

INCREASE GIRLS ' PHYSICAL STATUS THROUGH ACTION GAMES**R.Khamroqulov**

The R.Associate professor of the Department of theory and methodology of Physical Culture

Rakhmatova –

1-course Master

Annotation: this article is about increasing the physical status of girls through action games**Keywords:** upbringing, family, perfect, behavior

Халқда “Ватан остонадан бошланади” деган нақл бор. Бу тарбия масаласига ҳам тааллуқли. Тарбия ҳам, энг аввало, оилада, донолар фикрича, ҳатто она қорнидан бошланади.

Қадимдан ота-онанинг зиммасида ўз фарзандларини ҳар томонлама мукамал қилиб тарбиялаш вазифаси турган. Оилада айниқса қиз бола тарбиясига эътиборлироқ бўлишга тўғри келган. Оилада қизлар тарбияси учун энг кераклиси пазандалик, саранжом-сарипталиқ, бичиш-тикишни, меҳмон кутишни ва муомала қилишни билиш. Қизларнинг бу борадаги тарбиясида она намунасида яхши бўлмаса керак.

Ўзбек оилаларида қизларни тарбиялашда қуйидаги масалаларга эътиборни қаратмоқ лозим: 1) қизларга ёшлигиданоқ ўзбек урф-одатларини ва удумларини сингдириб бориш; 2) аввало она, қолаверса ота қизига ҳар жиҳатдан ўрнак бўлиши лозим; 3) оилада аёллар ўрнини, вазифасини, бурчини, ҳуқуқини тушунтириб бориш; 4) оилада аёллар зиммасидаги юмушларни пухта ўргатиб бориш; 5) қизларнинг саволларига, тушунмаган нарсалари бўйича сўровларига шоярмай, мукамал жавоб бериш; 6) ортиқча эркалатмаслик, ранжитмаслик, айниқса ёмон сўзлар билан ҳақоратламаслик керак; 7) қариндош-уруғ, маҳалла қуйидаги обрў-эътиборли оилаларнинг аёлларини, қизларини намуна қилиб кўрсатиб бориш; 8) қиз болага ота-она, ака-укалар томонидан зулм ўтказмаслик; 9) нотўғри иши, ҳатти-ҳаракатини тушунтириб, енгил қойиш билан бирга, яхши ишларини рағбатлантириб бориш; 10) ёши улғая борган сари қиз болага турмуш, оила, турмуш ўртоғи, унга муносабат, фарзанд парвариши ва тарбияси масаласида босқичма-босқич тушунча бериб бориш; 11) қиз боланинг адабиётга, санъатга, шароитга ҳавасини орттириб бориш; 12) одоб-ахлоқ, шарм-ҳаё, ибодат, мулоимлик, юриш-туриш ва кийиниш маданияти, тежамкорлик, сабр-чидам масалаларида тушунча бериш.

Халқ достонлари қайси даврда юзага келганидан қатъий назар уларда хотин-қизлар жамиятининг асосий ҳаракатга келтирувчи кучи сифатида, меҳрибон она, садоқатли ёр, улғу мураббий, эрлар, ака-укалар, фарзандларга маслакдош, оила ва рўзгор ишларида ўта тадбиркор, ҳатто давлатни адолат билан бошқаришга қодир ақл-идрок, тафаккур ва жасорат эгаси, юрт ва эл осойишталиги учун курашувчи паҳлавон, гўзаллик, зеболик, барнолик туйғуларни камол топтирувчилар тарзида талқин этилади.

Абу Райҳон Беруний, ал-Хоразмий, Ибн Сино каби мутафаккир олимларнинг илмий меросларида жисмоний тарбия ва ҳозирги спорт турлари назарий жиҳатдан ўз ифодасини топган. Ибн Сино бадантарбияни бошлаш ва тўхтатиш фурсати ҳақида гапириб; “Бадантарбия бошланиш вақтида бадан тоза бўлиши, яъни ички аъзоларда ва томирларда ёмон етилмаган нарсалар бўлмаслиги керак. Чунки бадантарбия уларни бутун гавдага тарқатиши мумкин”, дейди. Мутлоқо тўйган ҳолатда ва жуда очликда жисмоний ҳаракатлар қилиш зарарли эканлигини таъкидлайди. Улғу ҳаким йил фаслларида қайси вақтларида бадантарбия машқлари билан шуғулланиш даркорлигини аниқ кўрсатиб беради. Чунки у киши организмга ҳар фаслнинг ўзига хос таъсир қилишини аниқлаган ва организмда содир бўладиган ўзгаришларни чуқур таҳлил қила олган. Ислоҳ дини оламида машҳур бўлган Ат-Термизий, Имом ал-Бухорий, Нақшбандий, Матрудий, Марғилоний каби фозилларнинг ҳадислари ва баёний асарларида инсон камолатлари, соғлиқни сақлаш бўйича қимматли фикрлар

билдирилган. Бу ҳадислар намуналаридан жисмоний тарбия дарсларида ва машғулотларда талаба-қизларни хабардор этиб бориш керак. Чунки маънавий-маданий кадриятларни оширувчи турли машқлар, ҳозирги ёшларни баркамол қилиб тарбиялашда хизмат қила олади.

