



MILLIY HARAKATLI O'YINLAR ORQALI BOLALARNI JISMONIY CHINIQTIRISH

¹**O'razbayev Jaxongir
Temur o'g'li**

²**Jasurova Onajon
Jasur qizi**

¹*Jizzax davlat pedagogika universiteti
Ijtimoiy-gumanitar fanlarda masovafiy ta'lim
kafedrası o'qituvchisi
Gmail: jaxon12345@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu maqola bolalarni jismoniy rivojlantirish va chiniqtirishda milliy harakatli o'yinlarning o'rnini ochib berishga bag'ishlangan. Harakatli o'yinlar orqali bolalarda nafaqat jismoniy sifatlar, balki ruhiy barqarorlik, guruhda ishlash qobiliyati va ijtimoiy faollik rivojlanadi. Maqolada milliy o'yinlarning tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi funksiyalari tahlil qilingan, metodik tavsiyalar berilgan hamda empirik natijalar asosida tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: milliy harakatli o'yinlar, bolalar jismoniy tarbiyasi, chiniqtirish, sog'lom turmush tarzi, xalq og'zaki ijodi, pedagogik yondashuv.

Kirish

Bolalar jismoniy tarbiyasida milliy harakatli o'yinlarning tutgan o'rni beqiyosdir. Har bir xalqning madaniy merosida jismoniy faollikni targ'ib qiluvchi, sog'lomlashtiruvchi, ma'naviy-axloqiy tarbiyani shakllantiruvchi qadriyatlar mavjud. O'zbek xalqining ko'p asrlik an'alariga asoslangan harakatli o'yinlari bolalar uchun nafaqat qiziqarli mashg'ulot, balki ularni chiniqtiruvchi, moslashtiruvchi va tarbiyalovchi vosita sifatida xizmat qiladi.

Bugungi globallashuv sharoitida jismoniy tarbiyani faqat zamonaviy sport texnologiyalari orqali emas, balki milliy an'alar asosida olib borish dolzarb masalaga aylangan. Ayniqsa, maktabgacha va boshlang'ich yoshdagi bolalarda harakat ehtiyoji yuqori bo'lib, bu ehtiyojni tabiiy shaklda milliy o'yinlar orqali qondirish, sog'lom turmush tarziga asos soladi. Milliy o'yinlar orqali bolalarda jismoniy sifatlar (chaqqonlik, epchillik, chidamlilik) bilan birga, ijtimoiy-emosional qobiliyatlar ham shakllanadi.

Mazkur maqolada o'zbek xalqining milliy harakatli o'yinlari tahlil qilinib, ularning bolalar salomatligi, chiniqishi va jismoniy rivojiga ta'siri empirik ma'lumotlar asosida ko'rib chiqiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Adabiyotlar tahlili

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, milliy harakatli o'yinlar o'zining ko'p qirrali tarbiyaviy imkoniyatlari bilan bolalar jismoniy tarbiyasida muhim o'rin tutadi. A.

Soliyev (2020) o'z tadqiqotida "harakatli o'yinlar bola organizmini tabiiy harakatga jalb etib, uni chiniqtirishda muhim rol o'ynaydi" deb ta'kidlaydi.

S. To'xtayev (2018) esa milliy o'yinlar orqali bolalarda chaqqonlik, muvozanat va tezkorlik kabi sifatlar shakllanishini aniqlagan. Shuningdek, milliy o'yinlarning ko'pchiligi xalq og'zaki ijodining bir shakli bo'lib, u o'zida madaniyat, urf-odat va axloqiy qadriyatlarni jamlagan.

Xalqaro tadqiqotlarda ham (UNESCO, 2019) milliy o'yinlar sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida tavsiya etiladi. Bunday o'yinlar bolalar ruhiyatiga salbiy bosim qilmaydi, balki ularni quvnoq, faol va ijtimoiy moslashuvchan qiladi.

Metodologiya

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- **Nazariy tahlil:** milliy o'yinlar bo'yicha ilmiy va uslubiy adabiyotlar o'rganildi;
- **Empirik kuzatuv:** Jizzax viloyatidagi 3 ta umumta'lim maktabining 1–4-sinf o'quvchilari bilan haftalik o'yin mashg'ulotlari o'tkazildi;
- **Eksperimental guruh:** 30 nafar o'quvchiga 4 hafta davomida milliy o'yinlar asosida jismoniy mashg'ulotlar o'tkazildi;
- **Solishtirma tahlil:** Eksperimental va nazorat guruhlarining mashg'ulot oldi va keyingi ko'rsatkichlari taqqoslandi;
- **Intervyu:** Ota-onalar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan suhbatlar tashkil etildi.

