JISMONIY SIFATNI TARBIYALOVCHI MILLIY HARAKATLI O‘YINLAR TASNIFI VA ULARNI O‘RGATISH YO‘LLARI

Aslonova Sabina Akmal qizi - Navoiy Davlat Universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti Sport faoliyati(Kurash)yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya:Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi milliy harakatli o‘yinlar, inson organizmining jismoniy rivojlanishini va sog‘lom hayotni targ‘ib etishni maqsad qilgan o‘yinlar turidir. Ushbu o‘yinlar an’anaviy va milliy sport turlarini o‘z ichiga oladi, ular odatda jismoniy kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Milliy harakatli o‘yinlarni o‘rgatish usullari o‘quvchilarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

Bunday o‘yinlarning tasnifi, o‘yinlarning turi, usullari, metodlari va ularning o‘rgatish jarayoni orqali yoritiladi. Ular, shuningdek, milliy madaniyatni saqlash va yosh avlodga xalq an’analarini yetkazishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: Milliy harakatli o‘yinlar, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya, tezlik va chidamlilik, muvozanat, tarbiya, pedagogik texnologiyalar, metodik usullar, milliy madaniyat, o‘rgatish yo‘llari.

Аннотатция: Националные подвижные игры, воспитывающие физические качества, являются видом игр, направленных на развитие физического состояния человеческого организма и пропаганду здорового образа жизни. Эти игры включают в себя традиционные и националные виды спорта, обычно требуют физической силы, выносливости, скорости, адаптивности и других физических качеств. Методы обучения националным подвижным играм помогают улучшит физическое и психологическое состаяние учеников. В данной работе рассматриваются классификация таких игр, их виды, методы, а также процесс их обучения.Кроме того, эти игры играют важную рол в сохранении националной культуры и передаче народных традиций молодому поколению.

Ключевые слова: Националные подвижные игры, физические качества, физическое воспитание, скорост и выносливост, равновесие, воспитание, педагогические технологии, методические приемы, националная культура, методыю.

Annotation: National active games that develop physical qualities are a type of games aimed at enhancing the physical development of the human body and promoting a healthy lifestyle. These games include traditional and national sports , usually requiring physical strength, endurance, speed, flexibility, and other physical attributes. Teaching methods for national active games help improve students physical and mental well-being. This study discusses the classification of such games, their types, methods, and the process of teaching them. Moreover, these games play an essential role in preserving national culture and passing down folk traditions to the younger generation.

Keywords: National active games, physical qualities, endurance, speed, strength, balance, education, pedagogical technologies, educational technologies, physical education, national culture, teaching methods, upbringing, methodological techniques.

Hozirgi vaqtda O‘zbekiston pedagogika jamiyati tarbiyaning noodatiy bo‘lgan shakl va usullarini izlab topish, o‘sib borayotgan avlodda mustahkam umuminsoniy

ishonch, qarashni shakllantirish; shaxsda milliy madaniyat va qadriyatlarni hurmat qilish, avaylab asrash tuyg‘ularini oshirishga diqqatni qaratmog‘imiz lozim.

Shu fikrlarga asoslanib, o‘sib borayotgan avlodning tarbiya tizimida xalq pedagogikasi tajribalari, jumladan, milliy harakatli o‘yinlar yoshlarning harakteri va ongini boshqaruvchi vosita, asosiy kuch deb hisoblash mumkin.

Bunda kattalar bolalarga nisbatan talabchanlikni oshirib, bolani mustaqil ravishda harakat qilishga o‘rgatishlari lozim. Shunga o‘xshash tadbirlar bolada mustaqillik va mustaqil faoliyatni tashkil qilish uquvini shakllantiradi. Maktabgacha yoshdagi bola asta-sekin kattalarning hayoti va faoliyati dunyosiga kirib boradi, oldin hamkorlikdagi faoliyatda namoyon bo‘lgan ijobiy his-tuyg‘ular, shijoat va dadillik sari yetaklovchi ruhiy kechinmalar namuna darajasidagi kattalarning ruhiy olamiga ko‘tariladi.

Milliy harakatli o‘yinlar bola mustaqil faoliyatning yorqin namunasi bo‘la oladi, bu jihatdan o‘yinlarning mazmuni orqali u kattalarning hayoti bilan yaqindan tanishadi. O‘yinda ana shu o‘yin sharoiti va predmetli harakatlarning o‘zaro munosabatida asosiy e’tibor predmetlar bilan ko‘pincha harakatlar qilishga qaratilishini, bunda predmetli o‘yinlar masalan: tosh bilan, chopon, do‘ppi bilan va hokazolar bola harakati uchun yetakchi faoliyat vazifasini o‘tashini ham aytish kerak bo‘ladi.

