

MILLIY VA HALQ HARAKATLI O'YINLAR JISMONIY TAYYORGARILIKNI OSHIRUVCHI OMILDIR

X. K. Berdieva
Termiz davlat universiteti,
o'qituvchisi

Annotatsiya. Taqdim etilayotgan ushbu maqolada halq harakatli o'yinlarning shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligining har tomonlama kamol topishiga xizmat qilishi hamda bu o'yinlar orqali asrlar davomida, davrlarga mos ravishda o'zgarib, rivojlanib borishi aniqlangan.

Kalit so'zlar: xalq harakatli o'yinlar, jismoniy harakat, jismoniy tarbiya, shug'ullanuvchilar, o'yinlar, badantarbiya, salomatlik, chidamlilik.

Dolzarbliigi. Shug'ullanuvchining jismoniy harakatlariga bo'lgan talabini xalq harakatli o'yinlar orqali amalga oshirish mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarida xalq harakatli o'yinlaridan samarali foydalanish kerak. Bizga ma'lumki, xalq harakatli o'yinlarining barchasi farzandlarimizni sog'lomlashtirish, jismoniy, ma'naviy va aqliy rivojlantirishga qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi. Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda xalq harakatli o'yinlarning ahamiyatini ilmiy uslubiy asoslash.

Tadqiqodni tashkil qilish uslublari: Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, pedagogik kuzatuv.

Tadqiqodning natijalari va muxokamasi. Xalqda "Vatan ostonadan boshlanadi" degan naql bor. Bu tarbiya masalasiga ham taalluqli. Tarbiya ham, eng avvalo, oilada, donolar fikricha, hatto ona qornidan boshlanadi.

Qadimdan ota-onaning zimmasida o'z farzandlarini har tomonlama mukammal qilib tarbiyalash vazifasi turgan. Oilada ayniqsa qiz bola tarbiyasiga e'tiborliroq bo'lishga to'g'ri kelgan. Oilada qizlar tarbiyasi uchun eng keraklisi pazandalik, saranjom-sarishtalik, bichish-tikishni, mehmon kutishni va muomala qilishni bilish. Qizlarning bu boradagi tarbiyasida ona namunasidan yaxshisi bo'lmas kerak.

O'zbek oilalarida qizlarni tarbiyalashda quyidagi masalalarga e'tiborni qaratmoq lozim: 1) qizlarga yoshligidanoq o'zbek urf-odatlarini va udumlarini singdirib borish; 2) avvalo ona, qolaversa ota qiziga har jihatdan o'rnak bo'lishi lozim; 3) oilada ayollar o'rnini, vazifasini, burchini, huquqini tushuntirib borish; 4) oilada ayollar zimmasidagi yumushlarni puxta o'rgatib borish; 5) qizlarning savollariga, tushunmagan narsalari bo'yicha so'rovlariga shoshilmay, mukammal javob berish; 6) ortiqcha erkatlaslik, ranjitmaslik, ayniqsa yomon so'zlar bilan haqoratlamaslik darkor; 7) qarindosh-urug', mahalla qo'yidagi obro'-e'tiborli oilalarning ayollarini, qizlarini namuna qilib ko'rsatib

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

borish; 8) qiz bolaga ota-ona, aka-ukalar tomonidan zulm o'tkazmaslik; 9) noto'g'ri ishi, hatti-harakatini tushuntirib, engil koyish bilan birga, yaxshi ishlarini rag'batlantirib borish; 10) yoshi ulg'aya borgan sari qiz bolaga turmush, oila, turmush o'rtog'i, unga munosabat, farzand parvarishi va tarbiyasi masalasida bosqichma-bosqich tushuncha berib borish; 11) qiz bolaning adabiyotga, san'atga, sharoitga xavasini orttirib borish; 12) odob-ahloq, sharm-hayo, ibo, muloyimlik, yurish-turish va kiyinish madaniyati, tejamkorlik, sabr-chidam masalalarida tushuncha berish.

Xalq dostonlari qaysi davrda yuzaga kelganidan qat'iy nazar ularda xotin-qizlar jamiyatining asosiy harakatga keltiruvchi kuchi sifatida, mehribon ona, sadoqatli yor, ulug' murabbiy, erlar, aka-ukalar, farzandlarga maslakdosh, oila va ro'zg'or ishlarida o'ta tadbirkor, hatto davlatni adolat bilan boshqarishga qodir aql-idrok, tafakkur va jasorat egasi, yurt va el osoyishtaligi uchun kurashuvchi pahlavon, go'zallik, zebolik, barnolik tuyg'ularni kamol toptiruvchilar tarzida talqin etiladi.

Ayni vaqtda To'maris, Barchinoy, Yunus pari, Misqol pari, Gulnor, Zulxumor, Tegin, Oydin, Oychinor, Orzugul, Guloyim, Tovka oyim, Norguloy singari o'nlab etuk obrazlar hayoti, faoliyati, jasoratini tasvirlash jarayonida ularga behad zavq-shavq, quvonch bag'ishlagan, yangi zafarlari sari ilhomlantirgan "Oxuva", "Toka lov-lov", "Poyga", "Kurash", "Oq suyak", "Kuyov tanlash", "Ona bola" singari xotin-qizlarga xos xalq harakatli o'yinlar tasnifiga ham keng o'rin beriladi.

