

Forish tuman axborot-kutubxona markazi axborot-bibliografiya xizmati



“Forish tumanida xalq milliy o`yinlari va milliy qadriyatlari” nomli eslatma (Kitobxonlar uchun)

Xalqimizning milliy qadriyatlari bo'lgan ma'naviy, madaniy boyliklarimizni tiklash, boyitish, asrab- avaylash, uni kelajak avlodlarga bekamu ko'st yetkazish, ajdodlarimiz tomonidan ko'p asrlar mobaynida yaratib kelingan g'oyat ulkan, bebado boyligimiz bo'lgan urf-odatlar, marosimlar o'rni va mavqeini tiklash asosiy vazifalarimizdan biridir. Qaysi jamiyatda madaniy-ma'rifiy va tarbiyaviy tadbirlar odilona yo'lga qo'yilgan bo'lsa, shu jamiyat ijtimoiy adolat mezonlari asosida tez rivojlanganligi bizga tarixdan ma'lum.

Azaliy qadriyatlarimizni, milliy urf-odatlarimizni va an'analarimizni yoshlar ongiga singdirish, yoshlarimizni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash maqsadida ushbu eslatmani sizlarga havola etaman.

Tuzuvchi:Forish TAKM axborot-bibliografiya xizmat rahbari N. Artikova

**“Bugun bizning oldimizda shunday tarixiy imkoniyat paydo
bo`ldiki, biz buyuk madaniyatimiz
tomirlariga, qadimiy merosimiz ildizlariga daytib,
o`tmishimizdagi boy an'analarimizni
yangi jamiyat qurilishiga tadbqiq etmog`imiz kerak”.**

SH. Mirziyoev

SO`ZBOSHI

Madaniy dadriyatlar, ma'naviy merosimiz ming yillar mobaynida sharq xaldlari uchun dudratli ma'naviyat manbai bo`lib xizmat dilganligi, milliy an'analar zamirida xaldimizning orzu-istaklari, istiqbolning nurli manzaralari mujassamlashganligi barchamizga ayon.

Xalqimizning milliy dadriyatlari bo`lgan ma'naviy, madaniy boyliklarimizni tiklash, boyitish, asrab-avaylash, uni kelajak avlodlarga bekamu ko`st yetkazish, ajdodlarimiz tomonidan ko`p asrlar mobaynida yaratib kelingan goyat ulkan, bebaho boyligimiz bo`lgan urf-odatlar, marosimlar o`rni va mavqeini tiklash asosiy vazifalarimizdan biridir. Qaysi jamiyatda madaniy-ma'rifiy va tarbiyaviy tadbirlar odilona yo`lga qo`yilgan bo`lsa, shu jamiyat ijtimoiy adolat mezonlari asosida tez rivojlanganligi bizga tarixdan ma'lum.

Odatda, xald ijodi shu xalqqa mansub asotir, afsona, mif, rivoyat, ertak, doston, matal, maqol, qo`shiq, xalq o`yinlari, latifa va askiya janrlaridan tarkib topgan bo`ladi.

Xalqimiz asrlar davomida ezgulikni o`zida aks ettirgan qadimiy va boy milliy madaniyati bilan jahon sivilizatsiyasiga ulkan hissa qo`shgan buyuk xalqlardan biridir. Mustaqil Respublikamizni jahonga tanitishda sportning ahamiyati katta bo`lmoqda. Hozirgi kunda milliy o`yinlar, kurash, uloq shu bilan bir qatorda xalqaro sport turlari - tennis, boks, futbolning dunyo xalqlari o`rtasida O`zbekistonning obro`sini oshirishga xizmat dilayotganligining guvohimiz. Qadriyatlarni e'zozlash, qadimiy urf-odatlarni shakllantirish, e'tiqodlarni mustahkamlash, avloddan avlodga o`tib kelayotgan madaniy merosimizni kelajak avlodga yetkazish va yoshlar ongiga milliy xalq o`yinlarining mazmun-mohiyatini chuqur singdirish bugungi dolzarb masaladir.

Ma'lumki, inson o'z hayotida o'yin, o'qish, mehnat, dam olish kabi mashg'ulotlar bilan band bo'ladi. Inson hayotining dastlabki davrlarida o'yin asosiy faoliyat hisoblanadi, keyin esa u o'qish bilan baravar davom etadi, undan so'ng esa o'yin kamayib, uning o'rnini o'qish va mehnat egallaydi. Insoniyat tarixining dastlabki davrlarida hozirgi bolalikdagidek o'yinlar hayotda muhim o'rin tutgan. O'yinlar yordamida insoniyat o'sgan, ulg'aygan, chiniqqan, jismonan baquvvat bo'lgan, aqlan, ruhan rivojlangan, ma'nan kamol topgan. Xullas, o'yin odamzot taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etgan. Buning sabablari quyidagicha: Birinchidan, insonning o'yinga nisbatan tabiiy ehtiyoji bo'lib, u hayotdagi bo'shliqni to'ldirgan, inson tanidagi ortiqcha kuchni sarflashga, yetishmagan kuchni



to'plashga yordam bergan. Ikkinchidan, o'yinlar xalq, tarixining in'ikosidir. O'yinlarda insonning turmushi, mehnati, tajribasi, tashvishi, kurashi, yutudlari o'z aksini topadi. O'yinlar orqali biz insoniyat tarixi, orzu-o'ylari, muammolari, niyatlarini o'rgansak bo'ladi.

Uchinchidan, o'yin inson madaniyatining eng qadimgi ko'rinishi, ko'pgina ma'naviy soha (raqs, tomosha-teatr, musiqa, sport, marosim kabi)larning manbai sifatida xizmat qilgan.

To'rtinchidan, o'yinlar avlod-ajdodlarimizning sog'lomlashtiruvchi vositasi hisoblangan. Ota-bobolarimiz xalq o'yinlari va musobaqalari yordamida aqlan raso, ruhan tetik, jismonan baquvvat bo'lib kelgan. Sog'lom avlodlarni shakllantirishda o'yinlar asosiy omilga aylangan.

Beshinchidan, o'yinlar eng samarali tarbiya vositasi. Bolalar o'yinlar orqali hayotga tayyorgarlik ko'rgan, turmushdagi qiyinchiliklarni yengishni mashq qilgan, ish va kurashda talaba qilishni o'rgangan.

Oltinchidan, o'yinlar ajdodlarimiz tajribasini o'zida uyg'unlashtiruvchi madaniy meros va zamondoshlarimizni, ayniqsa, yosh avlod aqliy, ruhiy va jismoniy barkamol bo'lishiga xizmat qiluvchi bebaho manbaidir.

Xalq o'yinlari yangi sog'lom avlodni shakllantirishda ham o'ta muhim o'rin tutgani uchun biz ularni ko'z qorachig'idek asrashimiz, e'zozlashimiz va ulardan oqilona foydalanishimiz zarur.

