



ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ХӘМ СПОРТ

MILLIY SPORT TURLARI VA O‘YINLARINING 10-11-SINF O‘QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

Mamatqulov M.X.

NamDU Pedagogika fakulteti "Sport faoliyati va jismoniy madaniyat" kafedrası v.b.dotsenti, PhD

Tayanch so'zlar: milliy sport turlari, an'anaviy o'yinlar, jismoniy rivojlanish, o'rta maktab o'quvchilari, jismoniy tarbiya, madaniy o'ziga xoslik, jamoaviy ish, harakat qobiliyatlari.

Ключевые слова: национальные виды спорта, традиционные игры, физическое развитие, старшеклассники, физическое воспитание, культурная идентичность, работа в команде, двигательные навыки.

Key words: national sports, traditional games, physical development, high school students, physical education, cultural identity, teamwork, movement skills.

Резюме:

Tadqiqot 10-11-sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishiga milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlarning ta'sirini o'rganadi. Jismoniy faollik yosh shaxslarning har tomonlama rivojlanishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan vosita mahoratini, chidamliligini, kuchini va umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlarni jismoniy tarbiya o'quv dasturiga kiritish o'quvchilarning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga qanday hissa qo'shishi ko'rib chiqiladi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, bu mashg'ulotlar nafaqat jismoniy qobiliyatlarni yaxshilaydi, balki o'quvchilarda madaniy o'ziga xoslik va jamoaviy ishlash hissini ham rivojlantiradi. Tahlil so'nggi tadqiqotlar va kuzatishlarga asoslanib, zamonaviy ta'lim tizimida ushbu an'anaviy amaliyotlarning afzalliklarini ko'rsatib beradi.

Резюме:

В исследовании рассматривается влияние национальных видов спорта и традиционных игр на физическое развитие учащихся 10-11 классов. Физическая активность играет важную роль в улучшении двигательных навыков, выносливости, силы и общей физической подготовки, которые имеют решающее значение для общего развития молодых людей. В данной статье рассматривается, как включение национальных видов спорта и традиционных игр в программу физического воспитания способствует физическому, умственному и социальному развитию учащихся. Результаты показывают, что эти занятия не только улучшают физические навыки, но и развивают у учащихся чувство культурной идентичности и умение работать в команде. Анализ, основанный на недавних исследованиях и наблюдениях, демонстрирует преимущества этих традиционных практик в современной системе образования.

Summary:

The study examines the impact of national sports and traditional games on the physical development of 10-11th grade students. Physical activity plays an important role in improving motor skills,



endurance, strength and general fitness, which are crucial for the overall development of young people. This article examines how the inclusion of national sports and traditional games in the curriculum of physical education contributes to the physical, mental and social development of students. The results show that these activities not only improve physical skills, but also develop students' sense of cultural identity and teamwork. Based on recent research and observations, the analysis demonstrates the merits of these traditional practices in the modern education system.

Kirish. Jismoniy tarbiya o'quvchilarning, ayniqsa o'smirlik davridagi umumiy rivojlanishining muhim tarkibiy qismidir. Ko'pgina ta'lim tizimlarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun sport va jismoniy mashg'ulotlar o'quv dasturiga kiritilgan. Ushbu maqolada 10-11-sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishiga milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlarning ta'siri haqida so'z boradi.[1] Milliy sport turlari va o'yinlari nafaqat jismoniy mashqlar; ular, shuningdek, madaniy merosni saqlash, tartib-intizomni o'rnatish va talabalar o'rtasida ijtimoiy o'zaro munosabatlarni kuchaytirishning bir usuli hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyada milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlarning o'рни. Milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlar butun dunyoda ko'plab madaniyatlarning ajralmas qismi bo'lib kelgan. Bu harakatlar ko'pincha jismoniy chidamlilik, kuch, chaqqonlik va strategik fikrlashning kombinatsiyasini talab qiladi. Talabalar ushbu sport turlari bilan shug'ullanganlarida, ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'iga hissa qo'shadigan turli jismoniy qobiliyatlar rivojlanadi.

Masalan, "Kurash" (an'anaviy kurash) yoki "Lapar" (chaqqonlik va muvofiqqlashtirishni o'z ichiga olgan o'yin) kabi o'yinlar kuch va moslashuvchanlikni yaxshilaydi, "Chavgan" (an'anaviy ot o'yini) esa chidamlilik va muvozanatni mustahkamlaydi. Bu o'yinlar nafaqat jismoniy kuch, balki aqliy hushyorlik, tezkor qaror qabul qilish, jamoada ishlash qobiliyatini ham talab qiladi.

