

**BOSHLANG`ICH SINIF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MILLIY
O`YINLARDAN FOYDALANISH XUSUSIYATLARI**

Qobiljonov Qosimjon Qobiljon o`g`li

Buxoro davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o`qituvchisi

q.k.qobiljonov@buxdu.uz

**ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР НА
УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ**

Кобилжонов Косимжон Кобилжон ўғли

Бухарский государственный университет

Факультет физической культуры

преподаватель кафедры теории и методики спорта

q.k.qobiljonov@buxdu.uz

**CHARACTERISTICS OF USING NATIONAL GAMES IN PRIMARY
CLASS PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

Qobiljonov Qosimjon Qobiljon o`g`li

Bukhara State University

Faculty of physical culture

Teacher of the Department of Sports Theory and Methodology

q.k.qobiljonov@buxdu.uz

Annotatsiya: Ushbu maqola umumiy o`rta maktab boshlang`ich sinf o`quvchilari jismoniy tarbiyasida milliy o`yinlardan foydalangan holda ularning sog`lomlashtirish

hamda milliy xalq o'yinlari yoshlarning xarakteri va ongini boshqaruvchi vosita, ta'lim va tarbiya berish vazifalarini amalga oshirish yo'llari tavsiya etilgan.

Kalit so'zlar: Kelajak, avlod, qayg'urish, sog'lom, barkamol, shaxs, tarbiya, intilish, milliy, jismoniy sifatlarini, rivojlantirish, muhim, rol, o'yinlar o'quvchilar, qiziqishlari, ish qobiliyati, tezroq, tiklanishini, ta'minlaydi.

Аннотация: В данной статье речь идет о физическом воспитании учащихся начальных классов с использованием народных игр для своего здоровья и национальных народных игр как средства управления характером и психикой молодежи, реализации задач обучения и воспитания.

Ключевые слова: Будущее, поколение, забота, здоровый, зрелый, человек, образование, стремление, национальность, физические качества, развитие, важное, роль, игры, учащиеся, интересы, работоспособность, быстрее, обеспечивает выздоровление.

Abstract: This article is about the physical education of elementary school students using national games for their health and national folk games as a means of managing the character and mind of young people, and implementing the tasks of education and upbringing. ways are recommended.

Key words: Future, generation, concern, healthy, mature, person, education, aspiration, national, physical qualities, development, important, role, games, students, interests, work ability, faster, provides recovery.

Kirish

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini rivojlanishining o'ziga xos xususiyati - bu harakat faolligini oshirish. Biroq, ta'lim va aqliy faoliyat gipodinamiyaga olib keladi, shuning uchun harakatli o'yinlarning ahamiyati va unga bo'lgantalab ortib bormoqda. Harakatli o'yinlarning ahamiyati shundaki, ular barcha o'quvchilar uchun mos ravishda va ulardan maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Qabul qilingan qarorlar va qonunlarda kelajak avlodlarning jismoniy va aqliy barkamolligini ta'minlash yoshlari ochib berilmoqda. Yoshlarning jismoniy tayyorgarligi, qobiliyati, qiziqishiga qarab sport turlari bo'yicha turli xil mashg'ulotlar, musobaqalar o'tkazish maqsadga

muvofiqdir. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanish o'quvchi-yoshlar va talabalarning kundalik ehtiyojiga aylanmog'i zarur. Shu bilan birga, u o'quvchi-yoshlarni har tomonlama rivojlantirishda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo'lib yetishishiga asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Xalqimizning sog'lig'ini mustahkamlash jismoniy madaniyatning asosiy vazifasidan biridir. Jismoniy tarbiya oldida jismoniy madaniyat va sportni xalqimizning hayotiga ko'proq singdirish; yoshlarni mustaqillik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning barcha turli-tuman shakllaridan, jumladan, xalq an'analaridan keng foydalanib, insonlarning sog'ligini yaxshilash va ularni Ona Vatan mudofaasiga tayyorlash kabi katta vazifalar turibdi. Xalqimizning milliy o'yinlari esa ana shu maqsadda keng qo'llanib kelinayotgan muhim jismoniy 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. Chunki o'yinlar o'quvchilarning qiziqishlarini oshiradi, ularga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatlarining tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yinlar tufayli bolalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishga harakat qiladilar.

ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODOLOGIYA

Boshlang'ich sinf o'quvchisining jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun harakatli o'yinga asoslangan dars, mashqlarni to'g'ri tashkil etish va o'tkazish eng muhim masaladir. K.Balsevich tadqiqoti bo'yicha, bolalarning jismoniy faolligini quyidagicha ta'riflab beradi: 1-4 sinf bolalar jismoniy sifati ko'rsatkichining barchasi o'sishning yuqori tempda borayotganligini namoyon etadi. Faqat egiluvchanlik ko'rsatkichining tempi bu davrda pasayib boradi. Bu yoshdagi bolalarda biodinamik harakatning va eng avvalo, koordinatsion qismlarning shiddatli rivojlanishi ro'y beradi. 1-4 sinf orasida jismoniy sifatlarning va koordinatsion qobiliyatning, inson harakat faolligining namoyon bo'lishi uchun amaliy jihatdan juda yaxshi zamin tayyorlanadi.

O'yinlar o'ynalishi davomida o'quvchilardatajriba oshib boraveradi va zavq bag'ishlaydi. Harakatli o'yinlar bolalar salomatligiga va tanasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy faollikni rag'batlantiradi, o'yin protsessida ularning borliq

haqidagi tushunchalari chuqurlashadi va mustahkamlanadi. Harakatli o'yinlar, sportdan farqli o'laroq, sodda qoidalar bilan ajralib turadi va bola tanasining funktsional va psixologik xususiyatlarigamos keladi.

NATIJALAR

Boshlang'ich sinf o'quvchilari 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 O'yin faoliyati bolalarda kuchli ijobiy his-tuyg'ularning namoyon bo'lishiga yordam beradi, harakat davomiyligi ko'p bo'lsaham, bolalar charchamaydilar va o'zlarini yaxshi his qilishadi.[1] O'yin bolalar aqliy faoliyatiga murakkab ta'sir ko'rsatadi, jamoada munosabatlarni shakllantiradi. Bolalarning o'yinda oladigan qoniqishlari nafaqat asab tizimini faoliyatiga, balki jismoniy va aqliy faoliyatini uzoq vaqt davomida saqlab turishga imkon beradi. Harakatli o'yinlar, kichik yoshdagi o'quvchilarning o'quv jarayonining asosiy vositasi sifatida, o'quvchi tanasini, shu jumladan, harakat qobiliyatlarini uyg'un rivojlantiradigan asosdir. Tezlikni rivojlantirish uchun o'yinlar va mashqlarni tanlash umumiy didaktik tamoyillar bilan belgilanadi.

Bunday holda, ushbu sifat uchun ba'zi aniq talablarni hisobga olish kerak:

1. O'quvchilar harakatni dastlab sekin sur'atda o'zlashtirishi kerak;
2. Tezlik uchun mashqlarning davomiyligi qisqa bo'lishi kerak, shunda mashq oxiriga kelib tezlik pasaymaydi va charchoq paydo bo'lmaydi;
3. Mashq qilish bir xil bo'lishi shart emas.

Bolalarda epchillik namoyon bo'lishini oshiradigan turli xil texnikalar orasida quyidagilar ajralib turadi:

1. Noodatiy boshlang'ich harakatlardan foydalanish, turli xil harakatlarni tez o'zgartirish;
2. Harakatlar tezligini yoki tempini o'zgartirish, turli xil ritmik kombinatsiyalarni kiritish;
3. Mashqlarni bajarish usulini o'zgartirish;

4. Turli shakldagi, og'irlikdagi, hajmdagi narsalarni mashqlarda qo'llash;
5. Bir nechta ishtirokchilar tomonidan kelishilgan harakatlarni bajarish;
6. Asosiy harakatlarning yanada murakkab qo'llanilishi;
7. O'yin shartlarining murakkabligi.

Mashqlar turli xil ko'rinishlarda bajarish taklif qilinadi, dastlabki holatni o'zgartirish, harakatlar yo'nalishi, ularning nostandart kombinatsiyalari bilan taklif etiladi. [2] Kuchni rivojlantirish uchun qiziqarli mashqlardan foydalanish.

