



BOSHLANG’ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYANI O’QITISH JARAYONIDA SPORT O’YINLARIDAN FOYDALANISH

Muallif: Ashurov Maqsud Usmonovich ¹, Hasanova Xurshida Azimqulovna ²

Affiliyatsiya: 63-maktab jismoniy tarbiya o’qituvchisi ¹, 43-maktab boshlang’ich sinf o’qituvchisi ²

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17311201>

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada boshlang’ich sinflarda jismoniy tarbiya fanini o’qitishda milliy sport o’yinlaridan foydalanishning afzalliklari yoritilgan. Bir nechta asosiy o’zbek milliy o’yinlari ro’yxati keltirib o’tilgan. Ulardan dars jarayonida foydalanish va o’quvchilarning ko’nikmalarining rivojlantirishda bo’lgan ahamiyati haqida so’z yuritiladi.

Kalit so’zlar: boshlang’ich ta’lim, jismoniy tarbiya, milliy sport o’yinlari, sog’lom turmush tarzi, interaktiv darslar, faol turmush tarzi..

KIRISH

Bugungi davrda, ayniqsa, globallashuv hamda internet texnologiyalari rivojlangan asrimizda yoshlarga sog’lom turmush tarzini targ’ib etish hamda ularni jismoniy faol yoshlar sifatida ulg’aytirish dolzarb masalalardan biri bo’lib kelmoqda. Chunki, zaamonaviy texnologiyalar nafaqat yoshlarda, balki kattalarda ham nafaol turmush tarzini shakllantirib qo’yimoqda. Bunga asosiy sabab esa, ularning qulayligidadir. Ular inson hayotidagi barcha kundalik ehtiyojlarni qondira olish imkoniyatiga egadir. Zero, “Texnologiya, qaysi sohada bo’lishidan qat’iy nazar, olimlar va boshqa mutaxassislar va manfaatdor tomonlar uchun diqqat markazida bo’lishining sabablaridan biri shundaki, u bizning kundalik faoliyatimizga qulaylik qo’shadi, shu bilan birga vaqtni tejaydi va hayot sifatini yaxshilaydi” [Sharipov, 2007].

Jismoniy faollikni ta’minlash ustuvor vazifa bo’lib turgan mana shunday vaziyatda, bolalarga sog’lom turmush tarzini targ’ib etish muhim hisoblanadi. Bunda esa jismoniy tarbiya fani alohida ahamiyatga egadir. Ushbu fanni ularga qiziqarli va esda qolarli holda olib borish uchun esa darslarning faqatgina nazariya va oddiy mashqlardan iborat holda emas, interaktiv shaklda o’tkazilishi juda muhimdir. Chunki, Interaktiv mashg’ulotlar, shu jumladan, jamoaviy bahs-munozaralar, rolli o’yinlar, dars o’yinlari, yangi texnologiyalarga asoslangan o’yinlar dars jarayonida o’ziga xos dinamik va faol muhit yaratadi” [Yaqubova, 2024: 309]. Darhaqiqat, interaktiv o’yinlar darslarni yanada qiziqarli qilishga katta xizmat qiladi. Xuddi shunday texnikalarni jismoniy tarbiya darsiga ham joriy qilish mumkin, faqat bu dars jarayonida texnika va texnologiyalardan vaqtni o’lchash yoki jarayonni nazorat qilish uchungina foydalanish lozim.

Ta’kidlab o’tilishi muhim bo’lgan yana bir jihatlardan biri bu bugungi kunda milli sport o’yinlari qamrovi, ulardan foydalanish kamayib ketayotganidadir. Milli sport

o'yinlari azaldan madaniyatimizning ajralmas bir qismi bo'lib kelgan. Ularni asrash, avloddan avlodga yetkazish esa bizning burchimiz hisoblanadi.