Mustaqillik tufayli milliy qadriyatlar-milliy ong, tarixiy xotira, azaliy an'analar, diniy e'tiqodlar, xalq ijodi qatorida milliy o'yinlar ham jadal tiklana boshladi. «Xalq o'yinlari bayrami» (1991, 1992, 1993 y.y. Forish), «Milliy sport va xalq o'yinlari» 1-P Olimpiadalari (1994, 1996 y.y. Forish), «Alpomish» I Respublika xalq o'yinlari festivali (1998, Termiz), «Tumaris» qizlar milliy festivali (1999, Jizzax), «Alpomish» II Respublika xalq o'yinlari festivali (2000, Farg'ona), «Tumaris» II (Shahrisabz, 2001), O'zbek milliy o'yinlari festivali (2005 y. Jizzax), «Tumaris» III qizlar milliy festivali (2007 y. Namangan sh.), O'zbek milliy o'yinlari festivali (2007 y. Chirchiq sh.) kabi yirik anjumanlar – o'zbek xalq o'yinlari tarixida yangi davrni boshlab berdi va bugungi avlod ma'naviy boyliklardan bahramand bo'ldi. Ushbu kitob ham shu yo'lda qilingan xayrli ishlar davomidir.

Usmon QORABOEV, falsafa fanlari doktori, professor.

XALQ MILLIY O'YINLARI VA MAROSIMLARI

Xalq o'yinlarining shakllanishi



Juda qadimiy va boy tarixga ega bo'lgan xalq o'yinlarining ildizlari insoniyat paydo bo'la boshlagan ibtidoiy davrga borib taqaladi. Sodda-sodda o'yin turlarining hozir ham hayvonot dunyosida uchrab turishi, o'yinlar tirik (jonli) mavjudotga xos faoliyat ekanligidan dalolat beradi.

Insonning shakllanishida o'yinlar muhim o'rin egallab kelganligi sir emas. Ibtidoiy odamlar terib yeb kun kechirish bilan mashg'ul bo'lgan davrda bu sohaga oid tajribalar bilan birga o'yin-musobaqalarga ham ehtiyoj sezila boshladi. Buning sabablari quyidagicha:

Birinchidan, terib yeyish davrida kim ko'p va tez meva zaxirasi yig'sa, u to'q bo'lgan. Bu o'ziga xos musobaqani vujudga keltirgan.

Ikkinchidan, mohir terimchilar qariganda ularga daraxt uchiga chidib, xatarli shoxlarda turib meva terish qiyin bo'lgan. Bolalarda esa harakat, o'ynlarga moyillik bo'lgan. Bundan foydalangan qarilar bolalarga meva terishni ish sifatida emas, balki o'yin shaklida o'rgatishgan.

Uchinchidan, ibtidoiy davrda urug'-qabilalar o'rtasida serhosil joylar uchun janglar bo'lib, buning odibatida qurbonlar ko'p bo'lgan. Borgan sari bu masalalarni madaniy shaklda hal qilish yo'llari izlangan. Vaqt o'tishi bilan janglar o'rnida madaniylashgan kurash-olishuvlar vujudga kelgan.

Turtinchidan, qabilalar o'z muammolarini janjal bilan emas, balki tinchlik yo'li bilan hal qilish maqsadida qo'shni urug' vakillarini mehmonga chaqirgan. Inson tili rivojlanmagan bu davrda mehmon va mezbonlar o'z fikrlarini pantomimik o'yin-raqs shaklida ifodalashgan.

Inson temirchilik bilan mashg'ul bo'lgan davridayoq o'yinlarning ilk shakllari - meva terish bo'yicha musobaqa-tarbiyaviy o'yin-mashg'ulotlar, sardorlar olishuvlari, pantomimik o'yin-raqs shakllana boshlaydi.

Odamlar ovchilik bilan shug'ullana boshlaganda ularning ovi samarali tugasa, qorni to'yan. Ov natija bermasa, och qolgan, qiynalgan. Ovdan o'lja bilan qaytishayotgan ovchilar, xursand bo'lib, ov jarayonini imo-ishora, maxsus harakatlar hamda o'yin shaklida takrorlashga harakat dilishgan. Natijada «ov o'yinlari» nomi bilan tarixda muhim o'rin tutgan madaniy tadbir vujudga kelgan.

Ibtidoiy odamlar hayotida «ovchilik o'yin»lari muhim o'rin tutib, ular ovdan oldin ham, undan so'ng ham o'tkazilgan. Ovdan oldingi o'yinlar - ov oldi mashqi (ovga tayyorgarlikni tekshirish, ovga ruhiy va jismoniy shaylanish) vazifasini o'tab, o'ziga xos kichik jiddiy tadbir shaklida uyushtirilgan. Bu o'yinlarda yoshlarni ham ov qilishga o'rgatishgan.

O'yin faqatgina chaqqonlik mashqi, dovyuraklik darsi bo'lib qolmasdan, balki o'z zamonasiga mos odamlarni tarbiyalash maktabi ham bo'lib xizmat qilgan.

Ovchilik asosida chorvachilik shakllanadi.

Chorvachilikda muayyan hayvonlar: ot, ho'kiz, eshak, tuya, bug'u mehnatidan foydalanish jarayonida ham bu hayvonlar harakatlariga taqlid qiladigan o'yinlar vujudga keladi. Masalan, bahorda yer haydash uchun ho'kizni boqish - «Xush-xush», shoxlarini moylash, bo'yash -

«Shoxmoylar», qo'sh haydash marosimlari - «Qo'sh hayda», ilk bor ot egarlash vaqtida «Qaysar ot» kabi o'yinlar paydo bo'ladi.

Shuningdek, qo'y junlarini olish mavsumiy marosimi, qoramol terilarini iylash, ulardan po'stin tikish, jun yigirish va kiyim to'qish an'analari, turli qo'shiq-raqslar, o'yinlar yordamida amalga oshirilgan.

Xullas, chorvachilik tarmoqlarining har biri, masalan, qoramolchilik, qo'ychilik, yilqichilik, parrandachilik, baliqchilik, asalarichilik kabilar bilan bog'liq o'ziga xos o'yin-odatlar paydo bo'lgan.

Shunday qilib, eng qadimgi davrdan boshlab inson hayotida termachilik, ovchilik, chorvachilik, dehqonchilikka oid mehnat tajribalari bilan birga o'yin-raqslar shakllana boshlaydi. Ongli mehnat va tajriba asosida turli o'yinlar paydo bo'ladi. O'z navbatida bu o'yinlar mehnatning taraqqiy etishida. inson rivojlanishida ham muhim o'rin tutadi.

Obrazli dilib aytganda, o'yin ko'pgina qadimiy mashg'ulot turlarining, jumladan, raqs, teatr, sport kabilarning «onasi» hisoblanadi. Dastlab o'yin insonning rivojlanishi uchun kerak bo'lgan bo'lsa, keyinchalik inson o'yinni rivojlantirdi. Har bir tarixiy davr o'z o'yinlarini yaratadi va bu o'yinlar o'z davri kishisini tarbiyalashda muhim o'rin tutadi. O'yinlar odamlarda yashash uchun eng zarur bo'lgan sifatlarni shakllantiribgina qolmay, balki ularni har tomonlama - ma'naviy, aqliy, jismoniy rivojlantirishda ham



ahamiyatli bo'lgan.

