

JISMONIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI

Ilmiy rahbar: Jismoniy tarbiya va
sport kafedrası assistent o'qituvchisi

Qurbonova Dildora

Saparboyev Mavlonbek Mirzobek o'g'li

Nukus davlat pedagogika instituti Ellikqal'a fakulteti

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi 2-kurs talabasi

E-mail: mavlonbeksafarboyev@gmail.com. Tel+998771290062

Annotatsiya

Ushbu maqolada o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining jismoniy madaniyatni rivojlantirishdagi tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi va ijtimoiy ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Milliy o'yinlarning tasnifi, ularning yosh avlod jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi o'rne, ta'lim jarayoniga tatbiq etish yo'llari hamda milliy qadriyatlarni asrab-avaylashdagi ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot natijalari milliy harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslariga muntazam joriy etish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, jamoaviylik hissi va milliy o'zlikni anglash darajasini oshirishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, milliy harakatli o'yinlar, xalq o'yinlari, jismoniy tarbiya, milliy qadriyat, sog'lom turmush tarzi, tarbiyaviy ahamiyat.

KIRISH

Jamiyat taraqqiyotining muhim ko'rsatkichlaridan biri xalqning jismoniy va ma'naviy madaniyati darajasidir. O'zbek xalqi asrlar davomida boy va rang-barang milliy harakatli o'yinlar merosini yaratib, avlodlardan avlodga yetkazib kelgan. Kurash, oshiq o'yinlari, arqon tortish, yashirinmachoq, chillak, uloq kabi o'yinlar nafaqat jismoniy chiniqtirish vositasi, balki xalq tarixi, urf-odati va milliy mentalitetining o'ziga xos ifodasi hisoblanadi.

Bugungi kunda o'quvchi-yoshlarning zamonaviy raqamli texnologiyalarga bo'lgan qiziqishi ortib borayotgan bir sharoitda milliy o'yinlarning unutilib borayotgani jiddiy tashvish uyg'otmoqda. Shu bois milliy harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya jarayoniga ilmiy asoslangan holda qayta tiklab joriy etish, ularning jismoniy madaniyatni rivojlantirishdagi o'rnini chuqur tahlil qilish dolzarb pedagogik vazifaga aylanmoqda. Maqolaning maqsadi — milliy harakatli o'yinlarning jismoniy madaniyat rivojida tutgan o'rnini ilmiy-uslubiy jihatdan yoritish va ularni amaliyotga tatbiq etish yo'llarini ishlab chiqishdan iborat.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Etnopedagogika va jismoniy tarbiya nazariyasiga oid ilmiy manbalarda milliy o'yinlar bolalar va o'smirlarning jismoniy, aqliy hamda axloqiy tarbiyasida muhim o'rin tutishi ko'p bor ta'kidlangan. Milliy o'yinlar tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarni tabiiy va qiziqarli tarzda rivojlantiradi. Shu bilan birga, ular jamoada ishlash, o'zaro hurmat, sabr-toqat va vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantiruvchi kuchli tarbiyaviy vosita sifatida baholanadi.

Mutaxassislarning fikricha, milliy o'yinlarni zamonaviy jismoniy tarbiya tizimiga integratsiya qilish o'quv jarayonini boyitibgina qolmay, o'quvchilarda milliy g'urur va o'z tarixiga hurmat tuyg'usini ham tarbiyalaydi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA ASOSIY QISM

Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatish, etnografik manbalarni tahlil qilish, o'qituvchilar va mutaxassislar bilan suhbat hamda amaliy tajriba-sinov usullaridan foydalanildi. Milliy harakatli o'yinlarning jismoniy madaniyatni rivojlantirishdagi o'rni quyidagi yo'nalishlarda namoyon bo'ladi.

1. Milliy o'yinlarning tasnifi

Milliy harakatli o'yinlarni shartli ravishda quyidagi guruhlariga bo'lish mumkin:

- 1) Kuch va matonatga asoslangan o'yinlar — kurash, arqon tortish, tosh ko'tarish;
- 2) Tezkorlik va chaqqonlikka asoslangan o'yinlar — yashirinmachoq, quvlashmachoq, chillak;
- 3) Aniqlik va mahoratga asoslangan o'yinlar — oshiq o'yini, halqa otish, uloq;
- 4) Jamoaviy-estafeta xarakteridagi o'yinlar — ko'k bo'ri, otchopar, arg'imchoq musobaqalari.

