



## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH USULLARI

Ergashev Halimjon  
Abdumurod o‘g‘li

Jizzax davlat pedagogika universiteti magistratura  
talabasi

Annotatsiya

Maqolada o‘zbek xalq o‘yinlarining o‘quv-tarbiya jarayoniga sog‘lom turmush tarzini kuzatish muhim omili sifatida joriy qilingan bo‘lib, samarali usul va ishlab chiqarish tahlil qilingan. , mualliflar darslik hamda adabiyot kiritilmagan, ammo hozirdalarga nisbatan o‘ynaladigan o‘yinlarni tuzib mashg‘ulotlariga tatbiq qilish bo‘yicha tavsiyalar berib o‘tgan.

Kalit so‘zlar

o‘quv-tarbiya, jarayon jismoniy tarbiya, xalq o‘yinlari, sog‘lom turmush tarzi, mahsulot, mashg‘ulotlar, urf-odat.

**Abstract.** In the article, the observation of a healthy lifestyle was introduced into the educational process of Uzbek folk games as an important factor, and effective methods and production were analyzed. , the authors did not include textbooks and literature, but they made recommendations for the implementation of games that are currently being played.

**Key words:** education, process, physical education, folk games, healthy lifestyle, product, training, tradition.

**Аннотация.** В статье в качестве важного фактора в воспитательный процесс узбекских народных игр внедрено соблюдение здорового образа жизни, а также проанализированы эффективные методы и продукция. , авторы не включили учебники и литературу, но дали рекомендации по реализации игр, в которые сейчас играют.

**Ключевые слова:** воспитание, процесс, физическое воспитание, народные игры, здоровый образ жизни, продукт, обучение, традиция.

Respublikamizda ishlab chiqarish, prezidentimiz tomonidan ishlab chiqarilgan besh muhim tashabbuslardan biri sportni ommalashtirish, uni rivojlantirish masalalari sanaladi. Unda har sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalashni ko‘zda tutadi. Ta‘lim-tarbiya jismoniy tarbiya va sport asosidan biridir. amaliy tajriba o‘quvchilarni ham jismonan, ham ruhan sog‘lom ulg‘ayay hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga olib keladi. Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzini yoshlar masalasi zamonaviy pedagogik faoliyatini olib bormoqda. zamonaviy jismoniy tarbiya darslarida, sport

mashg'ulotlarida xalqimizning milliy o'yinlariga ko'proq e'tibor qaratilmoqda. O'quvchilar xalq o'yinlarini o'ynash orqali nafaqat sog'lom bo'lib, balki xalqimizning qadimiy urf-odatlarini, an'ana va qadriyatlarini ham o'rganib boradilar. Bu esa ularda vatanparvarlik, qahramonlik, mardlik va fidoyilik xislatlarini qaror toptiradi.

