

## HARAKATLI VA XALQ MILLIY O‘YINLARIDAN FOYDALANISH ORQALI, 7-9 YOSHLI BOLALARNING JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISH YO‘LLARI

**Atamurodov Shodyor O‘ralovich**

JDPU. Jismoniy madaniyat fakulteti, dotsenti

[shodiyoratamurodov@gmail.com](mailto:shodiyoratamurodov@gmail.com)

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada o‘zbek xalq milliy o‘yinlari vositasida 7-9 yoshli bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash muammosi jismoniy madaniyat tizimida hamda, xalq pedagogikasida to‘liq holda maxsus tadqiqod predmeti bo‘lgan emas. Shu nuqtai nazardan qaraganda, mazkur ish bu muammoni ilmiy yo‘nalishda yechishga qaratilganligi bilan muhimdir.*

***Kalit so‘zlar:** Xalq o‘yinlari, jismoniy sifatlar, o‘quvchilar, pedagogika.*

## ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И НАРОДНЫХ ИГР

***Аннотация.** В данной статье проблема воспитания физических качеств детей 7-9 лет посредством национальных игр узбекского народа не была полностью предметом специального исследования в системе физической культуры и народной педагогики. С этой точки зрения данная работа важна, поскольку направлена на решение данной проблемы в научном направлении.*

***Ключевые слова:** Народные игры, физические качества, студенты, педагогика.*

## WAYS TO INCREASE THE PHYSICAL QUALITIES OF 7-9 YEAR OLD CHILDREN BY USING ACTIVITY AND FOLK NATIONAL GAMES

***Abstract.** In this article, the problem of raising the physical qualities of 7-9-year-old children through the national games of the Uzbek people was not completely a subject of special research in the system of physical culture and folk pedagogy. From this point of view, this work is important because it is aimed at solving this problem in a scientific direction.*

***Key words:** Folk games, physical qualities, students, pedagogy.*

## KIRISH

O‘zbek xalqining ming yillar davomida yaratgan, avlodan-avlodga o‘tib kelayotgan ijod boyliklarini to‘plash, o‘rganish, bu boy xazinalar asosida yosh avlodni ma’naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir. Ayniqsa, O‘zbekiston mustaqillikga erishgandan so‘ng milliy qadriyatlarimiz, an’analarimizga bo‘lgan e’tibor yanada kuchaydi. Bu hayotning hamma jabhalarida turli darajada o‘zini namoyon eta boshladi, jumladan tarbiyaning asosiy qismlaridan biri jismoniy madaniyatda ham. «Jismoniy tarbiya, - deyiladi O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonuni»da, - O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi qonunida, - O‘zbekiston Respublikasi xalqlar milliy madaniyatining ajralmas qismi, jismoniy va madaniy, ma’naviy kamolatining muhim vositasi» ekanligi ta’kidlanadi.

Bu esa yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy madaniyat oldiga katta ma’suliyatli vazifalar qo‘yadi. Yosh avlodni jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishiga qaratilgan jismoniy madaniyatini milliy lashtirishiga, bunda xalqimizning unitilib borayotgan milliy o‘yinlarini to‘plash, hayotga-maktabga tadbiiq etish, rivojlntirish yo‘llari va usullarini qayta ko‘rib chiqish zaruriyatini keltirib chiqaradi.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Olimlardan T.Usmonxo‘jayev, Abdullaev U., Abdumalikov R., Abdullaev A., Alabin V.G. va boshqa olimlar ilmiy izlanishlar olib borgan.

Xalq milliy o‘yinlarining ijtimoiy-pedagogik xususiyatlarini o‘rganish borasida talay ishlar qilindi. Bir qancha olimlar o‘z tadqiqotlarida xalq milliy o‘yinlarida foydalanish haqida u yoki bu darajada fikr yuritganlar.

Jismoniy madaniyat muammolari bilan shug‘ullanayotgan, respublikamizda ko‘zga ko‘ringan olimlar o‘zbek xalq milliy o‘yinlarini o‘rganish sohasida muayyan yutuqlarni qo‘lga kiritdilar. Bunday ishlardan biri sifatida professor T. Usmonxo‘jaevning ishlarini alohida ta’kidlash mumkin.

## NATIJALAR

Tadqiqot mashqlarini o‘z tarkibiga kiritmagan an’anaviy (jismoniy tarbiya asosida) va shu mashqlar bilan qo‘llaniladigan mashg‘ulotlar samaradorligi ikki guruhda ham tadqiqotdan oldin va tadqiqot yakunida tekshirish o‘tkazish asosida aniqlandi. Umumta’lim maktabi o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishini o‘rganish maqsadida kuzatuv va tadqiqot guruxlarida dastlabki va yakuniy testlar (60 metrga yugurish, 4X10 metrga mokisimon yugurish, baland turnikda tortilish, joyidan turib

uzunlikka sakrash,) natijalari olindi. Taxlil qilingan natijalar yuqoridagi jadvallarda berilgan.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, mashqlar 5-20 daqiqa mobaynida bir seriyada 2-4 martadan 8-10 martagacha bajarilishi: mashqlar orasidagi dam olish vaqti 20-30 soniya deb belgilanib, 2-3 seriya mashq bajarilishi lozimligi va seriyalar orasida 30-40-70-80-100 soniyagacha dam olinishi kerakligi aniqlandi.

