

TALABA QIZLARDA XALQ O'YINLARI VOSITASIDA VALEOLOGIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH

Hakimova Gulshan Abduxalil qizi

*Termiz davlat universiteti Sport boshqaruvi kafedrasida
o'qituvchisi*

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ ЧЕРЕЗ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Hakimova Gulshan Abduxalil qizi

*Преподаватель кафедры спортивного менеджмента,
Термезский государственный университет*

TECHNOLOGIES FOR FORMING VALEOLOGICAL CULTURE IN STUDENTS THROUGH FOLK GAMES

Hakimova Gulshan Abduxalil qizi

Lecturer at the Termiz State University



E-mail:

gulshanhakimova0@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-8807-1665>

Annotatsiya: Ushbu maqolada xalq o'yinlaridan foydalanish vositasida talaba qizlarda valeologik madaniyatini shakllantirish tizimi haqida atroflicha ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: xalq o'yinlari, harakatli o'yinlar, talaba qizlar, jismoniy madaniyat, shakllantirish, texnologiya, shakllar, metod, vosita, ta'lim, tarbiya, sog'lomlashtirish.

Аннотация: В статье дана подробная информация о системе формирования валеологической культуры у студенток посредством использования народных игр.

Ключевые слова: народные игры, подвижные игры, студентки, физическая культура, формирование, технология, формы, методы, средства, образование, воспитание, укрепление здоровья.

Abstract: This article provides detailed information about the system of forming valeological culture in female students through the use of folk games.

Keywords: folk games, active games, female students, physical culture, formation, technology, forms, methods, means, education, upbringing, health promotion.

KIRISH (ВВЕДЕНИЕ / INTRODUCTION). Bugungi shiddatli taraqqiyot davrida inson rivojlanishi va sog'lom turmush tarzi masalasi har qachongidan ham muhimroq ahamiyat kasb etadi. O'zbekistonning kelajagi bo'lgan talaba qizlar avlodining valeologik madaniyati – ya'ni o'ziga, ishlab chiqarishga ongli munosabati, sog'lom turmush tarzi haqidagi chuqur bilimlar va amaliy ko'nikmalar majmuiga ega bo'lishi bu butun jamiyat ravnaqi uchun asos soladi. Oliy ta'lim olishdagi o'qish jarayonining o'ziga xos murakkabliklari, ruhiy-emotsional zo'riqishlar va yangi muhitga

moslashish zarurati yosh qizlarning rivojlanishiga alohida e'tibor qaratishni talab qiladi.

Valeologik madaniyatning yetishmasligi turli noxush holatlarning paydo bo'lishiga, o'qish madaniyatiga va jismoniy hayotdagi boshqa muammolarga sabab bo'lishi mumkin. O'zbek xalqining asrlar davomidagi shakllangan boy madaniy merosining ajralmas qismi bo'lgan o'yinlari esa yosh avlodni tarbiyalashda o'zining betakror o'rniga ega. Ular shunchaki mashg'ulot emas, balki bolalarning jismoniy chiniqishi, yoshlarning aqliy rivojlanishi va eng muhimi,

sogʻlom turmush tarzining chuqur falsafasini anglashiga xizmat qilgan samarali vositadir. Bu holat, qizlarda xalq oʻyinlari vositasida valeologik madaniyatni saqlashning **nazariy asoslari, pedagogik mexanizmlari va amaliy texnologiyalarni** ishlab chiqish zaruratini paydo qiladi [2].

ADABIYOTLAR TAHLILI (АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ \ LITERATURE ANALYSIS).

Termiz davlat universiteti Sport faoliyati va boshqaruvi fakultetida bugungi kunda faoliyat olib borayotgan olimlardan pedagogika fanlari nomzodi., dotsent R.X.Toʻlaganov, pedagogika fanlari nomzodi., dotsent Ya.Ch.Daniyeva, pedagogika fanlari boʻyicha falsafa doktorlari (PhD) X.Berdiyeva, Termiz davlat pedagogika institutida faoliyat olib borayotgan olimlardan pedagogika fanlari boʻyicha falsafa doktorlari (PhD) Ya.M.Abdullayev, Sh.M.Xudoyberdiyevlar harakatli oʻyinlarning inson organizmiga taʼsiri, maktab oʻquvchilari va talabalarning salomatligini mustahkamlashda va ularning jismoniy madaniyatini shakllantirishda harakatli oʻyinlardan foydalanishning ilmiy-nazariy, ilmiy-amaliy asoslari hamda imkoniyatlari haqida ilmiy izlanishlarni olib borganlar [3].

