

XALQ O'YINLARINI SPORT AMALIYOTIDA QO'LLASH IMKONIYATLARI

Eshbayev Himmat Abloqul o'g'li

JDPU Maktabgacha Ta'lim Metodikasi Kafedrasi o'qituvchisi

Axmedov Sunnat Rejepbay o'g'li

JDPU Maktabgacha Ta'lim fakulteti talabasi

Omonboyev Nursulton SHerali o'g'li

JDPU Maktabgacha Ta'lim fakulteti talabasi

Annotatsiya: Maqolada hozirgi kunda vatanimizda dolzarb bo'lib turgan etno sportni rivojlantirish masalasi yuzasidan chora-tadbirlar ijrosini ta'minlash maqsadida oliy ta'lim mu'assasalari talabalariga etno sport va milliy xalq o'yinlari elementlarini o'rgatishni amalga oshirish uchun yanada samarali bo'lgan oliy ta'lim mu'assasalari talabalariga etno sport va milliy xalq o'yinlari turlarini o'rgatish metodikasi haqida so'z yuritilgan. Talabalarga milliy xalq o'yinlarini o'rgatishda nimalarga ko'proq e'tibor berish va mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha maslahat va ko'rsatmalar berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Etno sport, talaba qiziqishi, o'yin elementlari, bo'yi, og'irligi, gavdasini tuzilishi, qomati, xarakatli o'yinlar, kirish mashqlari, chillak, komanda, raqib tomon, xakam, xilma xil o'yinlar.

Abstract: In the article, in order to ensure the implementation of measures related to the development of ethno sports, which is relevant in our country today, it is more effective to teach the elements of ethno sports and national folk games to students of higher education institutions. The methodology of teaching ethnic sports and national folk games to students of higher educational institutions was discussed. Students were given advice and instructions on what to pay more attention to when teaching national folk games and how to organize training.

Key words: Ethno sports, student interest, game elements, height, weight, body structure, figure, movement games, introductory exercises, chillak, team, opponent side, referee, various games.

Аннотация: В статье в целях обеспечения реализации мероприятий, связанных с развитием этноспорта, что актуально в нашей стране на сегодняшний день, эффективнее обучать элементам этноспорта и национальных народных игр студентов высших учебных заведений. Обсуждена методика обучения студентов высших учебных заведений национальным видам спорта и национальным народным играм. Студентам были даны

советы и указания, на что следует обратить больше внимания при обучении национальным народным играм и как организовать обучение.

Ключевые слова: Этноспорт, интерес учащихся, игровые элементы, рост, вес, строение тела, фигура, подвижные игры, вводные упражнения, чиллак, команда, сторона соперника, судья, различные игры.

Ma'lumki, yosh bolalarni sport bilan muntazam shug'ullantirishga jalb qilish tanlov asosida olib boriladi. Tanlov dasturining talablari bolani bo'yi, og'irligi, gavdasini tuzilishi – qomati kabi belgilarni aniqlash va ularga baho berishdan iborat. Bundan tashqari, tanlov, psixologik va jismoniy qobiliyatlarni baholovchi sinov vositalari yordamida qilinadi. Mazkur sinov natijalari u yoki bu sport turiga mos kelsa, bola shu sport turiga shu sport bilan shug'ullanishga qabul qilinishi maqsadga muvofiq deb topiladi. Bu masalaga to'g'ri yondoshish demakdir.

Afsuski, kuzatish natijalariga ko'ra va tanlov dasturida, na tanlab olingan bolani boshlang'ich sport tayyorgarligi davrida xalq o'yinlari yoki ularni mazmunan shakllangan tarkibiy qismini sport amaliyotida qo'llash mumkinmi?

- Ha, - deb javob bersak yanglishmagan bo'lamiz. Buni quyidagi misolda ko'rish mumkin. Bolani sport malakasiga o'rgatishda, mazkur malakani texnik nuqtai nazaridan klassik namunasi, ya'ni nusxasi namoyish etiladi. Bolalardan ana shu nusxani o'xshatib bajarishni talab qilinadi. Lekin bunday talab texnik mahoratni ko'chirma shaklida takomillashishiga olib kelishi mumkin, jumladan o'ziga xos shaxsiy texnik mahorat shakllanmasligi ehtimoldan xoli emas. Shu o'rinda: "Texnika" o'zi nima, u qanday ma'noni bildiradi? – degan savol tug'iladi. Bu savolning javobi tafsil qilinayotgan masalaga to'g'ri yondoshishga yordam beradi deb o'ylaymiz.

"Texnika" atamasi aslida yunoncha (texnus) so'zi bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi. Miloddan avval 776 yildan boshlab har 4 yilda Olimp tog'ida xudo Zevs sharafiga o'tkazilgan umumyunon bayrami musobaqalarida ishtirokchilar 2 g'ildirakli aravada tez yurish, mushtlashish, beshkurash sport turlari bo'yicha o'z san'atlarini namoyish etishgan. Demak, sport ham o'ziga xos qoidalari asosida bajariladigan san'atdir.

