



## MILLIY HARAKATLI O'YINLAR ORQALI O'QUVCHILARDA QADRIYTLI MULOQOTNI SHAKILLANTIRISH

*Beknazarova L.Sh.*

*Axborot texnologiyalari va Menejment universiteti stajiyor-o'qituvchi*

**Tayanch so'zlar:** qadriyat, estetik, хотира, diqqat, qobiliyat, yurak, nafas, organizm, kuch, qaddiqomat, sport, uloqtirish, o'yin, musobaqa

**Ключевые слова:** ценность, эстетика, память, внимание, способность, организм, сердце, дыхание, сила, высота, спорт, метание, игра, соревнование

**Key words:** value, aesthetic, memory, attention, ability, organism, heart, breath, strength, height, sport, throwing, game, competition

### **Резюме:**

Ushbu maqolada milliy harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarda dars jaroyonida hamda musobaqa vaqtlarida o'zaro qadriyatli muloqotni muomila madaniyati oilada va jamiyatda tutgan o'z o'rmini vatani oldidagi burchini milliy harakatli o'yinlar, sog'liqni mustaqamlashda xalq milliy o'yinlarimizni bir maqsad yo'lida rivojlantirish aks ettirilgan.

### **Резюме:**

В данной статье через национальные подвижные игры, взаимочастное общение в ходе урока и во время соревнований отражается развитие наших игр к цели, культура взаимодействия в семье и обществе, долг перед Родиной, национальные подвижные игры, национальное укрепление здоровья народа.

### **Summary:**

In this article, through national action games, mutual valuable communication in the course of the lesson and during competitions, the culture of interaction in the family and society, the duty to the motherland, national action games, national health strengthening of the people development of our games towards a goal is reflected.

**Kirish:** Mamlakatimizda ham yosh avlodni jismoniytarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarni qadriyatli muloqotini hkillantirish vatanga uning qadriyatlariga sadoqatli qilib tarbiyalash, ma'naviy va intelluktual salohiyatini oshirish jamiyat taraqqiyotida asosiy omillardan biri bo'lib xizmat qiladi. Ana shu nuqtai nazaridan O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'uicha Xarakatlar strategiyasida "Jismonan sog'lom, ruhiy va entelluktual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy xayotiy nuqtaiy nazariga



ega vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash demokratik islihotlarni chuqurlashtirish va fuqorolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish asosiy vazifa sifatida Harakatli o'yinlar bolalar va o'smirlarni tarbiyalashda eng muhim va amaliy vositalardan biri bo'lib hisoblanadi. Harakatli o'yinlar turli xarakterdagi to'siqlarni yengish hamda har xil xislat va qobiliyatlarni ko'rsatish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarning turli kompleksini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, odatda bolalarga quvonch baxsh etadigan musobaqa momentlari ham harakatli o'yinlar jumlasiga kiradi.

O'quvchi turmushdagi, qadriyatli muloqotni mehnat sohasidagi, tabiat hodisalari va jonivorlar hayotidagi har xil narsalarni taqlid qilib o'ynash bilan bu hodisa va harakatlarning ma'nosiga tushuna boradi, asta-sekin hayotiy tajribaga ega bo'ladi, qiyinchiliklarni yengishni o'rganadi, unda harakat ko'nikmalari hosil bo'ladi va uning tasavvurlari boyib boradi. O'yinni asta-sekin to'g'ri yo'lga solish bilan bolalarda kuzatuvchanlik, tashabbuskorlik, mustaqillik, mehnatsevarlik muloqotini shakillantirib o'stirish va ularni atrofdagi vaziyatga, o'zining va o'rtoqlarining harakatlariga to'g'ri baho bera bilish hamda shaxsiy muvaffaqiyatsizlikka nisbatan to'g'ri munosabatda bo'lish ruhida tarbiyalash lozim. Shunday qilish bilan bola asta-sekin zaruriy malakalarga ega bo'la boradi va shu malakalar tufayli u o'z kuchini muloqotni to'g'ri sarflay oladigan, o'yin paytidagi turli vaziyatlarda yaxshi o'ylab harakat qila oladigan va kelgusida, tajribasining ortishiga qarab, turmushda uchraydigan qiyinchiliklarni osongina yenga oladigan bo'ladi.

