

OLIIY TA'LIM MUASSALARIDA MILLIY O'YINLARDAN FOYDALANISH ZARURIYATLARI

Imomov Asliddin Abdurazoqovich

Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar
universiteti o'qituvchisi

Xomidov Asror Gapparovich

Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar
universiteti o'qituvchisi

Soliyev Shoxrux, talaba

Annotatsiya: Xalqning sog'lig'ini mustahkamlash O'zbekistondagi jismoniy madaniyatning asosiy vazifasidan biridir. Istiqlol davrida, ayniqsa, sport va jismoniy tarbiyaga e'tibor kundan-kunga kuchayib bormoqda. Jismoniy tarbiya oldida jismoniy madaniyat va sportni xalqimizning hayotiga ko'proq singdirish, yoshlarni mustaqillik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning barcha turli-tuman shakllaridan, jumladan, xalq an'analaridan keng foydalanish, insonlarning sog'lig'ini yaxshilash va ularni Ona vatan mudofasiga tayyorlash va shu singari katta vazifalar turibdi.

Kalit so'zlar: Xalqimizning milliy o'yinlari keng qo'llanib kelinayotgan muhim jismoniy va sport vositalaridan biridir.

НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация: Укрепление здоровья населения является одной из главных задач физической культуры в Узбекистане. В период независимости особое внимание ежедневно уделяется спорту и физическому воспитанию. Физическое воспитание сталкивается с большими вызовами, такими как более глубокая интеграция физической культуры и спорта в жизнь нашего народа, широкое использование всех форм умственного воспитания и спорта, включая народные традиции, в воспитании молодежи в духе независимости, укреплении здоровья населения и подготовке его к защите Родины и т. д.

THE NEED TO USE NATIONAL GAMES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract: Improving public health is one of the primary goals of physical education in Uzbekistan. Since independence, special attention has been paid to sports and physical education on a daily basis. Physical education faces significant challenges, including the deeper integration of physical education and sports into the lives of our people, the widespread use of all forms of mental training and sports, including folk traditions, in nurturing youth in the spirit of independence, strengthening public health, and preparing them to defend the homeland.

Ключевые слова: Национальные игры нашего народа являются одним из важнейших и наиболее широко используемых средств физической и спортивной подготовки.

Key words: National games of our people are one of the most important and most widely used means of physical and sports training.

Qadriyatlarga e'tibor qaratish Sharq xalqlari madaniyatining juda ko'p unsurlari (elementlari) ni saqlab qolishga va ulardan amaliy faoliyatda foydalanishga imkoniyat yaratiladi. Qadimgi mahalliy xalqlarimiz uchun an'anaviy milliy o'yinlar va milliy bellashuvlar qachonlardir ular hayotining ajralmas bir qismi bo'lgan, ular xalq marosimlarida, rasm-rusumlarda va urf-odatlarida mustaqil bir soha sifatida faoliyat ko'rsatib kelgan va mustahkam o'rin olgan. Jismoniy madaniyatning bunday o'ziga xos vositalari yordamida bobolarimiz o'sib kelayotgan avlodda chaqqonlik, epchillik, kuchlilik va sabr-toqat kabi xususiyatlarni shakllantirganlar. Farzandlarini hayot qiyinchiliklariga va tabiatning qiyinchiliklariga nisbatan bardoshli, baquvvat qilib tarbiyalaganlar.

Yosh avlodning jismoniy jihatdan to'kis sog'lom mehnatga va Vatanni himoya qiluvchi tarzida o'sishidan xalq ham, jamiyat ham manfaatdor. Buning uchun o'quvchilar jismoniy madaniyat bilan chuqur shug'ullanishlari, turli milliy o'yinlardan foydalanish mahoratini egallashlari kerak bo'ladi. Bu esa yosh avlod tarbiyasini yanada kuchaytirish, ularni o'z xalqi, mustaqil davlati va jamiyati oldidagi burchini his etish ruhida tarbiyalashdek g'oyat muhim vazifalar bilan bog'liqdir. Talabalarga o'qib boshlagan birinchi kunidanoq mehnatga muhabbat, ishchanlik, boshlagan ishini oxiriga yetkazish, sabotlilik xususiyatlarini shakllantirish imkoni yaratiladi. Bunda jismoniy madaniyatning barcha zamonaviy vositalari bilan birga o'zbek xalq milliy o'yinlari juda qo'l keladi, chunki bu o'yinlar bolalarni jismoniy, ruhiy, ma'naviy jihatdan tarbiyalashning barcha jihatlarini o'z ichiga ola biladi. Zero, millatning kelajagi bo'lgan yoshlarni sog'lom, yetuk va komil inson qilib tayyorlash mustaqil O'zbekistonimiz kelajagining zamini mustahkam bo'lishiga xizmat qiladi.

