

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TA'LIM SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA SPORTNING MILLIY TURLARIDAN FOYDALANISH*Fayziev Yaxshi Ziyoevich**Buxoro davlat pedagogika instituti, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasi mudiri vazifasini vaktinchalik bajaruvchi, dotsent**Oripova Moxina Nishodovna,**Buxoro davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakulteti 2 kurs magistri***ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***Файзиев Яхши Зиёевич,**Бухарский государственный педагогический институт временно исполняющий обязанности заведующий кафедры «Теория и методика физической культуры», доцент**Орипова Мохина Нишодовна,**Бухарский государственный педагогический институт факультет физической культуры, магистрант 2 го курса***USE OF NATIONAL TYPES OF SPORTS TO IMPROVE EDUCATIONAL EFFICIENCY IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

Annotatsiya: Ushbu maqolada milliy o'yinlar umumiy o'rta ta'lim maktablari, o'rta maxsus hunar-texnika o'quv yurtlari, texnikum, kollej, pedagogika va tibbiyot o'rta maxsus o'quv yurtlari o'qituvchilari va oliygohlarning talabalari uchun jismoniy tarbiya darslarida hamda sport mashg'ulotlarida, ayrim sport malakasini hosil qilish, rivojlantirish va takomillashtirishda qo'llaniladi.

Аннотация: В данной статье национальные игры для учителей и учащихся общеобразовательных школ, средних специальных профессионально-технических учебных заведений, техникумов, колледжей, педагогических и медицинских средних специальных учебных заведений используются на занятиях по физической культуре и спортивной подготовке, в формировании, развитии и совершенствовании определенных спортивных навыков.

Annotation: In this article, national games are for teachers and students of general secondary schools, secondary special vocational and technical educational institutions, technical schools, colleges, pedagogical and medical secondary special educational institutions. It is used in physical education classes and sports training, in the formation, development and improvement of certain sports skills.

Kalit so'zlar: «Bo'sh joy», «Qorqon», qoraqalpoq o'yinlaridan, «Bo'ri va qo'chqorlar», «Quvlashmachoq», «Ok terakmi-ko'k terak?», «Kim chaqqon?», «Koptok o'yini», «Dugish o'yini», «Pirr» etdi, «Supur-supur», «To'p tepish», «To'p — chuqurchaga», «Doiraga tort», «Yigirmaga yetkaz», «Qilichbozlik»/

Ключевые слова: «Пустая место», «Ловушка», «Волк и бараны», «Кувальшмачак», «Ok terak-kok terak?», «Кто ловкий?», «Игра в мяч», «Дугышская игра», «Пирр». », «Подметание-подсечка», «Удар по мячу», «Мяч в лунку», «Тянуть в круг», «Догнать до двадцати», «Фехтование»/

Key words: «Empty», «Trap», «Wolf and rams», «Quvlasmachak», «Ok terak-kok terak?», «Who is agile?» «», «Ball game», «Dugish game», «Pyrrh», «Sweep-sweep», «Kick the ball», «Ball in the hole», «Pull in a circle», «Make it to twenty», «Fencing»/

Kirish. Jismoniy mashqlarning milliy turlari xalq an'alarining chuqur

ildizlaridan kelib chiqib, kishilar etnik guruhining harakat olami xarakterini aks ettiradi. Jismoniy mashqlarning milliy turlari asrlar davomida kishilarning mehnat faoliyati belgilaridan sayqallangan, doimo shaxsni funktsional tayyorlashning xususiy vositasiga aylanib borgan va aniq faoliyat maydonida mehnat unumdorligini yuksaltirish vositasidek foydalanilgan. Jismoniy mashqlarning alohida milliy turlari malaka va mahoratlarning zaruriy harakatchanligini mukammallashtirish uchun foydalaniladi. Xalq an`analarida ko`pincha harakatchan sifatida kompleks namoyon bo`lgan o`yin, jismoniy mashqlarning turlari rivojlangan.

Xalq ijodiyotini va arxeologik qazilma materiallarini o`rganish shuni ko`rsatadiki, o`tmishda ham hozirgi O`zbekiston hududida yashovchi xalqlar jismoniy tarbiya va sport elementlari bilan shug`ullanib kelgan.

Hozirgi paytda sportning milliy turlari o`zining ijtimoiy va biologik faoliyatini yo`qotmagan va jismoniy tarbiya o`rta maktab, o`rta maxsus va oliy o`quv yurtlaridagi o`qish jarayonida majburiy elementlar bo`lishi kerak.

Mashqlarning milliy turdagi barcha ko`rinishlaridan jismoniy tarbiya darslarida foydalanish quyidagi omillar bilan belgilanadi:

- shug`ullanuvchilarning yoshi mosligi, jinsiy va psixologik xususiyatlari;
- dars va darsdan tashqari mashg`ulotlarning holati, vazifasi va maqsadining mos kelishi;
- asosiy e`tiborni qulay harakatlarni shakllantirishga, psixofiziologik sifatlar, sotsial norma asoslariga qaratish;
- jismoniy mashqlarni xilma-xil yo`nalishda va o`z vaqtida almashtirish;
- psixologik-ruhiy tayyorgarlikni mustahkamlash.