Milliy sport o'yinlari xalq og'zaki ijodining tarkibiy qismi bo'lib, asrlar davomida avloddan-avlodga o'tib kelayotgan madaniy meros sanaladi. Ular nafaqat jismoniy mashqlar tizimini, balki xalqning qadriyatlari, urf-odatlar va ijtimoiy hayot tarzini ham o'zida aks ettiradi. [“O'zbekistonda milliy sport”](#) turlari uzoq tarixiy ildizlarga ega bo'lib, xalqimizning boy madaniyati, urf-odatlar va an'analar bilan chambarchas bog'liqdir. Bu sport turlari xalq hayoti, urushlar va tabiat sharoitlariga moslashgan bo'lib, o'ziga xos jismoniy va ma'naviy fazilatlarni shakllantiradi. Milliy sport o'yinlari o'zbek xalqining kuch-qudrati, chidamliligi va jasorati namunasini ko'rsatadi” [ifazo.uz]. Shu bois, ularni jismoniy tarbiya darslariga tatbiq etish o'quvchilarni sog'lomlashtirish bilan bir qatorda, ularda milliy o'zlikni anglash, madaniy merosga hurmat, jamoaviylik va raqobatbardoshlik tuyg'ularini shakllantirishda ham samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Asosiy milliy sport turlari qatoriga **“Chillak”, “Arqon tortish”, “Oq terakmi — ko'k terak”, “Ko'z bog'lash”, “Quvlashmachoq”, “Kurash”, “Qarabtep (lanka) o'yini”, “Berkinmachoq”, “Arg'amchi ustida sakrash”, “O'rta tushar”, “Laylak keldi”, “Besh tosh” va “Eshak mindi”** kabi milliy sport o'yinlarini misol qilishimiz mumkin. Quyida mana shu o'yinlarning boshlang'ich sinflarda joriy qilinishi va o'ynash tartibi haqida ma'lumot beriladi.

1. **“Chillak”** o'yini xalqimizning qadimiy o'yinlaridan biri hisoblanib, unis inf doirasida va dars jarayonlarida bimalol qo'llash mumkin. Bu o'yin odatda ochiq havoda juftlik yoki jamoa tarzida o'ynaladi. U o'quvchilarning tezkorligi, diqqatni jamlash qobiliyati va mo'ljal olish qobiliyatini rivojlantiradi. Shuningdek, nafas olish va qon aylanish jarayonini ham yaxshilaydi.

2. **“Arqon tortish”** o'yini ikki guruhga bo'linib o'ynaladi. Ushbu o'yin o'quvchilarda kuchni to'g'ri taqsimlash, jamoaviy harakat va o'zaro hamjihatlikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

3. **“Oq terakmi — ko'k terak”** o'yini ikki jamoaga bo'lingan holda o'ynaladi. Bu kabi harakatli o'yinlar bolalarda chaqqonlik, chidamlilik va o'z vaqtida qaror qabul qilish ko'nikmalarini hosil qiladi. Ushbu o'yinni oyoq, qo'l ko'nikmalarini rivojlantirish hamda o'quvchilarning umumiy chidamliligini oshirishga mo'ljallangan darslarda ishlatish mumkin.

4. **“Ko'z bog'lash”** o'yinida guruh doirasida kattaroq xona yoki ochiq maydonda o'ynaladi. Lekin atrofda xalaqit beradigan buyumlar bo'lmasligi lozim. Bu o'yin orqali o'quvchilarda sezgirlik, o'zaro ishonch va hamkorlik ruhini tarbiyalash mumkin.

5. **“Kurash”** o'yini ko'proq juftlik tarzida o'ynaladi. Ushbu o'yinni o'quvchilar orasida navbatma navbat o'ynatish mumkin. Bu o'yin milliy sport turi sifatida bolalarda nafaqat kuch va bardoshlilikni, balki matonat, jasorat hamda o'zini himoya qilish qobiliyatini ham shakllantiradi.

6. **“Qarabtep (lanka) o'yini”** to'g'risida birinchi bor Abu Ali Ibn Sinoning “Tib qonunlari” asarida ma'lumotlar qayd etilgan [Burhonov, 2024: 110]. Ushbu o'yin o'quvchilarning chaqqonlik, tezkorlik mahoratini, shuningdek, oyoq bilan ishlash qobiliyatini oshiradi. Ushbu o'yinni oyoq bilan ishlash asosiy vazifa hisoblangan darslarda qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

7. **“Berkinmachoq”** o'yinini kengroq maydonda o'ynash maqsadga muvofiq bo'ladi. Ushbu o'yin oddiy ko'ringani bilan, o'quvchilar uchun qiziqarli bo'ladi va ularda bir qator, jumladan, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va yugurish kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

8. **“Arg’amchi ustida sakrash”** mashg’uloti individual yoki guruh shaklida o’ynalishi mumkin. Guruh doirasida o’ynalganda ishtirokchilar ketma-ket navbat bilan sakrab o’tishlari kerak bo’ladi. Ushbu o’yin o’quvchilarning sakrash, kutish, sezgirlik va diqqatini oshirishga xizmat qiladi. Uni sakrash ko’nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan darslarda qo’llash ayni muddao bo’ladi.