Tadqiqotlarda ta'kidlanganidek, o'yinlar avlodlarning jismoniy, aqliy, ma'naviy kamol topishlarida beqiyos qism bo'lib qo'shiladi. Chunki, o'yinlar yosh avlod uchun bu hamma zamonlarda turmush tarzi, hayot omili, uning o'lchovi bo'lib olinadi. O'yinning mazmuni bo'yib, ko'payib boraveradi. Bugungi bola - ertangi kunning ijodkoridir. O'yin bu ijod, o'yin bu hayotdir. Sinfda va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda xalq o'yinlaridan samarali yuklangan yordamni beradi. Masalan, "Oq terakmi, ko'k terak", "Arqon tortish", "Besh tosh", "Xo'rozlar jangi", "Chillak", "Yong'oq o'yini" va shunga o'xshash xalq o'yinlari o'quvchilarga yaxshi. Ular ushbu o'yinlarni qanday barcha sinflarda o'ynaydilar. Xalqimiz tomonidan yoki o'ynalib kelgan o'yinlarning yangi turlarini topish ma'lum vohaga oid bo'lib, belgilanganda o'ynamaydigan o'yinlarni ommalashtirish, ularni targ'ib etish, mashg'ulotlarga tatbiq qilish bu erdayangi tadada munini larini. Jumladan, "To'p-tosh", "Anapay", "Tikki", "Otib qochar", "Qotdi", "Ot arava", "Oppon-soppon", "Ot o'yini", "Qidirib top", "Janbil", "Danak", "Yong'oq o'yini", "Dotmon-botmon", "Buta solay", "Xatlamochi", "Podsho-vazir", "Momo-momo", "Xo'roz-xo'roz", "Bekki tosh", "Bog'liq ko'z", "Tepa kurash", "Piyoda va eshak", "Piyoda ko'pkari", "Eshak ko'pkari", "Cho'p ot", "Sajmin", "Pir qildi", "Taquir-tuqir qayrag'och", "Oltin darvoza", "To'g'" "nog'ich", "Allam-bullom", "Do'ppi yashir", "Uchpoy", "Chavandoz", "Yoqqol", "Qo'riqchi", "Qochar top", "Tovus", "Dahanaki jang" va narsalarni misol keltirish mumkin. Tezligi, Farg'ona viloyatida "Chumchuq tushdi boshimga", "Botmon-botmon", "Qo'shiqning boshi", "Do'ppi tishlar", "Kapitan", "Par qildi", "Eshak mindi", "Lanka tepish", "G'isht urish", "Davraga kir", Toshkentda "Chig'iriq" (joyida aylanganho lda koptok o'ynash), "Chortak" (yerdagi chiziqlar orasida sakrash).

Maqolada sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi xalq o'yinlari haqida so'z boradi va ular haqida ilmiy adabiyotlarda va darsliklarda ma'lumotlar yo'q, ammo bunday xalq o'yinlari respublikamiz hududlarida juda keng tarqalgan. Kalit so'zlar : umrbod ta'lim, jismoniy madaniyat, sog'lom turmush tarzi, kasb, urf-odat va odatlar. Ushbu maqola o'quv jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim omili sifatida qo'llaniladigan milliy o'yinlar muammosiga bag'ishlangan bo'lib, darslik va badiiy adabiyotlarga kiritilmagan, ammo viloyatda o'ynaladigan o'yinlardan darslarda foydalanish tavsiya etiladi. . kalit so'zlar. Ta'lim, milliy o'yinlar, sog'lom turmush tarzi, vositalar, mashqlar, o'quvchilar, urf-odatlar va an'analar. Respublikamizda ishlab chiqarish, prezidentimiz tomonidan ishlab chiqarilgan besh muhim tashabbuslardan biri sportni ommalashtirish, uni rivojlantirish masalalari sanaladi. Unda har sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashni ko'zda tutadi. Ta'lim-tarbiya jismoniy tarbiya va sport asosidan biridir. amaliy tajriba o'quvchilarni ham jismonan, ham ruhan sog'lom ulg'ayay hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga olib keladi. Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini yoshlar masalasi zamonaviy pedagogik faoliyatini olib bormoqda. zamonaviy jismoniy tarbiya darslarida, sport mashg'ulotlarida xalqimizning milliy o'yinlariga ko'proq e'tibor qaratilmoqda. O'quvchilar xalq o'yinlarini o'ynash orqali nafaqat sog'lom bo'lib, balki xalqimizning

qadimiy urf-odatlarini, an'ana va qadriyatlarini ham o'rganib boradilar. Bu esa ularda vatanparvarlik, qahramonlik, mardlik va fidoyilik xislatlarini qaror toptiradi. [3,10]