O`quv ishlarida, sportning milliy turlarini rejalashtirishda boshqa bo`linmalar bo`yicha dastur materiallari o`rganiladi va jismoniy mashqlarning turlari hisobga olinadi. Shuningdek, ko`pgina milliy o`yinlar o`quvchi, talabalarda jismoniy harakat sifatlarini, u yoki bu ko`nikma va qobiliyatni rivojlantirish uchun foydalaniladi. Mashg`ulotning foydali bo`lishi o`quv jarayonida xalq o`yinlarining rag`batlantirilishiga bog`liq.

Masalan, o`zbek milliy o`yinlari—«Bo`sh joy», «Qopqon», qoraqalpoq o`yinlaridan—«Bo`ri va qo`chqorlar», «Quvlashmashoq» va boshqalar kiradi.

Muvozanatni saqlash mashqlaridan «Dorboz», «Bir oyoqda» kabi o`zbek milliy o`yinlaridan foydalanish mumkin. Sakrashga oid harakat elementlarini o`rganishda o`zbek milliy o`yinlaridan «Oqsoq qarg`a», «Oqsoq bo`ri va qo`ylar» va qoraqalpoq o`yinlaridan «Qurbaqa va sudranish» kabi o`yinlar tavsiya qilinadi.

Koptok bilan mashq qilishni o`rganish uchun o`zbek xalq o`yinlaridan —«Oqsoq eshak», «Do`ppi tashlar», «Shiti», qoraqalpoq o`yinlaridan —«Chuqurdagi shar», «Koptokni tut», «Kim birinchi koptok keltiradi» kabi o`yinlarni olish mumkin.

O`qish jarayonida xalq o`yinlarini muvaffaqiyatli tatbiq qilish butun dastur materialini o`rgatishda g`oyat foydali asos yaratishi mumkin.

O`zbek xalq milliy o`yinlarining jismoniy tarbiya darslarida qo`llanilishi o`quvchi va talabalarining o`z milliy madaniyatiga bo`lgan qiziqishini yanada kuchaytiradi hamda yosh avlodning o`z vatanini sevishtirishga, uni ko`z qorachig`idek asrashga va mudofaa qilishga tayyorlaydi. Shuningdek, shu harakatli o`yinlar orqali respublikamiz hududidagi xalqlarni jismoniy madaniyat tarixiga qiziqishini kuchaytiradi.

O`zbekiston Respublikasi mustaqilligi sharofati bilan milliy sport turlari o`quv va tarbiya muassasalari dasturidan keng joy olishi, o`zbek xonadoniga jismoniy tarbiya va sport kirib borishi yoshlarning jismoniy, aqliy va ma`naviy kamolotida benihoya katta foyda keltiradi. Milliy o`yinlarning kamsitilishi va yo`qotilishi unutilgan ma`naviyatlarimiz qatorida tarbiya ishida, aholining salomatligini saqlash sohasida ham salbiy oqibatlariga olib keladi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasi, insonni sog`lomlashtirish, jismoniy va aqliy kamolotga yetkazishdan iborat. O`yinlar bilan shug`ullanganda maydoncha va zallar

ozoda bo'lmog'i zarur. Yashaydigan, mehnat qiladigan, dam oladigan va o'ynaydigan joylar toza, bahavo bo'lishi zarur.

Ob-havo qanday bo'lishidan qat'iy nazar, jismoniy mashqlar, milliy harakat va sport o'yinlari bilan ochiq havoda ko'proq shug'ullanish maqsadga muvofiqdir.

Faqat yomg'ir, qor yog'ib turgan paytdagina o'yinlar usti berk maydonlarda o'tkazilishi mumkin. O'yin davomida oziq-ovqatlarni iste'mol qilishdan saqlaning.

O'yinlardan so'ng, kiyimlarni almashtirishga, dushga tushib yuvinishga, paypoqlarni almashtirishga o'zingizni o'rgating. Milliy o'yinlar o'z o'rnida zamonaviy sport turlarida: basketbolchilarni, voleybol, gimnastikachilarni, yengil atletikachilarni professional mahoratini oshishiga yordam beradi.

Quyida milliy o'yin namunalaridan keltiramiz.

«Ok terakmi-ko'k terak?»

Maydonchadagi o'yinchilar ikki guruhga bo'linib, bir-birlaridan 15—20 m masofa narida bir-birlarining qo'llarini mahkam ushlagan holda saflanadilar. Qur'a tashlab o'yin boshlovchi aniqlanadi va:

Oq terakmi-ko'k terak?

