

ЎЗБЕК МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРИ ОРҚАЛИ ЎҚУВЧИЛАРНИ МАЪНАВИЙ ВА АХЛОҚИЙ ТАРБИЯЛАШНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

Мамадалиев Қудратбек Марибович

Андижон давлат университети таянч докторанти

Ўзбекистон Республикаси

***Аннотация:** Мақолада ўзбек миллий ҳаракатли ўйинлари орқали ўқувчиларни маънавий ва ахлоқий тарбиялашнинг хусусиятлари ҳамда миллий спорт ўйинларининг жисмоний, педагогик ва физиологик хусусиятлари таҳлил қилинди.*

***Калит сўзлар:** Спорт, тарих, миллий ҳаракатли ўйинлар, маънавий ва ахлоқий тарбия, болаларнинг ақлий ривожланиши, физиология, физиологик ривожланиш, ёшлар тарбияси, урф-одатлар, қадриятлар, оила*

ХАРАКТЕРИСТИКИ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ УЗБЕКСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Мамадалиев Қудратбек Марибович

Базовый докторант Андижанского государственного университета

Республики Узбекистан

***Аннотация:** В статье анализируются особенности духовно-нравственного воспитания школьников через узбекские национальные двигательные игры, а также физико-педагогические и физиологические особенности национальных спортивных игр.*

***Ключевые слова:** спорт, история, национальные игры-действия, духовно-нравственное воспитание, умственное развитие детей, физиология, физиологическое развитие, воспитание молодежи, обычаи, ценности, семья.*

Спорт ва ўзбек миллий ҳаракатли ўйинлари ўқувчиларни маънавий ва ахлоқий тарбиялаш ва соғлом муҳитни яратишда, ҳар томонлама баркамол авлодни тарбиялашда ва маънавий юксакликни ривожлантиришда ҳал қилувчи кучдир. Биз ҳали ҳам ривожланмоқдамиз, биз ҳали ҳам муҳим таълим муаммоларини ҳал қилишимиз керак. Агар миллий ўзбек ўйинларининг пайдо бўлиши ва шаклланишига эътибор берадиган бўлсак, унда унинг илдизи узок ўтмишга, узок тарихга бориб тақалади.

Миллий жисмоний маданиятнинг асосий кўринишлари - бу шахсий ўйинлар, жанжаллар, афсоналар, афсоналар, қаҳрамонлик эпослари, унинг ўз ифодалари рақс ва мусиқада яратилган. Ота-боболаримиз қолдирган моддий ва маънавий мерос халқ ўйинларининг пайдо бўлиш тарихидан далолат беради. Халқ ўйинларининг пайдо бўлиш тарихи тарихий-археологик жамиятнинг ривожланишидаги биринчи босқич ва халқ ўйинларининг этнографик манбаларда пайдо бўлиши ва биз миллий ўзбек спорт ўйинларининг ривожланиши тўғрисида ҳам қизиқарли маълумотларни топамиз.

Буюк аждодларимизнинг илмий асарларида ушбу ўйинларнинг тавсифи ва кўриниши ҳақида кўплаб тарихий маълумотларни келтириш мумкин. Биз ўзбек миллий ўйинлари ҳақида жуда кўп қизиқарли ва фойдали маълумотларни

Маҳмуд Қошғарийнинг "Девон-улугатит турк" китобида, Абу Али ибн Синонинг "Тиббиёт канони", Кайковуснинг "Кабуснома" китобларида топишимиз мумкин.

Умар Хайём "Наврўзнома", Хусаина Ваиз Қошифий "Фитувватномаи Султоний ёҳуд Жавонмардлик тариқати", Алишер Навоий "Ҳамса", Пиримқул Қодиров "Юлдузли тунлар", "Тимур Малик", бундай тарихий, илмий ва бадиий асарлар, халқ ўйинларининг пайдо бўлиш тарихи қизиқарли фактларда келтирилган.

Спорт ўйинлари тарихини ўрганиб, ёшлар, албатта, буюк аждодларимизнинг китобларини ўқийдилар, бу билан нафақат ушбу ўйинларнинг ривожланиши ва пайдо бўлиши тарихи билан, балки тарихий, илмий ва бадиий адабиётлар билан ҳам танишадилар. Ўйлайманки, бу бизнинг

ёшларимизнинг маънавий ва ахлоқий тарбиялаши ҳамда ривожланишига катта таъсир кўрсатмоқда. Ўйинлар тарихини ўрганиш давомида у буюк аждодларимизнинг асарлари билан танишади.

Бир нечта миллий ўйинлар мисолида соғлом ва ақлли авлодни тарбиялашда ўйинларнинг, уларнинг жисмоний ривожланишга таъсири ва уларнинг педагогик хусусиятларини кўриб чиқиш мумкин.

Ҳозирги кунда умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларида "Эчки ва етти бола", "Арқонни тортиб олиш" "Тешиксиз қуён" ва "Тез ва аниқ" каби миллий ўйинлар тез-тез қўлланилмоқда.

Ўйиннинг бориши: ўйинда 7-10 талаба, эчки ва эттита бола катнашади. Эчки болалар ташкил этган айлананинг ўртасида туради. Болалар қўлларини ушлаб, эчки атрофида айланадилар, битта бола югуриб келиб овқат сўрайди, эчки она сиз сабрли бўлишингизни талаб қилади, у ҳали тайёр эмас.

Кейин бошқаси югуриб келади, эчки овқат тайёр ва идишларни ювиб овқатга тайёрланишга боринг дейди.