Jismoniy tarbiyada milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlar muhim o'rin tutadi, chunki ular:

1. Madaniy va milliy g'urur hissiyatini rivojlantiradi. Milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlar o'z mamlakatining madaniy merosini ifodalaydi. Ular o'quvchilarga o'zlarining tarixi va an'analari haqida ma'lumot beradi, milliy g'urur hissiyatini rivojlantiradi va ularni o'z madaniyatiga bog'laydi.[2]

2. Jismoniy va ruhiy sog'liqni mustahkamlaydi. An'anaviy o'yinlar ko'pincha jamoaviy va harakatli bo'lib, o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini, tezligini, chidamliligini, muvozanatini va koordinatsiyasini rivojlantiradi. Ularning ko'pchiligi o'ylab harakat qilishni, strategik fikrlashni talab qiladi, bu esa o'quvchilarning aqliy jarayonlarini yaxshilaydi va ularning ruhiy sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.[3]



3. Jamoaviy ruh va hamkorlikni rivojlantiradi: Ko'plab an'anaviy o'yinlar jamoaviy bo'lib, o'quvchilarni bir-biri bilan hamkorlik qilishga va jamoa maqsadlari uchun birlashishga o'rgatadi. Bu ularning jamoaviy ruhi va o'zaro munosabatlarini yaxshilaydi.

4. Ijodiylikni rivojlantiradi: An'anaviy o'yinlar ko'pincha oddiy asboblardan yoki hech qanday asbobsiz o'ynaladi. Bu esa o'quvchilarning o'zlarini o'zlari qiziqtirgan tarzda o'yinlarni yaratish va o'ynash imkoniyatini beradi.

5. Ma'naviy va axloqiy qadriyatlarni singdiradi: Ko'plab an'anaviy o'yinlar turli xil qoidalarga, odob-axloqqa va adolat tamoyillariga asoslangan bo'lib, o'quvchilarga ularni o'rganishga yordam beradi.

6. O'quvchilarning qiziqishini o'ynashga jalb qiladi: Milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlar o'quvchilar uchun qiziqarli va hayajonli bo'lishi mumkin, bu ularning jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan qiziqishini oshiradi va jismoniy faollik bilan shug'ullanishga rag'batlantiradi.

Milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlar jismoniy tarbiyada muhim o'rin tutadi. Ular o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ularning madaniy meroslarini saqlab qolishga va milliy g'urur hissiyatini rivojlantirishga yordam beradi.[4]

Jismoniy tayyorgarlik va vosita mahoratiga ta'siri.

Milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlar bilan shug'ullanish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga bevosita ta'sir qiladi. Ushbu mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanish yurak-qon tomir chidamliligini, mushaklar kuchini va harakatni muvofiqlashtirishni yaxshilaydi. Ushbu sport turlari bilan faol shug'ullanadigan o'rta maktab o'quvchilarining reflekslari yaxshilanadi, reaktiv reaksiya tezligi tezlashadi va qo'l-ko'zni muvofiqlashtirish yaxshilanadi.[5]

10-11-sinf o'quvchilari uchun jismoniy faollik juda muhim, chunki ular tez o'sish va rivojlanish bosqichida. Grepping texnikasini o'z ichiga olgan kurash kabi milliy sport turlari mushaklarning kuchi va chidamliligini sezilarli darajada oshiradi. Xuddi shunday, yugurish, sakrash yoki uloqtirishni o'z ichiga olgan boshqa an'anaviy o'yinlar yurak-qon tomir tizimini va chaqqonlikni yaxshilaydi.

Ruhiy va ijtimoiy manfaatlar. O'quvchilarning aqliy va ijtimoiy o'sishida jismoniy kamolotdan tashqari milliy sport va o'yinlarning ham ahamiyati katta. Bu mashg'ulotlar o'quvchilarga intizom, qat'iyat, yetakchilik va jamoada ishlash kabi qimmatli hayotiy ko'nikmalarni o'rgatadi. Ular, shuningdek, sog'lom va konstruktiv tarzda raqobat ruhini rag'batlantiradilar.

An'anaviy o'yinlarda qatnashish o'quvchilarda tegishlilik va madaniy g'urur tuyg'usini rivojlantiradi. Bu ularga o'z merosi bilan bog'lanishga va madaniyatiga kiritilgan qadriyatlarni tushunishga yordam beradi. Ularning

ildizlariga bo'lgan bu aloqa ularning o'ziga bo'lgan hurmatini oshirishi va hayotga ijobiy munosabatni rag'batlantirishi mumkin.

