



Узбекские национальные подвижные игры их педагогические особенности

¹ Шоира Бахшилловна Бакаева

EMAIL : none

¹ преподаватель кафедры
Биология Бух ГУ

ABSTRACT: в статье раскрыты особенности Узбекских национальных игр, роль этих игр в воспитании детей и учащихся, истории происхождения игр, работы великих учёных в этой области, физические, педагогические и физиологические особенности подвижных национальных спортивных игр.

KEYWORDS: спорт, история, национальные подвижные игры, умственное развитие детей, харизма, физиология, физиологические процессы развития, ориентация, стратегия, план.

У человека который является абсолютной цепью исторического прогресса далекого прошлого есть такие основы и каменная основа цивилизации, в них гармония прошлого, настоящего и будущего друг с другом, повествование и длительность сохраняются, передаются из поколения в поколение, как наследство оно также достигает уровня ценностей.

В ценностях же вера целого народа, нации, или целомудрие, воплощается в умеренности. Поэтому история сохранения ценностей в определенном разделе, а именно в тот период, чтобы развиться и оставить в наследство следующим поколениям, ответственных за работу, а также интеллигентам, учёным-исследователям загружает великие задачи.

Со дня независимости Республики Узбекистан было обращено огромное внимание на развитие национальной особенности спорта и физического воспитания. Было принята ряд законов и указов президента для развития спорта и спортивной культуры, спортивного воспитания в республике. Эти решения, имеющие огромное историческое значение, обладают силой харизма, вдохновения- точнее, открывает дверь больших достижений.

Цель национальных подвижных- игр узбекского народа- воспитать молодое поколение, как сильные и храбрые предки, этого можно достигнуть благодаря овладению народными подвижными- играми, помимо этого национальными играми можно развить и пробудить у детей, у молодёжи чувство интереса и уважения к истории, культуре, традициям Узбекских национальных игр.

Спорт является решающей силой создания здоровой окружающей среды, в воспитании всесторонне здорового поколения и развития аспектов духовного совершенства. Мы пока еще прогрессируем, нам еще предстоит решить на нашем пути немалые образовательные проблемы.

Если обратить внимание на появления и образования подвижных национальных Узбекских игр, то его корни идут в далёкое прошлое, в далёкую историю. Основными проявлениями национальной физической культуры являются частные игры, драки, мифы, легенды, героические эпосы, в танцах и музыке слагаются его собственные выражения. Материальное и духовное наследие, оставленное нашими предками, свидетельствует об истории возникновения народных игр.

История возникновения народных игр является первым этапом развития общества историко-археологического и происхождения народных танцев в этнографических источниках, а также мы встретим интересные сведения о развитии национальных Узбекских подвижных спортивных игр.

Можно привести очень много исторических данных об описании и появлении этих игр в научных работах наших великих предков. Очень много интересной и полезной информации про Узбекские национальные игры мы можем встретить в книгах Махмуда Кошгари в книге «Девон-у луғати турк», в книге Абу Али ибн Сина «Канон врачебной науки», Кайковуса «Кабуснаме», Амара Хайяма «Наврузнома», Юсуф Хос Ходжиб «Кутат-ғу билиг», Хусаина Ваиз Кашифи «Фитувватномаи Султоний ёхуд Жавонмардлик тариқати», Алишера Наваи «Хамса», Пиримкул Кодирова «Звёздные ночи», Мирмуҳсина «Тимур Малик», Раддий Фиша «Джалолиддин Румий» и в очень многих таких историко-научно-художественных произведениях приведены история возникновения народных игр в интересных фактах. Изучая историю спортивных игр молодёжь обязательно прочитает книги наших великих предков, этим он познакомится не только с историей развития и появления этих игр, но и историко-научно-художественной литературой. Это как я думаю, имеет огромное влияние на духовно-религиозное развитие нашей молодёжи. Изучая одновременно историю игр он познакомится работами наших великих предков.

В примере нескольких национальных подвижных игр можно рассмотреть влияние игр на физическое развитие и педагогическую особенность их в воспитании здорового и умного поколения. В настоящее время в средних общеобразовательных школах часто на занятиях физической культуры используют национальные подвижные игры, как «Коза и семеро козлят», «Подтягивание каната», «Кролик без норы», «Быстрые и меткие».

Национальные подвижные игры «Коза и семеро козлят».