O'yinlar xalq hayotining muhim qismi bo'lganligini Sharq allomalari - Firdavsiy, Beruniy, Ibn Sino, Mahmud Qoshg'ariy, Kaykovus, Alisher Navoiy. Bobur asarlaridan ham bilsa bo'ladi. Chunki Firdavsiy-Shod o'yinlari, Beruniy - qadimgi xalqlar o'yinlari, Ibn Sino-uyinning shifobaxsh xususiyatlari, Mahmud Qoshg'ariy - turkiy xalqlarga oid ko'plab o'yin turlarining bayoni, Kaykovus-o'yinlarda qatnashish odobi, Alisher Navoiy-pahlavonlik zavq-shavqi haqida jiddiy fikrlar izhor etganlar.

Tarixiy o'yinlarni o'rganishda Mahmud Qoshg'ariyning «Devoni lug'ot-ut turk» asari muhim o'rin tutadi.

Jumladan, devonda «Qorong'uni» (qorong'uda ko'rg'on olish), «Bandol» (asir olish), «O'tish-o'tish» (davra o'yini), «Mungiz» (suv o'yini), «Chavg'on» (to'p o'yini), «O'tish-o'tish» (turtib o'tish o'yini), «bandal» (tayoq o'yini), «Tirandozlik», «Oq so'ngak», «Jangli-mangli», «qilichbozlik».

O'zbek milliy o'yinlarining tarbiyaviy ahamiyatini buyuk mutafakkirlar ham ta'kidlagan. Abu Ali Ibn Sino: "Bolalarning jismoniy sog'lig'i uchun harakat zarur; harakat esa o'yin orqali tabiiy va quvonchli bo'ladi", – degan. Alisher Navoiy "Mahbub ul-qulb" asarida: "Yosh bolalar uchun harakat, o'yin, kulgu zarurdir, chunki harakat tanani mustahkamlaydi va zehnni o'stiradi", – deb ta'kidlagan. Jan Jak Russo esa: "Bolalik o'yinlari ularni nafaqat zavqlantiradi, balki mutafakkuri va xarakterini shakllantiradi", – deb yozgan.

O'zbek xalq o'yinlari ijtimoiy-tarixiy kelib chiqishiga ko'ra quyidagi turlarga bo'linadi: marosim o'yinlari (to'y, bayram, hosil yig'ish bilan bog'liq); mehnat o'yinlari (dehqonchilik, chorvachilik bilan bog'liq); bolalar o'yinlari (o'rgatish va tarbiyalash); raqs va qo'shiq bilan bog'liq o'yinlar. Harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy va aqliy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. "Oq ayiqlar", "Quvlashmachoq", "Qarmoqcha" – hayotiy zarur harakatlar malakasini shakllantiruvchi o'yinlar; "Kun va tun", "Qirq tosh" – jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar; "O'ylab top", "Eslab qol – bajar" – aqliy qobiliyatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar sanaladi. Shuningdek, "Ko'pkari", "Qiz quvlash", "Chillik", "Arqon o'yini", "Chavandoz", "Chavgon", "Ot poyga" kabi ko'plab milliy o'yinlar xalqimiz hayotida muhim o'rin egallagan. Quyida ikkita namunali o'yinni ko'rib chiqamiz.

"Nina, ip va tuguncha" o'zbek xalq milliy harakatli o'yini. O'ynovchilar qo'l ushlashib aylana hosil qiladi. Uchta o'ynovchi aylanadan tashqarida ketma ket turadi: birinchisi "ninacha", ikkinchisi "ip", uchinchisi "tuguncha". Nina har tomonlama yugurib, ip va tuguncha uning ketidan ergashadi. Agar ip chigallashib qolsa yoki tuguncha ushlasa, o'yin qaytadan boshlanadi. Bu o'yin bolalarda intizomni, diqqatni va sergaklikni rivojlantiradi.

"Quvalash" o'yini. Bolalar aylana hosil qilib turadilar. Kattaroq o'yin boshlovchi maxsus qo'shiq bilan bolalarni sanaydi; qo'shiq oxiridagi so'z qaysi bolaga to'g'ri kelsa, u safdan chiqadi. Oxirida qolgan bitta bola barcha

chiqib turganlarni quvlaydi. Bu folklor-musiqali o'yin bolalarda chaqqonlik, jamoaviy muloqot va o'zaro hamkorlikni tarbiyalaydi.

Zamonaviy muammolar va yechimlar Globallashuv va raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi sharoitida o'zbek milliy o'yinlari sezilarli darajada unutilish xavfi ostida qolmoqda. Kompyuter o'yinlari va ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning bo'sh vaqtini tobora ko'proq egallayotgani sababli an'anaviy o'yinlarga qiziqish pasaymoqda. Bundan tashqari, shahar muhitida keng maydonlar kamayib borishi, ko'p qavatli turar-joy massivlarining ko'payishi ham jamoaviy o'yinlarni o'tkazish imkoniyatini cheklamoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bugungi kunda o'zbek yoshlarining katta qismi "Ko'pkari", "Chillak", "Arqon tortish" kabi o'yinlar nomini bilsa-da, ularning qoidalari va o'tkazish tartibini to'liq bilmaydi. Bu holat milliy madaniy merosning uzluksizligiga tahdid solmoqda. Shuningdek, o'yinlarni o'rgatuvchi tajribali ustozlar avlodining kamayib borishi ham jiddiy muammo sifatida namoyon bo'lmoqda. Ushbu muammolarni hal etish yo'lida bir qator muhim chora-tadbirlar belgilanishi lozim.

Birinchidan, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va tarbiyaviy soat darslarida milliy o'yinlarga alohida o'rin ajratish zarur.

Ikkinchidan, har yili mahalla va tumanlarda "Milliy o'yinlar bayrami" ko'rinishidagi musobaqalar tashkil etish, yoshlarni jalb etishda samarali natija beradi.

