

9-10-2019

THE IMPORTANCE OF INVOLVING STUDENTS IN NATIONAL GAMES

Ulugbek Kuchkarov

Lecturer of the Namangan Engineering and Technology Institute

Follow this and additional works at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu>



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Kuchkarov, Ulugbek (2019) "THE IMPORTANCE OF INVOLVING STUDENTS IN NATIONAL GAMES," *Scientific Bulletin of Namangan State University*. Vol. 1 : Iss. 8 , Article 74.

Available at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss8/74>

This Article is brought to you for free and open access by 2030 Uzbekistan Research Online. It has been accepted for inclusion in Scientific Bulletin of Namangan State University by an authorized editor of 2030 Uzbekistan Research Online. For more information, please contact sh.erkinov@edu.uz.

THE IMPORTANCE OF INVOLVING STUDENTS IN NATIONAL GAMES

Cover Page Footnote

???????

Erratum

???????

O'QUVCHILARNI MILLIY O'YINLARGA QIZIQTIRISHNING AHAMIYATI

Ulug'bek Qo'chqorov

Namangan muxandislik texnologiyalari instituti o'qituvchisi

Annotatsiya: Milliy kurashchilarning o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish tizimini rejalashtirish uslubiya-tida beriladigan har bir vazifaning minutlarga taqsimlab foydalanish qulayliklar yaratdi. Ushbu maqolada o'quvchilarni milliy o'yinlarga qiziqtirishning ahamiyati to'liq yoritilgan.

Kalit so'zlar: qorang'uni", "bandol", "o'tish-o'tish", "chavgon", "o't bandal", qilichbozlik, nayzadorlik.

ВАЖНОСТЬ ВОВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ

Улугбек Кучкаров

Преподаватель Наманганского инженерно-технологического института

Аннотация: Каждая из задач, поставленных в методологии планирования подготовки национальных борцов, была облегчена использованием минут. В этой статье подробно описывается важность вовлечения студентов в национальные игры.

Ключевые слова: карангуни, бандол, переходы, чавгон, ут бандал, ограждение, метание копья.

THE IMPORTANCE OF INVOLVING STUDENTS IN NATIONAL GAMES

Ulugbek Kuchkarov

Lecturer of the Namangan Engineering and Technology Institute

Abstract: Each of the tasks set in the methodology of planning the training of national wrestlers was facilitated by the use of minutes. This article details the importance of involving students in national games.

Keywords: karanguni, bandol, transitions, chavgon, ut bandal, fencing, javelin.

Sog'lom avlod tarbiyasi mustaqillikka erishgan dastlabki kundan boshlab davlatimiz olib borayotgan siyosatning ustivor yo'nalishi sifatida belgilandi. Sog'lom avlod-nafaqat jismoniy baquvvat yoshlarni, shu bilan birga, chuqur bilimga ega, ma'naviy barkamol, dunyodagi tengdoshlari bilan bellashishga, ularga xalqimizning iste'dodi va salohiyatini namoyish etishga qodir bo'lgan avlodlarni tarbiyalash demakdir.

Respublikamiz kelajagimiz egalari bo'lgan yosh avlodning tarbiyasiga katta ahamiyat berildi. Barcha sohalar qatori jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibor yanada kuchaytirildi, jumladan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunlar, "Sog'lom avlod uchun" ordenini ta'sis etilishi va "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi farmon ham fikrimizni yorqin dalilidir. Shu boisdan ham yosh avlodni har tomonlama etuk, barkamol qilib tarbiyalash ustivor vazifalaridan biri sifatida belgilandi.

Xalq milliy o'yinlari azaldan ajdodlarimiz madaniy hayotining ajralmas qismi sifatida e'zozlanadi. Aksariyat o'yinlarning ildizlari juda qadimiy bo'lib, ular asrlar

davomida xalqimiz ma'naviyatini boyitishga, ongu tafakkuri va his-tuyg'ularini teranlashtirishga xizmat qilgan. O'yinlarda xalqning turmush tarzi, mehnati, yutuqlari o'z aksini topadi. Shu bois ular yosh avlodlarni tarbiyalashda "hayot maktabi" vazifasini o'tagan. O'yin – turli ifodali vositalar bilan ma'lum qoida yoki oldindan kelishilgan shartlar asosidagi jismoniy musobaqalar, bellashuvlar, tafakkur bahslari va ijrochilik talablaridan vujudga kelgan milliy qadriyat hisoblanadi.