9. **“O’rtaga tushar”** o’yini guruh, bir sinf ichida barcha o’quvchilarni qamrab olgan holda o’ynash mumkin bo’lgan milliy sport o’yinlaridan biri hisoblanadi. Ushbu o’yin jamoaviy ishlash qobiliyatlarini rivojlantirib, sinf o’quvchilari orasida ahillik va birdamlikni rivojlantiradi. Shuningdek, o’yin yugurish, tutib olish, qochish va sakrash kabi harakatlarni ham o’z ichiga olganligi sababli, uni har turli ko’nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan dars mashg’ulotlarida qo’llash mumkin.

10. **“Laylak keldi”** ham o’zbek xalq o’yinlaridan biri hisoblanadi va u yoshroq o’quvchilar orasida ko’proq foydalanilishi mumkin. Ushbu o’yin odatda, uch nafar o’quvchini o’z ichiga qamrab olinadi. Lekin ko’proq o’quvchilar guruhida o’ynalsa yanada qizarliroq tus oladi. Ushbu o’yin o’quvchilarning qo’l motorikasini rivojlantirish, diqqatini oshirish hamda hushyorlik, sezgirligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

11. **“Besh tosh”** o’yini ko’proq qizlar orasida o’ynalib kelingan o’yin hisoblanadi. Ammo undan ham jismoniy tarbiya darsini yanada qiziqarli o’tkazish maqsadida foydalanish mumkin. Ushbu o’yin o’quvchilarning tezkorlik, ziyraklik, tez qaror qabul qilish va e’tiborlilik qobiliyatini rivojlantiradi. Bu milliy o’yin turidan, qo’l va diqqatni oshirishga mo’ljallangan jismoniy tarbiya darslarida foydalanish maqsadga muvofiq bo’ladi.

12. **“Eshak minda”** o’yini bayram va sayllarda, maktablarda tanaffus vaqtlarida va jismoniy tarbiya mashg’ulotlarida hamda bolalarning boshqa bo’sh vaqtlarida katta qiziqish bilan o’ynalib kelinmoqda [Burhonov, 2024: 110]. Bu o’yinni o’ynash uchun hech qanday sport anjomlari kerak bo’lmaydi, bir maydonning o’zi yetarli bo’ladi. Ushbu o’yinni bolalarda sakrash, yugurish, bellashuv, jamoaviy ishlash, ijtimoiylashish kompetensiyalarini rivojlantirish uchun ishlatish mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, boshlang’ich ta’limda jismoniy tarbiya fanini o’qitishda milliy sport o’yinlaridan foydalanish nafaqat o’quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlaydi, balki ularning psixologik, ijtimoiy va ma’naviy barkamolligida ham muhim omil bo’lib xizmat qiladi. Milliy sport o’yinlari orqali bolalarda chaqqonlik, kuch, chidamlilik, intizom, tartib-intizom va jamoada ishlash kabi hayotiy zarur kompetensiyalar shakllanadi. Shuningdek, o’yinlar o’quvchilarning o’z xalqining qadriyatlari va an’analariga bo’lgan hurmatini oshiradi, ular milliy merosni chuqur anglab, uni asrab-avaylash zarurligini his etadilar. Bu esa yosh avlodni sog’lom turmush tarziga o’rgatish, mustaqil fikrlash, muloqotchanlik va yetakchilik ko’nikmalarini shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi. Kelgusida mazkur yo’nalishda qo’shimcha ilmiy tadqiqotlar olib borish, turli yosh guruhlar uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqish va milliy sport o’yinlarini innovatsion yondashuvlar asosida uyg’unlashtirish ta’lim sifatini yanada oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Milliy va harakatli o'yinlarni jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida qo'llanilishi: O'quv qo'llanma/ Burhonov B.H. – T.: O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti, 2024. 110-bet.
2. Sharipov, Abdumalik. «TEXNIKA VA TEKNOLOGIYALARNING INSON HAYOTIDAGI O'RNI». Barqaror taraqqiyot va rivojlanish tamoyillari 2, вып. 5 (б. д.): 207.
3. Yaqubova, Nigora. «THE IMPACT OF INTERACTIVE ACTIVITIES ON LEARNING OUTCOMES IN ENGLISH CLASSROOM», 31 июль 2024 г. doi:10.5281/ZENODO.13253738.
4. <https://ifazo.uz/o%CA%BBzbek-milliy-sport-turlari/>