Harakatli o'yinlar o'quvchi harakatlarini o'stirish shu bilan birga qadriyatli muloqotni shakillantirib ularni turli xildagi sport turlariga yurish, yugurish, sakrash, biror narsani irg'itish yoki uloqtirish, biror narsaga tirmashib chiqish kabi mashqlarga o'zining og'ir vazminlik bilan qiyinchiliklarni yengish har bir mashqlarga to'g'ri yondashishga, harakatlarning takomillashishi bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy etadi, yurak va nafas olish sistemasining faoliyati yaxshilanadi. Bundan tashqari harakatli o'yinlar o'quvchilarni jismoniy jihatdan o'stirish uchungina emas, balki aqliy va ahloqiy jihatdan tarbiyalash uchun ham muhim ahamiyatga egadir. Jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yinlarda o'quvchilar o'z muloqotini momila madaniyati bilan jamoalar bilan muloqot olib borishi maqsadga erishish uchun farosatlilik va qat'iyatlilik ko'rsatish, jamoa oldida, o'z xatti-harakatlari uchungina emas, balki o'rtoqlarining xatti-harakatlari uchun ham mas'uliyatni sezish xislatlari tarbiyalanadi.

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 jihatlarga 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. 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.

XX asr o'rtalarida xalq o'yinlarini avloddan-avlodga o'tish an'analari buzildi, ko'plab o'yinlar unutildi. Minglab o'yinlar ichida bir necha xalq o'yinlari va musobaqalari (kurash, uloq, qiz quvdi, ot poygasi) kabilar ma'lum ma'noda saqlanib qoldi, xolos. Xalq milliy o'yinlari ming yillar davomida bizgacha yetib kelgan o'zbek milliy xalq o'yinlari "Otda chopish", "Qiz quvlash", "Uloq", "Kamonda o'q otish", "Chillak", "Oq suyak", "Soqqa", "Besh tosh" kabi va boshqa o'yinlar orqali botirlik, epchillik, tezkorlik, muvozanatni saqlash sifatlarini rivojlantirishda hamda qaddi-qomatni shakllantirish, odob-ahloq, ong, xotira, diqqat kabi xislatlarni sayqal toptirishda va albatta sog'liqni mustaqkamlashda eng samarali vosita bo'lib kelgan. So'nggi yillarda mustaqillik tufayli millatimiz qadriyatlarini sifatida tanilgan o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining mavqei va maqomi tamomila tiklandi, ular yana yoshlar tarbiyasidan o'rin oldi, turli milliy bayramlarimiz, tantanayu marosimlarimizda keng qo'llanila boshladi. Ular ta'lim muassasalari o'quv rejalari tarkibiga fan sifatida kiritildi, ko'plab ilmiy-amaliy anjumanlar o'tkazila boshladi. "To'maris va Alpomish o'yinlari" festivallari dasturlaridan joy oldi. 1998 yil 13-14 noyabr kunlari Termiz shahrida "Alpomish o'yinlari" birinchi Respublika Festivali bo'lib o'tdi. Xalq milliy o'yinlari va tomoshalaridan jamlangan bu festival millatimiz g'ururi, oriyati iftixori, nomusi hisoblanmish Alpomish siymosiga, boy milliy qadriyatlarimizga bo'lgan hurmat, e'tibor tantanasidir. Haqiqatdan, xalqimizning o'tmishi pahlavonlik va bahodirlik san'ati bilan singdirilgan. Chunki unda "Kurash", "Tortishmachoq", "Bo'ron", "Mindi", "Turon"



yakkakurashi kabi musobaqalar bo'yicha bellashuvlar o'tkazilishi millatimiz salomatligi uchun muhim asos bo'ladi.

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach xalq milliy harakatli o'yinlari millatimiz qadriyatlari sifatida qayta tiklana boshladi va hozirgi kunda nafaqat xalqimizning eng sevimli mashg'ulotiga aylandi, balki barcha ta'lim muassasalari o'quv rejalariga to'laqonli fan sifatida kiritilgan.

**O'zbek xalq milliy o'yinlar:** "Oq terakmi ko'k terak", "Chillak", "Besh tosh", "Maymunchalar", "Oq ayiqlar", "Bekinmashoch", "Quvlashmashoch", "Mokki", "Baqa", "Tovuq va tulkilar", "Qarmoqcha". "Eshak mindi"

**Jismoniy sifatleri rivojlantiruvchi o'yinlar:** kuch: "Tortishmashoch"; tezkorlik: "Kun va tun"; epchillik: "To'p uchun kurash", "Lapta", "Qirq tosh";

**Chidamkorlik:** "Quvib et";

**Egiluvchanlik:** "Ko'prik va mushuk". Aqliy-ruhiy qobiliyatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar: diqqat: "Ta'qiqlangan harakat"; xotira "Daqiqa"; "To'xta"; "Shaxmat"; "Vandan-zo'ri"; jasurlik: "Cho'nqa shuvoq".

