

МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ СПОРТ ЎЙИНЛАРИНИНГ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ФИЗИОЛОГИК РИВОЖЛАНИШИДАГИ РОЛИ

**Закия Тешаевна
Сафарова**

БухДУ Биология
кафедраси ўқитувчиси

**Зохида Тешаевна
Сафарова**

Бухоро шаҳар №4 ИДУМ
Жисмоний тарбия фани
ўқитувчиси

**Олиябегим Солижон
қизи Фаромонова**

БухДУ ИХТЙ 2- босқич
талабаси

АННОТАЦИЯ

Мақоланинг кириш қисмида келажак авлод тарбиясида жисмоний тарбиянинг роли, ўтмиш аждодлар, кадриятлар, миллий меърос ҳақида фикрлар билдирилган. Мақолада жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган, мактаб ўқувчиларининг турли ёшларида, хусусан ўрта мактаб ёшида фойдаланса бўладиган миллий ҳаракатли спорт ўйини ҳақида фикрлар келтирилган. Миллий ҳаракатли спор ўйинларининг болалар организмнинг физиологик жараёнларига, уларнинг ривожланишига таъсири, болаларда сенсор тизим, диққат, хотиранинг ривожланиши мисолларда ёритилган.

Калит сўзлар: кадриятлар, миллий меърос, тарбия, ор-номус, инсон-диёнати, ҳарактли ўйинлар, жисмоний тарбия, спорт ўйинлари, физиология, ўқувчилар.

КИРИШ

Узоқ ўтмишнинг тарихий ривожланишининг мутлақ занжирини ифодаловчи инсон цивилизациясининг устунлари мавжуд бўлиб, унда ўтмиш, ҳозирги ва келажакнинг бир-бири билан уйғунлиги, ривожланиши ва давомийлиги сақланиб қолади, авлоддан-авлодга мерос сифатида ўтади ва кадриятлар даражасига етади.

Қадриятларда эса, бир бутун халқнинг, миллатнинг иймон-эътиқоди, ор-номуси, инсоф-диёнати мужассам этилади. Ваҳоланки, бутун халқнинг, миллатнинг кадриятлари, иймон-эътиқоди халқнинг кадр-қиммати ва бутунлигида мужассамдир. Шунинг учун ҳам тарихнинг маълум бир бўлагиди, яъни даврида кадриятларни авайлаш, асраш, ривожлантириш ва кейинги авлодларга мерос сифатида қолдириш ушбу ишлар учун масъул шахслар, қолаверса зиёлилар, тадқиқотчи -олимлар зиммаларига улуғ вазифаларни юклайди.

Ўзбекистон Республикасида, хусусан кўпгина чет мамлакатларда жисмоний тарбия ва спорт масалаларида жаҳон педагогикасининг айрим долзарб йўналишларида номлари ҳурмат билан тилга олинган йирик олим, профессор

Талъат Усмонхўжаев бир қатор шогирдлари билан бу борада анча самарали ишлар қилиб қўйди.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришган кундан бошлаб жисмоний тарбия ва спортнинг миллий хусусиятларини ривожлантириш ҳамда такоммиллаштиришга эътибор янада кучайди. Миллий анъаналаримиз, бой миллий меросимизни қадрлаган маърифат ва маданиятни ривожлантириш билан бир вақтда ёш авлоднинг жисмоний тарбиясига, спорт ишларини янада юксалтиришга жуда катта ишлар олиб бориляпти.

Адабиётлар таҳлили

Буни мамлакатимиз мустақиллигининг дастлабки йилларида қабул қилинган бир қатор Қонун, фармон ҳамда қарорлар ҳам яққол исботлаб турибди. Масалан, Президентимиз фармони билан —Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонунининг Ўзбекистон Республикаси Олий мажлиси томонидан қабул қилиниши мамлакатимиз ижтимоий-сиёсий, маданий- маърифий ҳаётида муҳим воқеа бўлди. Бу Қонун юртимизда жисмоний тарбия ва спорт тараққиётининг ҳуқуқий асосини яратди. Бундан ташқари Вазирлар Маҳкамаси томонидан -Олий ва ўрта махсус ўқув юртларида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг асосий йўналишлари тўғрисидаги Қарори, -Соғлом авлод учун орденининг таъсис этилиши, -Миллий олимпия қўмитасининг тузилиши ва фаолиятининг мазмуни тўғрисида, -Миллий халқ ўйинлари ва спорт турларининг тикланиши тўғрисида, -Ўзбекистон Республикасида футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида, -Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида ва шу каби яна бир қатор ҳаётбахш қарорлари миллатимизнинг келажаги йўлида қилинган буюк ишларнинг мустаҳкам пойдеворидир.

Бу тарихий ва улкан ахамиятга эга бўлган Қарорлар ҳар биримизга қувват, илҳом яна ҳам аниқроғи жуда улуғ имкониятлар эшигини очади.

Ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг мақсади- ёш авлодни забардас полвонлар ва довюррак аждодларимиз каби тарбиялаш ҳамда ушбу халқ ҳаракатли ўйинларини ўзлаштириш туфайли уларни ҳар томонлама- жисмонан, маънан ва руҳан ривожлантириш баробарида Ўзбекистон тарихига, маданиятига, анъаналаримизга қизиқиш ва ҳурмат ҳиссини оширишдан иборатдир.

Муҳокама

Миллий ҳаракатли спорт ўйинлари аввалом ўқувчиларда миллий анъаналарни билишга, уларга нисбатан ҳурмат билан қарашга ундайди. Ҳаракатли ўйинлар мактаб ўқувчиларида физиологикривожланишга катта таъсир кўрсатади, уларнинг фаол ҳарактланишини таъминлаб, қон айланишини яхшилайдди, нфафс ҳаракатларини фаоллаштиради, бир меъёрда нафас олишга ёрдам беради.

Натижалар

Ўзбек халқи ҳаракатли спорт ўйинларидан бири **Сигналга мувофиқ ҳаракатлар** деб номланади.

Ўйинга тайёрланиш. Ҳамма ўйновчи ўқувчилар ораларидан бир метрча масофа қолдириб бир қаторга сафланиб юрадilar. Ўқитувчи уларга ўйин бошланишидан олдин қандай сигналлар берилишини ва бу сигналлар берилгандан кейин қандай ҳаракатлар қилиш кераклигини тушунтириб беради. Масалан, бир марта қарсак чалинганда ҳаракатни давом эттириш, икки марта қарсак чалинганда секин югура бошлаш керак ва ҳоказо.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқувчилар ўқитувчининг турли тартибда берадиган шартли сигналларига мувофиқ ҳаракат қиладilar. Ҳаракатни бажармаган ёки нотўғри бажарган ўйновчиларга жарима балл берилади. Камроқ хато қилганлар ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидаси. Юриш ва югуришда ўйновчилар белгиланган масофани ва саф текислигини бузмасликлари лозим.

Методик кўрсатмалар. Ўйновчилар бир қаторли сафдаги-на эмас, айлана бўйлаб ҳам ҳаракат қилишлари мумкин. Қаторда юришда баъзида йўналишни ўзгартириб туриш керак. Ўйинда товушли (қарсак уриш, чилдирма чалиш ва ҳоказо) билан бир қаторда, кўзга кўринадиган сигналлардан (байроқчани турли томонга силкитиш, секин ёки тезроқ силкитиш, юқорига кўтариш, пастга тушириш) ҳам фойдаланиш лозим. Байроқчани юқорига кўтарганда ўқувчилар тўхташлари, пастга тушурганда ўтиришлари керак бўлади.

Хулосалар

Умуман олганда ҳаракатли ўйинларни нафақат жисмоний тарбия машғулотларида, балки, барча синф дарсларида қўллаш мумкин. Бундай ўйинлар болаларнинг 45 минутлик статик ҳолатларини динамик ҳолат билан алмаштиришга, қон айланишни яхшилаш орқали асаб тизимини гуморал бошқарилишини яхшилади. Қўл ва оёқларининг ҳарактини фаоллаштиради, нафас ҳаракатларини яхшилади, ўқувчиларда дарс жараёнида зерикиб қолмаслик ҳолатларини ривожлантиради, диққатини оширади.

Физиологик нуқтаи назардан олсак болаларда ривожланишга, диққатини жамлашга, берилаётган топшириқлар, сигналларга нисбатан эътиборлироқ бўлишга, гуруҳда ишлашга, ориетир олишга ёрдам беради ва юқорида санаб ўтилган сифатларни ривожлантиради.

REFERENCES

1. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. O'quv qo'llanma.T.: O'zDJTI, 2011 y. 37 b.

2. Sergeev G.M., Nurimov R.I., Sarkisyan R.S. Futbol bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktabi, olimpiya o'rinbosarlari, bolalar va o'smirlar maxsus maktablari, olimpiya o'rinbosarlari bilim yurti o'quv mashq qilish uchun dastur. T., 1997.
3. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI, 2005 y. 104 b.
4. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., 2002.
5. Акрамов Р.А. Особенности управления тренировочным процессом футболистов в условиях жаркого климата. «Футбол», Ежегодник, М., 1983.
6. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. Учебное пособие. Т., 2000.
7. Нуримов Р.И. Ловкость футболистов и ее совершенствование. Совершенствование тренировочного процесса и его научное обоснование (сборник научных трудов). Т., -1983.
8. Нуримов Р.И. Педагогический контроль в процессе соревновательной деятельности футболистов. Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов (сборник научных статей). Т., -2001.
9. Нуримов Р.И. Психофизиологические особенности деятельности футболиста. Журнал «Педагогик таълим», 2003 г., № 5.
10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей. Под общей редакцией Л.Р Айрапетьянца.-Т.: «ILM ZIYO», 2012. 296 с.