

### MILLIY O‘YINLARNI BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARIGA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR ORQALI O‘RGATISH

**B. Y.Xaydarov**

*FarDU sport faoliyati turlari kafedrasini o‘qituvchisi*  
[bahodirxaydarov7@gmail.com](mailto:bahodirxaydarov7@gmail.com)

**Annotatsiya:** Maqolada xalq o‘yinlarini yosh avlodning intellektual rivojlanishi vositasi ekanligi sababli qayta tiklashga katta e‘tibor qaratilishi, milliy o‘yinlarni boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga umumrivojlantiruvchi mashqlar orqali o‘rgatish, ularni mustaqil mashq qilishga undash manbai ekanligi haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, boshlang‘ich sinflarning jismoniy tarbiya darslarida umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish va ularni mustaqil bajarish metodikasi haqida so‘z yuritilgan.

**Annotation:** The article deals with the revival of folk games as a means of intellectual development of the younger generation, teaching younger schoolchildren folk games through general developmental exercises, encouraging them to independent activity. It also tells about the methodology of general developmental exercises and their independent performance at physical education lessons in elementary school.

**Аннотация:** В статье рассматривается возрождение народных игр как средства интеллектуального развития подрастающего поколения, обучение младших школьников народным играм через общеразвивающие упражнения, побуждение их к самостоятельной деятельности. Также рассказывается о методике проведения общеразвивающих упражнений и самостоятельном их выполнении на уроках физической культуры в начальных классах.

O‘zbek xalq milliy o‘yinlari o‘zining uzoq o‘tmishi, boy tarixiga ega bo‘lgan, URM avlodlarga meros sifatida o‘tib kelayotgan, ma‘naviy boylik, qadriyatlarimiz sanaladi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki kunlardan boshlab, milliy qadriyatlarimiz, an‘ana-yu udumlarimiz, shu jumladan, xalq o‘yinlarini qayta tiklashga katta e‘tibor qaratildi.

Milliy o‘yinlar bardavomligining sabablaridan biri yosh avlodning intellektual rivojlanishi vositasi ekanligidir. Shu nuqtai nazardan qaraganda, milliy o‘yinlar birlashtiruvchi, ilg‘or rivojlantiruvchi salohiyatga ega. Tana tarbiyasi komil inson shaxsini tarbiyalashning bir qismi sifatida qaraladi. Shuning uchun u milliy jismoniy madaniyatning qadimiy shakli bo‘lib, undan foydalanishning ahamiyati umumrivojlantiruvchi mashqlarning boshlanishi hisoblanadi. Bu sohadagi tadqiqotlarida T.S.Usmonxujayev, I.I.Burnashev, H.A.Meliyev, B.B.Qipchoqov jismoniy tarbiya darslarida milliy o‘yinlardan foydalanishni ko‘rib chiqib, mashqlarning o‘ziga xos xususiyatlariga e‘tibor qaratadi<sup>1</sup>.

Milliy o‘yinlarni boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga umumrivojlantiruvchi mashqlar orqali o‘rgatish, ularni mustaqil mashq qilishga undash manbai hisoblanadi. Milliy o‘yinlarning tarbiyaviy jihatini didaktik nuqtai nazardan ko‘rib chiqsak, milliy o‘yin elementlari kundalik

<sup>1</sup> T.S.Usmonxujayev, I.I.Burnashev, X.A.Meliyev, B.B.Qipchoqov. "500 harakatli uyinlar". "Bekimmaschoq-Plyus". 2010. -103 s.

jismoniy tarbiya darslarida, umumrivojlantiruvchi mashqlar tizimida ko'p bo'lishi kerak. Chunki milliy o'yinlarning har bir jihatida nafaqat milliy madaniy qadriyat e'tirof etilgan, balki ularning har birida mehnatkash xalqning, mashaqqatlarni yengib o'tishga moslashgan ajdodlar tarbiyasi saqlanib qolgan. O'zbekistonda har bir boshlang'ich sinf o'quvchisi ongiga singib ketgan, jismoniy tarbiya tizimiga moslashtirilgan ommalashgan milliy o'yinlarning tafsilotlarini aniqlash, bajara olish usullarini tavsiflash, ularni o'quvchilarga o'rgatish – o'zbek madaniyati va jismoniy madaniyatining osori-atiqalarini asrab-avaylash zarur<sup>2</sup>.

Milliy o'yinlarning ta'sir etish jihatiga ko'ra kuchli ekanligi aniqlangan. Bizningcha, o'zbeklarning turmush tarzidan kelib chiqib, milliy o'yinlar tizimining elementlarini, hayvonlarga taqlid qilish va ov qilish o'yinlari, jismoniy tarbiya va sport o'yinlarini bir-biridan farqlash, ularga didaktik nuqtai nazardan baho berish va ularni maxsus sport tizimiga kiritish yo'llarini ko'rib chiqishimiz muhim<sup>3</sup>.

