

## BARKAMOL AVLODNI TARBİYALASHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI

Norboev K. J., Quvatov J.

*Annotatsiya: Maqolada o'zbek milliy o'yinlarining xususiyatlari, ushbu o'yinlarning bolalar va talabalar tarbiyasidagi o'rni, tarixi ochib berilgan, nazariy psixologik bilimlarni amaliyotda amaliyotda keng qo'llash bo'yicha ilmiy qarashlar chuqur taqlil qilingan. talabalarni o'qitish amalga oshiriladi. o'yinlarning kelib chiqishi, bu sohadagi buyuk olimlarning isqlari, ochiq havoda o'tkaziladigan milliy sport o'yinlarining jismoniy, pedagogik va fiziologik xususiyatlari haqida s o'z boradi.*

*Kalit so'zlar: Sport, tarix, milliy ochiq o'yinlar, bolalarning aqliy rivojlanishi, xarizma, fiziologiya, rivojlanishning fiziologik jarayonlari, yo'nalishi, strategiyasi, rejasi.*

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgan kundan bosqlab sport va jismoniy tarbiya milliy xususiyatlarini rivojlantirishga katta e'tibor berilmoqda. Respublikada sport va sport madaniyatini rivojlantirish, sport ta'limi uchun qator qonunlar va prezident farmonlari qabul qilindi. Tarixiy ahamiyatga ega bo'lgan ushbu qarorlar xarizma, ilhom kuchiga ega - aniqrog'i, ulkan yutuqlarga eshik

ochadi. O'zbek xalqining milliy ochiq o'yinlarining maqsadi yosh avlodni kucqli va jasur ajdodlar qilib tarbiyalashdir, bunga xalqning tashqi o'yinlarini o'zlashtirish orqali erishish mumkin, bunga qo'shimcha ravishda bolalarda, yosqlarda milliy o'yinlar rivojlanishi va uyg'onishi mumkin. o'zbek milliy o'yinlari tarixi, madaniyati, an'analariga qiziqish va hurmat tuyg'usi. Sport sog'lom muhitni yaratishda, har tomonlama barkamol avlodni tarbiyalashda va ma'naviy yuksaklikni rivojlantirishda hal qiluvchi kuchdir. Biz hali ham rivojlanmoqdamiz, biz hali ham muhim ta'lim muammolarini hal qilishimiz kerak. Agar mobil milliy o'zbek o'yinlarining paydo bo'lishi va shakllanishiga e'tibor beradigan bo'lsak, unda uning ildizi uzoq o'tmishga, uzoq tarixga borib taqaladi. Milliy jismoniy madaniyatning asosiy ko'rinisqlari - bu shaxsiy o'yinlar, janjallar, afsonalar, afsonalar, qahramonlik eposlari, uning o'z ifodalari raqs va musiqada yaratilgan. Ota-bobolarimiz qoldirgan moddiy va ma'naviy meros xalq o'yinlarining paydo bo'lish tarixidan dalolat beradi. Xalq o'yinlarining paydo bo'lish tarixi tarixiy-arxeologik jamiyatning rivojlanishidagi birinchi bosqich va xalq o'yinlarining etnografik manbalarda paydo bo'lishi va biz milliy o'zbek ochiq sport o'yinlarining rivojlanishi to'g'risida ham qiziqarli ma'lumotlarni topamiz.

