

O'QUVCHILAR SALOMATLIGIDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI

Mamatov Avaz Aagzamovich
Farg'ona davlat universiteti

Annotatsiya: *Milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishning o'ziga xos tomonlari mavjud. Shuning uchun ham, o'yinning nozik tomonlarini bilishning ahamiyati kattadir. Ushbu maqola umumta'lim maktablarida o'qituvchi jismoniy tarbiya fani yuzasidan tashkil qilinadigan amaliy dars mashg'ulotlarida o'quvchilarda milliy harakatli o'yinlarga nisbatan qiziqishni uyg'otish va shu o'yinlar natijasida o'quvchilar salomatligiga ta'sir o'tkazish masalari haqida so'z yuritadi. Eng muhimi, maqolada milliy harakatli o'yinlarning o'quvchilar salomatligidagi ahamiyatli tomonlariga keng to'xtab o'tiladi.*

Kalit so'zlar: *milliy harakatli o'yinlar, jismoniy, jismoniy madaniyat, o'yin, jismoniy vositalar, ta'lim-tarbiya.*

O'yinning bolalarni o'yinga chaqirish va to'plash, o'yinni boshlash uchun qur'a tashlash, o'yinni tamomlash kabi o'yin mazmunini to'liq ochib beradigan o'ziga xos xususiyatlarini bilmasdan turib sog'lomlashtirish, ta'lim-tarbiyaviy vazifalarni, jismoniy sifatlarni (tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va boshqalarni) tarbiyalab bo'lmaydi. Xalqning mehr qo'ri bilan yaratilgan har bir o'yini, o'yinning umrboqiyli, unga qanday munosabatda bo'lishiga ham bog'liq. Binobarin, o'yin har bir xalqning qalb ohanglari, hayol tashvishlar va quvonchlarni, turmush tarzini, xususiyatlarini belgilaydi. Uni saqlab, e'zozlab, me'yoriga etkazib o'ynay bilish faqat shu xalq vakiligagina xosdir. Birorta millat o'zgarar o'yinini, ularchalik zavq-shavq bilan, ko'tarinki ruh bilan o'ynay olmaydi. Sababi har bir millat o'ziga xos uslubga, xususiyatga ega. Bu esa shu millatga ona tabiat tomonidan berilgan in'omdir, ne'matdir. Uni ko'r-ko'rona o'zgartirish mumkin emas, o'zgartirishlarni turmushning o'zi taraqqiyot, rivojlanish, turmush tarzidan kelib chiqib kiritib boradi.

Jismoniy madaniyat insoniyat umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, u o'tmishni o'zlashtirish va yangi qadriyatlarni yaratishga qaratilgan ijodiy faoliyat bo'lib, asosan jismoniy kamolot, salomatlikni mustahkamlash, tarbiya, ta'lim sohasida muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy madaniyat sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantiradi; o'z-o'zini rivojlantirish, o'z-o'zini takomillashtirish uchun motivatsiyani kuchaytiradi. Bugungi kunda o'quvchi-yoshlarning umumiy sonining atigi 30 foizini sog'lom deb atash mumkin, qolgan 70 foizida asabiy, jismoniy va psixologik rivojlanishda muammolar va og'ishlar mavjud. Har yili surunkali yuqumli bo'lmagan kasalliklar ko'payib bormoqda: allergik, onkologik, yurak-qon tomir, nafas olish tizimi kasalliklari, ko'rish, eshitish. Zamonaviy jamiyatda o'quvchi-yoshlar haddan tashqari ish va o'smirlik maksimalizmi tufayli depressiyani boshdan kechirishadi; tez-tez chekish va ozgina jismoniy faoliyat tufayli bronxit va nafas qisilishi; tez-tez ichishdan keyin genitouriya tizimining kasalliklari (sistit); infeksiyalar va himoyalangan jinsiy aloqa natijasida kelib chiqqan herpes, sifilis, OITS; yomon nurda o'qish, kompyuterda ishlash tufayli ko'z kasalliklari (yaqinni ko'rish, uzoqni ko'ra olmaslik)ga duchor bo'lmoqdalar. Bu o'quvchilik davrida olingan kasalliklarning to'liq ro'yxati emas.

Jismoniy madaniyat salomatlikni saqlash, o'z zahiralari safarbar qilish, to'laqonli funksional holatni shakllantirish va barkamol rivojlanish uchun muhimdir. Xalq o'yinlarida kishilarning turmush tarzi, millat madaniyati va mentaliteti, or-nomus, mardlik, mardlik g'oyalari o'z ifodasini topgan. Vatanparvarlik, umuman, jamiyat ma'naviyati bilan bog'liq muammolar butun tarixiy davrda mavjud. Iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy rejadagi o'zgarishlar jamiyatning xususiyatlarida, xalq o'yinlarining rivojlanishida namoyon bo'ladi. O'quvchilarni vatanparvarlikka jalb qilishning bir yo'li o'yin bo'lishi mumkin.