Bizdan sizga kim kerak?

deydi. Qarshi tomondagi jamoa esa birona o'yinchining nomini aytib chaqiradi. Tanlangan o'yinchi yugurib borib, xohlagan ikki o'yinchining qo'llari orasidan «zanjir»dan uzib o'tishga harakat qiladi. Agar o'yinchi bunga erishsa, u g'alaba qilgan hisoblanadi. Raqibi o'yinchilarining birini «asir» qilib olib ketadi. Agar, u o'yinchilarning orasidagi «zanjirni» uzolmasa, u holda o'zi ularga «asir» bo'lib qoladi. So'ng ikkinchi jamoadan raqib jamoasining birona o'yinchisining nomini aytib chaqiriladi, o'yin shu tareda davom etadi.

O'yin belgilangan vaqt tugaguncha yoki hamma o'yinchilar chaqirilguncha davom ettiriladi.

O'yin qoidasi: 1. «Zanjir»ning bir yeridan ikki marta uzish taqiqlanadi. 2. «Zanjir» faqat birlashtirilgan ikki qo'llardan tashkil topgan bo'lishi shart. 3. «Zanjir»ni uzishdan oldin chalg'ituvchi harakatlar qilish mumkin.

Bu o'yin o'quvchilarda tezkorlikni, chaqqonlikni va ephillikni tarbiyalaydi, sportda esa yengil atletikachining turli masofaga yugurish tezkorligini tarbiyalashda qo'llanishi mumkin.

“Gardishni mo'ljalga olish”

Bu o'yinda bir necha kishi qatnashadi. Bolalardan biri devor, taxta yoki bino burchagi orqasiga yashirinib, taxtadan (temirdan yoki plastikdan) yasalgan kichik elak kattaligidagi gardishni (to'rtburchak shaklida bo'lsa ham bo'ladi) chirpirak qilib tepaga ketma-ket otib turadi. Merganlar chirpirak bo'lib uchayotgan gardishni mo'ljalga olib katta tennis koptogini otadilar. Kim gardishga ko'proq koptok tekkizsa u yutgan hisoblanadi.

Bu o'yin asosan merganlik sifatini tarbiyalashi bilan birga, yengil atletikaning nayza uloqtirish sport turida ham mashq o'rnida qo'llanilishi mumkin.

«Kim chaqqon?»

O'yin maydonchada o'tkaziladi. Maydonchaga chizilgan doiraning o'lchami o'yinchilarning soniga (4—5 nafar) bog'liq bo'ladi.

Boshlovchi maydon o'rtasida turadi, o'yinchilar esa o'z doirasi chizig'i tashqarisiga o'tiradilar. Boshlovchi va o'yinchilar oldindan signallar turiga qarab kim-kimning o'rnini egallashini kelishib oladilar. Kelishilgan signallar turi quyidagicha bo'lishi kerak: chapak chalish, hushtak chalish, boshlovchining turli harakat qilishi. Boshlovchi o'yin boshlanishiga signal beradi. Shundan keyin o'yinchilar o'zaro kelishilgan signallarga muvofiq joylarini almashtiradilar. Boshlovchi shu paytda birona o'yinchining joyini egallab olishga intiladi. Joysiz qolgan o'yinchi boshlovchi bo'lib qoladi. O'yin davom ettiriladi. Biron marta ham joysiz qolmagan o'quvchi yoki ephil talaba chaqqon va g'olib deb e'lon qilinadi.

Bu o`yin talabalarda epchillik, chaqqonlik sifatini tarbiyalaydi. Sport mashg`ulotlarida bu o`yin basketbol, qo`l to`pi, futbol o`yinchilarining mahoratlarini oshirishda yaxshi yordam beradi.

“Koptok o`yini”

Bu o`yin qiz bolalar o`rtasida keng tarqalgan. O`yinchi koptokni yerga urib bir aylanib, gavda muvozanatini saqlab borishi shart, bunda o`yinchi har bir aylanib koptokni yerga urganda koptok o`yinchining bo`yi bilan baravar ko`tarilishi kerak. Shu tarzda aylanib koptokni to`xtatmasdan bir me`yorda eng ko`p yerga urgan qiz bola o`yinda yutib chiqqan hisoblanadi.

Ushbu milliy o`yinimiz hozirgi zamon badiiy gimnastikasining koptok bilan mashq bajarish belgisi hisoblanadi. Bu o`yin yosh qizlarda muvozanat saqlash qobiliyatini mustahkamlashga yordam beradi.

“Dugish o`yini”

O`zbek xalqining jangovar musobaqalaridan biri o`tmishda shunday nomlangan. Musobaqa ko`pgina bayram va sayillar, to`ylar tugashi arafasida uyushtirilgan. Unda asosan o`n sakkiz, yigirma besh yoshlar atrofidagi yigitlar ishtirok etishgan. Qishloq yigitlarining jangovarligi, dovyurakligi, chidamliligi va chaqqonligini sinab ko`rish maqsadida oqsoqollar ikki qishloq, mahalla yoki ko`cha bolalarini bir joyga to`plab «qishloq bilan qishloq dugish» deb e`lon qiladi. Shundan keyin ikki taraf yigitlari bir-birlariga qarshi «jang» boshlaydilar. Bu «jang» musobaqalari hozirgi zamon Olimpiada o`yinlarini eslatib, har xil sport turlaridan iborat bo`lgan.