Buyuk ajdodlarimizning ilmiy asarlarida ushbu o'yinlarning tavsifi va ko'rinishi haqida ko'plab tarixiy ma'lumotlarni keltirish mumkin. Biz o'zbek milliy o'yinlari haqida juda ko'p qiziqarli va foydali ma'lumotlarni Mahmud Koshg'ariyning «Devon-u lukati turk» kitobida, Abu Ali ibn Sinoning «Tibbiyot kanoni», Kaykovusning «Kabusname» kitoblarida topishimiz mumkin., Amar Xayyom «Navro'znom», Yusuf Xos Xojib «Kutat-u bilig», Xusaina Vaiz Koshifiy «Fituvvatnomayi Sultoniy yohud Javonmardlik tarigati», Alisher Navoiy «Xamsa», Pirmuqol Kodirova «Yulduzli tunlar», Mirmuksina «Timur Malik Bunday tarixiy, ilmiy va badiiy asarlar, xalq o'yinlarining paydo bo'lish tarixi qiziqarli faktlarda keltirilgan. Sport o'yinlari tarixini o'rganib, yosqlar, albatta, buyuk ajdodlarimizning kitoblarini o'qiydilar, bu bilan u nafaqat ushbu o'yinlarning rivojlanishi va paydo bo'lishi tarixi bilan, balki tarixiy, ilmiy va badiiy adabiyotlar bilan ham tanishadilar. O'ylaymanki, bu bizning yosqlarimizning ma'naviy va diniy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda. O'yinlar tarixini o'rganish davomida u buyuk ajdodlarimizning asarlari bilan tanishadi. Bir nechta milliy ochiq o'yinlar misolida sog'lom va aqlli avlodni tarbiyalashda o'yinlarning jismoniy rivojlanishiga ta'siri va ularning pedagogik xususiyatlarini ko'rib chiqish mumkin. Hozirgi kunda o'rta umumiy ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida «Echki va etti bola», «Arqonni tortib olish», «Teshiksiz quyon», «Tez va aniq» kabi milliy ochiq o'yinlar tez-tez qo'llanilmoqda. «Echki va ettita bola» milliy

ochiq o'yinlar.

O'yinning borishi: o'yinda 7-10 talaba, echki va ettita bola qatnashadi. Echki bolalar tashkil etgan aylananing o'rtasida turadi. Bolalar qo'llarini usqlab, echki atrofida aylanadilar, bitta bola yugurib kelib ovqat so'raydi, echki ona siz sabrli bo'lishingizni talab qiladi, u hali tayyor emas. Keyin boshqasi yugurib

keladi, echki ovqat tayyor va idisqlarni yuvib ovqatga tayyorlanishga boring deydi.

Bola barcha idisqlarni sindirib tasqlaydi va barcha bolalar qochib ketishadi. Echki bolalarni usqlay bosqlaydi, u birinchi bo'lib echkini usqlaydi, shuning uchun o'yin davom etadi. O'yinning pedagogik xususiyati: o'yin talabalarning diqqatini, sezgirlik malakalarini tarbiyalaydi. O'yin o'quvchilarning chaqqonligini, epchilligini, chidamliligini va harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantiradi. O'yinning fiziologik xususiyati: bolalarda bir vaqtning o'zida bir nechta mushak guruqlari isqlaydi, bu faol qon aylanishini ta'minlaydi, qon oqimi yaxshilanadi va u isqlaydi, shunda onasi echkini usqlamaydi, rejalar tuzadi. Va echki bolalarni tezda usqlash taktikasini o'rganadi. O'pkaning hayotiy qobiliyati, faol e'tibor rivojlanadi.

«Arqonni tortib olish». O'yin ham guruh o'yinidir. O'qituvchi har bir jamoaning orqasida to'pni osib qo'yadi, jamoalar bir-biriga qarama-qarshi bo'lib saf tortadilar; ularning orasiga arqon tasqlanadi. Birinchi bo'lib to'pga bosqlari bilan etib kelgan jamoa g'olib deb hisoblanadi. Jamoaning oxirgi a'zosi jamoaning orqasida tortadigan to'pning boshiga tegishi kerak.

O'yinning pedagogik xususiyati: o'yin talabalarda e'tiborni kuchaytiradi, jamoada isqlash, bir-birini qo'llab-quvvatlash, do'stlik.

O'yinning fiziologik xususiyati: oyoq-qo'llarning mushak tizimini, kuchini, faolligini rivojlantiradi, nafas olish harakatlarining harakatini oshiradi, nafas olish chastotasini normallashtiradi.

