

## O'RTA MAKTAB O'QUVCHILARINING O'ZIGA XOS JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISHDA MILLIY SPORT TURLARI VA O'YINLARINING TA'SIRI

**Mamatqulov Mirzaolim Xaydaraliyevich**

**NamDU Pedagogika fakulteti "Sport faoliyati va jismoniy madaniyat"**

**kafedrası v.b.dotsenti, PhD**

**+998975901195**

**<https://doi.org/10.5281/zenodo.13960375>**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'rta maktab o'quvchilarining o'ziga xos jismoniy fazilatlarini oshirishda milliy sport turlari va o'yinlarining ta'siri o'rganiladi. Unda an'anaviy sport va madaniy ahamiyatga ega o'yinlar kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va muvofiqlashtirish kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qanday hissa qo'shishini tahlil qiladi. Ushbu mashg'ulotlarni jismoniy tarbiya o'quv dasturiga kiritib, o'qituvchilar yaxlit o'sishni ta'minlaydigan yanada qiziqarli va samarali mashg'ulot muhitini yaratishi mumkin. Tadqiqotda milliy sport turlarining asosiy misollari va ularning maqsadli jismoniy foydalari yoritilgan, turli ta'lim muassasalaridan olingan empirik dalillar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** Milliy sport turlari, an'anaviy o'yinlar, jismoniy sifatlari, yuqori sinf o'quvchilari, jismoniy tayyorgarlik, chaqqonlik, kuch-quvvat, chidamlilik.

**Kirish.** Milliy sport va an'anaviy o'yinlar butun dunyo madaniy merosining ajralmas qismi bo'lib, dam olish tadbirlari va jismoniy rivojlanish vositalari sifatida xizmat qiladi. O'rta maktab o'quvchilari uchun bu mashg'ulotlar bilan shug'ullanish shunchaki zavqlanishdan ko'proq narsani taklif qiladi; ularning jismoniy sifatlari oshirishda katta rol o'ynaydi. Ushbu maqolada milliy sport o'yinlari va o'yinlarning umumta'lim maktablari o'quvchilarining o'ziga xos jismoniy sifatlari takomillashtirishga ta'siri ko'rib chiqiladi, ularning jismoniy tayyorgarligi, intizom va jamoaviy mehnatni rivojlantirishdagi ahamiyati ta'kidlanadi.[1]

*Milliy sport turlari va ularning jismoniy sifatlarga ta'siri.* Milliy sport va an'anaviy o'yinlar madaniy kontekstga qarab bir-biridan farq qiladi, lekin ular o'ziga xos jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga hissa qo'shadigan umumiy elementlarga ega. Ushbu harakatlar orqali yaxshilanishi mumkin bo'lgan asosiy jismoniy fazilatlardan ba'zilari:

**1. Kuch.** Misol: Ko'pgina madaniyatlarda keng tarqalgan an'anaviy kurash yoki jang san'ati mushaklarning kuchi va chidamliligini oshirishga qaratilgan.[2] Ushbu sport turlari asosiy mushaklarni mustahkamlaydigan, holatni yaxshilaydigan va umumiy tana kuchini oshiradigan kuchli jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi.

**Ta'siri:** Bu mashg'ulotlarni muntazam ravishda bajarish o'quvchilarning kuch ishlatish qobiliyatini oshiradi, ularni boshqa jismoniy vazifalarni bajarishda kuchliroq va bardoshli qiladi.

**2. Tezlik.** Misol: Estafeta poygalari yoki tez-tez an'anaviy festivallarda yoki sport tadbirlarida namoyish etiladigan sprint o'yinlari tez harakatlar va tezkor reaksiyalarni ta'kidlaydi.

**Ta'siri:** Ushbu o'yinlarda qatnashish o'quvchilarning reaksiya vaqtini va tez sur'atlarni bajarish qobiliyatini oshiradi, bu ko'plab raqobatbardosh sport turlarida muhim ahamiyatga ega.

**3. Chaqqonlik.** Misol: "Quvlashmachoq" kabi o'yinlar yo'nalishni tez o'zgartirish va tezkor harakatlarni o'z ichiga oladi, chaqqonlikni oshirish uchun idealdir.

Ta'siri: Bu o'yinlar o'quvchilarda muvozanatni, muvofiqlashtirishni va harakatlarini nazorat qilishni yaxshilaydi, bu ularni sport va kundalik mashg'ulotlarda yanada chaqqon qiladi.