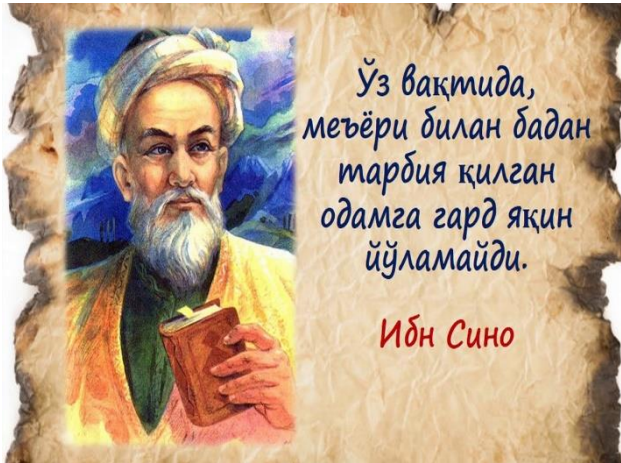
Uchinchidan, o'yinlar qoidalari, tarixi va o'tkazish uslubiyatini o'z ichiga olgan ilmiy-metodik qo'llanmalar yaratish va maktab kutubxonalariga tarqatish muhim ahamiyat kasb etadi. Davlat darajasida ham bu borada izchil ishlar olib borilmoqda. "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi qonun doirasida milliy qadriyatlarni targ'ib qilish, jumladan xalq o'yinlarini tiklash va ommalashtirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Televidenie va ijtimoiy tarmoqlarda milliy o'yinlarni targ'ib qiluvchi ko'rsatuvlar, videomateriallar tayyorlash ham zamonaviy yechimlardan biri sifatida ko'rib chiqilmoqda. Xullas, milliy o'yinlarni saqlab qolish uchun oila, maktab, mahalla va davlat hamkorligida tizimli yondashuv talab etiladi.

Sihat salomatlik omili

Salomatlik insoniyatning ezgu istagi, uni ta'minlash esa eng murakkab muammolardan biridir. Buyuk allomalar Abu Ali Ibn Sino, Alisher Navoiy, asrimizning donishmandlari Abdullo Avloniy, Sadriddin Ayniy, atoqli

yozuvchilar Said Ahmad, Pirmqul Qodirov, Asqad Muxtor, Abdulla Oripov va juda ko'p fan arboblari inson salomatligi eng aziz va tengi yo'q ne'matlarga taqqoslaydilar. Shu bilan birgalikda sihat-salomat bo'lish va uzoq yillar xastalanmay yashash uchun jismoniy mehnat, faol harakat qilish hamda ruhiy tetik bo'lishni tavsiya etadilar. Ma'lumki, insonning faol harakati maqsadiga qaratilgan yurish, yugurish, yuk ko'tarish, tog'-soylarda turli yumushlarni bajarish muhim o'rin tutadi. Bunday turli tuman faoliyatlar majmui sayohatlar mazmunida mujassamlashganligi tabiiy bir jarayondir. Insonlar qadimdan tog', daryo, qir adirlar va soyliklarda tabiat in'om etgan barcha noz ne'matlardan maqsad yo'lida foydalanib kelganlar. Ya'ni go'zal manzalarning tomosha qilganlar, toza havo, zilol suv, soya-salqin hamda quyoshning zarrin nurlaridan bahramand bo'lganlar, o'z navbatida ularni asrab-avaylab kelganlar. Natijada, sog'lom baquvvat, charchamay mehnat qilish sog'lom turmush kechirish, farzandlarni kasbga o'rgatish, har qanday turmush qiyinchiliklarini dalil yengib o'tish darajasiga erishganlar. Bunday faoliyatlarni buyuk sarkardalar Amir Temur, Mirzo Ulug'bek, Bobur va boshqalarning jangovarlik faoliyatlari hamda davlatni idora qilishida aynan ko'rish mumkin. O'zbekistonda sayohatlarning boshqa turlari kabi piyoda yurish, tog' sayohatlari ham keng rivojlangan. Piyoda yurish sayohati asosan shahar atroflaridagi tabiat manzaralariga boy bo'lgan qir adirlar, daryo sohillari, tog'larga uyushtiriladi. Bunday joylar Respublikamizdagi deyarli barcha viloyatlarda mavjud. Piyoda yurish sayohatlarida turli ulovlardan foydalanish mumkin, ya'ni asosiy manzilgacha bo'lgan joylarni (shahar, qishloq va h.q) qisqartirish maqsadga muvofiqdir. Sayohatlar bir kunlik va tunab kelish shakllarida o'tkazilishi odatga aylangan. Sayohatlar jarayonida ehtiyojga qarab tegishli oziq-ovqatlar, jihozlar, kiyim-kechaklar, dori darmonlar jamg'ariladi va tegishli nazariy bilim hamda amaliy malakalarga ega bo'lish talab etiladi. Sayohatlarning tarbiyaviy mohiyatlari haqida qisman to'xtalamiz: Bahor, kuz, yoz va hatto qishda ham tabiat insonlarga o'zgacha ruhiyat, zavq bag'ishlaydi. Bu inson salomatligini yaxshilash va uzoq umr ko'rishning garovidir. Tabiat manzalaridan bahramand bo'lish uchun qir-adirlar, soylar, ko'llarning atrofida sayr qilish, yo'llarda yuk ko'tarib yurish, gulxan atrofida dam olish, turli yumushlarni bajarishga to'g'ri keladi. Bunday hollarda uzoq-yaqin masofalarni piyoda o'tish uchun murakkab harakatlar qilishga to'g'ri keladi.

ABU ALI IBN SINO



Jamiyatimizda ma'naviy poklanish va sog'lom axloqiy muhitni shakllantirish uchun uzoq o'tmishimizni o'rganish, unut bo'layotgan bebaho merosimizni tiklash, ana shu tarixni yaratgan buyuk mutafakkirlarning ijodiy xazinasiga murojaat qilishimizga to'g'ri keladi. Ana

shunday allomalardan biri — Abu Ali ibn Sino o'z davrining yetuk olimi sifatida mavjud fanlarning deyarli barchasi bilan to'liq shug'ullangan va ularga oid asarlar yaratgan qomusiy olimdir. Jahon ma'naviyat beshigini tebratgan Ibn Sino nafaqat mashhur shifokor, faylasuf, shoirgina bo'lib qolmasdan, balki xalq o'yinlariga doir g'oyatda rang-barang nodir meros qoldirgan. Alloma xalq o'yinlari haqida fikr yuritir ekan, u bu borada zamondoshlaridan farq qilib, har bir masalani keng, chuqur mushohada qiladi va muammolarni kuchli mantiq, hayotiy omillar zahirida, zukko aqli yordamida yechib beradi. Aynan shuning uchun uning ma'naviy durdonalari oradan qancha-qancha yillar o'tsa ham, insoniyatga abadi xizmat qiladi. Insonning ma'naviy yetuk, jismonan barkamol bo'lishi yo'lida butun umrini baxsh etgan olim o'z asarlarida xalq o'yinlarining, ayniqsa, badantarbiyaning kishi uchun naqadar katta ahamiyatga ega ekanligini ham nazariy, ham amaliy jihatdan isbotlab berdi. Uning serqirra ijodiy faoliyatidagi ilmiy-nazariy va amaliy tavsiyalari, ko'rsatmalari hamda maslahatlari ta'lim-tarbiya jarayonidagi pedagogik yo'nalishlarni aniqlashda, xalq o'yinlariga oid fikrlarini umumlashtirishda va ularni amaliyotga joriy qilishda nihoyatda qo'l keladi. Ibn Sino inson organizmini sog'lomlashtirish va kasallikni davolash nuqtayi nazaridan qarab, xalq o'yinlaridan biri bo'lgan badantarbiyani beshta asosiy qismga ajratadi, jumladan:

1. Tez harakatlar.
2. Nozik va yengil harakatlar.
3. Kuchliroq harakatlar.
4. O'ta kuchli harakatlar.

5. Gavda uchun maxsus harakatlar lar, asosan, milliy xalq o'yinlari yoki ularning ayrim unsurlarini ifodalaydi, masalan:

- o'zaro tortishish;
- musht bilan turtishish;
- yoydan o'q otish;
- tez yugurish;
- nayza otish;
- yuqoridagi bir narsaga irg'ib osilish;
- bir oyoqda sakrash;
- qilichbozlik;
- nayzabozlik;
- otda yurish;

— ikki qo'lni silkitish, bu vaqtda odam oyoq uchida turib, qo'llarini oldinga va orqaga cho'zib, tez harakat qiladi. Olim o'yin turlari va unsurlarini shunchaki sanab o'tmasdan, balki xalq donishmandligi asosida o'zining kuchli bilimi bilan ularni boyitdi, inson kamoloti uchun qaysi tarzda foydali ekanligini tushuntiradi. Ulug' hakim turli kasalliklarga chalingan bemorlarni turli o'yinlar vositasi bilan davolashga alohida e'tibor bergan. U isitmadan holsizlangan, ko'krak va qorin to'sig'i kasalligidan zaiflashgan kishilarga, asab tizimining charchashidan kelib chiqqan parishonxotirlik, ishtaha bo'g'ilishi kabi kasalliklardan qiynalayotganlarga o'yinlarning quyidagi nozik va yengil turlarini tavsiya qiladi:

- arg'imchoqlarda uchish;
- belanchaklarda tik holda, o'tirib yoki yotib uchish;
- qayiq yoki kemalarda sayr qilish.

Kuchliroq o'yinlardan esa:

- ot va tuyaga minish;
- kajava va aravalarga tushish.

Xalq o'yinlarini kuchli turiga maydonda qilinadigan quyidagi harakatlarni kiritadi:

- kishi maydonning u chetidan bu chetiga tez harakat bilan borib, orqasi bilan qaytadi va har safar yurish masofasini maydonning o'rtasida turib qolganiga qadar kamaytira boradi;
- kishining o'z soyasi bilan olishishi:
- chapak chalish;
- sakrash;
- katta va kichik kurralar bilan chavgon o'yini;
- koptoklarni o'ynash;
- kurash;
- tosh ko'tarish;
- quvlashish;
- chopayotgan otni jilovidan tortib to'xtatish.

Xalq o'yinlarining ajoyib bilimdoni bo'lgan Ibn Sino xalqimizning milliy sport turi bo'lgan milliy kurashimiz (Buxorocha va Farg'onacha) kurash turi haqida ham yetarlicha ma'lumot qoldirgan. „Kurashning turlari ham bir nechadir“, — deydi u. Ulardan biri ikki kurashuvchining har biri o'z raqibining belbog'idan ushlab o'ziga tortadi, shu bilan birga, kurashuvchi o'z raqibidan qutulishning chorasini qiladi. Ikkinchisi esa uni qo'yib yubormaslikka harakat qiladi. Boshqa turi: ikki kurashuvchidan biri ikkala qo'li bilan ikkinchisini mahkam quchoqlab o'ziga tortadi va yerga ag'daradi, bu vaqtda birinchi kurashuvchining o'ng qo'li ostidan o'tkazishi kerak, kurashuvchilar goh gavdalarini tiklab, goh egiladilar.

Kurash turlariga yana ko'krak bilan zarbani qaytarish, ikkinchi bor kishining bo'ynidan ushlab pastga egish, bir-birovining oyoqlarini o'z oyoqlari bilan chalkashtirib, chalib yoki oyoqlari bilan ikkinchisining oyoqlarida turib qilinadigan va polvonlar ishlatadigan harakatlar ham kiradi. Badantarbiyaning birinchi turi „Gavda uchun maxsus harakatlar“ hisoblanib, ularning har birida ma'lum darajada o'yin unsurlari mavjud, ya'ni:

1. Qo'l va oyoq harakatlari.
2. Ko'krak va nafas a'zolarining harakatlari.
3. Butun tanaga oid harakatlardir

Mustaqillik davrida xalq harakatli o'yinlarining sayqal topishi

Mustaqil O'zbekistonning ravnaq topishi, taraqqiyoti yo'lida uni katta iqtisodiy va ijtimoiy to'siqlardan muvaffaqiyatli o'tishi va insoniy natijalarga erishishi yosh avlod, mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, balki ularning salomatligi, jismoniy barkamolligiga ham bevosita bog'liqdir. Shuni ham aytish kerakki, odamzotning salomatligi, serg'ayrat bo'lishi, jismoniy kamolotga erishishi nafaqat uni turmush tarzi, mehnat va uy-ro'zg'or faoliyati bilan ta'minlaydi, balki har bir xalqni o'z tarixiy, madaniy, ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyotiga xos bo'lgan mazkur xalq tomonidan kashf etilgan milliy harakatli o'yinlar, sayllar, urf-odatlar va sport turlari vositalari yordamida ham amalga oshiriladi.

So'nggi yillarda ommaviy axborot vositalari, ilmiy anjumanlarin muhokama qilinayotgan xalq harakatli o'yinlari mavzusiga oid masalalar o'z ichiga asosan mazkur harakatli o'yinlar mazmuni va qoidalarini takomillashtirishdagi o'rni haqidagi ma'lumotlarni olgan. Ma'lumki, inson o'z hayotida, o'qish, mehnat, dam olish kabi mashg'ulotlar bilan band bo'ladi. Inson hayotining dastlabki davrlarida o'yin asosiy faoliyat hisoblanadi, undan so'ng esa o'yin kamayib, uning o'rnini o'qish va mehnat egallaydi. Insoniyat taraqqiyoti va ijtimoiy hayotining turli davrlarida harakatli o'yinlar muhim o'rin tutgan. Harakatli o'yinlar yordamida insoniyat o'sgan, ulg'aygan, chiniqqan, jismonan baquvvat bo'lgan, aqlan, ruhan rivojlangan, ma'naviy kamol topgan. Xullas, harakatli o'yinlar odamzod taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etgan. Buning sabablari quyidagicha:

Birinchidan, insonda harakatli o'yinga nisbatan tabiiy ehtiyoj bo'lib, u hayotdagi bo'shliqni to'ldirgan, inson tanasidagi ortiqcha kuchni sarflashga, yetishmagan kuchni to'plashga yordam bergan.

Ikkinchidan, o'yinlar xalq tarixining ajralmas qismidir. Harakatli o'yinlarda insonning turmushi, mehnati, tajribasi, tashvishi, kurashi, yutuqlari o'z aksini topadi. O'yinlar orqali biz insoniyat tarixi, orzu-o'yi muammolari, niyatlarini o'rgansak bo'ladi.

Uchinchidan, harakatli o'yin inson madaniyatining eng qadimgi ko'rinishi, ko'pgina ma'naviy soha (raqs, tomosha-teatr, musiqa, sport, marosim kabi)larning chashmasi sifatida xizmat qilgan.

