MILLIY VA HARAKATLI O‘YINLARDAN FOYDALANIB JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Eshonqulov O‘ktam Rayimqulovich
Guliston davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi katta o‘qituvchisi p.f.b.f.d(PhD)
Abduyeva Mexriniso Navruzboy qizi
Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga milliy o‘yinlar orqali chaqqonlik va epchillikni rivojlantirish, o‘quvchilarga o‘zbek milliy o‘yinlarini qanday ahamiyatga ega ekanligini va uni jismoniy tarbiyadagi o‘rni qanday ekanligini, ularni tarbiyaviy ahamiyati bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: milliy o‘yinlar, boshlang‘ich ta’lim, chaqqonlik, epchillik, jismoniy tarbiya, harakatli o‘yinlar, o‘quvchi, tarbiya.

Maktab yoshidagi ya’ni boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining eng sevimli darsi bo‘lmish jismoniy tarbiya bolani sog‘lom va barkamol holda voyaga yetishi uchun ko‘maklashadi.

Boshlang‘ich sinf yoshidagi bolalar serharakat, faol va juda qiziquvchan bo‘ladi. Shu sababli ularni dars jarayonida harakatli va milliy harakatli o‘yinlarga qiziqtirish va jalb qilish muhimdir. Milliy o‘yinlar bolalarni bo‘sh vaxtlarini gajid va telefonlarda o‘tqazmasligi uchun ularni bo‘sh vaxtlarini mazmuni tashkil qilish har xil o‘yinlar tashkil qilish bilan birga ularni jismoniy rivojlanishlariga va sog‘lom bo‘lishlariga yordam beradi. Qanday degan savolga bolalar yugurishadi, sakrashadi xullas harakatda bo‘loshadi, sport bilan harakatda bo‘lgan inson hech qachon kasal bo‘lmaydi. O‘yin davomida bolalarni vaxt o‘tishi bilan chaqaloqligi, epchilligi va tezkor fikirlashi asta-sekin rivojlana boshlaydi.

Milliy o‘yinlar bolalarni nafaqat sog‘lom qiladi balki ularga odob-axloqni, axloqiy tarbiya manbai ham hisoblanadi. Chunki o‘quvchilar o‘yin jarayonida hamjihatlikni, bir birini fikrini hurmat qilishni, qo‘llab quvvatlashni , tartib intizomni, qonun qoidalarga rioya qilishni o‘rganadilar. O‘quvchilar milliy o‘yinlar bilan birga o‘zbek millatining

milliy o‘yinlarini va urf-odatlarimizni ham yaqindan o‘rganib olishadi. Bugungi kunda muhtaram prezidentimiz tomonidan yoshlarga nafaqat yoshlarga balki keksalar , nogironlar va maktab yoshidagi o‘quvchilar uchun ham sport bo‘yicha turli musobaqalar tashkil qilinmoqda. Madalan: "Quvnoq startlar", har xil marafonlar, 10000 qadam marafonlari tashkil qilinmoqda. O‘quvchilarni balki butun aholini sog‘lom turmush tarziga jalb qilmoqdalar.

Chaqqonlik bu bolaning harakatlarini tez o‘rganishi va aniq bajarishi qobiliyati bo‘lsa, epchillik esa murakkab harakatlarni oson va mohirona bajarish hisoblanadi.

Boshlang‘ich yoshidagi o‘quvchilar uchun o‘yinlar misol keltirsak O‘q terakmi ko‘k terak ; Besh tosh; Chillak; Quvlashmachok va shunga o‘xshash o‘yinlar o‘tsak bo‘ladi. Bu o‘yinlar bolani chidamliligini, tezkorligini va chaqqon va epchilligini rivojlantiradi.Milliy o‘yinlarning yana bir muhim jihati shundaki, ular bolalarni milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalaydi. O‘quvchilar o‘yin davomida o‘z xalqining urf-odatlari va an’analarini his qiladi. Bu esa yosh avlod qalbida milliy g‘urur va vatanparvarlik tuyg‘ularining shakllanishiga yordam beradi.

Boshlang‘ich sinf o‘qituvchisi o‘yinlarni tanlashda o‘quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olishi kerak. O‘yinlar sodda, tushunarli va xavfsiz bo‘lishi muhimdir. Shuningdek, barcha bolalarning faol qatnashishiga imkon yaratish lozim. O‘yin davomida intizom va tartibga ham alohida e’tibor berilishi kerak.

Xulosa – qilib shuni aytishim mumkinki maktab yoshidagi boshlang‘ich sinf maktab o‘quvchilarini chaqqonlik, epchillik va sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish uchun asosiy kalit hisoblanadi. Ayniqsa bugungi zamonda ya’ni texnikalar asrida bolalarni telefon va gajidlar o‘z domiga tortib bormoqda bundan qutilishning birdan-bir yo‘li bolalarni milliy o‘yinlarga jalb qilish hisoblanadi. Bejiz aytilmagan"Sog‘ tanda sog‘lom aql".

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Usmonxodjayev T. S. Milliy harakatli o‘yinlar. – Toshkent: O‘qituvchi, 2000.
2. Mahkamdjanov K. M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2008.
3. Salamov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: ITA-PRESS, 2014.
4. O‘zbekiston Respublikasi umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha o‘quv dasturi (1-4 sinflar). Sog‘lom avlod tarbiyasi haqida metodik qo‘llanma – Toshkent, 2023.