

## BOLALARNING JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISHDA MILLIY XALQ O‘YINLARINING ROLI

*Isaqova Gulnigor*

*O‘zbekiston Finlandiya pedagogika instituti*

*Boshlang‘ich va Maktabgacha ta‘lim fakulteti*

*Maktabgacha ta‘lim yònalishi talabasi*

*Ilmiy rahbar: Xayitov Najmiddin Shomurodovich*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada bolalar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy xalq o‘yinlarining ahamiyati va roli yoritilgan. Milliy o‘yinlar bolalarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy faolligini oshirish va ularni ijtimoiy muhitga moslashtirishga yordam beradi. O‘yinlar orqali bolalar tezlik, chidamlilik, kuch va muvozanat kabi jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Maqolada milliy xalq o‘yinlari turlarining bolalar tarbiyasidagi o‘rni va ularni o‘quv jarayoniga integratsiya qilish usullari batafsil ko‘rib chiqiladi.

**Kalit so‘zlar:** milliy xalq o‘yinlari, jismoniy sifatlari, bolalar tarbiyasi, jismoniy faollik, sport o‘yinlari, tezlik, chidamlilik, muvozanat, sog‘lomlashtirish, o‘yinlar tarbiyasi.

**Аннотация:** В данной статье освещается значение и роль национальных народных игр в развитии физических качеств детей. Национальные игры способствуют укреплению здоровья детей, повышению их двигательной активности и адаптации к социальной среде. Через игры дети развивают такие физические качества, как скорость, выносливость, сила и баланс. В статье подробно рассматривается роль национальных народных игр в воспитании детей и способы их интеграции в учебный процесс.

**Ключевые слова:** национальные народные игры, физические качества, воспитание детей, двигательная активность, спортивные игры, скорость, выносливость, равновесие, подготовленность, игровое воспитание.

**Abstract:** This article highlights the importance and role of national folk games in the development of children's physical qualities. National games help strengthen children's health, increase their physical activity and adapt them to the social environment. Through games, children develop physical qualities such as speed, endurance, strength and balance. The role of national folk games in children's education and ways of integrating them into the educational process are considered in detail in the article.

**Key words:** national folk games, physical qualities, children's education, physical activity, sports games, speed, endurance, balance, fitness, education of games.

### KIRISH

Yosh avlodni sog‘lom va barkamol, jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy tarbiyani milliy lashtirish zarur. Bu xalqning unutilib borayotgan milliy xalq o‘yinlarini to‘plash, hayotga - maktabga tadbiq etish, rivojlantirish yo‘llari va usullarini tadqiq etish zaruriyatini keltirib chiqaradi.

O‘zbek xalqining ming yillar davomida yaratgan, avloddan-avlodga o‘tib kelayotgan milliy xalq o‘yinlarini to‘plash, o‘rganish, ular asosida yosh avlodni ma’naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunda pedagogika fani oldidagi muhim masalalaridan biridir. Buning ustiga o‘zbek xalq milliy o‘yinlari vositasida yosh avlodning jismoniy sifatlarini rivojlantirish juda qulay.

### **ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA**

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risida Kadrlar tayyorlashdagi oqilona tizim g‘oyat muhim ahamiyatga ega. Shu bois jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari hukumat hamda respublika jismoniy madaniyat va sport davlat qo‘mitasining qarorlaridan kelib chiqqan holda amalga oshiriladi. Yurtimizda amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiyaning o‘z oldiga qo‘ygan maqsadi sog‘lom, ruhan tetik va bunyodkor insonni hayotga tayyorlashdan iborat. Bu maqsad O‘zbekistonda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchi barcha muassasa tashkilotlar uchun zaruriy vazifadir. Inson o‘zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy tarbiya va sportning zarurligini tushunib yetishi va qunt bilan o‘ziga yoqqan ma’lum bir jismoniy mashg‘ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak. Yosh avlodning jismoniy qobiliyatini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo‘lgan jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning maqsadi jamiyatning sog‘lom, xushchaqchaq, har tomonlama jismoniy rivojlangan, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor turgan himoyachilarini tarbiyalashdan iborat uzoq muddatli, uyushtirilgan pedagogik jarayondir. Yoshlarni har tomonlama jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, o‘quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bu muammoni umumta’lim maktab o‘quvchilari jismoniy tarbiyasini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan birga bir-biriga bog‘lab kelgan uzviylikda ko‘rib chiqish lozimligini keltirib chiqaradi, bunda milliy xalq o‘yinlarining roli katta ekanligini qayta- qayta ta’kidlab o‘tmoqchimiz. Shuning uchun xalqimizning asrlardan asrlarga o‘tib kelayotgan milliy xalq o‘yinlarini avaylab - asrab keyingi avlodga yetkazish yo‘llarini izlash, ishlab chiqish va hayotga tadbiq etish bizning maqsadimizdir.

