**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MILLIY VA HARAKATLI O`YINLARDAN FOYDALANISHNING YO‘LLARI**

**Eshbayev Himmat Abloqul o’g’li**

*JDPU Maktabgacha ta’lim fakulteti*

*Maktabgacha ta’lim metodikasi kafedrasi o’qituvchisi*

**Annotatsiya:** Maqolada xozirgi kunda vatanimizda milliy va harakatli o’yinlarni rivojlantirish masalasi yuzasidan chora-tadbirlar ijrosini ta’minlash maqasadida oliy ta’lim mu’assasalari talabalariga milliy va xalq o’yinlari elementlarini o’rgatishni amalga oshirish uchun yanada samarali bo’lgan oliy ta’lim mu’assasalari talabalariga milliy va xalq o’yinlari turlarini o’rgatish metodikasi xaqida so’z yuritilgan. Talabalarga milliy va 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**: Milliy va harakatli o’yinlar, talaba qiziqishi, o’yin elementlari, bo’yi, оg’irligi, gаvdаsini tuzilishi, qоmаti, xarakatli o’yinlar, kirish mashqlari, chillak, komanda, raqib tomon, xakam, xilma xil o’yinlar.

O`zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish to‘g‘risida Kadrlar tayyorlashdagi oqilona tizim g‘oyat muxim axamiyatga ega. SHu bois respublikamizda jismoniy madaniyatning maqsad va vazifalari hukumatning hamda respublika jismoniy madaniyat va sport davlat qo‘mitasining qarorlaridan kelib chiqqan xolda amalga oshiriladi. Respublikada amalga oshiralayotgan jismoniy madaniyatning o`z oldiga qo‘ygan maqsadi sog`lom, ruhan tetik va bunyodkor insonni xayotga tayyorlashdan iborat. Bu maqsad Respublikada jismoniy madaniyat bilan shug‘ullanuvchi barcha muassasa tashkilotlar uchun zaruriy vazifadir.

Xar kim o`zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy madaniyat va sportning zarurligini tushunib yetishi va qunt bilan o`ziga yoqqan ma’lum bir jismoniy mashg‘ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak. Xalqimiz farzandlarining jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo‘lgan jismoniy madaniyat jarayonida amalga oshiriladi.

Jismoniy madaniyatning maqsadi jamiyatning sog`lom, xushchaqchaq, har tomonlama jismoniy rivojlangan, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor turgan jarayondir. Tabiatda bironta sport turi yo‘qki, milliy harakatli o`yinlar elementlaridan foydalanilmagan bo‘lsin.

Harakat malakalarini egallashga yo‘naltirilgan darslardan o‘quvchilar muvaffaqiyatga erishish uchun bolalarning yosh xususiyatlarini har tomonlama hisobga olish kerak.

Milliy va harakatli o`yinlarni harakat sifatlarini tarbiyalashga yo‘naltirish bo‘yicha tanlash yoshni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarda epchillik, tezkorlik, harakat aniqligi va koordinatsiyalar yuzaga kelishi xarakterlidir.

Ta’limning asosiy savollari va bolalarda shartli reflekslar, harakat malakalarining fiziologik asosini tashkil qilish hozirgi vaqtda chuqur o‘rganilgan 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 xarakatli 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, syujetliyoki 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.

**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