

MILLIY HARAKATLI O‘YINLAR MISOLIDA YOSH BOKSCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Anvarov Shuxrat Ismagilovich

Toshkent oriental universitetining sport faoliyati va
faoliyat turlarining 2- bosqich magistranti

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

O'zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası professori

Annotatsiya: Milliy harakatli o‘yinlar asosida yosh bokschi-larning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida milliy o‘yinlarning tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va koordinatsiya kabi muhim jismoniy sifatlarni shakllantirishdagi o‘rni tahlil qilingan. Shuningdek, harakatli o‘yinlarni mashg‘ulot jarayoniga tizimli joriy etish yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, mashg‘ulotlarga qiziqishini kuchaytirish hamda sog‘lom raqobat muhitini yaratishga xizmat qilishi ilmiy asoslangan

Kalit so‘zlar: Milliy harakatli o‘yinlar, yosh bokschi-larni tayyorlash tizimi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sport mashg‘ulotlari metodikasi, boksdagi jismoniy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish, kuch va kuchga chidamlilik, umumiy va maxsus chidamlilik, harakatlar koordinatsiyasi, psixomotor rivojlanish, harakat faoliyatini faollashtirish, pedagogik texnologiyalar, sport pedagogikasi va didaktik yondashuvlar, milliy o‘yinlarning tarbiyaviy ahamiyati, sport mashg‘ulotlarida innovatsion yondashuvlar, yosh sportchilarning funksional tayyorgarligi, jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, sport motivatsiyasi va musobaqaviy faoliyatga tayyorgarlik, mashg‘ulot jarayonining samaradorligi, sport natijadorligini oshirish

Kirish

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev olimpiya va paralimpiya harakatini yanada rivojlantirish, ommaviy sportni yangi bosqichga olib chiqish hamda aholi jismoniy faolligini oshirish chora-tadbirlari yuzasidan videoselektor yig'ilishi o'tkazildi. Prezidentimiz mavjud salohiyat to'liq ishga solinmayotgan sport turlariga alohida to'xtaldi. Masalan, badmintonda birorta litsenziya qo'lga kiritilmagan. Kamondan otish sport turi bo'yicha bor-yo'g'i 3 ta litsenziya olingan. Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Xususan, yosh avlodni jismonan sog'lom, ma'nan yetuk va vatanparvar etib tarbiyalash masalalari mamlakatimizda qabul qilinayotgan normativ-huquqiy hujjatlarda muhim o'rin egallamoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash hamda milliy sport turlarini rivojlantirishga qaratilgan farmon va qarorlari ushbu sohada tub islohotlarni amalga oshirish uchun mustahkam huquqiy asos bo'lib xizmat qilmoqda. Jumladan, Prezidentimiz farmonlarida bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirish, sport maktablari faoliyatini takomillashtirish, mashg'ulot jarayoniga zamonaviy pedagogik va innovatsion texnologiyalarni joriy etish, shuningdek, milliy qadriyatlar asosida tarbiya berish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Bu esa sport mashg'ulotlarini tashkil etishda faqatgina an'anaviy metodlar bilan cheklanib qolmasdan, milliy harakatli o'yinlardan samarali foydalanish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Milliy harakatli o'yinlar xalqimizning asrlar davomida shakllangan madaniy merosi bo'lib, ular yoshlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga, irodaviy, axloqiy va ijtimoiy fazilatlarini ham shakllantiradi. Ayniqsa, boks kabi yuqori darajadagi tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va harakatlar koordinatsiyasini talab etuvchi sport turlarida milliy harakatli o'yinlardan foydalanish yosh bokschilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim pedagogik vosita hisoblanadi.