Халқимизнинг Халқ ҳаракатли ўйинлари қизларимизнинг ҳар томонлама камол топишига (ақлий, жисмоний) хизмат қилиб келган. Бу ўйинлар асрлар давомида, даврларга мос равишда ўзгариб, ривожланиб борган.

Қиздаги жасурлик, мардлик ва давюрлик ўз кучи-қудратига ишониш ўз-ўзидан пайдо бўлмаган. Бу эса қизларимизни тарбиялаш учун жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан кейинги бўладиган машғулотларда халқ ҳаракатли ўйинларимиз аста-секинлик билан тушунтириб ва мустаҳкамланишига, юрак қон айланиши системаси ҳамда нафас олиш жараёнларининг яхшиланишига ва фаолиятининг яхши ўсишига ижобий таъсир кўрсатади.

Саломатлик-бу одам организмининг қандай касалликлар аломатисиз ҳолати бўлиб, организм функцияларининг ташқи муҳит билан мувофиқлашувидир. Одамнинг саломатлик даражаси қанчалик юқори бўлса, унинг турли юқумли касалликларга, паст ва юқори ҳаракатдаги жисмоний ишларига бўлган чидамлилиги ҳам шунчалик барқарор бўлади. Шунинг учун жисмоний тарбия ва спорт ҳар бир инсон учун бебаҳо чиниқиш мактабидир. Жисмоний тарбия айниқса қиз болалар учун жудаям фойдалидир. Келажакда соғлом, жисмонан бақувват, меҳнатқаш, билимли, иродали, чидамли, ҳар қандай ҳаёт қийинчиликларини мардона енга оладиган бўлишга катта ёрдам беради. Жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан ташқари вақтларда халқ ҳаракатли ўйинларимизнинг жуда кўпчилиги уй рўзгор ишларига мос ўйналади. Бу эса уй рўзгор ишларининг осон бажарилишига ёрдам беради.

Талаба қизларнинг жисмоний ҳаракатларига бўлган талабини халқ ҳаракатли ўйинлар қондириши мумкин. Шунинг учун жисмоний тарбия дарсларида халқ ҳаракатли ўйинларидан самарали фойдаланиш керак. Бизга маълумки, халқ ҳаракатли ўйинларининг барчаси фарзандларимизни соғломлаштириш, жисмоний, маънавий ва ақлий ривожлантиришга қаратилган.

Талаба қизларнинг имкониятларини ва жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олиб, ҳар хил халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш ёки ўйинларни ўзгартириш ва уларга қўшимчалар киритиш мумкин. Халқ ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти талаба қизларда муайян жисмоний сифатларни ҳосил қилиш ва уларни такомиллаштириш билан чекланмайди. Ҳаракатли ўйинлар талабаларда интизомлилик, жамоада ўзини тута билиш ва ўз обрўси учун курашиш, ўртоқларига беғараз ёрдам бериш каби фазилатларни ҳам шакллантиради.

Халқ ҳаракатли ўйинларни ўтказиш жараёнида уларнинг бир хил бўлиб қолишига йўл қўймаслик керак. Акс ҳолда талабаларнинг ўйинга бўлган қизиқиши камайиб боради. Ўйин ўтказилгандан сўнг уларни талабалар билан биргаликда муҳокама қилиш кейинчалик шу ўйинлар такрорланаётган вақтда бошқарувчилик ролини энг фаол талабага топтириш мақсадга мувофиқдир. Ўйинларни ўтказиш давомида ўқитувчи талабаларнинг хатоларини таъкидлаб туриши керак. Халқ ҳаракатли ўйинларининг кўпчилигини очик ҳавода ўтказишга ҳаракат қилиш керак.

Халқ ҳаракатли ўйинларидан дарс ва ўқув тўғрарак машғулотларида самарали фойдаланиш мустақил Республикамиз талаба-қизларини комил инсон ва жисмонан соғлом кадрлар бўлиб тарбияланишида муҳим аҳамиятга эга .

Ўзбек халқи ҳамиша ҳалол, пок иродаси кучли, чаққон жисмоний бақувват, давюрлик кишиларини ҳурматлаган ва ардоқлаган.

