



MILLIY XALQ O'YINLARINI O'QUVCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDAGI O'RNI.

Quvvatov Umidjon Tursunovich

Qo'qon davlat universiteti San'at va sport fakulteti
jismoniy madaniyat o'qituvchisi .

Email: umidjonquvvatov8@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada yoshlar orasida milliy o'yinlardan foydalanib ular xayotiy muhim harakatlarni va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Milliy xalq o'yinlari orqali o'quvchilarda jismoniy tayyorgarliklarni, sport o'yinlari elementlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuningdek, milliy o'yinlarni rivojlantirish bo'yicha ilg'or tajribalar ham ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Milliy o'yinlar, jismoniy sifat, jismoniy harakat, sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, sport o'yinlari, jismoniy ta'lim, o'yinlar.

РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ НАРОДНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧЕНИКОВ

Quvvatov Umid Tursunovich

Кокандский государственный университет
Кафедра физической культуры

Аннотация: Целью данной статьи является развитие важных жизненных навыков и физических качеств у молодежи с использованием национальных игр. Цель – развитие физической подготовки и элементов спортивных игр у учащихся посредством национальных народных игр. Также будет рассмотрен передовой опыт в развитии национальных игр.

Ключевые слова: Национальные игры, физические качества, физическая активность, укрепление здоровья, физическое воспитание, спортивные игры, физическое воспитание, игры.

Kirish.

Sport – sog'lom muhitni yaratishda, yosh avlodni har tomonlama jismonan va ma'nan kamol toptirishda hal qiluvchi kuchga ega. Sababi, biz hamon taraqqiyot sari ketayotgan ekanmiz, hali yo'limizda yechilishi kerak bo'lgan ta'limiy muammolar talaygina. Masalan, shu kunlarda hayot talabi va tarbiya uslublari o'rtasida qandaydir zaiflik, bo'shliq mavjud. Binobarin, mana shu bo'shliqni to'ldirish uchun xalqimizning bebaho an'analari, noyob qadriyatlaridan hisoblanmish xalq harakatli o'yinlari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari muhim o'rin tutadi.

Xo'sh, xalq harakatli o'yinlarining maqsadi nima? Albatta, bu o'yinlar ermak uchun o'ynalmaydi. Chunki, bu zukko halqimizning asrlar mobaynida jamlagan

ma'naviy javohirlar majmuasidir. O'zbek elining donishmandligini qarangki, har bir o'yin, avvalo, sodda, qiziqarli tuzilgan bo'lib, uning mag'ziga xalqona ohang, milliylik, mehr-oqibat, jasorat, mardlik, vatanpavarlik, fidoiylik, insoniylik kabi tuyg'ular singdirilgandir. O'zbek halq o'yinlarini o'rganish, tadqiq qilish va uni yoshlarni tarbiyalash amaliyotiga joriy qilish, o'z qadriyatlarimiz, madaniyatimiz va ma'naviy boyliklarimizning yuksaklikka ko'tarilishida asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Halq yaratgan buyuk xazinani ehtiyot qilib saqlashimiz, milliylik bo'yog'ini asrashimiz hamda uni kelajak avlod uchun bekami ko'st yetkazishimiz zimmamizdagi asosiy vazifadir. Nima uchun uzoq o'tmishdan beri halq harakatli o'yinlariga bunday beqiyos ahamiyat berib kelingan? Ularni ichki va tashqi mohiyati nimadan iborat? Nima uchun bugungi kunda ham ta'lim-tarbiya muassasalarida, sport maktablarida va sog'lomlashtirish maskanlarida halq harakatli o'yinlari fan sifatida o'quv-mashg'ulot reja-dasturlaridan joy olgan? - degan o'rinli savollar tug'iladi. Gap shundaki, 1891 yilda ilk bor basketbolni ixtiro qilgan kollej o'qituvchisi amerikalik Djeyms Neysmit, 1895 yilda birinchi bo'lib voleybol sport turini yaratgan va kollej talabalari o'quv faoliyatiga joriy etgan Uilyam Morgan (AQSH) lar hamda mazkur yo'nalishda ilmiy izlanishlarni olib borayotgan ko'plab mutaxassis - olimlar tadqiqotlariga qaraganda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida doimo gimnastika, yugurish kabi standart mashqlar bilan shug'ullanish asab-nerv organlariga salbiy ta'sir ko'rsatar ekan, birhillik xususiyatiga ega bunday standart (stereotip) mashqlar mushak to'qima va tolalarida tezrok toliqish alomatlarini yuzaga keltirar ekan.