MUHOKAMA (ОБСУЖДЕНИЕ / DISCUSSION). Asrlar asosida xalqimizning kundalik hayotiga singib ketgan xalq oʻyinlari esa yosh avlodning jismoniy chiniqishiga, aqliy barqarorligini oshirishga, ijtimoiy koʻrinishdagi hayotini saqlab qolishga va eng muhim turmush tarzining ahamiyatini anglashiga xizmat koʻrsatishga samarali vosita. Sogʻlom turmush tarzi – bu har qanday kasalliklar profilaktikasi va salomatlik, kuch-quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovidir. Sogʻlom turmush tarzi qoidalariga rioya etgan talaba qizlar oilasi, mehnat jamoasi, umuman, jamiyatda oʻz oʻrniga ega boʻladi, turli murakkab vaziyatlarni yengib oʻtish, hayot qiyinchiliklari oldida oʻzini yoʻqotmaslikni oʻrganadi. Xotin-qizlarning sogʻligini mustahkamlash va muhofaza qilish mamlakatimizning ijtimoiy rivojlanishining ustuvor yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi [1].

Kelajagimiz poydevori boʻlgan yoshlarni tarbiyalashda sogʻlom ijtimoiy-axloqiy muhitni yaratish, taʼlim-tarbiya tizimini tubdan isloh qilish, milliy va umuminsoniy qadriyatlarni tiklash va eʼzozlash, axloqan pok, intellektual yetuk, ilgʻor

fikrli, salohiyatli, bilimli, yuksak gʻoyali xotin-qizlarni professional mutaxassis sifatida tayyorlash hozirgi paytda ustuvor vazifalardan boʻlmogʻi lozim [4].

Sogʻlik bu insonning birinchi muhim ehtiyoji boʻlib, uning ishga yaroqliligini, shaxsning har tomonlama rivojlanishini taʼminlaydi. Sogʻlom va maʼnaviy rivojlangan qizlar baxtlidir. Ular oʻzlarini yaxshi his etadilar, oʻz ishidan qoniqadi, yoshlikning soʻnmas hissiyoti va ichki goʻzalligi ila ilm olishga intiladi. Sogʻlom turmush tarzining eng ustuvor yoʻnalishi – bu harakatlar tartibidir. Uning asosini toʻgʻri ovqatlanish hamda tizimli jismoniy mashqlar, sport bilan shugʻullanish tashkil etadi [5].

Valeologik madaniyat – bu insonning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va maʼnaviy sogʻlom boʻlishini taʼminlovchi bilimlar, elementlar va eʼtiqodlar tizimidir. Talaba qizlar hayotida valeologik madaniyatning ahamiyati juda yuqoridir. Oliy taʼlim davri nafaqat moddiy bilim olish, balki shaxs rivojlanishining ham muhim bosqichidir. Valeologik madaniyatga ega talaba qizlar jismonan baquvvat boʻlib, oʻzining kundalik turmushdagi yuqori talablarni qoʻllash samaradorligiga qodir boʻladi. Ijtimoiy koʻnikmaga ega boʻlib, jamoada oʻz oʻrnini topa oladi, samarali muloqot qila oladi va oʻzaro munosabatlarni mustahkamlaydi [3].

NATIJALAR (РЕЗУЛЬТАТЫ / RESULTS). Oʻzbek xalq oʻyinlari, masalan, «Chillak oʻyin», «Chillik», «Oq terakmi, koʻk terak», «Bekinmashoq», «Arqon tortish» va boshqalar yosh avlodni sogʻlom turmush tarziga oʻrgatishda katta pedagogik va valeologik ahamiyatga egadir. Xalq oʻyinlarini faollashtirish orqali turli harakatlar kuchli boʻlib, ular yurak-qon tomir tizimini qayta tiklaydi, nafas olish organlarini mustahkamlaydi, tayanch-harakat apparatini rivojlantiradi, epcchilik, chaqqonlik, tezkorlik va chidamlilikni oshiradi. Oʻyin jarayonida talaba qizlar hissiy zoʻriqishlardan xalos boʻladi, quvnoq kayfiyatda boʻlishadi, stress darajasini pasayadi. Raqobat, gʻalaba va magʻlub boʻlish hissi ularda oʻz his-tuygʻularini boshqarish, qatʼiyatlilik va maqsad sari intilish kabi xususiyatlarni rivojlantiradi.

Koʻpgina xalq oʻyinlari jamoaviy harakatni talab qiladi. Bu qizlarning bir-biri bilan muloqot qilish, hamkorlik qilish, jamoaviy qarorlar qabul qilish, liderlik va jamoaga ergashuvchanlik darajasini oshirishga yordam beradi. Bu oʻz navbatida talaba qizlarda oʻz salomatligini

mustahkamlash, jamiyatda o'z o'rmini topishga yordam beradi [6].