**Yilning turli fasllarida qo'llaniladigan o'yinlar:** "Barrak", "Yomg'ir yog'aloq", "Chillak", "Topishmashoch top", "Lyanka", "Tez ayt", "Yong'oq"

**Darsning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan o'yinlar:** "Kosmonavtlar", "Tez o'z o'rniga", "Kun va tun".

**Darsning asosiy qismida qo'llaniladigan o'yinlar:** "Jami", "Otib qochar", "Qirq tosh".

**Darsning yakuniy qismida qo'llaniladigan o'yinlar:** "Kim keldi", "Kimni ovozi", "Durra soldi", "Daqiqa", "Momojon yordam bering". Sport turiga xos harakat malakalarini shakllantirishda qo'llaniladigan o'yinlar: "Qal'a himoyasi", "To'pni qaytar", "Uzatdingmi o'tir", "Quvib yet", "Kun va tun", "O'ylab top",

Xalq milliy o'yinlarining barchasi o'quvchilarning organizmlariga yaxlit ta'sir ko'rsatish kuchiga ega. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy qadriyatli muloqotni shakllantirish jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi mashq sifatida qarash lozim. Jismoniy tarbiya darslari xalqning qadimiy o'yinlari orqali o'quvchilarni 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 qadriyatli muloqotini shakllantirish jismoniy rivojlanishi, uning qaddi-qomati va ishchanlik qobiliyatini o'stiradi. Shu bilan birga sezgi organlari, murakkab muloqotni shakllari intizomlilik, qat'iylilik, mehnatsevarlik va boshqa insoniy fazilatlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Bunda qiziquvchanlik, kuzatuvchanlik, biror maqsadga qaratilganlik,



xotiraning mantiqiyligini esda tutish ahamiyat kasb etgan milliy xalq o'yinlar asosida rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Muloqotni 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 aytganda milliy xalq harakatli o'yinlari o'zining milliyligi muloqoti va o'zining madaniyati, noanaviyligi va qadriyatlariga boyligi bilan kattayu-kichikni tarbiyalashda samarali vosita bo'lib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlar muayyan didaktik tartibda amalga oshirilishi o'ta dolzarb ahamiyatga egadir. Avallom bor o'yin mohiyati va maqsadini tushuntirish uchun biz qadriyatli muloqotni qo'llagan holda uning mazmuni va qoidalarini yoritish zarur. Harakatli o'yinlarga hos nazariy mulohazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi salohiyatini belgilab beradi. Demak yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlarni, jumladan xalq milliy o'yinlarning ahamiyati beqiyosdir. Xalq milliy qadriyatlarimizdagi urf-odatlariga rioya qilgan holda har xil milliy o'yinlarimizni o'rganib boradi. Bundan tashqari harakatli o'yinlar bolarga muloqotni, mehnatga, muhabbatga, uyushqoqlik, ishchanlik va boshlagan ishini oxiriga yetkazish xususiyatlarini tarbiyalab borishda yordam berib boradi. Bugungi kunda ta'limning asosiy vazifalari nafaqat o'quvchini belgilangan bilimlar to'plami bilan qurollantirish, balki uni jamoada qadriyatli muloqoti, balki o'zini -o'zi o'zgartirish va o'zini rivojlantirish qobiliyatini va istagini shakllantirishdir. Jismoniy yondashuvning asosiy g'oyasi shundaki, mazkur yondoshuvda yangi harakatli o'yinlar ishlab chiqiladi. Mustaqil tadqiqot faoliyati jarayonida o'quvchilar ularni o'zlari "kashf etadilar". O'qituvchi o'quvchilarning faoliyatini qadriyatli muloqoti orqali tushuntirib o'yin jarayonlarini, dars muammosining yechimini o'ylaydilar va o'zlari yangi sharoitda qanday harakat qilishni tushuntiradi. Shu bilan birga harakatli o'yinlar bolalarni turli qiyinchiliklarni yengish va har xil fazilat va qobiliyatlarini ko'rsatishga doir jismoniy mashqlarni bajarishga bolaga qiziqishlarni uyg'otadi.

#### Adabiyotlar:

1. Usmonxo'jayev F.S., Xo'jayev F. Harakatli o'yinlar. T.O'qituvchi. 1992y.
2. Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari Toshkent 1999 y.
3. Rahimqulov K.D., Usmonxujayev T.S. «Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001y.
4. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jaev F. "1001" o'yin. Toshkent. 1990 y.
5. Xo'jayev F., Murodov M., Mirsolixov S. «Xalq milliy o'yinlari 1-qism. Toshkent – 2001 y.