Kuzatuvlar va tadqiqotlar asosida isbotlanganni, jismoniy tarbiya darslarida yoki bo'sh vaqtlarda harakatli o'yinlardan foydalanish inson organizmining funksional organlar faoliyatini boshqaruvchi markaziy nerv tizimiga har tomonlama ijobiy ta'sir etar ekan. Harakatli o'yinlar davomida bolalarni muayyan rollarga, obrazlarga (ovchi, mergan, topqir, ayiq-polvon, tulkivoy va boshqa taqlidlar) kirib ketishi ularda izlash, ijodkorlik, topqirlik, zukkolik va boshqa shu kabi xislatlarga erishishga undovchi motivatsiyani yuzaga keltirib, nafaqat ushbu taqlid, balki harakatga bo'lgan extiyojni qondirish yo'llarini topishga choralar ekan. Darhaqiqat, halq harakatli o'yinlarning turlari va mazmuniy shakllari hilma-hil bo'lib, ular xotira, diqqat, idrok, ong, tafakkur, iroda kabi qobiliyatlar, talaffuz, nutq, intonatsiya kabi xislar, hamjixatlik, haqqo'ylik, vatanparvarlik, o'zaro yordam berish, odob-ahlok, mardlik, botirlik, jasurlik kabi fazilatlarini shakllantiradi, tarbiyalaydi. Shu bilan birga barcha jismoniy sifatlarni beixtiyoriy rivojlanishiga olib keladi. Bu o'yin

To'pni uzatish va tepish

O'yinga tayyorlanish. O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yin uchun 2-3 ta futbol to'pi bo'lishi kerak. To'plarning soniga qarab o'ynovchilar ikki yoki uch jamoaga bo'linadilar. Jamoalar bir-biridan 1,5-2 metr oraliqda paral-lel qatorlarga saflanadilar. Qatorlar boshida turgan o'yinchilar oldidan start chizig'i va undan 15-20 metr nariga finish chizig'i o'tkaziladi.

O'yinchilar oyoqlarini kerib turadilar. Kolonna boshida turgan o'yinchilar oldiga (start chizig'ustiga) bittadan to'p qo'yiladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi "Diqqat!" – deb ko'rsatma bergandan keyin qatorlar oldida turgan o'yinchilar engashib, to'pni oladilar. "Marsh!" ko'rsatmasi berilgach, to'pni oyoqlari orasidan o'zlaridan keyingi o'yinchilarga uzatadilar. Shu

tartibda uzatilgan to'p qatorlar ohiriga yetib borgandan key-in, eng orgqadagi o'yinchilar to'pni asta-sekin tepib, finish chizig'iga olib boradilar va bu yerda to'pni qo'lga olib, bir oz yuqoriga irg'itadilar va pastga tushayotgan to'pni oyoqlari bilan tepib, qatorlar oldida turgan sheriklariga uzatadilar. O'yin shu tartibda o'yinni boshlab bergan (to'pni birinchi bo'lib orqaga uzatgan) o'yinchilarga navbat kelib, ular ham to'pni tepib finish chizig'iga olib borgunlaricha davom ettiriladi. Estafetani oldin tamomlagan va kamroq xato qilgan komanda o'yinda yutgan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari. 1. Xar bir o'yinchi to'pni, to'g'ri qabul qilib olishi va to'g'ri uzatishi lozim. 2. To'pni oyoqning ichki yoni bilan tepish kerak (oyoq uchi bilan tepilsa, to'p uzoqqa ketib qoladi). 3. To'pni oyoklar orasidan dumalatmay, qo'lma-qo'l uzatiladi. 4. Agar finishdan tepilgan to'p start chizig'iga yetmasa yoki yon tomonga tushsa, qatorlar boshida turgan o'yinchilar yugurib borib olishlari va o'z joylariga qaytib kelib, navbat kutib turgan o'yinchilarga uzatishlari lozim. 5. To'pni finishdan tepgan o'yinchilar o'z qatorlarining oldiga kelib turishlari kerak. 6. To'p oyoqlar tagidan uzatilganda qo'lma-qo'l qilib emas, balki dumalatib yuborilsa, to'pni tepib-tepib yugurishda oyoq uchi bilan tepilsa, hato qilingan xisoblanadi.

Metodik ko'rsatmalar. Agar o'ynovchilar ikki qatorga bo'linib o'ynasalar, to'pni chap tomonda bordiyu uch qatorga bo'linib o'ynasalar, qatorlar oralig'i kengaytirilib, to'pni o'ng tomondan olib ketiladi.

Bu o'yin, ayniqsa o'g'il bolalar uchun juda qiziqarli o'tadi, chunki unda futbolning ba'zi elementlari (to'pni olib yurish, finishdan tepib yuborish) bor. O'yin umumiy jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni rivojlanishiga olib keladi.

Xulosa qilib aytganda o'yinlarda yugurish, sakrash, uloqtirish yoki irg'itish kabi harakatlar bajarilishiga alohida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan asosan oddiy va o'rtacha murakkablikdagi o'yinlar o'tkaziladi. Agar bolalar yetarli darajada tayyorlangan bo'lsa, yanada murakkabrok, ya'ni jamoalarga bo'linib ijro etiladigan o'yinlarni ham o'tkazish mumkin. Bolalar bu o'yinlarda "Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun" prinsipi bo'yicha birgalikda harakat qilishni o'rganadilar. Bu hol butun jamoaning, jamoadagi barcha ishtirokchilarning mas'uliyatini orttiradi. Jamoali o'yinlar yetarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlilik va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar royxati.

1. Xalq harakatli o'yinlari nazariyasi va amaliyoti darslik Toshkent 2014 y
2. Jismoniy tarbiya tarixi. F.Xo'jayev, S.Xo'jayeva. 2021 y.
3. Yoshlar va o'smirlar sporti nazariyasi va metodikasi. F.Xo'jayev, S.Xo'jayeva. 2021 y.
4. Arabboyev Q.T. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent 2023 y
5. G'ofurov A.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent 2022 y.
6. I.Yakubjonov Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi Darslik Farg'ona-2021.