Ayrim xalq o'yinlari (masalan, topishmoqli o'yinlar, strategik o'yinlar) aqliy faoliyatini rag'batlantiradi, mantiqiy fikrlash, diqqatni jamlash, xotira va e'tiborni jamlashga yordam beradi. O'yin qoidalarini eslab qolish va ularga qat'iy rioya qilish intizom va mas'uliyatni shakllantiradi. Xalq o'yinlari orqali talaba qizlar o'zbek xalqining boy madaniy merosi, an'analari, urf-odatlarini bilan tanishadi. Bu ularda Vatanga muhabbat, milliy g'urur, o'zligini anglash kabi ma'naviy qadriyatlarni shakllantiradi, bu ham valeologik madaniyatning muhim ma'naviy komponentini tashkil etadi.

Talaba qizlarda valeologik madaniyatni kuzatishda xalq o'yinlaridan samarali foydalanish uchun texnikani boshqarish vositalarini qo'llay olish eng samarali omildir. Jismoniy tarbiya darslariga an'anaviy xalq o'yinlarini tashkil etishning valeologik ahamiyatini nazariy va amaliy jihatdan yoritib berish zarur. Bunda sog'lom turmush tarzi haqidagi chuqur bilimlar ham singdirilishi kerak. Oliy ta'lim muassasalarida «Milliy o'yinlar klubi», «Sog'lomlashtirish o'yinlari» yoki «Valeologiya maktabi» kabi to'garaklar tashkil etilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi. Har yili talaba qizlar o'rtasida «Xalq o'yinlari festivali» yoki «Sog'lom qiz – sog'lom millat» shiori ostida musobaqalar o'tkazish ham muhim amaliy choralardan biridir. Bu orqali harakatli o'yinlarga o'rgatishni qo'llab-quvvatlash hamda faolligini oshirish mumkin. Xalq o'yinlarining valeologik ahamiyati haqida talabalarga ma'lumot beruvchi seminarlar, davra suhbatlari, vebinarlar o'tkazish, ijtimoiy tarmoqlarda, universitet web-saytlarida va talabalar nashrlarida bu mavzuni keng ochish orqali maqsadga erishiladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari, kuratorlar va murabbiylarini xalq o'yinlariga o'qitish va talaba qizlar bilan ishlashning jismoniy tarbiya-pedagogik qismlari bo'yicha kurslarda o'qitish muhimdir [5].

XULOSA (ЗАКЛЮЧЕНИЕ / CONCLUSION). Talaba qizlarda valeologik madaniyatni kuzatish – bu uzluksiz va ko'p qirrali jarayon bo'lib, unda milliy qadriyatlarimiz bo'lgan xalq o'yinlaridan foydalanish yuqori samara beradi. Xalq o'yinlari nafaqat talaba qizlarning jismoniy rivojlanishiga, balki dasturiy holatiga, ijtimoiy va ma'naviy sog'lomligiga, ularda sog'lom turmush

tarziga ongli munosabatni himoya qilishga xizmat qiladi.

Xalq o'yinlari orqali talaba qizlar sog'lom ko'rinish kasb etib, stressga qarshi tura olish qobiliyatini oshiradi, samarali ijtimoiy muloqotga kirishib, milliy hayotimizni e'zozlab, kelajak avlodlarga sog'lom turmush tarzini namuna qilib ko'rsatadi, barkamol xodimlar bo'lib yetishadi. Oliy ta'lim sharoitida ushbu pedagogik texnologiyalarni keng joriy etish talaba qizlar orasida valeologik madaniyatning sifatini oshirishda muhim strategik qadam bo'ladi va sog'lom jamiyat qurishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI (ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES)

1. Usmanxodjeyev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. Milliy va harakatli o'yinlar. Darslik. – Toshkent: «Iqtisod-moliya», 2015. – 265 b.
2. Rahimqulov K. Milliy harakatli o'yinlar. O'quv qo'llanma. – Toshkent: «Tafakkur bo'stoni». – 142 b.
3. Usmanxodjeyev T., Usmanxodjeyev S., Chorshamiyev N.A., Keldiyorov Sh.E., Xoliqov B.X. Sport turlariga oid harakatli o'yinlar. O'quv qo'llanma. – Toshkent: O'zkitobsavdo nashriyoti, 2020. – 176 b.
4. Daniyeva Ya.Ch. I-II bosqich talaba qizlar jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi. P.f.f.d. diss. – Toshkent. 2009. – 142 b.
5. Dusyarov Salimjon Khudaimuratovich. EFFECTIVENESS OF ACTION GAMES IN THE PROCESS OF COMPLEX TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS. THEORETICAL ASPECTS IN THE FORMATION OF PEDAGOGICAL SCIENCES. International scientific – online conference. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7648394>. London.
6. Eshkobilov Elmurad. (2023). System of Development of Professional and Pedagogical Creativity of Future Physical Education Teachers on the Base of a Competent Approach. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 261–264.