Musobaqaning o`ziga xos shartlari bor. Unga amal qilish barcha ishtirokchilar uchun majburiydir. O`yinning asosiy sharti shundan iboratki, «jang»da raqiblarning nozik joylariga urish qat`iyan taqiqlanadi.

Ikki jamoa (qishloq) o`rtasidagi daryo, ko`cha, tepalik ular uchun chegara hisoblanadi. O`yinning hakamlari bo`ladi, ular har ikkala jamoa vakillarining kelishuvi bilan saylanib, musobaqalarni olib boradilar. Uyinda «jangchi»lar qo`lga qurol olishi yoki boshqa vositalardan foydalanishi mumkin emas. Musobaqada g`irromlik qilgan va qoidani buzgach ishtirokchilarni hakamlar o`yindan chetlashtiradilar. O`yinlar sharoit va imkoniyatga ko`ra 3—4 soat davom etadi. Har bir qishloqning eng kuchli bahodiri o`z yigitlariga sardorlik qiladi. Dugish o`yini qatnashuvchilari jangovar sharq yakka kurashi sirlarining barcha usullarini nihoyat darajada yaxshi o`zlashtirganligi hozirgi kunda ham el og`zidan tushmay keladi. O`zbek xalqi orasida bu musobaqaning ko`p hududlarda bir qancha turlari uchraydi (Turon, farg`onacha, buxorocha kurash usullari).

«Pirr» etdi

Bu o`yinda ishtirokchilar soni cheklanmaydi. Hamma qatnashuvchilar bir joyga to`planishib, o`z saflaridan chechanroq bolani o`yimboshi qilib saylashadi. O`yimboshi qushlarning nomini aytganda bolalar «Pirr etdi, pirr etdi» so`zlarini takrorlab turishlari va qo`llarini yuqoriga ko`tarishlari kerak.

O`yin quyidagicha boshlanadi:

«Chumchuq — pirr etdi, pirr etdi, G`oz pirr etdi, pirr etdi», O`yimboshi yuqoridagi so`zlar orasida: «Daraxt pirr etdi, stol pirr etdi yoki eshik pirr etdi» va hokazolarni aytishi ham mumkin. Bu so`zlar shunchalik tez aytiladiki, uni takrorlayotganlar shoshib qolib, gaplaridan adashib, stol pirr etdi, daraxt pirr etdi, bino pirr etdi, deb qo`llarini yuqoriga ko`taradilar. So`zidan adashib ketgan (e`tiborsiz o`yinchi) stol, daraxt, bino so`zlari aytilganda «Pirr etdi, pirr etdi» deb qo`lini yuqoriga ko`targan bola yutqazgan hisoblanadi. Yutqazgan bola esa o`z hamrohlari tomonidan berilgan xilma-xil topshiriqlarni bajarishi shart.

Bu o`yin bolalarda hozirjavoblik, tez fikrlash, diqqat-e`tibor ko`nikmalarini shakllantiradi.

«Supur-supur»

O`yinda asosan qizlar ikki guruhga (4—10 nafar) bo`linib ishtirok etadilar. Ular

orasidagi masofa 8—10 m bo'lishi kerak, o'yinchilar qo'llarini uzatganda qo'l tegmay o'tishlari lozim. Har bir guruhning onaboshisi o'z jamoasi a'zolariga qulog'iga shivirlab yangi «nom» qo'yib chiqadi. Bu ishni tez bajargan onaboshi o'yinni boshlash huquqiga ega bo'ladi. U boshqa jamoa a'zolaridan xohlagan bolaning yoki qizning ko'zlarini ro'molcha bilan bog'lab berkitadi va «Supur-supurni» boshlang deb buyruq beradi. Har ikki jamoa qizlari qo'llarini oldinga uzatgan holda ularni goho o'ng, goho chap tomonga qarab tebratib «Supur-supur» deb turadilar. Boshlovchi jamoaning onaboshisi o'z jamoasidagi qizlardan birini yashirin nomi bilan chaqiradi. U qiz kelib, ko'zi bog'langan o'yinchining peshonasiga sekingina chertadi va o'z joyiga borib o'tirib, «Supur-supur»ni aytib o'rtoqlari qatori qo'llarini tebrata boshlaydi. Onaboshi ko'zlarini berkitib turgan qizga «Chertganni top» deb buyuradi va uning ko'zini yechib yuboradi. Agar u chertgan bolani topa olmasa, yutqazgan bo'ladi va yutuqni qo'lga kiritgan guruh tomonida qoladi, chertgan o'rtog'ini topsa, o'yinni davom ettirish navbati qarshi tomonga o'tadi. Natijada tomonlarning birida yolg'iz bir o'yinchi qolsa (onaboshi hisobga kirmaydi), o'yin tugagan hisoblanadi. Yutqazgan tomonning qizlari o'yin o'ynalgan joyni suv sepib supurib chiqadilar.