To'rtinchidan, harakatli o'yinlar avlod-ajdodlarimizning sog'lomlashtiruvchi vositasi hisoblangan. Ota-bobolarimiz xalq' harakatli

o'yinlari va musobaqalari yordamida aqlan paso, ruhan tetik, jismonan baquvvat bo'lib kelgan. Sog'lom avlodlarni shakllantirishda harakatli o'yinlar asosiy omilga aylangan.

Beshinchidan, harakatli uyinlar eng samarali tarbiya vositasi. Bolalar harakatli va boshqa o'yinlar orqali hayotga tayyorgarlik ko'radi, turmushdagi qiyinchiliklarni yengishni mashq qiladi, ish va kurashda g'alaba qilishni o'rganadi.

Oltinchidan, harakatli o'yinlar ajdodlarimizning tajribasini o'zida uyg'unlashtiruvchi madaniy meros va zamondoshlarimizni, ayniqsa, yosh avlodni aqliy, ruhiy va jismoniy barkamol bo'lishga xizmat qiluvchi bebaho manbadir. Demak, harakatli o'yinlar — xalqning tabiiy va tarixiy ehtiyoji sifatida shakllangan, ajdodlar turmushi, mehnati, tajribasi, kurashi, yutuqlarini boshqa shaklda aks ettiradigan, inson madaniyatining eng ko'hna shakllari, ko'pgina ma'naviy sohalar chashmasi, sog'lom avlodni shakllantiruvchi tarbiya vositasi va zamondoshlarimizning jismoniy, ruhiy, aqliy rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim omildir. Madaniy merosimizning uzviy va ajralmas qismi bo'lgan, avlod- ajdodlarimizga asrlar mobaynida ruh, jon va sog'liq ato etib kelgan xalq harakatli o'yinlarini tiklash va ulardan samarali foydalanish — milliy qiyofamiz, ma'naviyatimiz va qadriyatimizni yuksaltirish demakdir. Xalq harakatli o'yinlari yangi sog'lom avlodni shakllantirishda ham o'ta muhim o'rin tutgani uchun ularni biz ko'z qorachig'idek asrashimiz, e'zozlashimiz va ulardan oqilona foydalanishimiz zarur. Ming afsuslar bo'lsinki, XX asrda, aniqrog'i, sho'rolar davridan boshlab xalq harakatli o'yinlari hayotdan siqib chiqarila boshlandi. Buning sabablari ko'p:

Birinchidan, xalq an'analarini taqiqlash totalitar tuzumning yashirin milliy siyosati natijasi edi. Bu siyosatning asosiy maqsadi mamlakatda, ya'ni milliy ong, milliy an'analar, milliy til va madaniyatni yo'q qilish lozim bo'ldi. Bu siyosat natijasida etnik

madaniyatning muhim qismi bo'lgan xalq harakatli o'yinlariga ham "eskilik sarqiti" sifatida kurash olib borildi. "Yuqorida berilgan ko'rsatmalarga asosan xalq harakatli o'yinlari namoyandalari ustidan kulindi. Ular eski hayotni qo'msovchi, ongsiz, taraqqiyotsiz deb ayblanganlar. Albatta, kim haq, kim nohaq ekanligiga tarix o'z bahosini berdi.

Ikkinchidan, qishloq hayoti shahar hayotiga yaqinlashdi, o'yingohlar va saylgohlar o'rniga paxta va boshqa ekinlar ekildi. Shahar o'yingohlari o'rnida baland-baland imoratlar qad rostladi. An'anaviy o'yingohlarning

yo'qolishi nafaqat xalq o'yinlarining yo'qolib borishiga olib keldi, balki sport turlari bilan shug'ullanishlar ham faqat belgilangan joylarga xos bo'lgan edi. XX asr o'rtalarida xalq harakatli o'yinlarini avlodlardan avlodga o'tish an'analari buzildi, ko'plab qadriyatlar nazardan unutildi. Minglab qadriyatlar harakatli o'yinlar ichida bir necha xalq o'yinlari va musobaqalari (kurash, uloq, qiz quvdi, ot poygasi) kabilar ma'lum ma'noda saqlanib qoldi, xolos. Respublikamizda mustaqillikning boshlanishi arafasi — 1991 yili bahor fasli O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining ilmiy-metodik kengashi tashabbusi tufayli O'zbekiston Respublikasi Ministrlar Sovetining ushbu "Xalq o'yinlari, milliy sport turlarini qaytadan tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullariga bag'ishlangan jumhuriyat ilmiy-amaliy anjumanini" Jizzax viloyatining Forish tumanida o'tkazilishga qaror qilindi. Binobarin, Jizzax viloyatining hokimiyati va ijroiyo qo'mitasi qarorlariga ko'ra Forish tumani rahbariyatga jiddiy masalani inobatga olish, ilk bor Jizzaxda xalq harakatli o'yinlarini tiklash va rivojlantirishga bag'ishlangan ilmiy anjumanni Abdulla Qodiriy nomidagi Davlat pedagogika institutida o'tkazilishi, so'ng xalq harakatli o'yinlar bayramini Forish tumanining keng Qizil qir saylgohida o'tkazilishi tayinlandi. 21 aprel kuni Forish tumani markazi Yangiqishloq atrofida, aytganimizdek "Qizil qir"da xalq folklori va harakatli o'yinlari ko'z ko'rmagan, quloq eshitmagan katta sayli bo'lib o'tdi. Bu shodiyonaning ruhini ta'riflashga til ojiz, qalam ojizlik qiladi. Uni faqat o'z ko'ziari bilan ko'rganlar, quloqlari bilan eshitganlarning murodlari hosil bo'lgan. Ushbu tarixiy sayl guvohi yoki ishtirokchisi bo'lgan o'n besh mingga yaqin forishliklar "o'zbek xalq o'yinlari" va "milliy sport turlari" muammolariga bag'ishlangan Respublika ilmiy-amaliy anjumani qatnashchilari hamda mehmonlari xotiralari bilan o'rtoqlashganda qayta-qayta bunga baholar berishlari mumkin. Bu kunga muarrixlar ko'p bor murojaat qilishlari tayin. Negaki, shu kun bebaho merosimizning ajralmas bir qismi bo'lgan xalq harakatli o'yinlarini tiklash uchun ilk qadam qo'yildi. Yo'qolib ketish arafasida turgan ko'plab o'yinlarimizga benazir mo'ysafidlarimiz va muhtarama momolarimiz umr ato etdilar. Endi avlodlar ular o'rgatgan o'yinlarni ko'z qorachig'idan asrashlari zarur deb yozgan edi jumalist Asror Mo'minov sport gazetasining 1991-yil 25-aprel sonida. "Ulkan daraxtning ildizlari baqquvat bo'ladi" degan katta maqolaning mavzusidir. Shunday qilib, ilk bor Forishda bo'lib o'ttan "Xalq harakatli o'yinlari va milliy sport turlari bayrami"ga sobiq sovet mamlakatining turli joylaridan kelgan mutaxassis-olimlarga qayta tiklangan o'zbek xalq harakatli o'yinlarining 20-25 turlari va «Uloq»-

«Ko'pkari», «Qiz quvmoq» milliy sport turlari namoyish etildi. 1996-yil esa II Respublika «Xalq o'yinlari» Olimpiyadasi ham Forishda bo'lib o'tdi. Anjumanlar 6 mayda qadimiy va navqiron Jizzax shahrida boshlanib, 7 may kuni go'zal va azaliy an'analarga boy Forish tumanida xalq harakatli o'yinlari va milliy sport turlari bayrami davom etdi.