**4. Chidamlilik.** Misol: Uzoq masofaga yugurish, an'anaviy raqs marafonlari yoki arqon tortish kabi chidamlilikka asoslangan o'yinlar chidamlilik va yurak-qon tomir tizimiga qaratilgan.[3]

Ta'siri: Chidamlilik mashg'ulotlarida qatnashish yurak-qon tomir tizimining sog'lig'ini mustahkamlaydi, o'pka hajmini oshiradi va o'quvchilarga uzoq vaqt davomida jismoniy kuch ishlatishga imkon beradi.

**5. Muvofiqlashtirish.** Misol: aniq harakatlar va sinxron harakatlarni talab qiladigan sepak takrau yoki qo'l to'pi kabi to'p o'yinlari qo'l-ko'z va oyoq-ko'zni muvofiqlashtirishni kuchaytiradi.

Ta'siri: muvofiqlashtirishni yaxshilash o'quvchilarga murakkab harakatlarni samaraliroq bajarishga yordam beradi, turli sport va jismoniy vazifalarda ularning samaradorligini oshiradi.

*An'anaviy o'yinlarning yaxlit rivojlanishdagi o'rni.* Jismoniy fazilatlaridan tashqari, an'anaviy o'yinlar o'rta maktab o'quvchilarining har tomonlama rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ular intizom, jamoada ishlash, etakchilik va madaniy qadrlash kabi muhim hayotiy ko'nikmalarni rivojlantiradilar. Bu o'yinlar o'quvchilarni o'zlarining madaniy merosi asosidagi mashg'ulotlarga jalb etish orqali o'zlik va g'urur tuyg'usini rivojlantiradi, ularni jismoniy faoliyat bilan muntazam shug'ullanishga undaydi.[4]

Jamoada ishlash va ijtimoiy ko'nikmalar: Ko'plab an'anaviy o'yinlar jamoalarda o'ynaladi, bu o'quvchilarga hamkorlik, muloqot va strategik fikrlashning qiymatini o'rgatadi.

Madaniy xabardorlik: Milliy sport turlari bilan shug'ullanish o'quvchilarga o'zlarining madaniy ildizlari bilan bog'lanib, bu tadbirlarning tarixiy ahamiyatini tushunishga yordam beradi.

Aqliy chidamlilik: Ushbu o'yinlarning raqobatbardosh tabiati aqliy qat'iyatlilik, qat'iyatlilik va muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklarni yaxshi hal qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

*Maktablarda milliy sport turlarini amalga oshirishdagi muammolar.* Tasdiqlangan afzalliklariga qaramay, milliy sport turlari va o'yinlarini maktab o'quv dasturiga kiritishda muammolar mavjud:

Madaniy xilma-xillik: Ko'p madaniyatli sinflarda hamma o'quvchilar bir xil an'anaviy o'yinlar bilan tanish bo'lmasligi yoki ularga qiziqish bildirmasligi mumkin, bu esa hammani teng ravishda jalb qilishni qiyinlashtiradi.

Standartlashtirish masalalari: Ba'zi an'anaviy sport turlarida standartlashtirilgan qoidalar yoki tuzilmalar mavjud emas, bu esa maktab sharoitida baholash va tashkil etishda qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

**Xulosa.** Milliy sport turlari va an'anaviy o'yinlar umumta'lim maktablari o'quvchilarining o'ziga xos jismoniy sifatlarini yuksaltirishga katta ta'sir ko'rsatadi. Madaniy ahamiyatga ega bo'lgan tadbirlarga e'tibor qaratib, maktablar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni kuchaytiradigan, balki madaniy g'urur, jamoaviy ish va har tomonlama rivojlanishni rivojlantiradigan jismoniy tarbiya dasturini yaratishi mumkin. Ushbu an'anaviy amaliyotlarni zamonaviy ta'lim usullari bilan integratsiyalash talabalarning o'sishiga muvozanatli yondashishni ta'minlaydi, o'quvchilar jismoniy va aqliy jihatdan foydali bo'lishini ta'minlaydi.

### References:

1. Danelyan V. et al. MILLIY SPORT TURLARI VA OYINLARI JISMONIY TARBIYA VA SALOMATLIK OMILI SIFATIDA //Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 48-52.
2. Abdurashidovich X. F. MILLIY SPORT TURLARINI RIVOJLANTIRISHNING MUHIM MASALALARI //INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE. – 2024. – T. 2. – №. 20. – C. 116-119.
3. Saidovich M. O. MILLIY SPORT TURLARI VA OYINLARI JISMONIY TARBIYA VA SALOMATLIK OMILI SIFATIDA //Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2023. – T. 10. – №. 2. – C. 78-80.
4. Ahmadaliev M. SALOMATLIK OMILI SIFATIDA MILLIY SPORT TURLARI VA OYINLARINI QOLLASH //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 445-449.