“To'p tepish”

Bu o'yindan 4 tadan 20 tagacha katta yoshdagi o'g'il bolalar qatnashadi. Maydonga diametri 4—6 m ga teng doira chiziladi. Qatnashuvchilar boshlovchi tanlashadi. U doira markazidagi to'pni ko'riqlashi lozim. Qolgan o'yinchilar doira tashqarisiga joylashadilar.

Rahbarning signali bilan o'yinchilar doiraga yugurib kiradilar va to'pni tepib (turtib) doiradan chiqarishga harakat qiladilar. Boshlovchi esa to'pni tepishga harakat qilgan o'yinchini turtishga intiladi. Tutilgan o'yinchi o'yindan chiqadi. To'pni doiraning tashqarisiga tepib chiqargan o'yinchi boshlovchi bo'lib qoladi va o'yin uning signali bilan qayta boshlanadi. O'yin ishtirokchilari o'yinni xohlagan vaqtgacha davom ettirishlari mumkin. Eng ko'p marta va uzoq vaqt boshlovchi bo'lib turgan o'yinchi g'olib deb topiladi.

O'yin qoidasi: 1. Boshlovchi yoki o'yinchilar to'pni qo'llari bilan turtishlari mumkin emas.

2. Tutilgan o'yinchi chetga chiqib turadi va boshlovchi almashgandan keyingina qayta o'yinga tushishga haqli.

3. O'yinchilardan biri boshlovchining orqasiga sakrab minib olishi va sakrab qochib ketishi mumkin. Faqat o'yinchini boshlovchi qo'li bilan ushlamasligi shart.

Bu o'yin o'smirlarda epchillikni, chaqqonlikni tarbiyalaydi, uni sport o'yinlari (futbol, basketbol, regbi, qo'l to'pi) uchun yordamchi mashg'ulot sifatida qo'llash tavsiya etiladi.

“To'p — chuqurchaga”

O'yinda katta yoshdagi o'g'il bolalar qatnashadi. O'yinchilar ikki jamoaga bo'linib, start chizig'ida ikki qator bo'lib saflanadilar. Bunda o'yinchilar kuchlari va og'irliklari bo'yicha taxminan teng bo'lgan holda juft-juft bo'lib turishlari lozim. Qarshi tomonga 8—10 m masofada ikkinchi chiziq chizilib, uning orqasiga to'pning kattaligiga teng chuqurchalar kovlanadi. Chuqurchalarning soni o'yinda qatnashayotgan juft o'yinchilarning soniga teng bo'lishi, oralig'i esa 0,5 m dan oshmasligi kerak. Maydon o'rtasida ham shunday bitta chuqurcha kovlanadi.

O'yinni boshlovchi, raqib jamoa o'yinchilaridan birining yelkasiga chiqib oladi va uning ko'zini bog'laydi. Ko'zi bog'langan o'yinchi to'pni oyoqlari bilan dumalatib qarshisidagi chuqurchaga tushirmoqchi bo'ladi. Agar to'p chuqurchaga tushsa, o'yinchilar rollarini almashadilar. To'p chuqurchaga tushmasa, ustidagi o'yinchini, rokaga (sport chizig'iga)cha olib keladi. Shundan keyingina o'yinchilar rollarini almashadilar.

O'yinchi to'pni markazdagi chuqurchaga tushirganda shu jamoa o'yinchilarining xammasi qarshi jamoa o'yinchilarining yelkasida markazdan start chizig'igacha

kelish huquqiga ega bo'ladilar. Shundan so'ng jamoalar rollarini almashadilar va o'yin davom etadi. Chuqurchalarga to'plarni ko'proq tushirgan jamoa g'olib chiqadi. Chuqurchalarga bir nechta o'yinchi yoki jamoaning hamma a'zolari to'plarni bir paytda dumalatlashlari ham mumkin. Bunday paytlarda o'yinchilar ko'zlarini bog'lashlari shart emas. Bunda to'plarni chuqurchalarga tezroq tushirgan jamoa g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi: 1. Chuqurchadan chiqib ketgan to'p hisobga kirmaydi. 2. Har bir o'yinchi to'pni chuqurchaga tushirishga ikki marta urinib ko'rishi mumkin.

“Doiraga tort”

Yerga yoki polga o'yin ishtirokchilarining soniga qarab doira chiziladi. O'yinchilar bir-birlarini qo'llaridan ushlagan holda doira atrofida chizilgan chiziq tashqarisida qo'l ushlab turadilar. Boshqaruvchining buyrug'i bilan o'yinchilar bir-birlarini doiraga tortib kiritishga harakat qiladilar. Doira chizig'idan ichkariga qadam qo'yishga majbur bo'lgan o'yinchi o'yindan chiqadi, o'yin davom etadi.

O'yinchilar kamaygan sari doira ham kichikroq bo'lib boradi. Hammadan keyin qolgan o'yinchi kuchli va epchil deb topiladi.

Ushbu o'yin regbi, basketbol, voleybol, qo'l to'pi va tennis o'yinchilarida epchillik va chaqqonlikni tarbiyalashda katta foyda beradi.