Prezidentimiz farmonlarida belgilanganidek, yosh sportchilarni tayyorlashda ularning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, mashg'ulot jarayonida sog'liqni

mustahkamlashga yoʻnaltirilgan yondashuvlarni qoʻllash muhim vazifa etib belgilangan. Shu nuqtai nazardan, milliy harakatli oʻyinlar mashgʻulot jarayoniga moslashuvchan tarzda integratsiya qilinib, yosh bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, mashgʻulotlarga boʻlgan qiziqishini oshirish hamda musobaqaviy faoliyatga tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Asosiy qism:

Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish toʻgʻrisida Kadrlar tayyorlashdagi oqilona tizim gʻoyat muxim ahamiyatga ega. Shu bois respublikamizda jismoniy madaniyatning maqsad va vazifalari hukumatning hamda respublika jismoniy madaniyat va sport davlat qoʻmitasining qarorlaridan kelib chiqqan xolda amalga oshiriladi. Respublikada amalga oshiralayotgan jismoniy madaniyatning oʻz oldiga qoʻygan maqsadi sogʻlom, ruhan tetik va bunyodkor insonni xayotga tayyorlashdan iborat. Bu maqsad Respublikada jismoniy madaniyat bilan shugʻullanuvchi barcha muassasa tashkilotlar uchun zaruriy vazifadir. Xar kim oʻzini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy madaniyat va sportning zarurligini tushunib yetishi va qunt bilan oʻziga yoqqan maʼlum bir jismoniy mashgʻulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak. Xalqimiz farzandlarining jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi boʻlgan jismoniy madaniyat jarayonida amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyatning maqsadi jamiyatning sogʻlom, xushchaqchaq, har tomonlama jismoniy rivojlangan, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor turgan jarayondir. Tabiatda bironta sport turi yoʻqki, milliy harakatli oʻyinlar elementlaridan foydalanilmagan boʻlsa. Harakat malakalarini egallashga yoʻnaltirilgan darslardan oʻquvchilar muvaffaqiyatga erishish uchun bolalarning yosh xususiyatlarini har tomonlama hisobga olish kerak. Milliy va harakatli oʻyinlarni harakat sifatlarini tarbiyalashga yoʻnaltirish boʻyicha tanlash yoshni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Kichik maktab yoshidagi oʻquvchilarda epchillik, tezkorlik, harakat aniqligi va koordinatsiyalar yuzaga kelishi xarakterlidir. Taʼlimning asosiy savollari va bolalarda shartli reflekslar, harakat malakalarining fiziologik asosini tashkil qilish hozirgi vaqtda chuqur oʻrganilgan va jismoniy tarbiya hamda sportning

asosini tashkil qiladi. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda milliy va harakatli o'yinlarni yig'ish, ularni turkumlarga ajratish, jismoniy tarbiya darslari sifatini oshirishda, zichligini ko'tarishda bolalarda qiziqish uyg'otishda muhim vosita bo'lib hisoblanadi. SHu sababli ularni o'rganish kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Jismoniy madaniyat jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- a) sog'liqni mustahkamlash organizmni chiniqtirish va jismoniy rivojlanish darajasini hamda ish qobiliyatini oshirish;
- b) hayotga zarur bo'ladigan, jumladan, amaliy xarakterga ega bo'lgan harakat malaka va ko'nikmani egallash;
- v) kishining ma'naviy va irodali sifatini tarbiyalash;
- g) jismoniy sifat (tezkorlik, kuch, epchillik, chidamlilik) ni o'stirish;
- d) maxsus sport mashqini bajarish texnikasini egallash. Shu bilan birga o'zbek xalq milliy va harakatli o'yinlarini to'plash va ularni hayotga tadbiq etish, ulardan oqilona foydalanish bugungi kunda oldimizda turgan ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega bo'lgan muhim vazifa bo'lib hisoblanadi