Ammo bola o‘yinlarda qandaydir vazifani bajara oladi, buni ham etibordan soqit qilmaslik kerak. Masalan, biror redmetni bir obyektdan ikkinchisiga yetkazishga belgilangan o‘yinlarda shunday holat ro‘y berishi mumkin. Milliy harakatli o‘yinlardan foydalanish jarayonida boshlang‘ich maktab o‘quvchilarining quyidagi o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak:

1.Bolaning kattalar faoliyati, ularning predmetlarga munosabati va o‘zaro muomalasiga, munosabatiga qiziqishi.

2. Bolalar xalq harakatli o‘yinlari atrofdagi voqealiklarning eng tashqi ifodali, jo‘shqin his-tuyg‘uli jihatlarini aks ettirishini.

3. Milliy harakatli o‘yinlarda bolaning kattalar bilan bir xil sharoitda, yagona zaminda yashayotganini his etgan holda o‘z istagini amaliyotga tadbiq qila olishi.

Bizga ma’lumki, o‘quvchilarning bir guruhi o‘rganish materiallarini tez, ikkinchi guruh nisbatan kechroq, uchinchi guruh esa ancha kech o‘zlashtirib oladilar. Undan tashqari, o‘rganish materiallarini o‘zlashtirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik katta ahamiyatga ega.

Bolaning jismoniy tayyorgarligiga iqtisodi sharoitlar: turar joyi, oilaning moddiy ahvoli, bolalar soni, ota-onaning bilimi, dunyoqarashi va ularning ish joyi, unvoni hamda boshqalar ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Olib borilgan kuzatishlar to‘plangan ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi, ularning dunyoqarashi, nutqi, mashg‘ulotlar jarayonidagi faolligi yuqorida bayon qilingan omillar bilan chambarchas bog‘liq.

Bolaning o‘sishi va rivojlanishi bilan o‘yinlarning mazmuni ham o‘zgarib boradi: o‘yin faoliyati dastlabki bosqichlarda oddiy harakterda bo‘lsa, keyinchaliku boyib boradi. P.F.Lesgaft o‘zining jismoniy mashqlar tizimida o‘yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi. U o‘yin yordamida bolaning hayotga tayyorlanishiga e’tibor qaratadi.

Uning harakatli o‘yinlarning o‘tkazish uchun qoygan talablari bugungi kungacha o‘z qimatini yo‘qotgani yo‘q. Masalan, u har bir o‘yin oldiga aniq maqsadlar qoyishi, o‘tkazilayotgan o‘yin qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o‘yin shug‘ullanuvchiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi lozimligi, ularni tizimli tarzda hamda muntazam o‘tkazish, o‘quvchilarning faolligi, mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligini uqtirgan edi.

O‘yinlardagi bunday izchilik bolaning bilim saviyasi, turmush tajribasi kengayishi, katta yoshdagi odamlar turmushiga chuqurroq kirib borishi bilan bog‘liqdir. Darhaqiqat, o‘yinlarning oddiydan murakkabga tomon o‘sishi turmushning tobora yangi qirralarini aks ettirish bilan cheklanib qolmay, muayyan o‘yinning o‘ziga xos boshqa ko‘rinishlari bilan boyishi sababli amalga oshadi.

Milliy harakatli o‘yinlarni harakat sifatlarini tarbiyalashga yo‘naltirish bo‘yicha tanlash yoshni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Kichik yoshdagi o‘quvchilarda epchillik, tezkorlik, harakat aniqligi va koordinatsiyalari yuzaga kelishi xarakterlidir.

Tadqiqot guruhi mashg‘ulotlari jarayonida jismoniy tarbiya dasturi bo‘yicha beriladigan mashqlar qisqartirilib dars tarkibiga jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi mashqlar va milliy o‘yinlar majmuasi kiritildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni-Toshkent, 2015yil, 4sentabr.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning Xavfsizlik kengashining kengaytirilgan tarkibidagi majlisidagi “Qurolli Kuchlarimiz –

mamlakatimiz barqarorligi va taraqqiyotining mustahkam kafolatidir” nomli nutqi. 2018yil, 10yanvar.

3. Sh.M.Mirziyoyev. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz.-T:O‘zbekiston , 2016-56b.

4.Sh.M.Mirziyoyev. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent, “O‘zbekiston”, 2017yil.

5.Sh.M.Mirziyoyev.Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. Toshkent, “O‘zbekiston”, 2017yil.

6. Sh.M.Mirziyoyev.Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Toshkent, “O‘zbekiston”, 2017yil.