Tadqiqotlarda ta'kidlanganidek, o'yinlar avlodlarning jismoniy, aqliy, ma'naviy kamol topishlarida beqiyos qism bo'lib qo'shiladi. Chunki, o'yinlar yosh avlod uchun bu hamma zamonlarda turmush tarzi, hayot omili, uning o'lchovi bo'lib olinadi. O'yinning mazmuni bo'yib, ko'payib boraveradi. Bugungi bola - ertangi kunning ijodkoridir. O'yin bu ijod, o'yin bu hayotdir. Sinfda va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda xalq o'yinlaridan samarali yuklangan yordamni beradi. Masalan, “Oq terakmi, ko'k terak”, “Arqon tortish”, “Besh tosh”, “Xo'rozlar jangi”, “Chillak”, “Yong'oq o'yini” va shunga o'xshash xalq o'yinlari o'quvchilarga yaxshi. Ular ushbu o'yinlarni qanday barcha sinflarda o'ynaydilar. Xalqimiz tomonidan yoki o'ynalib kelgan o'yinlarning yangi turlarini topish ma'lum vohaga oid bo'lib, belgilanganda o'ynamaydigan o'yinlarni ommalashtirish, ularni targ'ib etish, mashg'ulotlarga tatbiq qilish bu erdayangi tadada munini larini. Jumladan, “To'p-tosh”, “Anapay”, “Tikki”, “Otib qochar”, “Qotdi”, “Ot arava”, “Oppon-soppon”, “Ot o'yini”, “Qidirib top”, “Janbil”, “Danak”, “Yong'oq o'yini”, “Dotmon-botmon”, “Buta solay”, “Xatlamochi”, “Podsho-vazir”, “Momo-momo”, “Xo'roz-xo'roz”, “Bekki tosh”, “Bog'liq ko'z”, “Tepa kurash”, “Piyoda va eshak”, “Piyoda ko'pkari”, “Eshak ko'pkari”, “Cho'p ot”, “Sajmin”, “Pir qildi”, “Taqir-tuqir qayrag'och”, “Oltin darvoza”, “To'g'” “nog'ich”, “Allam-bullom”, “Do'ppi yashir”, “Uchpoy”, “Chavandoz”, “Yoqqol”, “Qo'riqchi”, “Qochar top”, “Tovus”, “Dahanaki jang” va narsalarni misol keltirish mumkin. Tezligi, Farg'ona viloyatida “Chumchuq tushdi boshimga”, “Botmon-botmon”, “Qo'shiqning boshi”, “Do'ppi tishlar”, “Kapitan”, “Par qildi”, “Eshak mindi”, “Lanka tepish”, “G'isht urish”, “Davraga kir”, Toshkentda “Chig'iriq” (joyida aylanganho lda koptok o'ynash), “Chortak” (yerdagi chiziqlar orasida sakrash), “G'isht urish” O'yin tartibi. Bunda 4 nafardan ortiq o'quvchi ishtirok etishi mumkin. O'yinda bir g'ishtning ostiga o'quvchilar o'zlariga tegishli bo'lgan konfet qog'ozlaridan bittadan qo'yadilar. G'ishtning orqasidan turib, navbatma-navbat qo'llaridagi toshini uloqtiradilar. Kimning toshi uzoqqa yetib borsa, o'sha ishtirokchi toshi turib turib, birinchi bo'lib g'ishtni nishonga oladi. G'ishtni urib yiqitgan g'olib konfet qog'ozlariga ega bo'ladi. O'yin shu tariqa yana davom etadi. O'yin istagancha davom ettirilishi mumkin. O'yin ahamiyati. O'rtasida murosa talabalar, tashqichanlik, bir-birining qarorini hurmat qilish, merganlik, aniq mo'ljalga olish, saxiylik kabi xususiyatlar qaror topadi. “To'xta, sanayman” O'yin tartibi . O'yinda 4 nafardan ortiq o'quvchi ishtirok etishi mumkin. Bunda qo'lga berkitilgan narsalarni to'g'ri kelmaydigan ishtirokchi quvvatladi. U beshgacha sanaydi va “To'xta!” buyrug'ini beradi. Bu sanoq tugagunga qadar qolganlar yuqori joyga chiqib olishi kerak. To'xta buyrug'ini eshitgach, joyida to'xtashi, qotib turishi kerak. Quvlovchi ishtirokchi esa qonun ichidan yerga eng yaqinda turgan o'quvchini tanlaydi va ikkala oyog'ini ustma-ust qo'yadi hamda oyog'ining yuqori qismidagi ishtirokchining oyog'iga tekkizadi. Agar balanddagi qatnashchining oyog'iga pastdagi quvlayotganning oyog'i tegsa, quvlash navbati tepadagiga o'tadi. Agar oyog'i yetmasa, o'yin qaytadan boshlanadi. O'yin ahamiyati. O'quvchilarda chaqqonlik, yengil atletikaga tayyorgarlik, o'zaro inoqlik, bir-biriga yordamixohlik, qaltis holatda aniq harakat qilish malakalarini shakllantiradi. [4,5]