Milliy xalq o'yinlari va milliy sport turlari tarixiy taraqqiyot jarayonida jiddiy o'zgargani, har bir iqtisodiy tuzum ularning mazmun va qoidalarida o'zining muayyan izini qoldirgani haqida yuqorida to'xtalgan edik. Ba'zi o'yinlarning nomi va qoidalari hozircha saqlanib qolgan. Ana shunday o'yinlardan foydalanishda ularning bolalarga jismoniy ta'siridan tashqari tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishini ham nazardan chetga qilmaslik, ijodiy qo'llashni maqsadga muvofiq lashtirish kerak.

Masalan, "Uloq" o'yini deganda odatda ot bilan o'ynaladigan, chavandozlar haqiqiy uloq uchun kurashadigan qadimiy ko'pkari o'yini tushuniladi. Bolalarga mo'ljallangan "Uloq" o'yini otsiz o'tkaziladi, o'yinchilar bir parcha echki terisi yopishtirilgan to'ldirma to'pni olish uchun kurashadilar. O'yin qoidalarining ba'zi jihatlarini kattalarnikiga o'xshab ketadi. Tezkorlik, chaqqonlik va kuchlilikni tarbiyalovchi bu o'yin katta tarbiyaviy ahamiyatga ham ega, bunda bir-birini hurmat qilish, samimiy munosabat, qo'pollik qilmaslikka katta e'tibor beriladi. Xalq milliy o'yinlari talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

Chunki o‘yinlar talabalarning qiziqishlarini oshiradi, ularga zavq bag‘ishlaydi, ish qobiliyatlarining tezroq tiklanishini ta‘minlaydi. O‘yinlar tufayli talabalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishga harakat qiladilar. Xalq milliy o‘yinlarining barchasi talabalarning organizmlariga yaxlit ta‘sir o‘tkazadi. Shuning uchun ham o‘yinlarga umumiy jismoniy ta‘sir ko‘rsatuvchi sifatida qarash lozim. Bironta o‘yin yo‘qki, u ayrim jismoniy sifatni rivojlantiruvchi vosita bo‘lib hisoblanmasin. Masalan, “Do‘ppi kiyishda kim g‘olib?” milliy o‘yinida faqat chaqqon bo‘libgina qolmay, balki epchil, sezgir bo‘lishga ham da‘vat etiladi.

Jismoniy madaniyat tizimidagi barcha soha va bosqichlarning birdan-bir va yagona maqsadi - insonni to‘g‘ri yashashga tayyorlashdir. Oliygo‘h talabalari jismoniy tarbiyasining vazifalari yoshlarning yoshiga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda aniqlanadi, lekin bunda jismoniy madaniyatning umumiy maqsadi ko‘zdan qochirilmaydi.

Sog‘lomlashtirish vazifalari. Talabalarning jismoniy tarbiyasining eng asosiy vazifasi talaba hayotini muhofaza qilish va uning sog‘ligini mustahkamlash, uning organizmini chiniqtirish yo‘li bilan o‘zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirish, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga bardosh berishga o‘rgatishdan iborat.

Bulardan tashqari yoshlarda har qanday ishga layoqatlilik xususiyatini oshirish juda muhim ahamiyatga ega. Yoshlar organizmining rivojlanishi o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘lgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi: Shuningdek, yurak qon tomir tizimi faoliyatini takomillashtirishga imkon yaratish lozim: qonning yurakka qarab oqishini kuchaytirish, yurakning bir me‘yorda ishlashini yaxshilash va uning kutilmaganda o‘zgargan yuklamaga moslashish layoqatini rivojlantirish; ko‘krak qafasi harakatchanligini kuchaytirish, chuqur-chuqur nafas olish va bu faoliyatning uzoq vaqt turg‘un bo‘lishini ta‘minlash, o‘pkaning hayotiy sig‘imini ke‘gaytirish, burun bilan nafas olishni yaxshilash, ichki a‘zolarining to‘g‘ri ishlashini ta‘minlash, markaziy asab tizimini takomillashtirish; hayajonlanish va tormozlanish holatlarining harakatchanligini bir me‘yorda bo‘lishini ta‘minlash, shuningdek, harakatlantiruvchi analizatorni va his tuyg‘u organlarni kamolotga yetkazish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdumalikov R. Abdullayev A. Xalq milliy o‘yinlari mazmunida ma‘naviyat masalalari. T.: 1995.14 b.
2. Azimov I.G. Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi. T.: 1994. 72-73 b.
3. Ibragimov B.I. Sog‘lom avlod tarbiyasi buyuk davlat qurish zaminidir. Ilmiy amaliy anjuman materiallari. Toshkent. 1993 1-qism 40-42 b.
4. Isakova M T. Komil inson tarbiyasida milliy qadriyatlar. Alpomish. Ilmiy-amaliy anjuman matnlari. Farg‘ona 2000. 41-45 b.