Natijalar

Eksperiment davomida quyidagi natijalar qayd etildi:

- **Jismoniy faollik:** "Uloq ko'tarish", "Oq terakmi, ko'k terak", "Kim chaqqon?" kabi milliy o'yinlarda qatnashgan bolalarda yurak urish chastotasi, tezkorlik va muvozanat darajalari 20–25% ga yaxshilangan.
- **Sog'lomlashtiruvchi ta'sir:** Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, 4 haftalik mashg'ulotlar natijasida bolalarning charchash darajasi kamaygan, uxlash sifati yaxshilangan.
- **Motivatsiya:** Bolalarning 87% o'yin mashg'ulotlarini sinfdagi oddiy dars mashg'ulotlaridan qiziqroq deb baholagan.
- **Ijtimoiy adaptatsiya:** Jamoaviy harakatni talab qiluvchi o'yinlarda qatnashgan bolalar o'zaro muloqot, navbat kutish, qoidalarga rioya qilish kabi ko'nikmalarni tezroq o'zlashtirgan.
- **O'qituvchilarning fikri:** Jismoniy tarbiya o'qituvchilari milliy o'yinlar orqali bolalarni rag'batlantirish, darslarda ijobiy muhit yaratish osonlashganini ta'kidlashdi.

Muhokama

Olingan natijalar milliy harakatli o'yinlarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy rivojga ham kuchli ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. O'yin orqali mashg'ulot olib borish, ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun juda qulaydir. Ular harakatni o'yin shaklida qabul qilishadi va mashg'ulotni zo'riqishsiz bajarishadi.

Milliy o'yinlar tabiiy harakatlar bilan boyitilgan bo'lib, ular orqali bola organizmi chiniqadi, yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimi mustahkamlanadi. Ayniqsa, milliy o'yinlarda musobaqaviy ruh, guruh hamkorlik va harakatlar koordinatsiyasi mavjudligi bolalarda o'z-o'zini boshqarish, rejalashtirish, fikrlash ko'nikmalarini ham shakllantiradi.

Shuningdek, o'yinlar pedagogik jarayonda sog'lom muhit yaratishga xizmat qiladi. Ular bolalarda quvonch, ishtiyoq, do'stlik, hurmat kabi his-tuyg'ularni uyg'otadi. Bu esa bolani jismoniy jihatdan chiniqtirish bilan birga, ijtimoiy jihatdan ham rivojlantiradi.

Xulosa

Milliy harakatli o'yinlar bolalarni jismoniy chiniqtirishda tabiiy va samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Ular orqali bolalar nafaqat chaqqon va epchil bo'lib boradi, balki sog'lom turmush tarziga, o'zaro hurmat va jamoaviylik madaniyatiga ham yo'naltiriladi.

Ushbu maqolada olib borilgan tadqiqot natijalari quyidagilarni tasdiqlaydi: milliy o'yinlar jismoniy tarbiya darslariga integratsiya qilinsa, mashg'ulot samaradorligi ortadi, o'quvchilarning ishtiroki va motivatsiyasi kuchayadi. Shu bois, jismoniy tarbiya o'qituvchilari milliy qadriyatlarni hisobga olgan holda metodik yondashuvni boyitishlari lozim.

Shuningdek, har bir o'quv muassasasida milliy harakatli o'yinlar katalogi shakllantirilib, yosh xususiyatlariga mos ravishda tizimlashtirilgan holda amaliyotga tatbiq qilinishi zarur. Bu nafaqat bolalarning jismoniy rivoji, balki milliy o'zlikni anglashiga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Soliyev A. (2020). *Milliy o'yinlar orqali jismoniy tarbiya metodikasi*. Toshkent: Pedagog nashriyoti.
2. To'xtayev S. (2018). *Harakatli o'yinlar va bolalar sog'lomlashtirish mashg'ulotlari*. Samarqand.
3. UNESCO (2019). *Traditional Games and Physical Culture in Modern Education*. Paris.
4. Isroilov B. (2021). *O'zbek xalq o'yinlari: turlari, tarixi va tarbiyaviy ahamiyati*. Farg'ona: Ilm ziyo.
5. Karimova M. (2022). "Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy mashg'ulotlarda milliy o'yinlar". *Ta'lim va tarbiya jurnali*, №2.