Har ikki yilda o'tadigan xalq o'yinlari anjumani 1998-yil «Alpomish» dostoni yaratilganining ming yilligiga bag'ishlanib, Termiz shahrida festival bo'lib o'tdi. Bu festival «Alpomish o'yinlari» deb nomlandi. U ajdodlarimiz tarixida muhim o'rin tutgan Alpomishdek xalq qahramonlarini shakllantirishda katta ahamiyatga ega bo'lgan «Nayza otib qochar», «Kamondan otish», «Beshtosh», «Yelkada kurash», «Mindi», «Kurash» kabi o'yinlar — musobaqalardan tashkil topdi. 1999 yil — «Ayollar yili»ga bag'ishlanib, Jizzaxda «To'maris» xotin-qizlar uchun harakatli va sport turlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi rahbarligida festival o'tkazildi. Agar «To'maris» jang maydonida g'olib bo'lgan bo'lsa, bizning qizlarimiz sport maydonlarida g'olib bo'lishga intilishdi. «To'maris» festivali — o'zbek xotin-qizlarini sport sohasidagi turlari bo'yicha (yugurish, sakrash, uloqtirish va h.k.) «uyqusi»dan uyg'otdi, desak xato qilmagan bo'lamiz. Bu festival xalqimiz orasida To'marisdek mard, jasur, kuchli, go'zal qizlar borligini isbotlab berdi. «To'maris» o'yinlaridan xulosa qilib aytish kerakki, Sog'lom onadan sog'lom farzand, har tomonlama yetuk, salomat farzandlar bilangina esa kelajagi buyuk davlat qurishimiz barchamizga ma'lum haqiqatdir.

Farg'ona viloyatida ko'p o'tmasdan 2000-yilda bo'lib o'tgan «Alpomish o'yinlari» II festivali xalq o'yinlarining yana bir pog'onaga ko'tarilganidan dalolat berdi. Festival tarkibiga kirgan «Kurash», «Yelkada kurash», «Mindi», «Yoydan otish», «Olib qochar», «Bo'ron» kabi musobaqalar bo'yicha sportchilarning tajribasi kuchayganligi va bu o'yinlarga qiziqishni oshganligi ham ma'lum bo'ldi. Bunday festivallar 2002-yil Buxoroda, 2003-yil Andijonda, 2004-yil Namanganda, 2005-yil 4-10-may oyida Jizzax shahrida bo'lib o'tdi. Bu yerda Respublika «Xalq o'yinlari» O'zbekona Olimpiyadasi o'tkazilib, unda Qoraqalpog'iston respublikasi va vatanimizning barcha viloyatlari vakillari qatnashdi hamda Toshkent shahridan 14 ta jamoa tomoshabinlarga o'z hududlarida doimiy amalda bo'lgan xalq o'yinlari va milliy sport turlarini namoyish etishdi.

Olimpiyada dasturida: ochilish marosimi, tiklangan xalq o'yinlarining namoyishi, ko'rgazmali chiqishlar, ko'rik tanlovlar, respublika viloyatlari

g'oliblarining musobaqalari, g'oliblarni taqdirlash va hokazo tadbirlar o'z aksini topdi. Eng asosiysi, bu o'yinlarga xalqda katta ehtiyoj bor edi. Zero eng yaxshi xalq o'yinlari, oddiy, sodda, hamma o'ynay oladigan, qiziqarli, shu bilan birga, kuchlilik, epchillik, mardlik, topqirlik, chidamlilik kabi qimmatli insoniy sifatlarni rivojlantirishga katta yordam beradi. Shu sababli xalq o'yinlarining tiklanishi zarur edi. 1996-yil Tayland poytaxti Bangkokda bo'lib o'tgan butun dunyo xalq o'yinlari festivalida O'zbekiston delegatsiyasining qatnashishi, o'zbek xalq o'yinlarining "jahon milliy o'yinlari" guldastasida o'zining munosib o'rin olishiga imkon yaratdi. O'zbek xalqi hayotida kurash, uloq kabi xalqaro darajaga chiqadigan o'yinlar kam emas. Ularni chuqurroq o'rganishimiz va targ'ib qilishimiz zarur. Bu borada xalq o'yinlarini (ko'plab turlariga bag'ishlangan olimpiyada, festival, bayram) o'tkazish bilan bir qatorda, aniq bir turiga oid tuman, viloyat va respublika musobaqalarini o'tkazish lozim.

O'zbekistonda olimpiada festivalining ochilish tantanalarida viloyat hokimi hamda madaniyat va sport ishlari vazirligidan so'z olishib, festival doim o'tkazilsa, binobarin, "Boysun bahori" deganda Surxondaryo, "Sharq taronalari" deganda Samarqand yodga olinsa, endi xalq o'yinlari festivali deyilganda, xalqimiz Jizzaxni eslasalar degan taklifni bildirgan edi. Aytish mumkinki, yurtimizda o'tkazilgan xalq o'yinlari, bayramlari o'zbek ma'naviy va jismoniy madaniyati tarixida yangi va o'chmas sahifa bo'lib qoldi. Ilk bor Forishda o'tkazilgan "Xalq o'yinlari bayrami"da yongan "mash'al" respublikamizning ko'plab joylaridagi azaliy o'yin-tomosha an'alarini tiklashga imkoniyat yaratdi.

XULOSA

O'zbek xalq milliy o'yinlari – xalqimizning donoligi, hazil-mutoyibasi va jamoaviy ruhini aks ettiruvchi bebaho merosdir. Ular yosh avlodni jismoniy, aqliy va ma'naviy jihatdan tarbiyalashda muhim vosita bo'lib xizmat qilgan va bugungi kunda ham o'z ahamiyatini saqlab kelmoqda. Maktab va bog'chalarda tarbiyaviy darslarda, milliy bayramlar va folklor festivallarida bu o'yinlardan keng foydalanish milliy o'zlikni anglash, qadriyatlarni kelajak avlodlarga yetkazish imkoniyatini beradi. Milliy o'yinlarni saqlab qolish va rivojlantirish – bizning muqaddas burchimizdir.