6-jadval

Tadqiqot davomida olingan 7-9 yoshli o'g'il bolalarda tezkorlik testlarining so'nggi ko'rsatkichlari

**TG n=12 "B" g.r**

T/r	Ф.И.О	Mokisimon yugurish 3x10 m	Arg'amchida sakrash (1 daqiqa)	Kichik to'pni 1x1m li nishonga 7 m uloqtr. (5 imkoniyat)	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)
1.	Ali. O	7,7	45	2	74
2.	Eshm. K	8,0	46	2	80
3.	Nur. T	8,1	38	3	77
4.	Ochi. O'	7,9	38	2	74
5.	Kur. G	8,3	42	3	84
6.	Oma. O	8,5	44	2	85
7.	Kas. D	8,7	40	3	84
8.	Toj. A	9,5	42	3	84
9.	Pul. T	7,7	42	3	79
10.	Xot. U	7,7	42	3	79
11.	Ota. Sh	7,7	42	3	80
12.	Nur. Sh	8,0	42	2	80
		99,6	507	31	960
		8,3	42,3	2,6	80,0

Agar tadqiqot guruhining dastlabki va so'nggi test ko'rsatkichlar natijalarini taqqoslaydigan bo'lsak, (2-diagramma) birinchi test ko'rsatkichlari 2,3% ga; ikkinchi test ko'rsatkichlari 3,0% ga; uchinchi test ko'rsatkichlari 1,3% ga; to'rtinchi test ko'rsatkichlari 3,7% ga oshadi.

### MUHOKAMA.

Demak, mashg'ulot jarayonida jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha beriladigan mashqlar qisqartirilib mashg'ulot tarkibiga jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi mashqlar, harakatli va milliy o'yinlar majmuasi kiritilsa mashgulot samaradorligi yanada oshar ekan.

## XULOSA.

Tayyorlov guruhlarining jismoniy tarbiya darslari jarayonida atsiklik mashqlardan sakrash, uloqtirish, gimnastika mashqlaridan tashqari harakatli o'yinlardan ham foydalaniladi. Atsiklik jismoniy mashqlar nagruzkasini me'yorlashda harakat tezligi va fiziologik jarayonlarning qayta tiklanishini baholash zarur.

Hozirgi kunda jismoniy mashqlar nagruzkasini baholashda ko'proq mushak harakatlariga sarf qilinadigan energiya hisobiga olinadi.

Atsiklik mashqlar nagruzkasini me'yorlashda uning sur'ati, shiddati va harakatining takrorlanish sonini hisobga olish zarur hamda harakatning takomillashtirish maqsadidagi tuzatish va tizimli nazorat natijalari e'tiborga olinishi lozim.

Atsiklik jismoniy mashqlar nagruzkasini me'yorlashda mashqlar bajarilishining davom etish vaqtiga alohida e'tibor berish kerak. Harakatlarni takomillashtirish sharoitida mashq seriyalari boshlanishidagi optimal oraliqlararo munosabat optimal sur'atga bo'ysunish lozimligini ko'rsatadi.

## ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullaev U. «Xalq o'yinlari milliy sport turlarini tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullari» mavzusiga bag'ishlangan jumhuriyat milliy-amaliy anjumanining tezislari. 19-20 aprel 1991 yil 1-qism, B-12-15.

2. Abdumalikov R. Abdullaev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'naviyat masalalari. T., 1995. 14 b.

3. A.T.Hasanov va R.M.Toshpo'latov 2022. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARDA Jismoniy tarbiya VA SPORTNI RIVOJLANISH METODIKASINI TAKMORLASH. Akademik tadqiqotlar va ta'lim fanlari tendentsiyalari jurnali . 1, 7 (2022 yil iyun), 95–99.

4. Hasanov AT, Mamanazarova AB OILADA BOLALARNI SOG'lom turmush tarzini shakllantirish USULLARI //O'quv fanlaridagi akademik tadqiqotlar va tendentsiyalar jurnali. – 2022. – T. 1. – №. 7. – S. 6-9.

5. Hasanov A. T., Mamanazarova A. B. WRESTLING PREPARATION PROCESS IN SPORTS SCHOOLS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – T. 3. – S. 174-176.

6. Hasanov, A. T., S. D. Akzamov, and D. T. Abduraimov. "Pedagogical technology in professional-practical physical training of students of the faculty of military education." INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876 16.10 (2022): 148-156.

7. Hasanov A. Primary school students training movement games in physical education classes: primary school students training movement games in physical education classes //Fizicheskoe vospitanie, sport i zdorove. – 2022. – T. 2. – №. 2.