Ushbu vazifa yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy madaniyat oldiga ham katta ma'suliyat yukladi. Milliy harakatli o'yinlar asosan jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov va yakuniy qismlaridan olib borilishi bilan ham o'ziga xos xususiyatga ega, chunki harakatli o'yinlar yordamchi vosita bo'lib, o'quvchi va talabalarni organizmini tayyorlab u yoki bu maqsadni puxta egallashga qaratiladi. Ba'zida jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha maktablarda sharoit bo'lmasligi mumkin, lekin dasturda ko'rsatilgan vazifalarni bajarish kerak. Ana shunda nostandart usullaridan, ya'ni milliy harakatli o'yin elementlaridan foydalansa, yaxshi natija beradi. Ko'pincha qishloq sharoitlarida jismoniy tarbiya darslarini o'tishda jihozlar etishmasligi, qishda sport zal bo'lmasligi natijasida ochiq havoda xalq harakatli o'yinlaridan foydalansa, darsning maqsadini qisman bajargan bo'ladi. Milliy va harakatli o'yinlari – bu turdagi emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vaziyatlarga bajariladi. Milliy va harakatli o'yinlar

boshqa jismoniy mashqlardan shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi. O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlarni namoyon qilgan holda qisqa muddatda harakat vazifalarini hal etish zaruriyati vujudga keladi. Bu harakatlar ko'nikmalarini mustahkamlaydi. O'yin paytida bolalar faoliyati obrazli, syujetli yoki o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va uzoq muddat bajarilishi uchun ijobiylarini ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarilishi uchun his-tuyg'ular uyg'otadi. Bu o'z navbatida ularning organizmiga ta'sirini kuchaytiradi, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, milliy harakatli o'yinlardan yosh bokschilarni tayyorlash jarayonida maqsadli va tizimli foydalanish ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Zamonaviy sport pedagogikasi va jismoniy tayyorgarlik nazariyasiga ko'ra, yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi faqat maxsus mashqlar bilan cheklanib qolmasdan, ko'p qirrali harakat faoliyatiga asoslangan metodlar orqali amalga oshirilganda barqaror natijalarga erishiladi. Shu jihatdan, milliy harakatli o'yinlar yosh bokschilar uchun universal va moslashuvchan pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi. Yangi ilmiy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, o'yin faoliyatiga asoslangan mashg'ulotlar yosh sportchilarning neyromuskulyar moslashuvini tezlashtiradi, harakatlar koordinatsiyasini yaxshilaydi hamda tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu esa boks sporti uchun muhim bo'lgan tezkorlik, chaqqonlik, kuchga chidamlilik va muvozanatni saqlash kabi jismoniy sifatlarning samarali shakllanishiga xizmat qiladi. Milliy harakatli o'yinlarning emotsional jozibadorligi esa mashg'ulot jarayonida psixologik zo'riqishni kamaytirib, sportchilarning mashg'ulotga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi. Shuningdek, zamonaviy yondashuvlar yosh sportchilar tayyorlashda sog'lomlashtiruvchi va profilaktik yo'nalishga alohida e'tibor qaratishni talab etadi. Milliy harakatli o'yinlardan foydalanish mashg'ulot yuklamalarini yoshga mos holda muvozanatlashtirish, ortiqcha zo'riqishlarning oldini olish hamda jarohatlanish

xavfini kamaytirishga imkon beradi. Bu holat yosh bokschilarning uzoq muddatli sport faoliyatini barqaror rivojlantirish uchun muhim omil hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, milliy harakatli o'yinlarni yosh bokschilar mashg'ulot jarayoniga integratsiya qilish nafaqat ularning jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, balki sport mashg'ulotlarining pedagogik samaradorligini oshiradi, milliy qadriyatlarga hurmat ruhini shakllantiradi hamda zamonaviy sport tayyorlash tizimi talablariga to'liq mos keladi. Ushbu yondashuvni sport maktablari va boks to'garaklari amaliyotiga keng joriy etish yosh sportchilarni tayyorlash sifatini yangi bosqichga olib chiqishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Raximqulov K.D. Harakatli o'yinlar (ma'ruzalar matni) 2001y.

Xo'jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. «Xalq milliy o'yinlari 1-qism. Toshkent – 2001 y.

Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari Toshkent 1999 y

Rahimqulov K.D., Usmonxujayev T.S. «Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001y.

Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. «1001» o'yin. Toshkent 1990 y