Xalq milliy o'yinlarining barchasi bolalarning organizmlariga yaxlit ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi sifatida qarash lozim. Jismoniy madaniyat tizimidagi barcha soha va bosqichlarning birdan-bir va yagona maqsadi-insonni to'g'ri yashashga tayyorlashdir. Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasining vazifalari bolalarning yoshiga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda aniqlanadi, lekin bunda jismoniy madaniyatning umumiy maqsadi ko'zdan qochirilmaydi. Maktabda boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasida sog'lomlashtirish, ta'lim berish va tarbiya berish vazifalarini amalga oshirish ko'zda tutiladi.[3] Xalq milliy o'yinlari orqali bu vazifalarni yaxlit holda bajarish imkoniyatlari ko'proq ko'rinadi.

1. Sog'lomlashtirish vazifalari. 7-8 yoshli ya'ni boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasining eng asosiy vazifasi bola hayotini muhofaza qilish va uning sog'ligini mustahkamlash, uning organizmini chiniqtirish yo'li bilan o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirish, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga bardosh berishga o'rgatishdan iborat. Shuningdek, yurak qon tomir tizimi faoliyatini takomillashtirishga imkon yaratish lozim: qonning yurakka qarab oqishini kuchaytirish, yurakning bir me'yorda ishlashini yaxshilash va uning kutilmaganda o'zgargan yuklamaga moslashish layoqatini rivojlantirish; ko'krak qafasi harakatchanligini kuchaytirish, chuqur-chuqur nafas olish va bu faoliyatining uzoq vaqt turg'un bo'lishini ta'minlash, o'pkaning hayotiy sig'imini kegaytirish, burun bilan nafas olishni yaxshilash, ichki a'zolarining to'g'ri ishlashini ta'minlash, markaziy asab tizimini takomillashtirish; hayojonlanish va tormizlanish holatlarining

harakatchanligini bir me'yorda bo'lishini ta'minlash, shuningdek, harakatlantiruvchi analizatorni va his tuyg'u organlarni kamolotga yetkazish lozim.

2. Ta'lim berish vazifalari. 7-8 yoshli o'quvchilar bilan milliy xalq o'yinlarini o'tkazish jarayonida ta'lim berish vazifalarini bajarish ham muhim ahamiyatga ega. Bu vazifalar: harakat malakalari va layoqatlarini shakllantirish, jismoniy fazilatlar (chaqqonlik, tezlik, qayishqoqlik, muvozanatni saqlash, epchillik, baquvvatlik, chidamlilik) ni rivojlantirish, gavdani to'g'ri tutishni, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirishdan iborat. Asab tizimining qayishqoqligi tufayli bolalarda harakat malakalari kattalarga nisbatan osonroq shakllanadi. Harakat malakalari bolaning atrof-muxit bilan muloqot qilishini yengillashtiradi va uni idrok qilishiga ko'maklashadi.

Tanlab olingan xalq milliy o'yinlarini to'g'ri bajarish bola mushaklari, paylari, bo'g'imlari, suyuq tizimining rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Puxta shakllantirilgan harakat malakalarini amalda qo'llash bilan, o'yinlarni bajarish chog'ida bola kuchini tejashda va uning etiborini o'yin faoliyati paytida tasodifan sodir bo'luvchi turli-tuman vazifalarni idrok qilishga imkon yaratadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy madaniyat bilan bevosita bog'liq bo'lgan bilimlar (o'yinlarning foydali tomoni, jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati va texnikaviy ijrosi, ularni bajarish usullari, xalq milliy o'yinlarning qoidalari va boshqalar) xaqida ma'lumot berish katta ahamiyatga ega. O'quvchilar olgan bilim qancha chuqur bo'lsa, ular xalq o'yinlaridan shuncha oqilona foydalanishlari, o'yinlar bilan shuncha samarali shug'ullanishlari hamda maktab va oila muhitida jismoniy madaniyat qurollarini mustaqil ishlata bilishlari mumkin.

3. Tarbiya berish vazifalari. Jismoniy madaniyat bilan shug'ullanish tanda, bolalarda, joriy qilingan tartibga rioya qilish odatini, hamda, xalq o'yinlari bilan, iloji bo'lsa, xar kuni muntazam ravishda shug'ullanish ishtiyoqini uyg'otish, ularda maktab va uyda shu o'yinni bilan mustaqil shug'ullana olish layoqatini rivojlantirish, ularni o'z tengqurlari va o'zlaridan kichik bo'lgan bolalar jamoasida o'yinlarni tashkil qilish, ularni birgalikda bajarishga o'rgatish lozim. O'quvchilarda xalq milliy o'yinlariga mehr bilan, shu o'yin natijalariga qiziqish bilan va sportchilar erishadigan g'alabalariga