Shu bois ilmiy tadqiqot ishimizda milliy o'yinlardan umumrivojlantiruvchi mashqlar elementlaridan foydalanish va uning samarali natijalarini aniqlash birinchi darajali ahamiyatga ega. Milliy o'yin tizimida kuchni oshiruvchi "Tortishmachoq", tezkorlikni rivojlantirish uchun "Kun va tun", epchillikni oshirish uchun "To'p uchun kurash", "Besh tosh"; chidamkorlikni oshirish uchun "Quvlashmachoq"; egiluvchanlikni rivojlantiruvchi "Qorovul eshshak" va boshqa o'yin turlari bor. Milliy sport turlari tizimini boyitish vazifasi o'yinlarni o'tkazish metodikasini chuqur tahlil qilish, ularning alohida detallarini umumrivojlantiruvchi mashqlar tizimiga kiritish orqali hal etiladi. Ushbu va boshqa milliy o'yinlarning asoslarini shakllantirishda nimalarga tayaniladi, degan savolga javob berish uchun yuqorida tasnif qilingan milliy harakatli o'yinlarga tayanish kerak bo'ladi. Bu tasnifni ichki kichik klassifikatsiya bilan to'ldirib, milliy o'yinlarning ushbu oxirgi tasnifga qay darajada mos kelishini aniqlash mumkin.

Biz XXI asr – axborot, fan va texnika yuksak taraqqiy etgan davrda yashayapmiz. Bolalarimiz kompyuter o'yinlariga ruju qo'yishmoqda. Bu esa ularning sog'liqlariga zararli. Bolalar kompyuter texnologiyalari sir-asrorlari, imkoniyatlarini to'liq egallagani holda o'yinlarni ham unutib qo'ymasliklari kerak. Chunki ular insonni faol va tadbirkor, sog'lom va ijodkor bo'lishga, har xil holatdan to'g'ri xulosalar chiqarishga o'rgatadi. Farzandlarimiz yugursin, quvlasin, sakrasin, qisqasi, ko'proq harakatda bo'lishsin. Ana shunda bolalar sog'lom, ma'nan yetuk, qaddi-basti chiroyli, o'zlari kelishimli va kirishimli inson bo'lib ulg'ayadi<sup>4</sup>.

T.S. Usmanxodjayev, L.L. Pulatov, S.S. Tajibayev, F.A. Pulatovlar "Sport va harakatli o'yinlar (milliy va harakatli o'yinlar)" nomli darsligida o'zbek milliy o'yinlarini quyidagi katta guruhga ajratadi:<sup>5</sup>

1. Harakat sifatlarini rivojlantiruvchi o'yinlar.
2. Darsning ayrim qismlarida qo'llaniladigan o'yinlar.
3. Turli yoshdagi bolalar faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar.
4. Bolalar jinsiga qarab qo'llaniladigan o'yinlar.
5. Ruhiiy hissiyotlarni rivojlantiruvchi o'yinlar.

2 Tadjiyeva M.X. Xusanxodjayeva S.I. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent: "Niso poligraf nashriyoti", 2017, -244 c.

3 Tadjiyeva M.X. Xusanxodjayeva S.I. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent: "Niso poligraf nashriyoti", 2017, -244 c.

4 Мардонова Г. А. Ўзбек миллий ўйинлари:– Тошкент: Bookmany print, 2022. – 158 б.

5 Т. Usmanxodjayev va boshq. Sport va harakatli o'yinlar (milliy va harakatli o'yinlar) darslik / Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. - T.: Cholpon nomidagi N M IU , 2018. – 328 b.

6. Yomg'ir va qorong'i sharoitlarda qo'llaniladigan o'yinlar.

7. Hayotiy zarur malakalani egallashda yordam beruvchi va takomillashtiruvchi o'yinlar.

8. Sport faoliyatida qo'llaniladigan o'yinlar<sup>6</sup>.

Karimjon Rahimqulov o'zining "Milliy harakatli o'yinlar" nomli o'quv qo'llanmasida taniqli olimlar M.Murodov, U.Qomboyev, MJabborov, J.Toshpo'latov, A.Atoev, R.Abdumalikov, T.Usmonxo'jayev kabilaming ilmiy-nazariy mulohazalari hamda o'yinlarning mazmunlari asosida milliy harakatli o'yinlarni quyidagi turkumlariga ajratib bergan: 1. Tabiat manzaralari, fanlar bilan bog'liq o'yinlar. 2. Hayvonot olami bilan bog'liq o'yinlar. 3. Mehnat bilan bogliq o'yinlar. 4. Ommaviy madaniy tadbirlar (bayramlar, to'ylar, turli xil marosimlar, sport musobaqalari va h.k.)da qo'llaniladigan, namoyish va musobaqalashish maqsadida uyushtiriladigan murakkab va oddiy harakatli o'yinlar. 5. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiluvchi o'yinlar<sup>7</sup>.