Abu Rayhon Beruniy, al-Xorazmiy, Ibn Sino kabi mutafakkir olimlarning ilmiy meroslarida jismoniy tarbiya va hozirgi sport turlari nazariy jihatdan o'z ifodasini topgan. Ibn Sino badantarbiyani boshlash va to'xtatish fursati haqida gapirib; "Badantarbiya boshlanish vaqtida badan toza bo'lishi, ya'ni ichki a'zolarida va tomirlarda yomon etilmagan narsalar bo'lmasligi kerak. Chunki badantarbiya ularni butun gavgavga tarqatishi mumkin", deydi. Mutloqo to'ygan holatda va juda ochlikda jismoniy harakatlar qilish zararli ekanligini ta'kidlaydi. Ulug'hakim yil fasllarining qaysi vaqtlarida badantarbiya mashqlari bilan shug'ullanish darkorligini aniq ko'rsatib beradi. Chunki u kishi organizmiga har faslning o'ziga xos ta'sir qilishini aniqlagan va organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni chuqur tahlil qila olgan. Islom dini olamida mashhur bo'lgan At-Termiziy, Imom al-Buxoriy, Naqshbandiy, Matrudi, Marg'iloniy kabi fozillarning hadislar va bayoniy asarlarida inson kamolatlari, sog'liqni saqlash bo'yicha qimmatli fikrlar bildirilgan. Bu hadislar namunalaridan jismoniy tarbiya darslarida va mashg'ulotlarda talaba-qizlarni xabardor etib borish kerak. Chunki ma'naviy-madaniy qadriyatlarni oshiruvchi turli mashqlar, hozirgi yoshlarni barkamol qilib tarbiyalashda xizmat qila oladi.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Xalqimizning xalq harakatli o'yinlari qizlarimizning har tomonlama kamol topishiga (aqliy, jismoniy) xizmat qilib kelgan. Bu o'yinlar asrlar davomida, davrlarga mos ravishda o'zgarib, rivojlanib borgan.

Olam quyoshi hammaga barobar nur sochgani kabi Alisher Navoiyning o'lmas javohirlari nuri, ilmning har bir jabhasiga chuqur kirib borgan. Mangu ziyo taratayotgan dahoning asarlari bugungi kunda har bir fan sohasi uchun bitmas-tuganmas ilhom bo'lib xizmat qilmoqda. Ayniqsa, shoirning kishi salomatligi, badantarbiyasi haqidagi pand nasihatlarini, yoshu qari, barcha ilm ahlini ilxomlantirib kelmoqda.

Qadimgi davr va o'rta asrlarda inson beqiyos kuch-qudrat egasi hisoblangan, chunki o'sha sharoitda odamlarning ijtimoiy hayoti va tabiat hodisalariga qarshi kurashlarda jismoniy kuch hal qiluvchi rol o'ynagan. Shuning uchun ham barcha xalqlarning qahramonlik egalarida har ishga qodir pahlavonlar, yakkama-yakka olishuvlarda g'olib chiqqan bahodirlar, vahimali ajdar va devlarni mavh eta oladigan botirlar, tish-tirnog'igacha qurollangan lak-lak dushman qo'shinini yolg'iz o'zi engan alplar siymolari yaratilgan. Shunday obrazlardan biri "Alpomish" dostonidagi Barchinoydir. U o'zbek eposidagi har tomonlama mukammal ishlangan ayol obrazi hisoblangan. Dushmanlarning "qirq minggini bir deb sanab qirishga" tayyor turgan jasur Barchin siymosida qahramonlik dostonlariga xos alp qiz haqidagi an'anaviy tushuncha ham o'z ifodasini topgan. Qizdagi jasurlik, mardlik va dovyuraklik o'z kuchi-qudratiga ishonish o'z-o'zidan paydo bo'lmagan. Bu esa qizlarimizni tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya darslarida va darsdan keyingi bo'ladigan mashg'ulotlarda xalq harakatli o'yinlarimiz asta-sekinlik bilan tushuntirib va mustahkamlanishiga, yurak qon aylanishi sistemasi hamda nafas olish jarayonlarining yaxshilanishiga va faoliyatining normal o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Salomatlik-bu odam organizmining qanday kasalliklar alomatisiz holati bo'lib, organizm funksiyalarining tashqi muhit bilan muvofiqlashuvidir. Odamning salomatlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning turli yuqumli kasalliklarga, past va yuqori harakatdagi jismoniy ishlariga bo'lgan chidamliligi ham shunchalik barqaror bo'ladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport har bir inson uchun bebaho chiniqish maktabidir. Jismoniy tarbiya ayniqsa qiz bolalar uchun judayam foydalidir. Kelajakda sog'lom, jismonan baquvvat, mehnatkash, bilimli, irodali, chidamli, har qanday hayot qiyinchiliklarini mardona engaladigan bo'lishga katta yordam beradi. Jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari vaqtlarda xalq harakatli o'yinlarimizning juda ko'pchiligi uy ro'zg'or ishlariga mos o'ynaladi. Bu esa uy ro'zg'or ishlarining oson bajarilishiga yordam beradi.

