

# **O`ZBEK XALQINING MILLIY HARAKATLI O`YINLARI ULARNING PEDAGOGIK VA FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI**

*Turgunov Mansurbek Mamarofiqovich*

*Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası o`qituvchisi, ADU*

***Annotatsiya:** Maqolada o'zbek milliy o'yinlarining xususiyatlari, ushbu o'yinlarning bolalar va talabalar tarbiyasidagi o'rni, tarixi ochib berilgan, nazariy psixologik bilimlarni amaliyotda amaliyotda keng qo'llash bo'yicha ilmiy qarashlar chuqur tahlil qilingan. talabalarni o'qitish amalga oshiriladi. o'yinlarning kelib chiqishi, bu sohadagi buyuk olimlarning ishlari, ochiq havoda o'tkaziladigan milliy sport o'yinlarining jismoniy, pedagogik va fiziologik xususiyatlari haqida so`z boradi.*

***Kalit so'zlar:** Sport, tarix, milliy ochiq o'yinlar, bolalarning aqliy rivojlanishi, xarizma, fiziologiya, rivojlanishning fiziologik jarayonlari, yo'nalishi, strategiyasi, rejasi.*

***Annotation:** The article discusses about the features of the Uzbek national games, the role of these games in the education of children and students, their history, in-depth analysis of scientific views on the widespread application of theoretical psychological knowledge in practice. training of students is carried out. The origins of the games, the work of great scientists in this field, the physical, pedagogical and physiological features of the national outdoor sports games.*

***Keywords:** Sports, history, national open games, mental development of children, charisma, physiology, physiological processes of development, direction, strategy, plan.*

***Аннотация:** В статье рассказывается об особенностях узбекских национальных игр, роли этих игр в воспитании детей и учащихся, их истории, проводится глубокий анализ научных взглядов на широкое применение теоретических психологических знаний на практике. проводится обучение студентов. Истоки игр, работы великих ученых в этой области, физические,*

*педагогические и физиологические особенности национальных спортивных игр на открытом воздухе.*

***Ключевые слова:** спорт, история, народные открытые игры, психическое развитие детей, харизматичность, физиология, физиологические процессы развития, направление, стратегия, план.*

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgan kundan boshlab sport va jismoniy tarbiya milliy xususiyatlarini rivojlantirishga katta e'tibor berilmoqda. Respublikada sport va sport madaniyatini rivojlantirish, sport ta'limi uchun qator qonunlar va prezident farmonlari qabul qilindi. Tarixiy ahamiyatga ega bo'lgan ushbu qarorlar xarizma, ilhom kuchiga ega - aniqrog'i, ulkan yutuqlarga eshik ochadi. O'zbek xalqining milliy ochiq o'yinlarining maqsadi yosh avlodni kuchli va jasur ajdodlar qilib tarbiyalashdir, bunga xalqning tashqi o'yinlarini o'zlashtirish orqali erishish mumkin, bunga qo'shimcha ravishda bolalarda, yoshlarda milliy o'yinlar rivojlanishi va uyg'onishi mumkin. o'zbek milliy o'yinlari tarixi, madaniyati, an'analariga qiziqish va hurmat tuyg'usi. Sport sog'lom muhitni yaratishda, har tomonlama barkamol avlodni tarbiyalashda va ma'naviy yuksaklikni rivojlantirishda hal qiluvchi kuchdir. Biz hali ham rivojlanmoqdamiz, biz hali ham muhim ta'lim muammolarini hal qilishimiz kerak. Agar mobil milliy o'zbek o'yinlarining paydo bo'lishi va shakllanishiga e'tibor beradigan bo'lsak, unda uning ildizi uzoq o'tmishga, uzoq tarixga borib taqaladi. Milliy jismoniy madaniyatning asosiy ko'rinishlari - bu shaxsiy o'yinlar, janjallar, afsonalar, afsonalar, qahramonlik eposlari, uning o'z ifodalari raqs va musiqada yaratilgan. Ota-bobolarimiz qoldirgan moddiy va ma'naviy meros xalq o'yinlarining paydo bo'lish tarixidan dalolat beradi. Xalq o'yinlarining paydo bo'lish tarixi tarixiy-arxeologik jamiyatning rivojlanishidagi birinchi bosqich va xalq o'yinlarining etnografik manbalarda paydo bo'lishi va biz milliy o'zbek ochiq sport o'yinlarining rivojlanishi to'g'risida ham qiziqarli ma'lumotlarni topamiz. Buyuk ajdodlarimizning ilmiy asarlarida ushbu o'yinlarning tavsifi va ko'rinishi haqida ko'plab tarixiy ma'lumotlarni keltirish mumkin. Biz o'zbek milliy o'yinlari haqida juda ko'p qiziqarli va foydali ma'lumotlarni Mahmud Koshg'ariyning "Devonu lukati turk" kitobida, Abu Ali ibn Sinoning "Tibbiyot kanoni", Kaykovusning

