



The role of national activity games in improving the physical fitness of young gymnasts

Navruz MUHAMMADIEV¹

Termez State University

ARTICLE INFO

Article history:

Received June 2022

Received in revised form
20 June 2022

Accepted 25 July 2022

Available online

15 August 2022

Keywords:

gymnastics,
education,
training,
rehabilitation,
flexibility,
dexterity,
federation.

ABSTRACT

This article discusses the specifics of the use of national outdoor games in the physical education of children involved in youth gymnastics, the organization of classes with national outdoor games aimed at increasing flexibility so as not to tire and distract them from special exercises. Opinions about them are systematized.

This article is one of the most important resources for the training of young gymnasts and will be useful for young professionals.

2181-1415/© 2022 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol3-iss7/S-pp180-183>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarliklarini amalga oshirishda milliy harakatli o'yinlarning tutgan o'рни

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

gimnastika,
gimnos,
ta'lim,
tarbiya,
reabilitatsiya,
egiluvchanlik,
amplituda,
federatsiya.

Ushbu maqolada yosh gimnastika sport turi bilan shug'ullanadigan bolalarning jismoniy tayyorgarliklarini amalga oshirishda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish, ularni maxsus mashqlardan bezdirmaslik va chalg'itish maqsadida egiluvchanlikni oshirishga qaratilgan milliy harakatli o'yinlar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishning o'ziga xos yo'llari haqidagi fikrlar tizimli tartibga solingan.

Mazkur maqola yosh bo'lajak gimnastlarni tarbiyalashdagi muhim manbalardan biri bo'lib, yosh mutaxassislar uchun foyda keltiradi.

¹ Senior Lecturer Department of Physical Culture, Institute of Pedagogy Termez State University.

Роль национальных игр в осуществлении физической подготовленности юных гимнастов

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

гимнастика,
воспитание,
тренировка,
реабилитация,
гибкость,
ловкость,
федерация.

В данной статье рассматривается специфика использования национальных двигательных игр в физическом воспитании детей, занимающихся юношеской спортивной гимнастикой, организация занятий с национальными подвижными играми, направленными на повышение гибкости, чтобы не утомлять и не отвлекать их от специальных упражнений.

В статье выдвигается вопрос и полезные для подготовки юных гимнастов и молодых специалистов.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning biror-bir turi yo'qki, e'tibordan chetda qoldirilgan bo'lsa. Barchamizga ma'lumki, har bir davlat va elatlarning dovrug'ini dunyoga tez tanitadigan va shu bilan birga, mashhur qiladigan faoliyat turlaridan eng mashhuri desak ham mubolag'a bo'lmaydigan soha bu jismoniy tarbiya va sport, ya'ni sport musobaqalari jarayonlaridir.

Mamlakatimizda milliy sport turlari va xalq o'yinlarini yanada rivojlantirish bo'yicha qator ishlar izchillik bilan amalga oshirilmoqda.

Ma'lumki, milliy-madaniy merosimizning bir bo'lagi bo'lgan milliy o'yinlarni rivojlantirish va uning boshqa sport turlarini umumjismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini amalga oshirish nechog'lik ahamiyatli ekanligi haqida bugungi kungacha yetarlicha ma'lumotlar tayyorlashga e'tibor qaratilmagan edi.

Mustaqillik sharofati bilan ajdodlarimizdan meros milliy sport turlari va xalq o'yinlarining boy an'analari va qadriyatlarini yanada rivojlantirish borasida birmuncha ishlar amalga oshirildi va shu bilan birga, milliy o'yinlarimiz ko'pgina sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun asosiy vositalardan biri bo'lishi hamda bundan foydalanish sport turlarining samaradorligini ta'minlashiga oid manbalar shakllanib kelmoqda.

So'nggi yillarda yangi O'zbekiston yangi imkoniyatlar mamlakati tamoyili asosida qadriyatlarimiz, xususan, milliy sport turlari va xalq o'yinlarini yanada ommalashtirish va dunyoga tanitish hamda ularni umumjahon madaniy merosi durdonasiga aylantirish bo'yicha qator ishlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan 2022-yil 25-may kuni qabul qilingan "Etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-259-sonli Qarori qadriyatlarimizning dunyoga bo'y ko'rsatishi, qadr topishi yo'lida muhim dasturulamal bo'ldi.

Davlatimiz rahbarining ushbu Qarori milliy sport turlari va xalq o'yinlarining barhayotligiga zamin yaratdi. Ochig'ini aytganda, yaqin yillarda xalq o'yinlarini rivojlantirish bo'yicha bunday tarixiy hujjat qabul qilinmagandi.

Bu buyuk ajdodlarimizdan meros milliy o'yinlarning boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi ostida turli sport turlarining jahon arenalaridagi o'rnini oshirish, yoshlarning milliy sport turlariga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlashga xizmat qiladi.