“Yigirmaga yetkaz”

Maydonning bir tomoniga diametri 8 m ga teng katta doira chiziladi. Uning ichiga burchaklarini doiraga tekkazib katta to'g'ri to'rtburchak chiziladi, katta to'g'ri to'rtburchakning ichida undan 30 sm masofada yana bitta (kichik) to'g'ri to'rtburchak, uning ichiga uchburchak, uchburchakning ichiga esa kichik doira chiziladi. Katta doiradan 10—15 m masofada otish chizig'i chiziladi. Qatnashuvchilar jamoaga bo'linib chiziq orqasiga saflanadilar.

O'yinchilarning hammasi navbat bilan kichik doirani mo'ljallab to'p otadi. Agar otilgan to'p kichik doira ichiga tushsa —5, uchburchakka tushsa —4, kichik to'g'ri to'rtburchakka tushsa —3, katta to'g'ri to'rtburchakka tushsa —2 va katta doira ichiga tushsa —1 ochko beriladi. To'p otilgandan so'ng o'yinchi to'pni olib navbatdagi sherigiga otadi. To'pni otgandan so'ng o'z sheriklari turgan qator ortiga borib turadi. Yig'ilgan ochkolar soni 20 tadan oshgan yoki ko'proq, ochkolar to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi: to'p otishda o'yinchi chiziqni bosib yuborsa, ochkosi hisoblanmaydi.

«Yigirmaga yetkaz» o'yini yoshlarni mohirlikka o'rgatadi. Merganlik sportida nishonga olish, yengil atletikada nayza uloqtirish, futbol o'yinida esa koptokni nishonga tepish ko'nikmalarini tarbiyalaydi.

“Qilichbozlik”

O'zbekistonda va sharq mamlakatlarida keng tarqalgan bu jangovar o'yin va himoya vositasi bir necha ming yillik tarixga ega. Shuning uchun qilichbozlik o'yini san'atiga ilgari davlat miqyosida jangchi askarlar tayyorlash uchun katta e'tibor berilgan. Bu sport turi kuchni, epchillikni, qurol ishlatishda mohirlikni talab qilib, g'olib sportchiga hurmat va shuhrat keltirgan.

Bolalar kichik yoshidan boshlab qilichbozlikka o'rgatilgan, uning bir necha usullari bo'lgan:

1. Ikki kishi tayoq bilan qurollanib, bir-birlari bilan tayoq urishtirish va uni raqibi qo'lidan tushirib yuborishga urinish. Bola tayoq bilan faqat raqib tayog'iga uradi, o'ziga hech qanday shikast yetkazmaydi.

2. Har ikki kishi ikkitadan tayoq bilan qurollanib (o'ng va chap qo'lda) bir-birlarining tayoqlariga har xil holatda uradilar. Tayoqlardan birini qo'lidan tushirib yuborgan bola yutqazgan hisoblanadi. Qilichbozlik hozirgi zamon Olimpiada o'yinlaridan o'rin olgan bo'lib, sportchida epchillik, mohirlik, chaqqonlik, egiluvchanlik jihatlari, harakat sifatlarini tarbiyalaydi.

“Qarmoqcha”

«Qarmoqcha» — xalqimizning qadimiy o'yinlaridan bo'lib, uni ochiq havoda yoki bino ichida, jismoniy tarbiya darslarida hamda tanaffus vaqtlarida o'tkazish mumkin. O'yin uchun 3—4 metrli arqoncha kerak bo'ladi.

Arqonchani bir uchiga kichik xaltachada qum bog'lab qo'yiladi.

Hamma bolalar doira hosil qilib turadilar. Boshlovchi doira o'rtasida turib, arqonchani o'z atrofida aylantira boshlaydi. Arqonni aylantirganda xaltacha yerdan baland ko'tarilmasligi lozim. O'yinchilar oyoqlariga xaltacha tegib ketmasligi uchun sakrab turadilar. Arqon uchiga bog'langan xaltacha o'yinchining oyog'iga tegsa, u qarmoqqa ilingan hisoblanadi va doira o'rtasiga chiqadi. Endi bu o'yinchi boshlovchi sifatida arqonni aylantira boshlaydi.

O'yin nihoyatda oddiy va qiziqarli bo'lgani uchun o'quvchi bolalar unda o'z mahoratlarini namoyish qila oladilar. Kim chaqqon va hushyor bo'lmasa, qarmoqqa ilinaveradi. O'rtaga tushgan o'yinchilar bu o'rinda uzoq turib qolmasliklari uchun o'yinchilarni tezroq qarmoqqa ilintirib olishga harakat qilinadi, ya'ni arqonni aylanish tezligini oshiradi yoki pasaytiradi. O'yin qiziqroq o'tishi o'qituvchiga bog'liq. O'yinni murakkablashtirish, ya'ni o'yinchilar qo'lga ko'ptok berib, ular o'yin davomida ko'ptokni bir-birlariga uzatib turishlari mumkin.