O'yin axloqiy tuyg'u va g'oyalarni, axloqiy xatti-harakatlar va madaniyatni tarbiyalashning muhim vositasidir. Axloqiy qadriyatlarni shakllantirish va hukmlari, yosh avlodni axloqiy tarbiyalash asoslari, dunyoga qarashlari yaratilmoqda ayni shu asosda yaratilmoqda ham.

O'quvchilarning axloqiy tarbiyasi ularning butun umri davomida amalga oshadi, ular yashayotgan muhit o'quvchilarning axloqiy tarbiyasida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

O'yin davomida barcha mushak guruhlariga yuk tushadi, bu jismoniy fazilatlarni yaxshi rivojlantiradi (kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, moslashuvchanlik). Jismoniy faollik barcha organlar va tizimlarning (yurak-qon tomir, asab, nafas olish, ovqat hazm qilish, hissiy, tayanch-harakat tizimi) rivojlanishi va faoliyatiga samarali ta'sir qiladi. To'g'ri va epchil harakatlarni bajarish zarurati ko'zning rivojlanishiga, harakatlarning aniqligi va tezligining shakllanishiga, mushaklarning kuchiga ta'sir qiladi. Xotira, fikrlash, e'tibor, aql-zakovat, kuzatuvchanlik, ijodiy tasavvur, shaxsiy fazilatlarni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ruslar, tatarlar, o'zbeklar, tojiklar, ukrainlar, qozoqlar, boshqirdlar, armanlar, ozarbayjonlar va boshqa millat vakillari respublika maktabida ta'lim olishmoqda. Shu sababli atrofdagi jamiyatning madaniy merosini singdirish, madaniy-axloqiy tarbiyani shakllantirish maqsadida jismoniy tarbiya darslarida ko'p millatli o'yinlardan foydalanish imkoniyati mavjud. Ushbu imkoniyatdan unumli foydalanish natijasida o'quvchilarda milliy harakatli o'yinlarga nisbatan qiziqishni uyg'otishga erishish ham mumkin. Bu esa kelajakda milliy harakatli o'yinlar va milliy sport turlarining mohir ustalari, chempionlari yetishib chiqishida xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya tizimining muhim bosqichlaridan bin jismoniy vositalardir. Ularning tarkibiy qismi esa gimnastika, sport turlari, harakatli o'yinlar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi (quyosh, havo, suv, gigiyenik omillar) ta'sir kuchlaridan iborat. Ko'rinib turibdiki, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizimining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Pedagogik jarayonlar ta'lim-tarbiyaning kaliti bo'lib hisoblanadi. Shu o'rinda jahon poeziyasining namoyandalaridan bin Rasul Hamzatovning «Eshikni tepma, kalitini burasang o'zi ochiladi» degan hikmatli iborasi ta'lim-tarbiyaga juda mos keladi. Yuksak madaniyat esa ta'lim-tarbiya jarayonida shakllanadi, rivoj topadi va takomillashadi. Pedagogik ta'limning muhim bosqichlaridan biri jismoniy tarbiya hisoblanib, uning negizida xilma-xil mashqlar, sport turlari, sayohatlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi (quyosh, suv, havo vannalari, gigiyenik talablar) omillari qutorida milliy harakatli o'yinlar ham mustahkam o'rin egallaydi. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, insonlarning tabiiy harakatlari maxsus jismoniy mashqlar va milliy harakatli o'yinlar orqali tarbiya qilinadi. Ularning rivojlanishi va takomillashishida xizmat qiladi. Ayniqsa, bu o'yinlar jismoniy holatlar va insoniy fazilatlarni shakllantirish, salomatlikka bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatishda va ularni tobora kengaytirishda muhim omillardan bo'lib hisoblanadi.

Milliy harakatli o'yinlarning eng muhim va ustuvor tomoni shundaki, o'yin joylari ma'lum chegara bilan belgilanadi hamda o'yin qoidalariga to'liq rioya qilishni talab etiladi. O'yin qoidalarini bilib-bilmay buzganlarga jarima yoki shartli jazolar beriladi.