Milliy xalq harakatli o‘yinlari o‘quvchilarda xalqning qadim an‘analari haqidagi tasavvurlarini ma’lum darajada kengaytiradi, ularni hozirgi hayotga singdirishga yordam beradi. Chunki milliy xalq o‘yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta’sirchan usullaridan bo‘lib, o‘quvchilarda aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvafaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o‘yinlarining ruhi, tabiati, xarakteri, ishtirokchilarning xatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e’tibor berish zarur. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari jismoniy tarbiyasini qiziqarli va foydali o‘tkazish uchun biz tavsiya etayotgan ba’zi milliy o‘yinlardan foydalanishda ham xuddi shu xususiyatlarga e’tibor

berish kerak. Bolalar jismoniy tarbiyasida milliy xalq o'yinlardan foydalanish zaruriyatlari hamda buning maqsadi va vazifalari. Istiqlol davrida, ayniqsa, sport va jismoniy tarbiyaga e'tibor kundan-kunga kuchayib bormoqda. Jismoniy tarbiya oldida sportni xalqimizning hayotiga ko'proq singdirish; yoshlarni mustaqillik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning barcha turli-tuman shakllaridan, jumladan, xalq milliy o'yinlaridan keng foydalanish, yoshlarning sog'ligini yaxshilash, ularni ona-Vatan mudofaasiga tayyorlash singari katta vazifalar turibdi.

Xalqimizning milliy o'yinlari esa ana shu maqsadda juda keng qo'llanilib kelinayotgan muhim jismoniy tarbiya va sport vositalaridan biridir. Shuning uchun xalq milliy o'yinlariga e'tiborni kuchaytirish zaruriyati yanada yaqqol ko'rinmoqda. Xalq milliy o'yinlari bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. O'yin bolaning qiziqishini oshiradi, unga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatining tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yin tufayli bolalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishga harakat qiladilar.

Xalq milliy o'yinlarining barchasi bolalarning organizmlariga yaxlit ta'sir ko'rsatish kuchiga ega. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi mashq sifatida qarash lozim. Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy tarbiya bilan bevosita bog'liq bo'lgan bilimlar (o'yinlarning foydali tomoni, jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati va texnikaviy ijrosi, ularni bajarish usullari, xalq milliy o'yinlarining kelib chiqishi va qoidalari va h.k.) haqida ma'lumot berish katta ahamiyatga ega.

Milliy xalq o'yinlarini o'rgatish jarayonida axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirish uchun katta imkoniyatlar mavjud. Milliy xalq o'yinlarini bajarish chog'ida bolalar harakatida ijobiy (hamjihatlik, intizomlilik, kamtarinlik, mehribonlik) va ma'naviy fazilatlar (halollik, odillik, do'stlik tuyg'usi, hamkorlik, zamon bilan hamnafas bo'lib ishlay olish qobiliyati, topshiriqlarni mas'uliyat bilan bajarish)ni tarbiyalash, shuningdek, irodaviy xususiyatlar (jasorat, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni sobitlik bilan yengish, chidamlilik va hokazolar)ni namoyon qilish uchun eng yaxshi sharoit va imkoniyatlar vujudga keladi.

Jismoniy tarbiya darslarida xalqning qadimiy o'yinlari orqali bolalarni xalqona ruhda tarbiyalashga, uning turli shakl va usullarini izlab topishga o'qituvchilar katta e'tibor qaratishlari lozim. Maktabda jismoniy tarbiya mashg'ulotlar, ba'zida sinfdan tashqari ishlarda xalq o'yinlarining to'g'ri tashkil etilishi o'quvchining jismoniy rivojlanishi, uning qaddi-qomati va ishchanlik qobiliyatini o'stiradi. Shu bilan birga sezgi organlari, murakkab xulq - atvor shakllari intizomlilik, qat'iylilik, mehnatsevarlik va boshqa insoniy fazilatlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Bunda qiziquvchanlik, kuzatuvchanlik, biror maqsadga qaratilganlik, xotiraning mantiqiyiligini esda tutish ahamiyat kasb etgan milliy xalq o'yinlar asosida rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Xulq-atvorning alohida fazilati sifatida ixtiyoriylikni rivojlantirish tarbiyaning shu bilan birga jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biridir. Ixtiyoriylik harakat maqsadini ongli ravishda belgilash, unga erishish vositalarini topish, maqsad yo'lidagi qiyinchilik va to'siqlarni yengishda ifodalanadi. Kichik yoshdagi o'quvchilarni tarbiyalash jarayoni

axloqiy, jismoniy, mehnat va estetik tarbiya vazifalarining kengayishi hisobiga ancha murakkablashadi.

### **XULOSA.**

Xulosa qilib aytish mumkinki, milliy xalq o‘yinlarning insonni har tomonlama yetuk, komil qilib tarbiyalashdek buyuk maqsadlarni amalga oshirishning pedagogik qulay vositasi ekanligini yana bir yorqin namoyon etadi.

### **ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

1. Усмонхўжаев Т. С. , Муродхўжаева Г. Ш. , Народные подвижные игры. Т. : Ўқитувчи. 1968 й
2. Усмонхўжаев Ф.С. Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи.1992.й
3. Усмонхўжаев Т.С. 1001 ўйин. - Т.: Ибн Сино.1990й
4. Ҳаракатли ўйинлар: Методик қўлланма. Тузувчи: А. Қосимов. -Т: Ўқитувчи. 1983й
5. Расулов О.Т., Пулатов О.О. ва б.қ. Ўзбек миллий ўйинлари...мет.қўл., Т. : ЎзДЖТИ нашр. 1996 й