Har bir guruh o'ziga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi va shu sababli ularni yosh xususiyatlariga mos ravishda tanlash muhim ahamiyat kasb etadi.

2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rni

Milliy o'yinlar tabiiy harakat faoliyati orqali kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi asosiy jismoniy sifatlarni bir vaqtning o'zida rivojlantirish imkonini beradi. Bunday o'yinlar zerikarli mashqlardan farqli o'laroq yuqori emotsional ko'tarinkilik bilan kechadi, natijada o'quvchilarning mashg'ulotga qiziqishi va faolligi ortadi.

3. Tarbiyaviy va ijtimoiy ahamiyati

Milliy o'yinlar jamoa bo'lib harakat qilish, sheriklarga yordam berish, adolatli musobaqalashish va mag'lubiyatni qadr bilan qabul qilish kabi axloqiy fazilatlarni

shakllantiradi. Shuningdek, bu o'yinlar orqali yoshlarda milliy o'zlikni anglash, ajdodlar merosiga hurmat va vatanparvarlik tuyg'ulari kuchayadi.

4. Ta'lim jarayoniga tatbiq etish yo'llari

Milliy o'yinlarni jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov va yakuniy qismlarida, shuningdek maxsus sport bayramlari hamda musobaqalarda muntazam qo'llash tavsiya etiladi. O'qituvchi o'yin qoidalarini o'quvchilar yoshiga moslashtirib, xavfsizlik choralarini ta'minlagan holda tashkil etishi lozim. Mahalliy sharoit va milliy an'analarni hisobga olgan holda maktab va mahalla darajasida milliy o'yinlar festivallarini tashkil etish ularni ommalashtirishning samarali usuli hisoblanadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

O'tkazilgan tajriba-sinov ishlari natijalariga ko'ra, o'quv jarayoniga milliy harakatli o'yinlarni muntazam joriy etish o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini 10–15 foizga oshirgani, shuningdek darsga bo'lgan qiziqish va faollikni sezilarli darajada kuchaytirgani aniqlandi. Bundan tashqari, o'quvchilarda jamoaviylik, o'zaro hurmat va milliy qadriyatlarga bo'lgan munosabat ijobiy tomonga o'zgargani kuzatildi.

Quyidagi jadvalda ba'zi milliy harakatli o'yinlar va ular orqali rivojlantiriladigan asosiy jismoniy sifatlar keltirilgan.

O'yin nomi	Rivojlantiriladigan sifat	Tavsiya etiladigan yosh
Kurash	Kuch, matonat	12–17 yosh
Yashirinmachoq	Tezkorlik, chaqqonlik	7–11 yosh

O'yin nomi	Rivojlantiriladigan sifat	Tavsiya etiladigan yosh
Oshiq o'yini	Aniqlik, diqqat	7–13 yosh
Arqon tortish	Kuch, jamoaviylik	10–17 yosh

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, milliy harakatli o'yinlar jismoniy madaniyatni rivojlantirishning muhim va samarali vositasi hisoblanadi. Ular nafaqat o'quvchilarning jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantiradi, balki ularda milliy g'urur, jamoaviylik va axloqiy fazilatlarini shakllantiradi. Milliy o'yinlarni zamonaviy jismoniy tarbiya tizimiga ilmiy asoslangan holda integratsiya qilish, ularni ommalashtirish bo'yicha maxsus dasturlar va musobaqalar tashkil etish milliy merosni asrab-avaylash hamda sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Ommaviy sport turlarini yanada rivojlantirish to'g'risida»gi qarori.
2. G'ulomov N.T. O'zbek xalq milliy o'yinlari. — Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Ashmarin B.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. — Toshkent: Fan, 2020.
4. Rahimov Sh.O. Milliy harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash // Pedagogika va psixologiya jurnali. — 2021. — №4. — B. 38–44.

5. Yusupova M.K. Etnopedagogika va jismoniy tarbiya uzviyligi // Uzluksiz ta'lim jurnali. — 2022. — №1. — B. 52–58.