Boshlang'ich sinflarning jismoniy tarbiya darslarida umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish va ularni mustaqil bajarish metodikasini ko'rib chiqqan S.A.Bikbulatova, I.V.Ledenev umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'z vositalaridan foydalanib o'zlashtirish metodikasi haqida qimmatli fikrlarini bildiradi. Uslubiy taklifda umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda buyumlardan, xususan, gantellardan, sakrashlardan foydalanish usuli tasvirlangan. Shu bilan birga, uslubiy vositada umumrivojlantiruvchi mashqlar komplekslari tavsifa etiladi<sup>8</sup>.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarini o'zlashtirish metodologiyasi va o'z-o'zidan foydalanish usullarini ko'rib chiqqan mualliflar uni ketma-ketlikda va muntazam amalga oshirishning afzalliklariga katta ahamiyat beradi. Gimnastika paytida umumrivojlantiruvchi mashqlari bajariladi. Maxsus ishlab chiqilgan umumrivojlantiruvchi mashqlari majmuasi turli jismoniy tarbiya vazifalarini hal qilish uchun mo'ljallanganligini ko'rsatgan olimlar, bu vazifalarni farqlash va aniqlash muhim deb hisoblaydilar<sup>9</sup>.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, buyuk alloma, ikkinchi muallim Abu Nosir Forobiyning asarlaridagi jismoniy tarbiyaga oid qarashlari keying davr olimlari tomonidan keng o'rganilgan. Al Forobiyning sog'lom turmush tarzi, sog'liqni saqlash madaniyatini shakllantirish haqidagi fikrlari bugungi kungacha o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Tadqiqotchilarning fikricha, "Inson tanasi a'zolari haqida", "Aristotel va Galenga qarshi bahs haqida", "Aristotel va Galen o'rtasidagi bog'liqlik", "Davlat arbobi maqollari" va shu kabi masalalar mavjud. Ushbu masalalarda jismoniy tarbiya asoslari belgilangan. Bu yerda Al-Farobiy tushunchalarining asosiy jihati shundaki, inson samarali mehnat qilishi, to'g'ri nafas olishi, yaxshi hayot kechirishi uchun tana go'zalligiga alohida e'tibor qaratishi lozim. Ya'ni "Sog' tanda – sog'lom aql" demak, "tanani davolash umrni uzaytirs, Gippokrat ta'biri bilan aytganda, ruhni davolash yanada yaxshi natijalarga olib kelishi kerak".

6 T. Usmanxodjayev va boshq. Sport va harakatli o'yinlar (milliy va harakatli o'yinlar) darslik / Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. - T.: Cholpon nomidagi N M IU, 2018. – 328 b.

7 Rahimqulov K. Milliy harakatli o'yinlar: o'quv qo'llanma. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. - T.: «Tafakkur-Bo'stoni», 2012. - 144 b.

8 Бикбулатов С.А., Леденев И.В. Общеразвивающие упражнения с предметами в процессе физического воспитания в вузе: методические указания. – Омск: СибАДИ, 2011. – 56 с.

9 Бикбулатов С.А., Леденев И.В. Общеразвивающие упражнения с предметами в процессе физического воспитания в вузе: методические указания. – Омск: СибАДИ, 2011. – 56 с.



# ILM FAN XABARNOMASI

## Ilmiy elektron jurnali

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'ylati:

1. Rahimqulov K. Milliy harakatli o'yinlar: o'quv qo'llanma. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. - T.: «Tafakkur-Bo'stoni, 2012. - 144 b.
2. T.C.Усмонхужаев, И.И.Бурнашев, Ҳ.А.Мелиев, Б.Б.Қипчоқов. "500 ҳаракатли ўйинлар". "Bekinmashoq-Plyus". 2010. -103 с.
3. Tadjiyeva M.X. Xusanxodjayeva S.I. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent: "Niso poligraf nashriyoti", 2017, - 244 с.
4. Tadjiyeva M.X. Xusanxodjayeva S.I. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent: "Niso poligraf nashriyoti", 2017, - 244 с.
5. Бикбулатов С.А., Леденев И.В. Общеразвивающие упражнения с предметами в процессе физического воспитания в вузе: методические указания. – Омск: СибАДИ, 2011. – 56 с.
6. Бикбулатов С.А., Леденев И.В. Общеразвивающие упражнения с предметами в процессе физического воспитания в вузе: методические указания. – Омск: СибАДИ, 2011. – 56 с.
7. Мардонова Г. А. Ўзбек миллий ўйинлари:– Тошкент: Bookmany print, 2022. – 158 б.
8. Т . Usmanxodjayev va boshq. Sport va harakatli o'yinlar (milliy va harakatli o'yinlar) darslik / Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. - T.: Cholpon nomidagi N M IU , 2018. – 328 b.
9. Т . Usmanxodjayev va boshq. Sport va harakatli o'yinlar (milliy va harakatli o'yinlar) darslik / Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. - T.: Cholpon nomidagi N M IU , 2018. – 328 b.