Sport malakalari faqat muntazam ravishda, maqsadga muvofiq takomillashtirilib borilsagina san'atga aylanadi. Mashg'ulotlarda harakat malakalariga yangi texnik uslublarni kashf etish shaxsiy texnik mahoratni oshishiga olib keladi, g'alaba sari yetaklaydi. Texnik tomondan yangi harakat uslublari ko'proq vaziyatli o'yinlarda sportchi yoki o'yinlar tomonidan kashf etiladi. Masalan: voleybolda yaponcha usulda to'pni o'yinga kiritish yoki yapon voleybolchisi Morita kashf etgan, hujumda qo'llaniladigan harakat finti. Yengil atletikada: "Flos-beri Flop" o'zining balandlikka sakrash usulini kashf etib, uni butun jahonga tanitdi.

Demak, mashg'ulotlarda bo'lajak sportchilardan bajariladigan bir yoki bir necha harakat malakalarini nusxasini talab etmasdan ma'lum darajada ijodiy harakat ekanligini yaratadigan imkoniyat, vaziyat tug'dirish kerak.

Shuni aytish muddaoki, ijodiy harakat erkinligi ayniqsa xalq o'yinlarida, jumladan milliy sport turlarida, harakatli o'yinlar jarayonida o'z aksini topadi. Bunday o'yinlar o'z mazmuni va o'yin harakatlarini bajarish shartiga qarab bo'lajak sportchiga zarur bo'lgan, ya'ni vaziyatga munosib malakalarni rivojlantirishga yoki harakatni yangi uslublarni kashf etishga imkon tug'dirib beradi. Jismoniy sifatlarni, maxsus texnik malakalarni takomillashtirishda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ko'pincha bolalar organizmiga keskinroq va "chuqurroq" ta'sir qilishi mumkin, natijada charchash holati tezroq vujudga keladi.

Bu borada xalq o'yinlari va umuman harakatli o'yinlar bolalarni charchashdan chalg'ituvchi tarbiyaviy va ijtimoiy mazmunga ega bo'lgani uchun organizmga ancha yengilroq ta'sir etadi. Shunday ekan, bu o'yinlar tanlab olgan sport turiga xos maxsus malakalarni takomillashtirishga juda qo'l keladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda esa, ayniqsa yosh bolalarda O'zbek xalq o'yinlarini ahamiyati cheksizdir. Chunki standart jismoniy mashqlarni qayta-qayta bajarish bola organizmida tezda charchash holatlarini vujudga keltiradi. Bu holat bolani ruhiyatiga ta'sir etish natijasida ro'yobga keladi.

Milliy harakatli o'yinlarni mashg'ulotlar davomida qo'llash bolalarda katta qiziqish uyg'otadi, ularning kayfiyati va boshqa ruhiy sifatlariga ijobiy ta'sir

ko'rsatadi. Ushbu holatlar esa organizmda charchash asoratlarini ertaroq vujudga kelishiga yo'l qo'ymaydi, zo'riqish holatlarini oldini oladi.

Milliy o'yinlarning rivojlanishi

Aytish mumkinki, Ittifoqimizda o'tkazilgan xalq o'yinlari, bayramlari O'zbek ma'naviy va jismoniy madaniyati tarixida yangi va o'chmas sahifa bo'lib qoldi. Ilk bor Forishda o'tkazilgan "Xalq o'yinlari bayrami"da yongan "mash'al" Respublikamizning ko'plab joylaridagi azaliy o'yin-tomosha an'alarini tiklashga imkoniyat yaratdi.

Agar 1990 yil "Xalq o'yinlari" bayrami ikki qishloq – Sayyod va Birlashganda o'tkazilgan bo'lsa, 1992 va 1993 yillar Jizzax viloyati darajasida – bu hudud barcha tumanlarining faol ishtirokida uyushtirildi. Bu yerda I Respublika "Xalq o'yinlari" Olimpiyadasi o'tkazilib, unda Vatanimizning barcha viloyatlari va Qoraqalpog'iston Respublikasi vakillari qatnashdi.

Olimpiyadada azaliy xalq o'yinlari "Bo'ron", "Chavandoz", "Olib qochar", "Cho'nqa shuvoq", "Yelka kurashi", "Qirq tosh", "Mindi", "Tortishmachoq" kabi turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilib, g'oliblar taqdirlandi.

Forish tumanining «Qizil qir» sayilgohida o'tgan I Respublika "Xalq o'yinlari" Olimpiyadasi dasturida: ochilish marosimi, tiklangan xalq o'yinlarining namoyishi, ko'rgazmali chiqishlar, ko'rik tanlovlar, Respublika viloyatlari g'oliblarining musobaqalari, g'oliblarni taqdirlash va hokazo tadbirlar o'z aksini topdi. Eng asosiysi, bu o'yinlarga xalqda katta ehtiyoj bor edi. Zero eng yaxshi xalq o'yinlari, oddiy, sodda, hamma o'ynay oladigan, qiziqarli, shu bilan birga kuchlilik, epchillik, mardlik, topqirlik, chidamlilik kabi qimmatli insoniy sifatlarni rivojlantirishga katta yordam beradi. Shu sababli xalq o'yinlarining tiklanishi zarur edi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Raximqulov K.D. Harakatli o'yinlar (ma'ruzalar matni) 2001y.
2. Xo'jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. «Xalq milliy o'yinlari 1-qism. Toshkent - 2001 y.
3. Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari Toshkent 1999 y
4. Rahimqulov K.D., Usmonxujaev T.S. «Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001y.
5. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. "1001" o'yin. Toshkent 1990 y