Ход игры: в игре участвуют 7-10 учащихся, коза и семеро козлят. Коза стоит по середине круга которые образуют козлята. Козлята держась за руки будут крутиться вокруг козы, один козлёнок прибежит и просит кушать, мать коза твердит, что надо потерпеть, ещё не готово. Потом прибежит другой, коза говорит, что еда готово и идти ему мыть посуду, готовить к трапезе. Козлёнок ломает всю посуду и все козлята разбегаются. Коза начинает ловить козлят, кого первым поймает тот выполняет роль козы, так игра продолжается.

Педагогическая особенность игры: игра воспитывает у учащихся внимание, квалификацию чувствительности. Игра развивает у учащихся быстроту, ловкость, выносливость и координацию движений.

Физиологическая особенность игры: одновременно у детей функционируют несколько групп мышц, это позволяет активному вращению крови, улучшается кровоток и обеспечение тканей и клеток кислородом. Развивается мышление, в какую сторону лучше

ему бежать, чтобы мать коза не поймала, строить планы. А коза учится тактике быстрого лова козлят. Развивается жизненная ёмкость легких, активное внимание.

«Подтягивание каната». Игра тоже групповая. Учитель за каждой командой вешает мяч, команды строятся напротив друг- друга между ними бросают канат. Та команда которая первым достигнет мяча головой считается победившим. Последний участник команды должен головой коснуться мяча который висит за командой.

Педагогическая особенность игры: игра воспитывает у учащихся внимание, работать в команде, поддерживать друг- друга, дружбу.

Физиологическая особенность игры: развивает мышечную систему конечностей, силу, активность, повышает движение дыхательных актов, нормализует частоту дыхания.

«Кролик без норы». Игра активная, физическая проводится баскетбольным мячом. Игру можно проводить как на улице так и в спор зале. Для этого выбираются несколько учащихся «кроликов», они держав баскетбольный мяч должны выполнять спортивные нормативы, которые им даёт учитель, на второй половине поля или спорт зала стоят «норы», это могут быть хала- хупы, обруч или баллон от машины. Ученики должны выполнять следующие нормативы:

1. поочерёдно водит мяч то в правой то в левой руке на месте;
2. наклоняясь водить мяч сильным ударом, изменяя его направление;
3. на месте водить мяч по кругу;
4. по одной линии водить мяч кругом;
5. изменяя направление водить мяч через кегли по одной линии.

Во время выполнения норматива учитель светит и указывает им правильной пробежкой мячом достичь баллона, занять норку. Тот кто не выполнит правильно пробежку и не успеет занять норку получает штрафное очко. Тот кто получает меньшее количество очков является победителем.

Педагогическая особенность игры: игра помогает воспитать внимание, отвагу, ум. Помогает развивать силу, скорость, выносливость, координацию движения.

Физиологическая особенность игры: развивает все группы мышц, активное внимание, слух, выносливость, координацию движения, круговые активные движения развивают функцию вестибулярного аппарата. Улучшает скорость сокращений мышц, голеностоп, мышцы супинаторы, тактику спортивного движения.

«Быстрые и меткие». Это подвижная спортивная игра проводится как в баскетбольном так и в волейбольном поле, в спорт зале. Учитель начертит круг диаметром 2 м, на половине построит одну команду на второй половине вторую. По середине кольца будут стоять два участника по одной из обеих команд. Каждой команде даётся по одному мяча, участники по очереди должны сбить с ног участника из команды соперника в кругу. Кто попадёт на него мячом тот получит балл, у какой команды больше бала та и выигрывает.

Педагогическая особенность игры: игра помогает воспитать ловкость, скорость, чувствительность, смелость, выносливость. Особенность игры в движении, беге, чёткости, меткости.

Физиологическая особенность игры: развивает все группы мышц, тактику, скорость сокращения мышц, сенсорику пальцев, кровообращение, активное внимание, ориентировку, условные рефлекс движения.

Можно очень много пересчитать такие национальные подвижные игры с атрибутами и без которые являются и педагогически и физически и физиологически важными для воспитания здорового, закаленного, одарённого поколения.

REFERENCES

1. Т.С.Усмонхўжаев., А.А.Пулатов., Ш.А.Пулатов., Д.Х.Абдуллаев. «Теория и практика национальных подвижных игр». Ташкент 2014. Государственный спортивный институт Узбекистана.
2. Каримжон Рахимкулов. «Национальные подвижные игры».изд. «Тафаккур Бустони». Ташкент 2012.
3. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 3 Гл. ред.- Г. И. Кукушкин. М., Физкультура и спорт.