанубий от спорти мусобақаларида муваффақиятли иштирок этиб келмоқда. Буларнинг негизида миллий от ўйинлари ҳам худди соядек шайта олинмоқда. Бошқача айтганда кўпқари ва пойгаларимиз, қиз сузимок, човғон каби турлар «Ҳосил байрами» ва бошқа анъанавий тadbирларда кўргазмали-намуна сифатида фойдаланиб келинмоқда. Буларнинг ҳам ўзига хос моҳияти ва ташвиқот йўлида зарур эканлигини инкор этиб бўлмайди.

Бу соҳада фикр-мулоҳаза кетса, биз бутунлай ўзгача фаолият, яъни кўпқари, пойга ва бошқа турдаги от ўйиналирини ҳам спорт биражасига кўтариш, махсус мусобақалар ўтказиш, унвон ва даражалар беришни таъсис қилиш каби энг долзарб муаммоларни ҳал қилишга диққатни жалб этишдир. Бундай дейишга баъзи бир асосли далиллар йўқ эмас.

Иқин ўтмишимизда кўшми Қозоғистон ва Қирғизистон республикаларида от ўйинларини спорт турига киритиш, жамоали мусобақалар ўтказишда бир мунча яхши самараларга эришган эди. Яъни отқари ва пойгаларни ибтидо шаклида эмас (якка роликлик) жамоалир (команда тузиб) шаклида ўтказиш тажрибаларда синаб келишди. Кўпқари ўйинлари худди футбол майдони шаклида ва шу майдонни махсус ўйингоҳларда ташкил қилинган. Ҳар бир жамоада 9 ёки 11 киши иштирок этиши, ўйин қоидалари ишлаб чиқил-

ган эди. Бундай ўйинлар янада қизиқарлироқ ва ўйинлар ҳамда отларнинг кўпроқ фаолият кўрсатиши таъминланган. Бир томондан олганда бундай ўйинлар оммавийлик ва спорт маҳоратларни ошириш йўлида катта хизмат қилиши табиий бир ҳолдир. Чунки тўйлар ва турли анъанавий байрамларда ўтказиб келинаётган кўпқарилардан бир варақайига камда 80-100 ва ундан ҳам ортиқ отлар иштирок этади. Улоқ учун кураш ва куч синашишга келган не-не чавондозларнинг қўли улоққа тегмасдан, алам билан қайтиб кетади. Ана шу жиҳатларни эътиборга олиб тадқиқотчилар Р. Абдумаликов, Р. Қ. Кудратов ва К. Д. Ярашевлар ўз тажрибаларида шунга ўхшаш фаолиятларни илмий-назарий жиҳатдан атрофича таҳлил қилганликларини эътироф этиш керак бўлади. Улар томонидан ишлаб чиқилган ўйин жойлари, (от чолар), жамоалар таркиби, ўйин қоидалари спорт тарихида мусобақалар ўтказишга асос бўла олади. Лекин бу жиҳатлар Республика от спорти уюшмалари ва чавандоз-полвонлар эътиборидан нимагадир четда қолиб кетмоқда.

Фикримизча кўпқари ва пойгаларни жамоали ўйинларга айлантириш, чавандозлик эътиқоди ва эътиборли жойларда мусобақа тарзида синовлардан ўтказилса фойдадан холи бўлмас эди. Шу ўринда шохмот, футбол, баскетбол, бильярд каби спорт турларига ўхшаш (улардан фойдаланилган ҳолда) янги спорт турлари кашф этилаётганлиги, уларни оммавий ахборот воситаларида тинмай тарғибот қилиб борилаётганлигини эслатиш лозим бўлади. Бу билан уларга эътироз билдириш эмас, ўшалар қаторида миллий қадриятларимиз мазмуни ва маънавий-маърифий маданиятимиз кўрки бўлган от ўйинларини ҳам ривожлантиришни кўзда тутмоқдамиз.

Халқ миллий ўйинларининг асосларидан ҳақли равишда жой эгаллаган ва ўз мазмуни, ижтимоий-тарбиявий хусусиятлари билан эл-юртга қадимдан манзур бўлиб келган ва пойга ўйинларини замонавий шакллантиришга доир мулоҳазаларимизга муқаддима ўрнида қуйидагиларни билдириш мақсадга мувофиқдир, яъни:

1. Боғча болалари учун:

а) чилвир, калта арқонларни олиб қочиш (илиб олиш) ни ўргатиш.

б) Чўшлар, чивикларни «от» қилиб (миниб) чолиш, «пойга» уюштириш.

2. Кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари (1-4 синфлар) учун:

а) Махсус тайёрланган мослама-«улоқ» (чилвир, арқон, тугулдан латта, тери, тўлдирилган кичик халтачалар ва ҳ.к.) ни ўргача (тўла) ташлаш, тортишиш ва олиб қочиш, маррага етказиш ўйинлари.

