

“O‘ZBEK XALQ MILLIY – HARAKATLI O‘YINLARI AHAMIYATI”

D. A.Safarova

E. OXU magistranti

O.R.Avezov

P. Ps.f.f.d., dotsent

Annotatsiya: O'zbek xalq milliy o'yinlari o'zining uzoq o'tmishi, milliy tarixiga ega bo'lgan, ajdodlardan avlodlarga me'ros sifatida o'tib kelayotgan, ma'naviy boyligimiz, qadriyatlarimizdan sanaladi. O'zbek xalq milliy o'yinlari o'zining uzoq o'tmishi, milliy tarixiga ega bo'lgan, ajdodlardan avlodlarga me'ros sifatida o'tib kelayotgan, ma'naviy boyligimiz, qadriyatlarimizdan sanaladi. O'zbek xalq harakatli o'yinlarining paydo bo'lishida va rivojlanishida shu kungacha saqlanib qolgan (yunon, rim, arab-fors mualliflarining qo'lyozmalari, turkiy bitiklar) qadimiy me'morchilik obidalari va amalga oshirilgan arxeologik qazilmalarning natijalari, shuningdek, xalq og'zaki ijodi namunalari (epos, doston, rivoyat, afsona, topishmoq, o'yin, raqs, musiqa va boshqalar) g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi. O'zbek xalq madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan o'zbek xalq harakatli o'yinlari jismoniy madaniyat, yosh avlodni tarbiyalash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda alohida o'rin tutadi. O'rganilgan ilmiy-uslubiy va maxsus manbalardagi ma'lumotlarga ko'ra, ajdodlarimizning madaniy taraqqiyoti, ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy va maishiy rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan. Bu esa o'yinlarning xalqimiz madaniy turmush tarzi va jismoniy madaniyati bilan uyg'unlikda taraqqiy etib kelganligidan dalolat beradi.

Kalit so'zlar: Epos, doston, rivoyat, afsona, topishmoq, o'yin, raqs, musiqsamiilik, odilik, kuchli, bakuvvat, irodali, vatanparvar.

АННАТАЦИЯ: Национальные игры узбекского народа имеют давнее прошлое, национальную историю. Национальные игры передаются как наследие от предков к поколениям и считаются одним из наших духовных богатств и ценностей. Национальные игры узбекского народа имеют давнее прошлое, национальную историю, передаются как наследие от предков к поколениям и считаются одним из наших духовных богатств и ценностей.

В возникновении и развитии узбекских народных игр-действий сохранились до наших дней (рукописи греческих, римских, турецкие надписи ,арабо-персидских авторов) древние памятники архитектуры и результаты археологических раскопок, а также образцы народного творчества (эпос, былина, повествование, миф, загадка, игра, танец, музыка и т. д.) имеют большое значение. Узбекские народные подвижные игры, считающиеся компонентом узбекской национальной культуры, занимают особое место в физической культуре, воспитании подрастающего поколения и формировании здорового образа жизни. Согласно сведениям изученных научно-методических и специальных источников, культурное развитие наших предков было тесно связано с социально-экономическим, политическим и хозяйственным развитием. Это показывает, что игры развивались в гармонии с культурным укладом жизни и физической культурой нашего народа.

.Ключевые слова: подвижные игры, эпос, миф, загадка, танец, музыка, искренность, справедливость, сильный, могучий, волевой, патриотичный

KIRISH: O'zbek milliy o'yinlari o'zining xilma-xilligiga qaramasdan umumiy qonuniyatlarga bo'ysunadi, shu bilan birga an'analarga, ishlab chiqarish usuliga, iqlim sharoitiga bog'liq bo'lgan o'ziga xos xususiyatlariga ham ega.

Harakatli o'yinlar muvozanatlashgan tizimdan iborat bo'lib, unda tug'ma va shartli refleks ta'sirining o'zaro murakkab munosabati orqali harakatga bo'lgan ehtiyoj bilan uning qanoatlantirilishi o'rtasidagi bog'lanish qaror topadi.

Ular irodani tarbiyalashni ta'minlaydi, ma'naviy sifatlarni ayniqsa kattalarga hurmat, samimiylik, odillik va o'zaro yordam kabi sifatlarni shakllantiradi. Ularning muhim jihati jamoatchilik,

insonparvarlik va o'rtiqchilikni tarbiyalashdir. Shunday qilib o'zbek milliy o'yinlar bolalarning turli fiziologik harakatga bo'lgan va ijtimoiy ehtiyojlariga (munosabatga kirishish, o'z mavqeini egallash, o'zini o'zi kamolotga yetkazish) bo'lgan talablarni amalga oshirishga imkon beradi, faoliyat natijalariga bolaning baho berishi ijobiy hislarni keltirib chiqaradi va bolalarning jismoniy tarbiya mashqlariga bo'lgan qiziqishining shakllanishiga yordam beradi.