Milliy harakatli o'yinlarning jamiyat va davlat oldidagi ahamiyati, aholining jismoniy tayyorgarligini yanada yaxshilash, o'quvchi-yoshlarning jismoniy barkamolligini oshirish va boshqa sohalaridagi tadbirlarda mazkur muammolarni keng targ'ibot qilish zarur bo'ladi. Dars uchun harakatli o'yinlarni tanlash, shuningdek, o'quvchilarning tarkibiga (yoshiga, jinsiga, tayyorgarligiga), mashg'ulotni o'tish joyiga (maydoncha, zal, koridor), asbob-anjom va jihozlariga bog'liq bo'ladi. Pedagogik vazifani hal etishda ish sharoitiga bog'liq har xil o'yinlardan foydalanish mumkin. Xuddi shunday, masalan, 1-2-sinf o'quvchilarining harakat reaksiyasi tezligini tarbiyalash vazifasi qo'yilganda, «Hamma o'z bayroqchasiga» (agarda mashg'ulot maydoncha yoki zalda bo'lsa) yoki «Tezda o'z joyiga» (agarda mashg'ulot koridoda yoki zalda o'tkazilsa) o'yinlaridan foydalanish mumkin. Agar maqsad qilib to'pni otish va ilib olish harakatlarini takomillashtirish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, 3-4-sinflarning darslariga «Uzatdingmi –o'tir», «Ovchilar va o'rdaklar», «O'yin boshiga to'pni berma», 5-6-sinf uchun esa «To'p o'rtadagiga», «Otishma», «To'p uchun kurash» singari milliy va zamonaviy harakatli o'yinlaridan foydalanish mumkin. Yana aytish mumkinki, 5-sinf o'quvchilari uchun, agarda darsning asosiy qismida yugurub kelib balandlikka sakrash malakasini takomillashtirish yoki o'rganib olish belgilangan bo'lsa, unda o'quvchilarga o'yinni boshqa harakat turlari – qarshilik ko'rsatish, ulotqirish bilan birga berish kerak. Bunda quyidagi o'yinlarni berish o'rinli bo'ladi: «Doiraga tort», «Qal'a himoyasi», «Cho'nqa shuvoq» va hokazo. Yaxshi tanlangan o'yin ta'lim va tarbiya muvaffaqiyatining muhim shartigina bo'lib qolmay, balki o'quvchilarning salomatligini yaxshilashga, mavjud muammolar bo'lsa kamaytirishga, xullas, ko'p hollarda o'quvchi salomatligiga ijobiy ta'sir o'tkazishga xizmat qiladi. O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorlanishda o'yinga qatnashuvchilarning tarkibini, yosh xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olib, darsning asosiy vazifalarini belgilashi zarur. Ba'zan yaxshi o'yin tanlansa-da, lekin u yomon o'tishi mumkin. Bunday hollar tanlangan o'yin ishtirokchilarining qiziqish va havaslariga mos kelmasligi natijasida ro'y beradi va tarbiyaviy vazifalar amalga oshmay qoladi. Bu esa o'quvchilarda nafaqat dars mashg'ulotlariga nisbatan, ayni shu harakatli o'yinlar, milliy harakatli o'yinlarga nisbatan ham qiziqishning so'nishiga sabab bo'lishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Agzamovich, M. A. (2021). Monitoring of the Motor Readiness of the Students of the National Guard Courses. *European Journal of Research Development and Sustainability*, 2(12), 108-110.
2. Avazbek, M. (2022, October). MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA HARAKATLI O'YINLARNI TASHKILLASHNING DIDAKTIK PRINTSIPLARI. In *E Conference Zone* (pp. 32-44).
3. Mekhmonov, R. (2022). MONITORING OF THE INFLUENCE OF HYPODYNAMIC FACTORS AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS. *Журнал иностранных языков и лингвистики*, 6(6), 11-20.

4. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. *Current research journal of pedagogics*, 2(06), 85-89.
5. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 1(1.5 Pedagogical sciences).
6. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.
7. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). *Science and innovation*, 1(B2), 295-299.
8. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 7-11.
9. Azimkhujaevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 15-21.
10. Azimxo'jayevich, I. I. J. (2022). Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 15, 156-160.
11. Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 596-600.
12. Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(25), 80-85.
13. Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 313-316.
14. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(18), 1270-1275.
15. Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. *IJTIMOIIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(12), 12-17.
16. Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 308-312.

17. Rozmatovich, U. S., & Elyor, D. (2022). TEACHING ATTACK TACTICS TO FOOTBALL PLAYERS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10)*, 125-132.

18. Azimkhujajevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). *IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24)*, 15-21.

19. Джураев, Э. М. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODOLOGICAL JOURNAL, 3(4)*, 18-22.

20. Madaminovich, D. E. (2023). INNOVATION TA'LIM VOSITASIDA BILISH JARAYONLARINI FAOLLASHTIRISH. *IJODKOR O'QITUVCHI, 3(30)*, 163-167.

21. Джураев, Э. (2023). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ. *International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4)*, 626-630.

22. Салимов, Г. М., Холлиев, А. Э., Норбоева, У. Т., & Эргашева, О. А. (2015). Организация методов исследования через национальные подвижные игры. *Молодой ученый, (11)*, 1484-1486.

23. Эргашева, О. А. К. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. *Вестник науки и образования, (10-2 (130))*, 58-61.

24. Ergasheva, O. A. (2022). 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH. *IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24)*, 150-153.

25. Hamroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). THE EFFECT OF ACTION GAMES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(18)*, 67-71.

26. Hamroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASIGA HARAKATLI O'YINLARNING TA'SIRI. *IJODKOR O'QITUVCHI, 3(29)*, 291-297.

27. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In *Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences* (pp. 149-152).

28. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypodynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 3*, 40-43.

29. Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 12-17.

30. Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 12-17

31. Маматов, А. А. (2023). ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Gospodarka i Innowacje.*, 32, 40-43.