Bu o'yin, o'smirlarni hushyorlik va chaqqonlikka o'rgatadi, oyoq mushaklari kuchini oshirishga, miya apparatini rivojlantirishga, epcillik qobiliyatini mustahkamlash va oshirishga xizmat qiladi.

Bu o'yindan basketbol, voleybol, badiiy gimnastika, yengil atletika, og'ir atletika, qo'l to'pi, futbol murabbiylari o'z mashg'ulotlarida foydalanishlari mumkin.

“Qo'lingni ber”

O'yin maydonchasi har tomondan chiziqlar bilan chegaralanadi. Bir o'yinchi quvlovchi qilib tayinlanadi. U maydoncha o'rtasida turadi. Qolgan o'yinchilar uning atrofida to'planadilar. Quvlovchi «Men quvlovchiman!» deganda hamma o'yinchilar har tomonga yugurib ketadilar. Quvlovchi ularni ushlab payiga tushadi. Orqasidan quvlovchi kelayotganini sezgan o'yinchi «qo'lingni ber» deb o'rtog'ini yordamga chaqirishi mumkin. Qo'l ushlangan juft o'yinchilarni ushlab mumkin emas. Agar quvlovchi o'yinchilarni biri ikkinchisining qo'lini ushlamasdan oldinroq uni ushlab olsa, ushlangan o'yinchi bilan joy almashadi, ya'ni ushlangan o'yinchi quvlovchi bo'ladi. Agar quvlovchi uzoq vaqtga hech kimni tuta olmasa, o'qituvchi uning o'rniga boshqa quvlovchini tayinlaydi.

O'yin bolalarda o'z o'rtog'ini xatarli paytda qutqarib, unga yordam berish kabi ijobiy xususiyatlarni tarbiyalashda yordam beradi.

Bu o'yin futbol, basketbol, qo'l to'pi, yengil atletika mashg'ulotlarida murabbiylar foydalanishi uchun tavsiya etiladi.

“Ko'z bog'lash”

O'yin ishtirokchilari bir-birlari bilan qo'l ushlab, doira hosil qilib turadilar. O'yin rahbari o'yinchilardan ikkitasini davra o'rtasiga chaqiradi. Ularning ko'zlarini toza ro'molcha bilan bog'lab, birining qo'lga qo'ng'iroq yoki ikki kichkina tosh berib qo'yadi. Keyin ikkala o'yinchi ikki tomonga olib borib qo'yiladi.

O'qituvchi o'yin boshlashga bo'yruq berishi bilan qo'lida hech narsa bo'lmagan o'yinchi ko'zi bog'langan o'rtog'ining otini aytib chaqiradi. Nomi chaqirilgan o'yinchi javob o'rniga qo'ng'iroqni chaladi yoki toshlarni bir-biriga uradi. Tutuvchi bola tovush chiqqan tomonga qarab yuradi va o'z o'rtog'ini ushlab harakat qiladi. Qochuvchi ham o'z navbatida ovoz chiqarib qochadi, ammo uzoqqa qocha olmaydi, chunki doira hosil qilib turgan bolalar harakat chegarasini saqlab turadilar.

Agar qo'ng'iroq ushlangan o'yinchi raqibining qo'lga tushsa, rollarini almashtiradilar va qochuvchi ushlangunga qadar o'yin davom ettiriladi. Undan keyin rahbar ko'z bog'lash uchun yangi ikki o'yinchini tayinlaydi. O'yin shu tarzda davom ettiriladi. Barcha ishtirokchilar ko'zi boylangan o'yinchilar maydoncha chegarasidan uzoqlashib keta olmaydigan qilib davraga tizilib turadilar.

Demak, milliy o'yinlar o'quvchi, talabalarda jismoniy harakat sifatlarini, u yoki bu ko'nikma va qobiliyatni rivojlantirish uchun foydalaniladi. Mashg'ulotning foydali bo'lishi o'quv jarayonida xalq o'yinlarining rag'batlantirilishiga bog'liq.

Xulosa. Respublikamiz ilk bor mustaqillik maqomiga ega bo'lgan tarixiy kundan boshlab jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan hisoblangan jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor berila boshlandi. Respublikamizda birinchi bo'lib «Sog'lom avlod uchun» ordeni ta'sis etilganligining o'ziyoq mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning kelajagi porloq ekanligidan dalolat beradi. Chunki aholisi sog'lom mamlakatning taraqqiyoti ham, rivojlanishi ham sog'lom bo'ladi.

Yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiyani yanada ommalashtirish va ularning salomatligini mustahkamlash maqsadida 1999 yilda maxsus test sinovlari ishlab chiqildi. Mazkur testlarni muvaffaqiyatli bajarganlar uchun 3 darajali "Alpomish" va "Barchinoy" nishonlari ta'sis etildi. Shuningdek, maktab o'quvchilari uchun "Umid nihollari", litsey-kollej o'quvchilari uchun "Barkamol avlod", oliy o'quv yurti talabalari uchun "Universiada" ommaviy musobaqalarini har ikki yilda o'tkazish yo'lga qo'yildi. Xalq o'yinlari va ommaviy sport turlari bo'yicha har ikki yilda "Alpomish o'yinlari" festivali hamda "To'maris o'yinlari" o'tkazib kelinadi.