Ўзбек халқининг, айниқса хотин-қизларнинг миллий хусусиятлари, урф-одатлари, қолаверса ўзбекона маънавий-маърифий қиёфалари жамиятимиз тараққиётида муҳим ўрин тутди. Соғлом авлодни тарбиялаб, вояга етказиш, Ватанга садоқатини шакллантиришда оналарнинг роли бебаҳодир. Бунда жисмоний тарбия жараёнларининг ҳам маълум ҳиссаси борлигини инкор этиб бўлмайди. Шу сабабли, маҳаллий хотин-қизларни жисмоний тарбия машқлари билан доимий равишда шуғулланишга одатлантириш энг муҳимдир.

Хотин-қизлар ўз саломатликлари учун зарур шароит ва имкониятлардан фойдаланиб, меҳнат қилиш ҳамда яшаш учун тинмай курашадилар. Яшаш ва меҳнат қилиш доим соғлом бўлишликни тақозо этади. Хотин-қизлар, айниқса, олий ўқув юртларида таълим оладиган маҳаллий миллат

қизларининг истак ва хоҳишларига қараб ҳозирги кунда жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш муҳим аҳамият касб этади.

Халқи ҳаракатли ўйинларининг жисмоний тарбия дарсларида қўлланилиши талабаларнинг ўз миллий маданиятига бўлган қизиқишни янада кучайтиради ҳамда ўз Ватанини севишга, уни кўз қорачиғидек асрашга ва мудофаа қилишга тайёрлайди.

Адабиётлар

1. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
2. Sh, D. (2020). Monitoring of physical activity of junior schoolchildren at physical education lessons. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 8(10), 187-189.
3. Bobojonov, N. N. (2021, August). Pedagogical problems of forming a sense of loyalty to the national army in students. In *Archive of Conferences* (pp. 104-109).
4. BOBOJONOV, N., & MADORIPOV, O. BO 'LAJAK MUTAXASSISLARNING KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGI. *СТУДЕНЧЕСКИЙ ВЕСТНИК Учредители: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука"*, 74-75.
5. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
6. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
7. Қосимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. Scientific progress, 2(8), 849-853.
8. Kholmiraevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. Texas Journal of Medical Science, 2, 4-5.
9. Нишонов, Д. (2021). Болаларда гипертермик синдромни даволашда антипиретиклар танлашнинг асосий мезонлари. Общество и инновации, 2(3/S), 430-436.
10. Kamolidin, P. (2021). Physical Preparation and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 3, 161-163.
11. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАБ YOSHIDAGILAR HARAKAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. Conferencea, 75-78.
12. Valievich, D. S. (2020, December). FEATURES OF MOTOR ACTIVITY AT PRIMARY SCHOOL AGE. In Конференции.
13. Jalolov, S. V. (2021). IMPROVEMENT OF MOTOR PREPARATION OF YOUNGER SCHOOLERS IN THE ANNUAL CYCLE OF LEARNING. In Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки (pp. 246-250).
14. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
15. Ismoilov, S. (2021). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT THINKING ACTIVITY IN SCHOOL AND FAMILY COOPERATION. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 1209-1212.
16. Mamadzhonov, N. M. (2020). RELATIONSHIP OF AGE AND DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PREPAREDNESS OF 6-7 YEARS OLD CHILDREN IN FERGANA. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(12).
17. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktika, 1(2).
18. Mamadzhonov, N. M. (2020). RELATIONSHIP OF AGE AND DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PREPAREDNESS OF 6-7 YEARS OLD CHILDREN IN FERGANA. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(12).

19. Hamrakulov, R. PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING IN HIGHER EDUCATION SYSTEM.
20. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
21. Қосимов, А. Н. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОМАТОТИПОВ МЫШЦ У СТУДЕНТОВ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ. Scientific progress, 2(8), 849-853.
22. Косимов, А. (2021). Исследование физкультурно-оздоровительной работы в системе школьного образования. Наука сегодня: реальность и перспективы [Текст]: материя, 77.
23. Kholmiraevich, A. J. (2021). Innovations In Fitness Works and Physical Education. Texas Journal of Medical Science, 2, 4-5.
24. Ismoilov, S. D. (2022). OILA VA QADRIYAT. Academic research in educational sciences, 3(1), 998-1003.
25. Tojimatovna, N. D. (2021). Means Of Shaping the Health and Healthy Lifestyle of University Student Girls. Texas Journal of Medical Science, 2, 1-3.
26. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья “Барчиной”. In Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования (pp. 37-40).
27. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
28. Hamrakulov, R. (2021). THE IMPORTANCE OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURAL ACTIVITIES BASED ON ADVANCED PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 114-119.
29. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107.
30. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).
31. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали, 2(1), 6-11.
32. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 2(2), 89–91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>
33. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).
34. Tojimatovna, N. D. (2021). Means Of Shaping the Health and Healthy Lifestyle of University Student Girls. Texas Journal of Medical Science, 2, 1-3.