Ibn Sino "Tib qonunlari" asarida kurash va jismoniy mashqlarning kishi badantarbiyasidagi o'rni, o'yinning shifobaxsh xususiyatlari haqida to'xtalgan. Kaykovus, Umar Hayyom, Abulqosim Firdavsiy, Beruniy chavgon, nard, shaxmat, tirandozlik, qilichbozlik, chavandozlik kabi yo'zlab o'yinlar xususida yozib qoldirgan. Alisher Navoiy asarlarida bayramlar, tantanalar, to'ylar munosabati bilan tashkil etilgan o'yinlar haqida ko'pgina ma'lumotlar bor. Ularda o'yinlarning uyushtirilishi, ijrochilari, o'tkazish qoidalari bayon etilgan. Milliy o'yinlar tarixini o'rganishda Mahmud Qoshg'ariyning "Devoni lug'otit turk" asarining o'rni beqiyos. Asarda xalq o'yinlarining bir yuz ellikdan ziyod turi tilga olingan. Jumladan, "qorang'uni" (qorong'ida qo'rg'on olish), "bandol" (asir olish), "o'tish-o'tish" (davra o'yini), "chavgon" (to'p o'yini), "o't bandal" (tayoq o'yini), qilichbozlik, nayzadorlik va boshqa o'yinlar haqida ham ma'lumot beriladi.

Lug'atda izoh berilgan o'yinlarning bir nechtasi hozirgi kunda ham o'quvchilari uchun qiziqarli mashg'ulot sanaladi

"Alpomish" dostoni xalq o'yinlarini o'rganishda muhim manba hisoblanadi. Unda kurash, ot, poyga, uloq, nayza sanchish, kamondan o'q otish, qilichbozlik, merganlik kabi o'yinlar negizida mardlik, jangovarlik, oriyat, matonat, ma'naviy va jismoniy komillik kabi fazilatlar o'z ifodasini topgan. Doimiy o'tkaziladigan o'yinlar bilan birga har bir faslga xos o'yinlar ham mavjud. Masalan, bahorda daraxtlar uyg'onib, tollar kurtak chiqarganda – "tol bargak", dala gullari ochilganda – "gul o'yini", pishiqchilik paytida danak, yong'oq o'yinlari, arg'imchoq uchishlar sevib o'ynalgan. Kech ko'z, qishda yog'ingarchilik boshlanib, yer yumshaganda qoziq, oshiq, tosh o'yinlar odat tusiga kirgan. Qor yoqqanda "qorxat", "qorbo'ron", yomg'ir yoqqanda "yomg'ir yog'aloq", kuchli shamol esganda "bo'ron-bo'ron", sovuq o'z kuchini ko'rsatganda barcha sandal atrofida yig'ilib, "topishmoq top", "tez aytish", "kim aytdi" kabilar o'ynalgan. Kech ko'zdan to bahorgacha "uloq-ko'pkari" musobaqalari o'tkazilgan. Qadimdan yurtimizda to'y-tomoshalar, bayramlar xalq o'yinlari bilan yanada fayzli, ko'tarinki ruhda o'tgan. Xususan, eng ommaviy bo'lgan milliy o'yinlardan uloq-ko'pkari va kurash to'y va bayramlarning sevimli tomoshasiga aylangan.

Xalq orasida kurash tushuvchi kuchli odamlar juda hurmat qilingan, atrofdagilar ularga havas bilan qaragan. Shuning uchun belini bog'lab kurash tushadigan polvonlar xalq shodiyonalarining ardoqli mehmoni sanalgan.

– Kurashda polvonning ori, mahorati sinovdan o'tgan, – deydi surxondaryolik Abdug'ani Toshmurodov. – Hozirgi kunga kelib kurash yanada takomillashtirildi. Shu bois unga qiziquvchilar tobora ko'paymoqda. Kurash bayramlarda, xalq sayillarida muntazam o'tkazilayotir. Xalqimiz har yili Navro'z ayyomini katta shodu xurramlik bilan kutib oladi. Ana shu bayram kunlari an'anaga ko'ra ko'pkari, varrak uchirish, halinchak uchish kabi turli o'yinlar o'ynaladi. Dala-yu qirlarda, bog'u rog'larda xalq sayillari qizigandan qiziydi. Trenirovka mezotsikli 3 haftadan 6 haftagacha davom etadigan trenirovka jarayoni

bosqichidir. Mezotsikllar asosida trenirovka jarayonini tashkil etish uni tayyorgarlik davri yoki bosqichining asosiy vazifasiga muvofiq tizimlashtirish, trenirovka nagruzkalari va musobaqa faoliyatining oʻtimal dinamikasi, turli tayyorgarlik vositalari va uslublarning maqsadli uygʻunlashuvi, pedagogik taʼsir omillari hamda tiklash tadbirlari oʻrtasidagi muvofiqlikni taʼminlashga, turli sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishda zarur izchillikka erishishga imkon yaratadi (L. Matveev, 1977, V.N. Platonov, 1986).

L. Matveev (1976) anʼanaviy mezotsikllarning sakkizta turini ajratadi: tortuvchi; bazaviy, ular rivojlantiruvchi va barqarorlashtiruvchi boʻladi; nazorot-tayyorgarlik; sayqallashtiruvchi; musobaqa oldi; musobaqa tiklanish-tayyorlov va tiklanish-saqlab turuvchi. Har bir mezotsikl uchta, oltita mikrotsikllardan iborat boʻladi. Ularning toʻlami rejalashtirilayotgan mezotsiklning muayyan vazifalari bilan aniqlanadi.