ASOSIY QISM: O'zbekiston hududida bo'lgan milliy o'yinlar bellashuvlar, musobaqalarni va sport elementlarini yig'ish (maxsus, ishlangan metodika bo'yicha). Ilmiy – metodik tahlil qilish va umumlashtirish bo'yicha ishlab olib bordik. Bu harakat faoliyatining turlariga: ularning jismoniy va ba'zi intellectual qobiliyatlarga ta'siri nuqtai nazaridan keng tavsifanoma berishga imkon beradi. Bizning tadqiqotlarimiz natijalari shuni ko'rsatadiki, 10-12 yoshli bolalar bilan mazmunli harakatli o'yinlar o'tkazilganda ularning sportga barqaror qiziqishini va harakatli va harakat faolligi eng samarali tarzda ta'minlanar ekan. Ularning ommabopligi shundaki, ular eol o'yinlariga yaqindir, bu esa kichik maktab yoshidagi bolalar faoliyatida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Bu jismoniy tarbiya jarayonida keng foydalaniladigan harakatli o'yinlarning tasnifi ishlab chiqildi. Bunday tizimlashtirish asosiga quyidagi mezonlar olingan: yakka o'yin jarayonidagi yig'indi puls, yurak qisqarishlari takrorligi, harakatlar, shu jumladan yugurish harakatlari soni yig'indisi. Shug'ullanuvchilarning tanish, notanishroq, yangi o'yinlarga va o'yin mashqlarini bajarishga qiziqishi. Ayni bir vaqtda turli yosh guruhlariga foydalaniladigan o'yinlarning ro'yhati tuzildi. O'yinlarga bo'lgan qiziqish. O'yinlardagi harakat faolligi darajasi mana shunday mezonlar asosida 3 guruhga bo'linadi.

Birinchi guruhga: bolalarda ancha uyg'otgan va nisbatan yuqori harakat faolligini ta'minlagan o'yinlar kiritiladi. Bolalar bunday o'yinlarni o'yin harakatlarini bajarish istaklarini yo'qoymasdan va tashabbuslarini kamaytirmaasdan ko'p karra o'ynaydilar. Bunday o'yinlar vaqt 15 minut va undan ortiq davom etishi mumkin. Masalan: "Otib qochar", "Bo'ron", "Cho'pon", "Quloq cho'zma" bular beysbol, golf kabi AQSH ning milliy o'yinlariga o'xshab ketadi.

Ikkinchi guruhga: bu guruhga kiruvchi o'yinlardan bolalarda o'inga bo'lgan qiziqish tez so'nadi. Harakat faolligi esa pasayadi, o'yinlarning davomiyligi o'rtacha 7-8 minut davom etadi. Bu o'yinlarni bajarish davomiyligi o'rtacha 7-8 minut davom etadi. Bu o'yinlarni bajarish vaqtida harakat faolligi 500-800 lokomotor birligini tashkil etadi, 50% yugurish harakatlariga to'g'ri keladi.

Uchinchi guruhga: umumiy harakat faolligi yuqori bo'lmagan o'yinlardagi tashabbusi juda tez pasayib ketadi.

XULOSA: Bolalarni faolligini oshirish uchun milliy harakatli o'yinlar va o'yin harakatlaridan foydalanish maqsadga muvofiq ekanligini ko'rsatadi. Ular bolalarning o'yin faoliyatiga bo'lgan barqaror qiziqishini ta'minlaydi va harakat faolligini ancha oshirish uchun sharoit tug'diradi.

Bolalarni milliy vaharakatli o'yinlar orqali tarbiyalash ularda milliy ruhni uyg'onishida, vatanga muhabbat tuyg'usida tarbiya topishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. "Milliy va harakatli o'yinlar" T.S. Usmanxodjeyev, Sh.X. Isroilov, A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov
2. Zunnunov A. Maktabda adabiyot o'qitish metodikasi. – T.: 2010.
3. F.R. Qodirova, SH.Q. Toshpo'latova, N.M.Kayumova, M.N.A'zamova. "Maktabgacha pedagogika". "Tafakkur" -T., 2019
4. Nargiza Kayumova. Maktabgacha pedagogika. Toshkent-2013
5. Sh.Sodiqova. "Maktabgacha pedagogika". "Tafakkur bo'stoni"
6. Mamasoli Jumanboyev. Bolalar adabiyoti darslik majmua. Toshkent 2010.
7. Avezov O.R. Mutaxassislikka kirish. Darslik, "Durdona" nashriyoti, 2021 yil. 243 bet.
8. Avezov O.R. Deviant xulq-atvor psixologiyasi. Darslik, " Buxoro viloyati bosmaxonasi" nashriyoti, 2019 yil. 495 bet.
9. Avezov O.R. L.YA. Olimov, A.M. Nazarov. Shaxs psixologiyasi. Darslik. "Durdona" nashriyoti Buxoro. 2019 yil. 340 bet.



10. Avezov O.R. Axborot xuruji- yoshlar ongiga qaratilgan xavfli hujum “Mehnat va kasb ta’limi o’qituvshilarining kasbiy kompetentligini shakllantirishda innovatsion yondashuvlar” //Respublika ilmiy–amaliy anjumani materiallari// Buxoro, 2019 y
11. Avezov O.R. Role of strong-willed processes in formation of the personality. Xalqoro ijtimoiy fanlar anjumani. Buxoro, 2018 y. 17- 21 oktabr

Worldlyknowledge.uz