Teshiksiz quyon. «Faol, jismoniy o'yin basketbol bilan o'ynaladi. O'yin ko'chada ham, bahs zalida ham o'tkazilishi mumkin. Buning uchun bir nechta talabalar «quyonlar» tanlanadi, ular o'qituvchi tomonidan basketbol to'pi bilan berilgan sport me'yorlarini bajarishlari kerak, maydonning ikkinchi yarmida yoki sport zalida «teshiklar» mavjud, bular halahuplar, halqa yoki a bo'lishi mumkin. avtoulodvan shar. Talabalar quyidagi standartlarga rioya qilishlari shart:

1. Navbat bilan to'pni o'ngda yoki chapda qo'zg'atadi;
2. Kucqli zarba bilan to'pni haydash uchun egilib, yo'nalishini o'zgartirib;
3. Joyida, to'pni aylana bo'ylab haydab chiqing;
4. To'pni bir chiziq bo'ylab aylana bo'ylab haydash;
5. To'pni bir qatorda pinlar ustiga haydash uchun yo'nalishni o'zgartiring.

Standartni bajarish paytida o'qituvchi porlaydi va shar bilan to'g'ri yugurish bilan sharga etib borishni, minkni egallashni buyuradi. To'g'ri yugurmagan va teshikni egallab olishga ulgurmagan kishi jarima ochkosiga ega bo'ladi. Eng kam ball to'plagan g'olib hisoblanadi.

O'yinning pedagogik xususiyati: o'yin diqqatni, jasoratni, aqlni tarbiyalashga yordam beradi. Quvvat, tezlik, chidamlilik, harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirishga yordam beradi. O'yinning fiziologik xususiyati: barcha mushak guruqlarini rivojlantiradi, faol e'tibor, eshitish, chidamlilik, harakatlarni muvofiqlashtirish, aylana faol harakatlar vestibulyar

apparatlarning faoliyatini rivojlantiradi. Mushaklarning qisqarishi, oyoq Bilagi zo'rlik, kamarni qo'llab-quvvatlash mushaklari, sport harakati taktikasi tezligini yaxshilaydi.

«Tez va aniq». Ushbu faol sport o'yini ham basketbol, ham voleybol maydonlarida, sport zalida o'tkaziladi. O'qituvchi diametri 2 m bo'lgan aylana chizadi, yarmida ikkinchi guruhning ikkinchi yarmida bitta jamoa tuziladi. Ringning o'rtasida ikkita ishtirokchi, ikkala jamoadan biri bo'ladi. Har bir jamoaga bittadan to'p beriladi, ishtirokchilar o'z navbatida raqib jamoasining ishtirokchisini aylana shaklida yiqitishi kerak. Kim uni to'p bilan ursa, u ochko oladi, qaysi jamoada ko'proq ochko bor va u g'alaba qozonadi. O'yinning pedagogik

xususiyati: o'yin epchillik, tezkorlik, sezgirlik, jasorat, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yinning o'ziga xos xususiyati harakatlanish, yugurish, aniqlik, aniqlikda. O'yinning fiziologik xususiyati: barcha mushak guruqlarini, taktikasini, mushaklarning qisqarish tezligini, barmoqlarni sezishni, qon aylanishini, faol e'tiborni, yo'nalishni, harakatning shartli reflekslarini isqlab chiqadi. Sog'lom, mo'tadil, iqtidorli avlodni tarbiyalash uchun ham pedagogik, ham jismoniy va fiziologik ahamiyatga ega bo'lgan, atributlarga ega va atributsiz bunday milliy ochiq o'yinlarni ko'p sonli sanash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Т.С.Усмонхужаев., А.А.Пулатов., Ш.А.Пулатов., Д.Х.Абдуллаев. «Теория и практика национальных подвижных игр». Ташкент 2014.

2. Каримжон Рахимкулов. «Национальные подвижные игры».изд. «Тафаккур Бустони». Ташкент 2012.

3. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 3 Гл. ред.- Г. И. Кукушкин. М., Физкультура и спорт.