Mezotsikl turlarining bunday koʻ boʻlishi trenirovka jarayoni tuzilmasini juda murakkablashtirib yuboradi va trenirovkani rejalashtirishni qiynlashtiradi.

G.S. Tumanyan (1984) fikricha, sportchilar trenirovkasini rejalashtirishda yuqorida aytib oʻtilgan mezotsikl turlarining kamdan-kam qoʻllanilishi aynan shunga bogʻliq. Ehtimol, V.N. Platonov (1988) tomonidan taklif qilingan mezotsikllar turlari tasnifiy amaliyot uchun qulayroqdir: tortuvchi, bazaviy, nazorat-tayyorgarlik, musobaqa oldi va musobaqa. Muallif fikriga koʻra, tortuvchi mezotsikllarning asosiy vazifalari sportchilarni maxsus trenirovka ishini samarali bajarishga maqsadli yaqinlashtirishdan iboratdir. Bazaviy mezotsikllarda organizm asosiy tizimlarining funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni takomillashtirish boʻyicha asosiy ishlar olib boriladi.

Nazorat-tayyorgarlik mezotsikllarida sportchilarning avvalgi mezotsikllarda erishgan imkoniyatlari (musobaqa faoliyati xususiyatiga muvofiq) sintezlashtiriladi, yaʼni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi. Musobaqa oldi mezotsikllari sportchi tayyorgarligi davomida aniqlangan mayda kamchiliklarni bartaraf etish, uning texnik imkoniyatlarini takomillashtirish uchun moʻljallangan. Bu mezotsikllarda maʼlum bir maqsadga qaratilgan ruhiy taktik tayyorgarlik alohida oʻrin egallaydi. Musobaqa mezotsikllari soni va tuzilmasi sport turining oʻziga xos xususiyatlari, sport kalendari xususiyatlari, sportchilar malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Mezotsikllarning umumiy tuzilmasi barqarorligi ularning mazmunini muntazam takomillashtirib borishga, taʼsirchan nazorat oʻrnatishga hamda S.M. Vaytsexovskiy (1979) taklif etgan “ilgarilovchi” rejalashtirish tamoyilini amalda yuzaga chiqarishga yordam beradi. Ushbu tamoyilga binoan joriy makrotsiklning mikrotsikllari va mezotsikllaridagi trenirovka natijalari darhol navbatdagi makrotsiklning shunga oʻxshash tuzilmalari dasturini rejalashtirish uchun qoʻllaniladi.

Mustaqillikdan keyingi yillarda Respublikamiz rahbaryati tomonidan berilgan eʼtibor tufayli yurtimizda xalq milliy oʻyinlari, musobaqalar va festivallari oʻtkazilishi natijasida unitilib yuborilayotgan oʻyinlar tiklandi, shu sababli xalqimizda unga nisbatan qiziqish uygʻondi. Jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida barkamol insonni tarbiyalash eng asosiy, kechiktirib boʻlmaydigan muhim vazifalardan biridir. Prezidentimiz Islom Karimov taʼkidlaganidek: «Sogʻlom avlodni tarbiyalash buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish deganidir» Shu jihatdan olganda, mamlakatimizda sogʻlom avlod dasturi harakatining keng tus olgani, «Kadrlar tayyorlash

milliy dasturi» asosida ta'lim-tarbiya tizimining tubdan isloh etilayotgani ham ana shu ulug`vor vazifani amalga oshirish yo`lidagi muhim qadamdir. Umumiy o`rta ta'lim maktablarida milliy kurashdan foydalanishning didaktik asoslarini yaratish ta'lim-tarbiya mazmunini yangilash va boyitish mavzui doirasida muhim ahamiyat kasb etadi, xususan, jismoniy tarbiya darslarida xalq pedagogikasida keng talqin qilingan Yuqorida qayd etilgan pedagogik tajriba natijalari, Tadqiqot oldiga qo`yilgan maqsadga erishildi va vazifalar bajarildi. Bunday asosiy maqsad milliy kurashchilarning musobaqa davri uchun o`quv mashg`ulotlarini tashkil qilish tizimining samarali dasturini rejalashtirish va shu dastur asosida tayyorgarligini takomillashtirish amalga oshirildi. Milliy kurashchilarning o`quv mashg`ulotlarini tashkil qilish tizimini rejalashtirish uslubiyatida beriladigan har bir vazifaning minutlarga taqsimlab foydalanish qulayliklar yaratdi.

References:

1. Karimov I.A. "Keksalarni e'zozlash" davlat dasturi. // "Xalq so'zi". №34. 2015-yil.
2. Prezidentimiz I. A. Karimov O'zbekiston Respublikasi Konstitusiyasi qabul qilinganining 22-yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruzasi
3. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat engilmas kuch. -T.: Ma'naviyat, 2008.-B.48.
4. Karimov I.A. "Barkamol avlod orzusi". "Sharq" nashriyoti. Toshkent. 1999- yil.