Shug'ullanuvchilarning jismoniy harakatlariga bo'lgan talabini xalq harakatli o'yinlar amalga oshirish mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarida xalq

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

harakatli o'yinlaridan samarali foydalanish kerak. Bizga ma'lumki, xalq harakatli o'yinlarining barchasi farzandlarimizni sog'lomlashtirish, jismoniy, ma'naviy va aqliy rivojlantirishga qaratilgan.

Shug'ullanuvchilarning imkoniyatlarini va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olib, har xil xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish yoki o'yinlarni o'zgartirish va ularga qo'shimchalar kiritish mumkin. Xalq harakatli milliy o'yinlarning ahamiyati talaba qizlarda muayyan jismoniy sifatlarni hosil qilish va ularni takomillashtirish bilan cheklanmaydi. Harakatli o'yinlar talabalarda intizomlilik, jamoada o'zini tuta bilish va o'z obro'si uchun kurashish, o'rtoqlariga beg'araz yordam berish kabi fazilatlarini ham shakllantiradi.

O'zbek xalq tarixiga nazar tashlasak, jismoniy tarbiya va sportning ma'lum turlari aholi o'rtasida keng tarqalganligining guvohi bo'lamiz. Ota-bobolarimiz og'ir qo'l mehnati bilan band bo'lishiga qaramay, to'y-tomoshalari, xalq bayramlarida, xalq sayllarida jismoniy tarbiyaga oid bir necha harakatli o'yinlarni namoyish etganlar. Bundan tashqari, bu xalq harakatli o'yinlar qizlarning jismoniy baquvvat sog'lom bo'lishi uchun asosiy omillardan biri bo'lib, kelgan.

Xalq harakatli o'yinlarni o'tkazish jarayonida ularning bir xil bo'lib qolishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Aks holda talabalarining o'yinga bo'lgan qiziqishi kamayib boradi. O'yin o'tkazilgandan so'ng ularni talabalar bilan birgalikda muhokama qilish keyinchalik shu o'yinlar takrorlanayotgan vaqtda boshqaruvchilik rolini eng faol talabaga toptirish maqsadga muvofiqdir. O'yinlarni o'tkazish davomida o'qituvchi talabalarining xatolarini ta'kidlab turishi kerak. Xalq harakatli o'yinlarining ko'pchiligini ochiq havoda o'tkazishga harakat qilish kerak.

Xalq harakatli o'yinlaridan dars va o'quv to'garak mashg'ulotlarida samarali foydalanish mustaqil Respublikamiz talaba-qizlarini komil inson va jismonan sog'lom qadrlar bo'lib tarbiyalanishida muhim ahamiyatga ega.

O'zbek xalqi hamisha halol, pok irodasi kuchli, chaqqon jismoniy baquvvat, davyurak kishilarini hurmatlagan va ardoqlagan.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak xalq harakatli o'yinlarining jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini yanada kuchaytiradi hamda o'z Vatanini sevishga, uni ko'z qorachig'idek asrashga va mudofaa qilishga tayyorlaydi.

Adabiyotlar:

1. Arslonov T.R., Solixov A.G., Salaydinov B.M. O'zbek xotin qizlarining jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishida " Barchinoy ". " To'maris " o'yinlarining ta'siri.// "Xotin-qizlar o'rtasida milliy sport turlari va o'yinlarini rivojlantirish muammolari". Ilmiy-amaliy anjumani mar'uzalar matni - Qarshi: 2001. – B. 60.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

2. Гофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Гофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОБЕРШЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

3. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.

4. Abdullabdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." Science and innovation 2.B3 (2023): 122-123.

5. Якубжонов, Икром Акрамжонович, Иқболжон Абдухамидович Муйдинов, and Тулқин Тохирович Хамракулов. "Эффективные системы развития в физической воспитании и спорте." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 1. No. 3. 2022.

6. Муйдинов, Иқболжон Абдухамидович, Тулқин Тохирович Хамракулов, and Ферузахон Исмоиловна Якубжонова. "СПОРТИВНОЕ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 1. No. 3. 2022.

7. Tohirovich, Khamrakulov Tulkin, Sarukhanov Arsen Albertovich, and Shokirov Shukhrat Gayratovich. "New technologies increasing the healthy lifestyle of students in physical education." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 225-228.

8. Anvarovich, Irmatov Shavkat, Khamrakulov Tolqin Tokhirovich, and Quvvatov Umid Tursunovich. "Use problem-solving techniques in school gymnastics." Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities 12.4 (2022): 512-513.

9. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan ogli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINSPI." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 604-607.

10. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "ORTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

ТАКТИК ТАЙЙОРГАРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА
И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 33-36.

11. Sul'tonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE
TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of
Academic Research 2.3 (2022): 132-137.

12. 2.Ibragimovich, Sul'tonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL
INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE
RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE &
INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01
(2022): 129-132.