Ko'pkari, poyga, otdan ag'darish, qiz quvmoq, chovgon va boshqa ko'pgina ot o'yinlari hamda "Chillik", "Oq suyak", "Poda to'p" kabi harakatli o'yinlarni ham o'quvchi yoshlarning darsdan tashqari sport musobaqalari tashkil qilish, lozim bo'lsa bu turlar bo'yicha tuman, viloyat

hatto Respublika musobaqalarini o'tkazish davri keldi. Milliy sport o'yinlarimiz bilan ham jahon sporti maydonlariga chiqishni eng avvalo aholi turar joylari, maktab o'quvchilari faoliyatidan boshlansa maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu o'rinda mutaxassislar, olimlar va chavandozlar chin dildan harakat qilishlari kerak bo'ladi. Milliy sport o'yinlari bebaho qadriyat.

Milliy o'yinlar va salomatlik haqida Abu Ali Ibn Sino o'yinlari. O'zbekiston Respublikasi bozor iqtisodiyoti munosabatlariga o'tish jarayonida xalq xo'jaligi, ishlab chiqarish, sog'liqni saqlash va boshqa sohalaridagi kabi ijtimoiy ta'minot sohasida ham bir qator islohotlarni amalga oshirdi va oshirmoqda. Ma'lumki, aholining barcha ijtimoiy guruhlari orasida nogironlar ijtimoiy himoyaga va salomatliklarini qayta tiklash orqali sog'lom odamlar orasiga integratsiyalashishga ko'proq muhtojdirlar. Bu borada 1991 yil 18 noyabrda qabul qilingan. "O'zbekiston Respublikasida nogironlar ijtimoiy himoya qilish to'g'risida"gi Qonun va Vazirlar Mahkamasining 1995 yil 11 noyabridagi 433-sonli "O'zbekiston Respublikasida nogironlarni reabilitatsiya qilish bo'yicha 1996-2000 yillarga mo'ljallangan Davlat dasturi to'g'risida" gi Qarori yuqoridagi ezgu niyatlarni amalga oshirishga zamin bo'lib xizmat qilmoqda. Ushbu hujjatlarda nogironlarning turmush faoliyatidagi cheklanishlarni bartaraf etish, ularga Respublikamizning barcha fuqarolari singari teng huquq va imkoniyatlarga ega bo'lishlari uchun shart –sharoitlar yaratilishi zarurligi belgilab berilgan. Sharq tibbiyotining mashhur allomasi jismoniy milliy mashqlarga munosabat bildirar ekan, katta va kichik, kuchli va kuchsiz, tezkor yoki ohista, tez va chaqqon harakatlar, shuningdek sust holdagi mashqlarni farqlaydi. Tezkor ko'rinishdagi milliy mashqlarga arqonni ikki tomonlama tortish, qo'l kurashi, kamondagi o'q uzish, tez yayov yurish, nayza uloqtirish, biron-bir to'siqqa sakrab osilish, bir oyoq uchida turib shiddatli harakatli harakatlarni ijro etish kiritiladi. yengil milliy mashqlarga arg'imchoq va belanchakda tikka, o'tirgan va yotgan holatlarda uchish hamda qiyiq va kemada sayr etish misol qilib olinadi Abu Ali Ibn Sino odam tanasining har bir a'zosi uchun alohida milliy mashqlar lozim ekanligini buyuradi. Masalan: ko'krak va nafas olish a'zolari uchun navbatma-navbat dam sekin dam kuchli va o'rtacha tovush chiqarib mashq qilishning og'iz, til, tilcha, tovush pardalari hamda bo'yinga foydali ekanligi, natijada ko'krak qafasi a'zolari tozalanib yuzning rangi tiniqlanishini tushuntiradi. Jismoniy milliy mashqlarini bajarish mobaynida harakailar yengil amalga oshirilsa, a'zolarining hajmi kattalansa va teri rangi toza bo'lib, demak bu

belgilar mashqlarini davom ettirish mumkinligini bildiradi, aks holda ya'ni yuqoridagi holatlar yo'qola borsa va ajralayotgan ter tomchilari yumalab tusha boshlasa, mashqlarni to'xtatmoq darkor, deb ta'kidlaydi alloma. Respublikamizdagi nogironlarni har tomonlama reabilitatsiya qilish borasidagi Davlat dasturini bajarishda milliy sport qadriyatlarimizni chuqur o'rganmoq, rivojlantirmoq, tibbiyot allomalarimizni ko'rsatmalaridan unumli foydalanmoq va nogironlarni jismoniy jihatdan salomatliklarini tiklashga barcha chora-tadbirlarni ko'rmog'imiz kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari. – Toshkent, 1999. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. 1001 o'yin. – Toshkent, 1990.
2. Shodiyev Sh. O'zbek xalq og'zaki ijodi va an'anaviy o'yinlar. – Toshkent: Fan, 2010.
3. Qodirov M. Xalq pedagogikasi asoslari. – Toshkent: Fan, 2000.
4. Jo'rayev R. O'zbek folklori va milliy o'yinlar. – Toshkent: Sharq, 2005.
5. Ismoilov S. Milliy o'yinlar va ularning tarbiyaviy ahamiyati. – Toshkent, 2010.
6. Milliy va harakatli o'yinlar. Darslik. / T.S. Usmanxodjayev va boshq.; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T.: «Iqtisod-Moliya», 2015. 268 bet
7. “O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori. // Xalq so'zi. - 1999. – 27 may
8. “Ta'lim-tarbiya va kadrlar tayyorlash tizimini tubdan isloh qilish, barkamol avlodni voyaga yetkazish to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. // Xalq so'zi. - 1997. - 10 oktyabr
9. Bileeva L.V., Korotkov I.M. Podvijnie igri. - M.: FiS, 1982.-222s.
10. Bileeva L.V. Podvijnie igri. Prakticheskiy material: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov i ssuzov fizicheskoy kul'turi. - M.: Sport Akadem Press, 2002. - 279 s.
11. Qurbonova M. A. 500 mashq va harakatli o'yinlar. II qism. T.,1999.-60 b.
12. Kurbanova M.A., Ispolzovanie narodnix podvijnix igr pri otbore i trenirovke yuniv voleybolistov na etape nachal'noy podgotovki.: Avtoref. dis.... kand. ped. nauk. - T., 2006. - 23 s.

13. Usmonxodjaev T.S., Xujaev F. 1001 uyin. - T.: Ibn-Sino, 1990.-350C.
14. Usmonxodjaev T.S., Kasimova M.U. 500 mashq va harakatli o`yinlar. - T. 1999. - 60s.
- 15.Usmonxodjaev T.S., Abdullaev Sh.A., Soliev A.O., Abdumalikova E.N. Bolalar va o`smirlar sporti asoslari. - T.: Zamon- Poligraf, 2014. -189b.

Mundarija

1. So`zboshi-----	3
2. Xalq milliy o`yinlari va marosimlari-----	5
3. Sihat salomatlik omili-----	9
4. Abu Ali Ibn Sino-----	10
5. Mustaqillik davrida xalq harakatli o`yinlarining sayqal topishi-----	13
6. Xulosa-----	17
7. Foydalanilgan adabiyotlar-----	18
8. Mundarija-----	19