3. Ўрни ёшдаги ўқувчи болалар (5-7 синфлар) учун:

1. Улоқни (мослама) брезент ёки тери парчаси, калта арқон, чилвир, ёқоч-ғўла ва ҳ.к.) тўдадан олиб қочиш, тортишни ва маррага етказиш.

2) Ўнгил тазндаги болаларни (чавандоз) елкага миндирган ҳолда «пойни» қилиш ва улоқ чопиш (тортишиш, илиб олиш, қочиш ва ҳ.к.)

3) Жисмоний тайёртарлиги ва элчиллиги яхши болаларни эшак-парни миндириб кўпқари (ҳақиқий) ўйнатиш. Унда махсус мослашадиган фойдаланиш. Ерга тушган «улоқ» ни эшак устида туриб, қилиб кўтариб олиш ёки тушиб-чиқиш (эшакка) ҳаракатларини амалга ошириш.

4. Катта ёшдаги ўқувчилар учун (8-9 синфлар):

1. Бир-бирларининг елкасига минган ҳолда майдонларда «Пиёда кўпқари» ўйнаш.

2. Эшак ва отларда пойга, кўпқари ўйнаш. Бу икки ҳолатда ҳам арқон, чилвир, қум тўлдирилган калта, брезент парчаларидан фойдаланиш мумкин бўлади.

3. Коллежлар, лицейлар ва бошқа касб-ҳунар билим юртлари ёзувчи талабалари (10-11 синф ўқувчилари) учун:

1. Ўзини майдонларини айланиб пойга қилиш. «улоқлар»ни (мослама) олиб қочиш.

2. Ўзини майдонларида (спорт залда) «кўпқари» (тортишиш ва маррага етказиш) ўйнаш.

3. Эшак ва отларда (қизиқарли жойлари) чинакамига кўпқари ўйнаш.

4. Кичик тўйлар, анъанавий байрамлар, маросимлардаги ёки кўпқари ва пойгаларда фаол иштирок этиш, маррага етказиш.

5. Қизиқарли меҳнатқан ёшлари ва чавандозларнинг биргаликдаги ёки кўпқари ва пойгаларини ташкил қилиш, уларни чавандозлик маҳоратлари билан қуролантириш ва ҳ.к.

Ўқувчида тақлиф этилган оддий ўйинлар ва тадбирларни амалга ошириш махсус тайёртарлик, ташкилий ва моддий таъминот олинганда юқори даражада талаб этилмайди. Шу жиҳатдан ҳам тўй юртлари ва меҳнат жамоаларида ўқиш ва ишдан ташқари қилинган бундай амалий ўйинларни ташкил қилса бўлади. Фақат ёшларнинг тарбия мутахассислари, от ўйинлари ишқибозлари ва фаолларнинг беминнат хизматларидан фойдалани олиш зарур.

и ш

АДАБИЁТЛАР.

1. Ўзбекистон Республикасининг конституцияси, Т., «Ўзбекистон», 1992.
2. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни, 2000
3. ЎзРнинг «Таълим тўғрисида»ги қонуни, 1997.
4. ЎзРВМнинг «Республика «Маънавият ва маърифат» жамоатчилиги Марказининг фаолиятини такомиллаштириш тўғрисида»ги қарори, 1993.
5. ЎзР Президентининг «Соғлом авлод учун» орденини таъсис қилиш тўғрисида»ги фармони, 1993, 4 март.
6. Соғлом авлод давлат дастури, 1997.
7. ЎзРВМнинг «Ўзбек миллий курашчини ривожлантириш тўғрисида»ги қарори, 1998.
8. ЎзРВМнинг Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 271-сонли қарори, 1999, 27 май.
9. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари ҳақида Низом, «Спорт» газетаси, 2000, 29 февраль.
10. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат, Т., «Ўзбекистон», 1992.
11. Каримов И.А., Ўзбекистоннинг ўз истиқлоли ва тараққиёт йули, Т., «Ўзбекистон», 1992.
12. Каримов И.А., Биздан озод ва обод Ватан қолсин, Т., «Ўзбекистон», 1994.
13. Каримов И.А., Ўзбекистон ХХI аср бусонасида, Т., «Ўзбекистон», 1991.
14. Абдумаликов Р., Қудратов Р.К., Ярашев К.Д., Купкари, илмий оммабоп рисола, Т., УзДЖТИ нашриёти, 1997.
15. Абдурахманов И., Миллий ўйинлар-миллат кўрки, «Спорт» газетаси 2001, 31 октябрь.
16. Акрамов А.К., Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тарихи, ўқув қўлланма, Т., УзДЖТИ нашриёти, 1997.
17. Атоев А.Қ., Кураш, дарслик, Т., «Ўқитувчи», 1984.