Shu o'rinda aytish joizki, milliy sport turlari va xalq o'yinlaridan foydalanish yoshlarning jismoniy tayyorgarliklarini amalga oshirishda muhim vosita bo'lim xizmat qiladi. Jumladan:

- yosh gimnastikachilarning umumjismoniy tayyorgarliklarini tarbiyalashda;
- ularning jismoniy sifatlarini turli harakatlar va mashqlar, turli qiziqarli o'yinlar orqali tarbiyalashda;
- bolalarning jismoniy fazilatlarini tarbiyalashgacha bo'lgan jarayonda o'yinqaroqlik metodlaridan foydalanishda;
- turli sport turlariga, jumladan, yosh gimnastikachilarni tanlash (seleksiya) ishlarida;
- yosh gimnastlarning maxsus harakatlarini shakllantirishda;
- turli o'yinlar tashkil etish orqali yosh gimnastlarning maxsus tayyorgarliklaridan qiziqishlarini so'ndirmaslik singari faoliyat turlaridan foydalanishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tarixiy manbalarda xalq o'yinlarining kelib chiqishi hamda rivojlanishiga doir qiziqarli hikoyalar, voqealar mavjud. Ularni ilmiy tomondan yanada kengroq o'rganish, tadqiq etish yuqorida biz birgina gimnastika misolida olgan ko'plab sport turlarining rivojlanishida asosiy vositalardan biri bo'lib xizmat qilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Olimlarning ta'kidlashicha, xalqimizga xos milliy o'yinlarning paydo bo'lishi eramizgacha bo'lgan davrlarga to'g'ri keladi. Buni arxeologik, etnografik, folklor va boshqa manbalar to'la-to'kis tasdiqlaydi. Xususan, saklar, massagetlar va boshqa qabilalardagi o'yinlar, musobaqalar bugun ham xalqimizning eng sevimli urf-odatlarini sirasiga kiradi. Otlar bilan bog'liq musobaqalar, kurash, oq suyak kabi o'yinlar shular jumlasidan.

Bugungi kunda yurtimizga yakkakurashning qator turlarini o'zida mujassam etgan bir qancha xalqlarning milliy sport turlari va o'yinlari kirib kelgan bo'lib, biz bular ta'sirida yakkakurash sport turlarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratdik. Ularni ommalashtirmoqdamiz va musobaqalar o'tkazmoqdamiz. Xususan, armrestling, sirim kabilar shular jumlasidan. Lekin, afsuslar bo'lsinki, ushbu sport turlari u yoki bu shaklda qadimdan yurtimizda mavjud bo'lgan. Masalan, "qo'l panja kurash" xalq o'yini, shuningdek, Surxondaryoda kurash o'zbek milliy sport turlaridan biri bo'lganligini tarixiy kitoblardagi manbalar(devoriy suratlar)da o'z tasdig'ini topib turibdi.

Shu o'rinda aytish joizki, yurtimizda sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan qarorlar, davlat dasturlari asosida milliy sport turlari hamda xalq o'yinlari tarixini o'rganish bo'yicha "O'zbekiston Respublikasi milliy sport turlari va xalq o'yinlari ensiklopediyasi"si yaratildi. Uni nashr qilish bo'yicha tayyorgarlik ishlari olib borilmoqda.

Mazkur ezgu ishlarning amalga oshirishida esa xalqimiz qalb-qo'rida asrab kelingan qadriyatlarning rivoji hamda uning ommaviyligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz lozimki, buyuk ajdodlarimizdan meros bo'lib, bugungi kunda o'z o'rni va jilosini yo'qotmagan milliy o'yinlarimiz boy an'alarimiz va qadriyatlarimizni kelajak avlodlarimizga yetkazish, o'zbek sporti brendi ostida turli sport turlarining jahon arenalaridagi o'rnini egallashi, yoshlarimizning milliy sport turlarimizga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish, ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash singari bebaho ne'matlarga erishish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. И.И. Маргунова Гимнастика ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. 2013 йил Тошкент “ILM ZIYO”.
2. Tursunpulatovich M.N. (2022). Active forms of rest for increasing the workability of gymnasts. Modern Journal of Social Sciences and Humanities, 4, 183–185. Retrieved from <https://mjssh.academicjournal.io/index.php/mjssh/article/view/97>.
3. Navruz M. (2022). Features of psychological preparation of gymnasts. Modern Journal of Social Sciences and Humanities, 4, 186–188. Retrieved from <https://mjssh.academicjournal.io/index.php/mjssh/article/view/98>.
4. Влияние физической подготовки на интенсивность тренировки. Мухаммадиев Н.Т. Молодой ученый. 2021. № 27 (369). – С. 281–283.
5. Влияние элементов художественной гимнастики на выполнение тренировочных навыков и умений. Мухаммадиев Н.Т. Мировая наука. 2021. № 7 (52). – С. 59–63.
6. Xasanov Ilyos Tuychievich. (2022). Development Stages and Characteristics of The History of Physical Education. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 5, 96–99. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/813>.
7. Xasanov I.T., & Sodiqova D.B. (2022). Specific ways to develop physical activity in preschool children. Miasto Przyszłości, 24, 20–25.