Jismoniy tarbiyaning keng tarmoqli tizimi: oilaviy-maktabgacha davr (chaqaloqlikdan boshlab bog'cha yoshidagi), maktab yoshi, o'rta maxsus va oliy ta'lim davri hamda katta yoshdagi (erkak va ayol)lar jismoniy tarbiyasini o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiyaning ilmiy-amaliy asoslari va shu soha mutaxassislari O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, oliy o'quv yurtlarining fakultetlari hamda bo'limlarida tayyorlanadi. Respublikada 6 ta olimpiya o'rinbosarlari bilim yurti, 8 ta oliy sport mahorati maktabi va 369 ta bolalar-o'smirlar maktabida ham jismoniy tarbiyadan saboq beriladi. "Yoshlik" ko'ngilli sport tashkiloti, "Vatanparvar" mudofaaga ko'maklashuvchi tashkiloti, "Dinamo" sport klubi kabi sport jamiyatlari aholining turli qatlamlarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb etishga xizmat qiladi.

Haqiqatdan yoshlarni sog'lom, har taraflama yetuk, ya'ni barkamol avlod etib tarbiyalashda jismoniy tarbiya darslarining ahamiyati beqiyos.

Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib, yosh avlodning sog'ligi, jismonan yetuk, ijtimoiy faol, axloqan sog'lom o'suvchi avlodni shakllantirishni takomillashtirishga yo'naltirilgan bir tarbiyaviy vositadir.

Jismoniy tarbiya jarayonida organizm funktsional va morfologik takomillashtiriladi, harakat ko'nikmalari, jismoniy harakat sifatleri: ephillik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik maxsus bilim bilan shakllanadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarining samaradorlik darajasini orttirish, unda qo'llaniladigan usul va vositalarning zamonaviy pedagogik imkoniyatlaridan foydalanish – davr talabidir.

Bitiruv malakaviy ishimizning pedagogik mohiyatini asoslash maqsadidan kelib chiqib, quyidagi xulosalarni taqdim etmoqchimiz:

1. O'zbekiston Respublikasida har taraflama yetuk, jismonan barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosatining ustuvor masalasi hisoblanadi.

2. Sharq mutafakkirlarining jismoniy tarbiya haqidagi pedagogik g'oyalarini o'rganish asosida ta'lim-tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini, ma'naviy-ma'rifiy tadbirlarni o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

3. Jismoniy tarbiya darslarida umumta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarining bajarilishi bilan bir qatorda yangi zamonaviy pedagogik usul va vositalardan foydalanish ta'lim samaradorligini ta'minlaydi.

4. Jismoniy tarbiya darslarida sportning milliy turlaridan foydalanish jarayonida organizm funktsional va morfologik takomillashtiriladi, harakat ko'nikmalari, jismoniy harakat sifatleri: ephillik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik maxsus

bilim bilan shakllanadi.

5. O'zbek xalq milliy o'yinlarining jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi o'quvchilarning o'z milliy madaniyatiga bo'lgan qiziqishini yanada kuchaytiradi hamda yosh avlodning o'z vatanini sevrishga, uni ko'z qorachig'idek asrashga va mudofaa qilishga tayyorlaydi.

Yuqorida aytilgan fikrlarning barchasi jismoniy tarbiya darslarida ta'lim samaradorligini oshirishning pedagogik imkoniyatlarini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. - T.: O'zbekiston, 1992.-46 bet.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahrirda) 2015 y.
3. Zunnunov A. Pedagogika nazariyasi. -T.: Aloqachi, 2006.
4. Ilm, fan va taraqqiyot. Ilmiy ishlar to'plami. Qarshi Davlat universiteti professor-o'qituvchilarining ilmiy-amaliy konferentsiyasi materiallari. Qarshi: QDU, 2010.
5. Inson baxt uchun tug'iladi. O'zbekiston Prezidenti I.Karimovning hikmatli so'zlaridan //Nashrga tayyorlovchilar: G'aniev D., G'afurov Z. -T.: Sharq, 1998.
6. Kenjaeva D., Shuxratova F. Barkamol shaxs tarbiyasi asoslari. -T.: Fan, 2010.
7. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent, 2001.
8. Mavlonova R. va boshq. Pedagogika. Toshkent: O'qituvchi. 2001.
9. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. Toshkent: O'zbekiston. 1998.
10. Ochilov M., Ochilova N. Oliy maktab pedagogikasi. Toshkent: Aloqachi, 2008.
11. Pedagogika // A.Q.Munavvarovning umumiy tahriri ostida. -T.:O'qituvchi, 1996.
12. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. T.: Fan va texnologiya, 2008.
13. O'zbekiston milliy entsiklopediyasi. Davlat ilmiy nashriyoti. Toshkent, 2005. 9-tom.