"Kabusname" kitoblarida topishimiz mumkin. , Amar Xayyom "Navro'znom", Yusuf Xos Xojib "Kutat-u bilig", Xusaina Vaiz Koshifiy "Fituvvatnomayi Sultoniy yohud Javonmardlik tarigati", Alisher Navoiy "Xamsa", Pirmqul Kodirova "Yulduzli tunlar", Mirmuksina "Timur Malik Bunday tarixiy, ilmiy va badiiy asarlar, xalq o'yinlarining paydo bo'lish tarixi qiziqarli faktlarda keltirilgan. Sport o'yinlari tarixini o'rganib, yoshlar, albatta, buyuk ajdodlarimizning kitoblarini o'qiydilar, bu bilan u nafaqat ushbu o'yinlarning rivojlanishi va paydo bo'lishi tarixi bilan, balki tarixiy, ilmiy va badiiy adabiyotlar bilan ham tanishadilar. O'ylaymanki, bu bizning yoshlarimizning ma'naviy va diniy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda. O'yinlar tarixini o'rganish davomida u buyuk ajdodlarimizning asarlari bilan tanishadi. Bir nechta milliy ochiq o'yinlar misolida sog'lom va aqlli avlodni tarbiyalashda o'yinlarning jismoniy rivojlanishga ta'siri va ularning pedagogik xususiyatlarini ko'rib chiqish mumkin. Hozirgi kunda o'rta umumiy ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida "Echki va etti bola", "Arqonni tortib olish", "Teshiksiz quyon", "Tez va aniq" kabi milliy ochiq o'yinlar tez-tez qo'llanilmoqda. "Echki va ettita bola" milliy ochiq o'yinlar.

O'yinning borishi: o'yinda 7-10 talaba, echki va ettita bola qatnashadi. Echki bolalar tashkil etgan aylananing o'rtasida turadi. Bolalar qo'llarini ushlab, echki atrofida aylanadilar, bitta bola yugurib kelib ovqat so'raydi, echki ona siz sabrli bo'lishingizni talab qiladi, u hali tayyor emas. Keyin boshqasi yugurib keladi, echki ovqat tayyor va idishlarni yuvib ovqatga tayyorlanishga boring deydi.

Bola barcha idishlarni sindirib tashlaydi va barcha bolalar qochib ketishadi. Echki bolalarni ushlay boshlaydi, u birinchi bo'lib echkini ushlaydi, shuning uchun o'yin davom etadi. O'yinning pedagogik xususiyati: o'yin talabalarning diqqatini, sezgirlik malakalarini tarbiyalaydi. O'yin o'quvchilarning chaqqonligini, epchilligini, chidamliligini va harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantiradi. O'yinning fiziologik xususiyati: bolalarda bir vaqtning o'zida bir nechta mushak guruhlari ishlaydi, bu faol qon aylanishini ta'minlaydi, qon oqimi yaxshilanadi va u ishlaydi, shunda onasi echkini ushlamaydi, rejalar tuzadi. Va echki bolalarni tezda ushlash taktikasini o'rganadi. O'pkaning hayotiy qobiliyati, faol e'tibor rivojlanadi.

"Arqonni tortib olish". O'yin ham guruh o'yinidir. O'qituvchi har bir jamoaning orqasida to'pni osib qo'yadi, jamoalar bir-biriga qarama-qarshi bo'lib saf tortadilar; ularning orasiga arqon tashlanadi. Birinchi bo'lib to'pga boshlari bilan etib kelgan jamoa g'olib deb hisoblanadi. Jamoaning oxirgi a'zosi jamoaning orqasida tortadigan to'pning boshiga tegishi kerak.