18. Атоев А.К., Фарзандларимиз соғлом бўлсин десангиз, Т., Ибн Сино, 1991.
19. «Алпомиш» достони, 1-2 китоб, Т., «Ўзбекистон», 1992-1993.
20. Бобилев И., Конные игры, Т., «Меҳнат», 1989.
21. Ботиров Х.А., Жисмоний тарбия ва спорт тарихи, оммабоп китоб, 1993.
22. Ибрагимова В.С., Точка Беседы о точечном массаже М., Молодая Гвардия, 1998.
23. Исмоилов Р., Шоломицкий Ю., Ўзбекистонда физкультура тарихи, ўқув қўлланма, Т., «Ўқитувчи», 1969.
24. Казиева Р.А., Развитие женского физкультурного движения в Узбекистане, моног., Т., «Ўзбекистон», 1979.
25. Норқобил Жалил, Чавондозлар ўтган бу юртда, мақола, «спорт» газетаси, 1991, 6 январь.
26. Расулев О.Т., Пўлатов О.О. ва б.қ., Ўзбек Халқ ўйинлари, уларнинг таснифи ва тавсифи, Т., ЎзДЖТИ нашриёти, 1996.
27. Рихсиева А., Бирюков А., Массаж: Поддержание здоровья, восстановление Трудоспособности, Т., Медицина, 1988
28. Саломов Р.С. Проблемы высшего физкультурного образования, Т., 1992.
29. Скопинцев А.Г., Народные спортивные игры, М., «Знание», №6, 1990.
30. Соғлом авлод тарбияси-бухук давлат қуриш заминидир. Илмий тўплам, Т., 1993-1994 (1-3 китоблар).
31. Темур тузуклари, Т., Гофур Фулом нашриёти, 1991.
32. Тоймуродов О.Р., Ўзбек миллий кураши, Т., Ибн Сино, 1990
33. Тошпўлатов Ж.Т., Сурхондарёда жисмоний тарбия ва спорт, Термиз, 1991.
34. Усонхўжаев Т.С., Хўжаев П., 1001 ўйин, Т., «Ўқитувчи», 1991.
35. Ярашев К.Д., Оммавий соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва халқ миллий ўйинлари бўйича мутахассислар тайёрлаш масалалари, монолог., Т., ЎзДЖТИ нашриёти, 1997.
36. Юнусов Т.Т., Организация управления физкультурным движением в Республике Узбекистан, моног., (уч.пос.), Т., тип. Уз-ГосИФК, 1995.
37. Қорабоев У., Ўзбек халқ ўйинлари, моног.(ўқув қўл.), Т., «Санъат» 2001.

38. 1998 й. Термиз, 2000 й. Фарғонада ўтказилган «Алпомиш ўйинлари» республика Фестивалларига бағишланган илмий анжуманларнинг илмий тўпламлари (1998, 2000).

39. 1999 й. Жиззах ва 2001 й. Шаҳрисабзда ўтказилган «Тўмарис ўйинлари» Республика фестивалларига бағишланган илмий анжуманларнинг илмий материаллари (тўплам), Жиззах-1999, Қарши-2001. Наманган 2003.

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
-------------	---

I БОВ. СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА УНИНГ ШАКЛЛАРИ

1.1. Жисмоний тарбия ва унинг соғломлаштирувчи омиллари, шакллари ҳақида тушунчалар:	
1.1.1. Жисмоний тарбия ижтимоий-педагогик жараён сифатида	5
1.1.2. Саломатлик ҳақида баъзи мулоҳазалар	6
1.1.3. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия тушунчаси	11
1.2. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг асосий омиллари:.....	13
1.2.1. Умумривожлантирувчи жисмоний машқларнинг соғломлаштирувчи хусусиятлари	14
1.2.2. Энг кичик ва мактабгача ёшдаги болаларнинг соғломлаштирувчи машқлари	15
1.2.3. Умумтаълим мактаб ўқувчиларининг уй шароитларидаги соғломлаштирувчи жисмоний машқлари	19
1.2.4. Ўқувчи ва талаба ёшларнинг бўш вақтларида жисмоний машқларни бажариш йўллари	21
1.2.5. Ўрта ва катта ёшдаги кишиларнинг жисмоний машғулотлари	25
1.2.6. Ёлғиз ҳолда соғломлаштиришни амалга ошириш усуллари	29
1.2.7. Хасталикни енгиш-саломатликни тиклаш амаллари ҳақида	31
1.2.8. Хотин-қизлар саломатлиги ҳақида	39
1.3. Соғломлаштирувчи саёҳатлар ва халқ миллий ўйинлари:	
1.3.1. Саёҳатлар ҳақида қисқача маълумотлар	42
1.3.2. Халқ миллий ўйинлари жисмоний тарбиянинг муҳим воситеси ва босқичи сифатида	45
1.4. Спорт-жисмоний тарбиянинг асосий омили	46

