



JISMONIY YUKLAMA BERILISHIGA QARAB MILLIY XARAKATLI O'YINLARNI O'QUVCHILAR ORGANIZMIGA TA'SIRI.

Quvvatov Umidjon Tursunovich

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

Email: umidjonquvvatov8@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada milliy xarakatli o'yinlarni tashkil qilishda beriladigan jismoniy xarakatlarni jismoniy yuklama hajmi shiddatida farqlanishi nazarda tutilgan. Milliy xalq o'yinlari orqali o'quvchilarda jismoniy tayyorgarliklarini yuklama turiga qarab berilishi asosiy ahamiyatga ega ekanligi keltirilgan. Shuningdek, milliy o'yinlarni rivojlantirish va axolini salomatlik darajasini rivojlantirish nazarda tutilgan. Bu bo'yicha ilg'or tajribalar ham ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy yuklama, milliy xarakatli o'yinlar, to'lqinsimon yuklama, to'g'ri chiziqli yuklama, jismoniy sifat, jismoniy xarakat, sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, sport o'yinlari, jismoniy ta'lim.

ВЛИЯНИЕ НАЦИОНАЛЬНО-ДЕЯТЕЛЬНЫХ ИГР НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.

Kuvvatov Umid Tursunovich

Кокандский государственный университет
Кафедра физической культуры

Аннотация: В статье рассматриваются различия в интенсивности физических нагрузок при организации национальных спортивных игр. Отмечено, что первостепенное значение имеет обеспечение физической подготовки учащихся посредством национальных народных игр в зависимости от вида нагрузки. Он также направлен на развитие национальных игр и улучшение здоровья населения. Также были рассмотрены передовые практики в этом отношении.

Ключевые слова: Двигательная активность, народные подвижные игры, волнообразная активность, линейная активность, физические качества, двигательная активность, оздоровление, физическое воспитание, спортивные игры, физическое воспитание.

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.

Organizmni rivojlanish natijalarining o'sib borishi bajariladigan yuklamaning kattaligi va davomiyligigagina emas, uning variantlilik, o'zgaruvchanligiga ham bog'liqdir.

Ma'lumki, bir me'yorli, bir tusli yuklama, hatto uncha yuqori darajada bo'lmasa ham, sportchini variantli yuklamaga qaraganda tezroq toliqtiradi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida mashg'ulot yuklamalarini, uning hajmi va shiddati o'lchamlari dinamikasini muayyan tarzda o'zgartirib turish zarur, shunda organizmni rivojlanish darajasi muntazam o'sib boradi.

Jismoniy sifatlari rivojlantirishda milliy xarakatli o'yinlardan o'yinlar foydalanish yaxshi natija beradi. Milliy o'yinlardan foydalanib: kuch: "Tortishmachoq"; tezkorlik: "Kun va tun"; epchillik: "To'p uchun kurash", "Lapta", "Qirq tosh"; chidamkorlik: "Quvib yet"; egiluvchanlik: "Ko'prik va mushuk", "Otib qochar" o'yinlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Bu o'yinlarni tashkil qilishda to'liqinsimon yuklamaning ahamiyati juda katta. O'yin jarayonida yuklamalar tobora ortib boradi, avval keskin o'sib, keyin kamaytiriladi, shundan so'ng bu "to'liqin" yana yuqoriroq darajada takrorlanadi. To'liqinsimon tebranishlar yuklamaning hajmi o'zgarishiga ham, shiddati o'zgarishiga ham birdek xosdir. Umumiy yuklama o'zgarishlarining har bir "to'liqini" bunda go'yo hajm o'zgarishi va shiddat o'zgarishi "to'liqin"lariga ajralib, ular vaqt jihatidan bir-biriga mos tushmaydi.

Dastlab yuklama hajmi ortadi, bu vaqtda shiddat past sur'atlarda o'sib boradi, keyin, ma'lum barqarorlashuvdan so'ng hajm kamaya boradi, shiddat esa ortadi. Yuklamalarning bunday o'zgarishlari mashg'ulot jarayonining turli bosqichlari, davrlarida uchraydi. Bir necha toifadagi "to'liqlar" ajratiladi:

- a) kichik to'liqlar, o'yin jarayonida yuklamalar o'zgarishini tavsiflaydi;
- b) o'rtacha to'liqlar, o'yin jarayonida o'zgarishlarini ifodalaydi;

Milliy o'yinlarni tashkil qilishning asosiy maqsadi halq o'yinlaridan kasalliklarni davolash uchun va o'rgatish jarayonida keng qo'lamda foydalanish mumkin. Kasallikni oldini olish uchun qo'laniladigan o'yinlarni o'yinlar bilan kasaldan chiqqan odamda qo'llaniladigan o'yinlarni farqini bilish juda zarur. Chunki ularni jismoniy yuklanishi (yuklamasi) bir-biridan ajralib turishi darkor. O'rgatish jarayonida esa ko'nikma va malakalarni shakllantirishga muvofiq o'yinlar tanlab beriladi. Shu maqsadda oddiy xarakatli mashqlarni bajarish uchun to'g'ri chiziqli yuklamalardan foydalanish maqsadga muvofiq boladi. Bu holda yuklamaning hajmi ham, shiddati ham asta-sekin, bir vaqtning o'zida, muvoziy (parallel) tarzda ortib boradi. Masalan, mashg'ulot, hafta, oy sayin mashg'ulot yuklamasi o'sib boradi. Amaliyotning ko'rsatishicha, mashg'ulotlarning dastlabki yillarida hajmning yiliga 30-45%, shiddatning esa 15-20% gacha bir me'yorda o'sishi mumkin va maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu yuklamali xarakatli o'yinlar "Yeshak mindi", "Besh tosh", "Sopalak", "Xo'rozlar jangi", "Arqon sakrash", "Mindi", "Xola-xola", "Ovqat pishirish", "Ovga chiqish", "Urush-urush", "Soqqa", "Qulok cho'zma", "Durra", "Chori-chambar" o'quvchilarda xarakat imkoniyatlarini yana rivojlanishiga asta sekin ta'sir ko'rsatadi. Alohida shuni ham ta'kidlash joizki, aksariyat halq harakatli o'yinlari

o'z mohiyati va mazmuni bilan mehnat va turli kasb ko'nikmalari, odob-ahloq ma'naviy-madaniy qadriyatlar, ong, xotira, diqqat, tafakkur, tasavvur, idrok, xotira kabi hislatlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Harakatli o'yinlar muayyan maqsadga erishishga qaratilgan ma'lum qoidalarga amal qilinadigan ongli faoliyatdir. O'yinda, qandaydir moddiy boyliklar ishlab chiqarilmaydi. O'yinlar shaxs ruhiyatiga ta'sir etuvchi muhim ahamiyatga ega bo'lgan mujassamlashgan ta'lim-tarbiya jarayonidir. Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishiga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirishga va hissiy quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir etadi.

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.