Albatta, bu o'yinlarni mashg'ulotlarga qizg'in tatbiq etish, avvalo, o'qituvchining mahorati, tayyorgarligiga bog'liq. Darsdan oldin o'qituvchi o'zining darsdagi o'rnini aniq his qila olishi, tasavvur qilish kerak. Shu bois, darsga tayyorlanishda u nazariy va amaliy harakatga, mashg'ulotni tashkil qilish uslubiyatiga qaratib, bugi qanday yordam beradi. Bundan tashqari, o'quvchilarning yordami bilan o'ziga xos tarkib orqali tashkilot etilmog'i kerak. Chunki amaliyotni a'lo darajada bajargan o'quvchilarda boshqalarga nisbatan o'zini ustun qo'yish, kuchiga ortiqcha baho berish, manmanlik alomatlarini chiqadi. O'qituvchi shu kabi ishlarni oldindan boshlashi va jismoniy boshqalarga nisbatan ustun o'g'il bolalarga qarab ko'ra yanada murakkabroq mashqlarni yuklashi mumkin. Xalq o'yinlari vositalarida sog'lom turmush tarzini tuzatish amaliy takrorlash jarayonlariga uz bog'liqligini unutmas lozim. Buni bo'yicha tasvirlash, foydalanish mumkin'ladi. Xalq o'yinlari yoki sport yutuqlari yuqoridagi kabi takrorlash bosqichlaridan o'tishi, ulardan ko'zlangan maqsad va maqsadlarga erishishda qo'l keladi. Xulosa qilib aytganda, o'quv-tarbiya jarayonida xalq o'yinlari sog'lom turmush tarzini kuzatishda asosiy omildir. Farg'ona viloyatida o'ynaladigan “G'isht urish”, “To'xta, sanayman”, “Chiziq bo'ylab” o'yinlarini qaysi sinf yoki qaysi voha hamda hudud bo'lishidan qat'iy nazar, dars va darsdan qo'shiladi. jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga tatbiq etish vositalarida o'quvchilar o'rtasida chaqqonlik, ahil-inoqlik, matonat va eng muhimi, qat'iyat, o'ziga ishonchni shakllantiradi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Kipchakov B.B., Usmanxadjayev T.S., Burnashev I.I., Meliyev X.A. 500 xarakatli o'yinlar. // Uslubiy qo'llanma. Toshknet. [Bekinmachoq-Plyus](#): 2010-103 b.
2. Milliy harakatli o'yinlar va estafetalar: o'quv qo'llanma / F. Xo'jayev, R. Abdurasulov, M. Xo'jayeva.- Toshkent: “Umid Design”, 2021.-176 b.
3. Xojayev P, Rahimqulov K.D, Nigmanov B.B. Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. – Toshkent.: Cho'lpon nashriyoti, 2010.-130 b.
4. Usmonxo'jayev T.S, Meliyev X. Milliy harakatli o'yinlar. – Toshknet.: O'qituvchi, 2000.-268 b.
5. F. Qodirova, SH. Toshpo'latova, M.A'zamova. “Maktabgacha pedagogika”.-T., “Ma'naviyat”. 2019-172 b.