II БОВ. ДАВОЛОВЧИ ВА ЧИНИҚТИРУВЧИ УҚАЛАШ МАШҚЛАРИ:

2.1. Даволаш масканларида уқалашнинг соғломлаштирувчи хусусиятлари	48
2.2. Чиниқтирувчи уқалаш машқлари:	
2.2.1. Асабларнинг нуқталари ҳақида	53
2.2.2. Уқалаш машқлари	55

38. 1998 й. Термиз, 2000 й. Фарғонада ўтказилган «Алпомиш ўйинлари» республика Фестиваларига бағишланган илмий анжуманларнинг илмий тўпламлари (1998, 2000).

39. 1999 й. Жиззах ва 2001 й. Шаҳрисабзда ўтказилган «Тўмарис ўйинлари» Республика фестиваларига бағишланган илмий анжуманларнинг илмий материаллари (тўплам), Жиззах-1999, Қарши-2001. Наманган 2003.

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
I БОҒ. СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА УНИНГ ШАКЛЛАРИ	
1.1. Жисмоний тарбия ва унинг соғломлаштирувчи омиллари, шакллари ҳақида тушунчалар:	
1.1.1. Жисмоний тарбия ижтимоий-педагогик жараён сифатида	5
1.1.2. Саломатлик ҳақида баъзи мулоҳазалар	6
1.1.3. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия тушунчаси	11
1.2. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг асосий омиллари:	13
1.2.1. Умумривожлангирувчи жисмоний машқларнинг соғломлаштирувчи хусусиятлари	14
1.2.2. Энг кичик ва мактабгача ёшдаги болаларнинг соғломлаштирувчи машқлари	15
1.2.3. Умумтаълим мактаб ўқувчиларининг уй шароитларидаги соғломлаштирувчи жисмоний машқлари	19
1.2.4. Ўқувчи ва талаба ёшларнинг бўш вақтларида жисмоний машқларни бажариш йўллари	21
1.2.5. Ўрта ва катта ёшдаги кишиларнинг жисмоний миннулотлари	25
1.2.6. Елғиз ҳолда соғломлаштиришни амалга ошириш усуллари	29
1.2.7. Хасталикни енгиш-саломатликни тиклаш амаллари ҳақида	31
1.2.8. Хотин-қизлар саломатлиги ҳақида	39
1.3. Соғломлаштирувчи саёҳатлар ва халқ миллий ўйинлари:	
1.3.1. Саёҳатлар ҳақида қисқача маълумотлар	42
1.3.2. Халқ миллий ўйинлари жисмоний тарбиянинг муҳим воситаси ва босқичи сифатида	45
1.4. Спорт-жисмоний тарбиянинг асосий омили	46
II БОҒ. ДАВОЛОВЧИ ВА ЧИНИҚТИРУВЧИ УҚАЛАШ МАШҚЛАРИ:	
2.1. Даволаш масканларида уқалашнинг соғломлаштирувчи хусусиятлари	48
2.2. Чиниқтирувчи уқалаш машқлари:	
2.2.1. Асабларнинг нуқталари ҳақида	53
2.2.2. Уқалаш машқлари	55

**II БОБ. ХАЛҚ МИЛЛИЙ ҶИМНАСТИКАСИНING
СОЎЛОМЛАШТИРУВЧИ МОЎИЯТЛАРИ:**

3.1. Саломатлик ҳақида донишмандларнинг ўғитлари	56
3.2. Халқ миллий ғимнастикаси -- жисмоний баркамоллик омилидир:	
3.2.1. Халқ миллий ғимнастикаси ҳақида умумий тушунчалар	68
3.3. От ғимнастикасининг ижтимоий-тарбиявий жиҳатлари ва улар- ни ривожлантириш масалалари:	
3.3.1. От ғимнастикаси ҳақида қисқача тушунчалар баёни	74
3.3.2. Кўпқари ва пойга ғимнастикасининг мазмуни ҳамда уларнинг тарбиявий хусусиятлари	76
3.3.3. От ғимнастикасини ривожлантириш масалалари ҳақида мулоҳазалар	83
АДАБИЁТЛАР	86

Қудратов Ҳошижон Қудратович
Абдумаликов Раҳман Абдумаликович
Холдаров Турғунбой Холдарович

**СОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИДА ЖИСМОНИЙ
ТАРБИЯ ВА СПОРТ**

Муҳаррир: профессор Жураев О.Ж.

Тероққи руҳсат этилди 25.07.2003 й. Шартли босма табоғи Наир
авлоқ босма табоғи нуҳаси 100 та Буюртма № 9. баҳоси кели-
нган ширҳда

Ҳабсисотон Давлат Жисмоний тарбия институти босмаҳонаси