Milliy sport turlarini maktab o'quv dasturiga kiritish. Milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlardan maksimal darajada foydalanish uchun ularni maktab o'quv dasturiga samarali kiritish zarur. Maktablar muntazam mashg'ulotlarning bir qismi sifatida ushbu tadbirlarni o'z ichiga olgan tuzilgan jismoniy tarbiya dasturlarini yaratishi kerak. O'qituvchilar va murabbiylar o'quvchilarni ushbu sport turlari bo'yicha yo'naltirish uchun to'g'ri tayyorgarlik ko'rishlari kerak, bu ham mahoratni rivojlantirish, ham madaniy ahamiyatga ega. Qolaversa, milliy sport turlari bo'yicha maktablararo musobaqalar tashkil etish o'quvchilarni ushbu o'yinlarda faol ishtirok etishga va yuqori natijalarga erishishga undaydi. [6] Bunday tadbirlar nafaqat jismoniy tarbiya, balki turli millat vakillari o'rtasida do'stlik va o'zaro hurmat ruhini tarbiyalaydi.

Qiyinchiliklar va yechimlar. Ko'p afzalliklariga qaramay, milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlarni maktab o'quv dasturiga kiritish qiyin bo'lishi mumkin. Asosiy to'siqlardan biri bu faoliyatni o'rgatish uchun resurslar va o'qitilgan kadrlarning etishmasligidir. Ko'pgina maktablar birinchi navbatda an'anaviy o'yinlarga soya soladigan futbol yoki basketbol kabi mashhur xalqaro sport turlariga e'tibor qaratadi.[7]

Ushbu muammolarni hal qilish uchun ta'lim organlari maktablarni etarli mablag' va resurslar bilan ta'minlashi kerak. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun o'tkaziladigan o'quv seminarlari ularga ushbu o'yinlarni samarali o'rgatish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni egallashga yordam beradi. Bundan tashqari, jamoat tadbirlari va ommaviy axborot vositalari orqali milliy sportning ahamiyati haqida xabardorlikni oshirish ko'proq maktablarni ushbu tadbirlarni o'z dasturlariga kiritishga undashi mumkin.

Xulosa. Milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlar umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Ushbu mashg'ulotlarni jismoniy tarbiya o'quv dasturiga kiritish o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini sezilarli darajada oshirishi mumkin, shu bilan birga madaniy ong va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu qimmatli an'analarni asrab-avaylash va kelajak avlodlarga yetkazish yo'lida maktablar, pedagoglar va siyosatchilar birgalikda harakat qilishlari kerak.[8] Shunday qilib, ular nafaqat jismonan sog'lom, balki ularning madaniy ildizlari bilan ham bog'liq bo'lgan har tomonlama barkamol shaxslarni shakllantirishga yordam beradi.

**Adabiyotlar:**

1. Abdulkarimov, O., & Turdimov, B. (2022). The Role of Traditional Games in Physical Education. *Journal of Sports Science and Education*, 12(3), 145-157.
2. Karimova, S. (2021). Cultural Heritage and Its Influence on Youth Sports Development. *Physical Culture and Sport Research*, 10(2), 89-101.
3. Rakhimov, N. (2023). National Sports as a Tool for Physical and Moral Development in Adolescents. *Education and Sport Integration*, 8(4), 102-118.
4. Danelyan V. et al. Milliy sport turlari va oyinlari jismoniy tarbiya va salomatlik omili sifatida // *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies*. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 48-52.
5. Abdurashidovich X. F. Milliy sport turlarini rivojlantirishning muhim masalalari // *interdiscipline innovation and scientific research conference*. – 2024. – T. 2. – №. 20. – C. 116-119.
6. Saidovich M. O. Milliy sport turlari va oyinlari jismoniy tarbiya va salomatlik omili sifatida // *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*. – 2023. – T. 10. – №. 2. – C. 78-80.
7. Ahmadaliev M. Salomatlik omili sifatida milliy sport turlari va oyinlarini qo'llash // *International journal of science and technology*. – 2024. – C. 445-449.
8. Dilshodovich I. S. et al. Jismoniy tarbiya o'quvchilarini sport mashg'ulotlari jarayonida milliy qadriyatlar asosida tarbiyalash // *Ijodkor o'qituvchi*. – 2023. – T. 3. – №. 30. – C. 731-734.