havas bilan qarash tuygʻusini tarbiyalash lozim.[4] Milliy xalq oʻyinlarini oʻrganish jarayonida ahloqiy, aqliy, estetik va mexnat tarbiyalarini amalga oshirish uchun katta imkoniyatlar vujudga keladi. Xalq oʻyinlarini bajarish chogʻida bolalar harakatida ijobiy (hamjihatlik, intizomlik, kamtarinlik, mehribonlik) va maʼnaviy fazilatlar (halollik, odillik, doʻstlik tuygʻusi hamkorlik, zamon bilan hamnafas boʻlib ishlay olish qobiliyati, topshiriqlarni masʼuliyat bilan bajarish) ni tarbiyalash, shuningdek, irodaviy xususiyatlar (jasorat, qatʼiylik, oʻz kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni sobitlik bilan yengish, chidamlilik va hakovolar)ni namoyon qilish uchun eng yaxshi sharoit va imkoniyatlar vujudga keladi.

Xulosa qilib aytganda,

boshlangʻich sinf oʻquvchilari jismoniy tarbiyasining quyidagi asosiy vazifalarini bajarishda ham xalq milliy oʻyinlarining roli va oʻrni nihoyatda katta ekanligi koʻrinadi:

1. Sogʻliqni mustahkamlash, oʻquvchilarni toʻgʻri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish.
2. Oʻquvchilarga jismoniy madaniyat va sportga oid maxsus bilimlar berish, ularga gigienik bilim va koʻnikmalarni singdirish.
3. Oʻquvchilarda harakat malakalarini va koʻnikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga oʻrgatish.
4. Yoshga muvofiq ravishda asosiy harakat sifatlarini (kuch, tezkorlik, epchillik, chidamlilik va boshqalar) rivojlantirish.
5. Botirlik, qattiylik, nizomlilik, jamoaga birlashish, doʻstlik hissini madaniy hulq koʻnikmalarini, mehnatga munosabatini tarbiyalash.
6. Turganda va yurganda qomatni toʻgʻri tutish koʻnikmalarini shakllantirish.
7. Oʻquvchilarda jismoniy madaniyat va sport boʻyicha muntazam mashgʻulotlarga barqaror qiziqish va koʻnikmalarini tarbiyalash.
8. Oʻquvchilarga tashkilotchilik malakalarini singdirish, jamoatchi jismoniy madaniyat faolini tayyorlash.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Кобилжонов К. Роль семьи в обучении детей национальной борьбе кураш //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 9-2 (87). – С. 67-69.
2. Кобилжонов К. К., Фазлиддинов Ф. С., Фозилова З. Ж. Идея совершенной личности в трудах мыслителей востока //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 1. – С. 100-103.
3. Абдуллаев К. Ф., Бобомуродова Н. Ж., Кобилжонов К. К. Высокая духовность основа экологической культуры //Научное пространство: актуальные вопросы, достижения и инновации. – 2020. – С. 5-8.
4. F.Xo'jaev, K.Raximqulov, B.Nigmanov. Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. T-2016
5. Toshev A. T., Qobiljonov Q. Q., Shukurova X. R. MAKTABGACHA TALIM MUASSASALARIDA SOGLOMLASHTIRISH GIGIYENIK OMILAR BOLALAR ORGANIZMINING JISMONIY RIVOJLANISHIDA MUHIM VOSITA SIFATIDA: 10.53885/edinres. 2022.21. 17.005 Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida dotsenti AT Toshev Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida o'qituvchisi QQ Qobiljonov Buxoro davlat universiteti huzuridagi Pedagogika instituti 1-bosqich magistranti XR Shukurova //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 909-912.
6. Qobiljonov Q. MAKTABGACHA TALIM MUASSASALARIDA SOGLOMLASHTIRISH GIGIYENIK OMILAR BOLALAR ORGANIZMINING JISMONIY RIVOJLANISHIDA MUHIM VOSITA SIFATIDA //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
7. Qobiljonov Q. Kurash kurashi bolalarni axloqiy tarbiyalash vositasi sifatida: Wrestling as a means of moral education of children //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 2. – №. 2.
8. Qobiljonov Q. СУТЬ НАЧАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ зороастрийцы //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.