O'yinning pedagogik xususiyati: o'yin talabalarda e'tiborni kuchaytiradi, jamoada ishlash, bir-birini qo'llab-quvvatlash, do'stlik.

O'yinning fiziologik xususiyati: oyoq-qo'llarning mushak tizimini, kuchini, faolligini rivojlantiradi, nafas olish harakatlarining harakatini oshiradi, nafas olish chastotasini normallashtiradi.

Teshiksiz quyon. " Faol, jismoniy o'yin basketbol bilan o'ynaladi. O'yin ko'chada ham, bahs zalida ham o'tkazilishi mumkin. Buning uchun bir nechta talabalar "quyonlar" tanlanadi, ular o'qituvchi tomonidan basketbol to'pi bilan berilgan sport me'yorlarini bajarishlari kerak, maydonning ikkinchi yarmida yoki sport zalida "teshiklar" mavjud, bular halahuplar, halqa yoki a bo'lishi mumkin. avtoulodvan shar. **Talabalar quyidagi standartlarga rioya qilishlari shart:**

1. Navbat bilan to'pni o'ngda yoki chapda qo'zg'atadi;
2. Kuchli zarba bilan to'pni haydash uchun egilib, yo'nalishini o'zgartirib;
3. Joyida, to'pni aylana bo'ylab haydab chiqing;
4. To'pni bir chiziq bo'ylab aylana bo'ylab haydash;
5. To'pni bir qatorda pinlar ustiga haydash uchun yo'nalishni o'zgartiring.

Standartni bajarish paytida o'qituvchi porlaydi va shar bilan to'g'ri yugurish bilan sharga etib borishni, minkni egallashni buyuradi. To'g'ri yugurmagan va teshikni egallab olishga ulgurmagan kishi jarima ochkosiga ega bo'ladi. Eng kam ball to'plagan g'olib hisoblanadi.

O'yinning pedagogik xususiyati: o'yin diqqatni, jasoratni, aqlni tarbiyalashga yordam beradi. Quvvat, tezlik, chidamlilik, harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirishga yordam beradi. O'yinning fiziologik xususiyati: barcha mushak guruhlarini

rivojlantiradi, faol e'tibor, eshitish, chidamlilik, harakatlarni muvofiqlashtirish, aylana faol harakatlar vestibulyar apparatlarning faoliyatini rivojlantiradi. Mushaklarning qisqarishi, oyoq Bilagi zo'rlik, kamarni qo'llab-quvvatlash mushaklari, sport harakati taktikasi tezligini yaxshilaydi.

"Tez va aniq". Ushbu faol sport o'yini ham basketbol, ham voleybol maydonlarida, sport zalida o'tkaziladi. O'qituvchi diametri 2 m bo'lgan aylana chizadi, yarmida ikkinchi guruhning ikkinchi yarmida bitta jamoa tuziladi. Ringning o'rtasida ikkita ishtirokchi, ikkala jamoadan biri bo'ladi. Har bir jamoaga bittadan to'p beriladi, ishtirokchilar o'z navbatida raqib jamoasining ishtirokchisini aylana shaklida yiqitishi kerak. Kim uni to'p bilan ursa, u ochko oladi, qaysi jamoada ko'proq ochko bor va u g'alaba qozonadi. O'yinning pedagogik xususiyati: o'yin epchillik, tezkorlik, sezgirlik, jasorat, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yinning o'ziga xos xususiyati harakatlanish, yugurish, aniqlik, aniqlikda. O'yinning fiziologik xususiyati: barcha mushak guruhlarini, taktikasini, mushaklarning qisqarish tezligini, barmoqlarni sezishni, qon aylanishini, faol e'tiborni, yo'nalishni, harakatning shartli reflekslarini ishlab chiqadi. Sog'lom, mo'tadil, iqtidorli avlodni tarbiyalash uchun ham pedagogik, ham jismoniy va fiziologik ahamiyatga ega bo'lgan, atributlarga ega va atributsiz bunday milliy ochiq o'yinlarni ko'p sonli sanash mumkin.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

- 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.