Бола барча идишларни синдириб ташлайди ва барча болалар қочиб кетишади. Эчки болаларни ушлай бошлайди, у биринчи бўлиб эчкини ушлайди, шунинг учун ўйин давом этади.

Ўйиннинг педагогик хусусияти: ўйин талабаларнинг диққатини, сезгирлик малакаларини тарбиялайди. Ўйин ўқувчиларнинг чаққонлигини, эпчиллигини, чидамлилигини ва ҳаракатларни мувофиқлаштиришни ривожлантиради.

Ўйиннинг физиологик хусусияти: болаларда бир вақтнинг ўзида бир нечта мушак гуруҳлари ишлайди, бу фаол қон айланишини таъминлайди, қон оқими яхшиланади ва у ишлайди, шунда онаси эчкини ушламайди, режалар тузади ва эчки болаларни тезда ушлаш тактикасини ўрганади.

Ўпканинг ҳаётий қобиляти ва фаол эътибори ривожланади. "Арқонни тортиб олиш". ўйини ҳам гуруҳ ўйинидир. Ўқитувчи ҳар бир жамоанинг орқасида тўпни осиб қўяди, жамоалар бир-бирига қарама-қарши бўлиб саф тортадилар; уларнинг орасига арқон ташланади.

Биринчи бўлиб тўпга бошлари билан етиб келган жамоа ғолиб деб ҳисобланади. Жамоанинг охирги аъзоси жамоанинг орқасида тортадиган тўпнинг бошига тегиши керак.

Ўйиннинг педагогик хусусияти: ўйин ўқувчиларда эътиборни кучайтиради, жамоада ишлаш, бир-бирини қўллаб-қувватлаш ва дўстлик каби ахлоқий фазилатларни шакллантиради.

Ўйиннинг физиологик хусусияти: оёқ-қўлларнинг мушак тизимини, кучини, фаоллигини ривожлантиради, нафас олиш ҳаракатини оширади ва нафас олиш частотасини нормаллаштиради.

Тешиксиз куён. " Фаол, жисмоний ўйин баскетбол билан ўйналади. Ўйин кўчада ҳам, спорт залида ҳам ўтказилиши мумкин. Бунинг учун бир нечта талабалар "куёнлар" танланади, улар ўқитувчи томонидан баскетбол тўпи билан берилган спорт меъёрларини бажаришлари керак, майдоннинг иккинчи ярмида ёки спорт залида "тешиклар" мавжуд, булар куёнлар, ёки ҳалқа бўлиши мумкин.

Ўйиннинг педагогик хусусияти: ўйин диққатни, жасоратни, ақлни тарбиялашга ёрдам беради. Қувват, тезлик, чидамлилик, ҳаракатларни мувофиқлаштиришни ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйиннинг физиологик хусусияти: барча мушак гуруҳларини ривожлантиради, фаол эътиборни, эшитиш, чидамлилик, ҳаракатларни мувофиқлаштириш, фаол ҳаракатлар вестибуляр аппаратларнинг фаолиятини ривожлантиради. Мушакларнинг қисқариши, қўл оёқ мушакларини ривожлантиради.

"Тез ва аниқ". Ушбу фаол спорт ўйини ҳам баскетбол ва волейбол майдонларида ҳамда спорт залида ўтказилади. Ўқитувчи диаметри 2 м бўлган айлана чизади, ярмида иккинчи гуруҳнинг иккинчи ярмида битта жамоа тузилади.

Спорт залнинг ўртасида иккита иштирокчи, иккала жамоадан бири бўлади. Ҳар бир жамоага биттадан тўп берилади, иштирокчилар ўз навбатида рақиб жамоасининг иштирокчисини айлана шаклида йиқитиши керак. Ким уни

тўп билан урса, у очко олади, қайси жамоада кўпроқ очко бор ва у ғалаба қозонади.

Ўйиннинг педагогик хусусияти: ўйин эпчиллик, тезкорлик, сезгирлик, жасорат, чидамлилиқни ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйиннинг ўзига хос хусусияти ҳаракатланиш, югуриш ва аниқликда.

Ўйиннинг физиологик хусусияти: барча мушак гуруҳларини, тактикасини, мушакларнинг қисқариш тезлигини, бармоқларни сезишни, қон айланишини, фаол эътиборни, йўналишни, ҳаракатнинг шартли рефлексларини ишлаб чиқади. Соғлом, мўътадил, иқтидорли авлодни тарбиялаш учун ҳам педагогик, ҳам жисмоний ва физиологик аҳамиятга эга бўлган, атрибутларга эга ва атрибутсиз бундай миллий очиқ ўйинларни кўп сонли санаш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Т.С.Усмонхўжаев., А.А.Пулатов., Ш.А.Пулатов., Д.Х.Абдуллаев. «Теория и практика национальных подвижных игр». Ташкент 2014.
2. Каримжон Рахимкулов. «Национальные подвижные игры».изд. «Тафаккур Бустони». Ташкент 2012.
3. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 3 Гл. ред.- Г. И. Кукушкин. М., Физкультура и спорт.
4. “Ҳаракатли ўйинлар бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир яккакурашчиларнинг психологик ва ёшга хос хусусиятлари” Фан доктори (DSe) диссертацияси
5. Б.У.Ибрагимходжаев, Д.А. Маматкулов, М.И. Абдуллаева “Соғлом турмуш тарзи-соғлом турмуш асоси”