



**MAVZU: BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING
JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MILLIY HARAkatLI
O'YINLARINING ROLI**

DARIBAEV AMANGELDI KUANI'SH ULI
TOSHKENT XALQARO MOLYAVIY BOSHQARUV VA
TEXNALOGIYALAR UNIVERSITETI 2-BOSQICH MAGISTRANTI

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlarning o'rni va ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot davomida “Arqon tortish”, “Uloq-ko'pkari (yengil shakli)”, “Chillak”, “Oq terakmi – ko'k terak”, “Qoch – quvla”, “Sokin – chaqqon” kabi o'zbek xalqining an'anaviy o'yinlari jismoniy tarbiya darslariga bosqichma-bosqich integratsiya qilindi. Milliy o'yinlarning bolalarda tezkorlik, epchillik, kuch, chaqqonlik, muvozanat, fazoviy orientatsiya va jamoaviy harakat ko'nikmalarini rivojlantirishdagi samaradorligi tajriba-sinov ishlari orqali o'rganildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, milliy harakatli o'yinlar an'anaviy mashqlarga qaraganda boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini shakllantirishda yuqori pedagogik samaradorlikka ega.

KALIT SO'ZLAR: Milliy harakatli o'yinlar, jismoniy sifatlar, boshlang'ich sinf o'quvchilari, jismoniy tarbiya, tezkorlik, epchillik, kuch, koordinatsiya, pedagogik texnologiya, an'anaviy o'yinlar.

ANNOTATION: This article provides a scientific analysis of the role and effectiveness of traditional national movement-based games in developing physical qualities among primary school pupils. During the study, several Uzbek folk games such as “Arqon tortish” (Tug of War), “Uloq-ko'pkari” (light version), “Chillak”, “Oq terakmi – ko'k terak”, “Qoch–quvla”, and “Sokin–chaqqon” were gradually integrated into physical education classes. The pedagogical impact of these games on improving speed, agility, strength, quickness, balance, spatial orientation, and teamwork skills was examined through experimental observations. The results



demonstrated that national movement games possess significantly higher pedagogical efficiency compared to traditional exercises in developing the physical qualities of primary school students.

KEYWORDS: *National movement games, physical qualities, primary school pupils, physical education, speed, agility, strength, coordination, pedagogical technology, traditional games.*

TADQIQOT METODIKASI

Tadqiqot 8 hafta davomida 2 ta guruhda olib borildi:

Tajriba guruhi (25 nafar o'quvchi) – darslarga milliy harakatli o'yinlar tizimli ravishda qo'shildi.

Nazorat guruhi (25 nafar) – an'anaviy jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullandi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi sifatlar bo'yicha testlar o'tkazildi:

1. Tezkorlik

30 metr yugurish, "Reaksiya testi".

2. Epchillik

"Chigal yo'lakcha" mashqi, konuslar oralig'ida zigzag yugurish.

3. Kuch sifatlari

Arqon tortish kuch testi, sakrab o'tish kuchi.

4. Koordinatsiya

Bir oyoqda turish, to'pni nishonga uloqtirish aniqligi.

Milliy o'yinlar jadallikni oshirish, bolalarning tabiiy harakat faoliyatini rag'batlantirish va darsga bo'lgan qiziqishni kuchaytirish maqsadida haftasiga 2 marotaba qo'llandi.

NATIJALAR

1. Tezkorlikning rivojlanishi

Tajriba guruhida:

30 m yugurish natijasi **14–16%** yaxshilandi.

Reaksiya tezligi **18%** ga oshdi.

Nazorat guruhida o'sish: **6–8%**.



2. Epchillik ko'rsatkichlarining oshishi

Tajriba guruhi:

“Chigal yo‘lakcha” topshirig‘i bajarish vaqti **20–22%** ga qisqardi.

To‘siqlardan zigzag yugurish natijasi **17%** yaxshilandi.

Nazorat guruhi: **7–10%**.

3. Kuch sifatlarining rivojlanishi

Tajriba guruhi:

Arqon tortish kuch testi natijasida kuch ko'rsatkichi **25%** ga oshdi.

Vertikal sakrash **15–18%** ga yaxshilandi.

Nazorat guruhi: **8–9%**.

4. Koordinatsiyaning rivojlanishi

Tajriba guruhi:

Bir oyoqda muvozanatda turish davomiyligi **30%** ga ortdi.

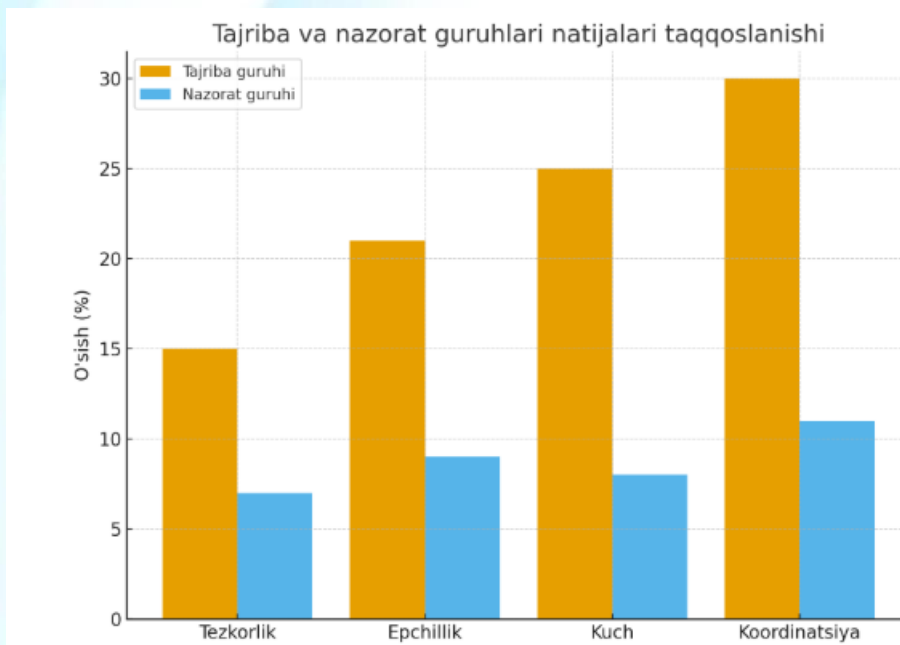
To‘pni nishonga tashlash aniqligi **20–23%** oshdi.

Nazorat guruhi: **9–12%**.

UMUMIY NATIJA

Tajriba guruhi barcha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan **2–3 baravar yuqori rivojlanish** namoyish etdi. Milliy harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy sifatlarini:

- tezroq,
- qiziqarliroq,
- xavfsizroq,
- samaraliroq
- rivojlantirganini ko'rsatdi.



Ushbu diagramma tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish darajasini taqqoslaydi. Milliy harakatli o'yinlar asosida mashg'ulot olib borilgan **tajriba guruhi** deyarli barcha ko'rsatkichlarda an'anaviy mashg'ulotlar bilan shug'ullangan **nazorat guruhidan ancha yuqori natija** ko'rsatdi.

1. Tezkorlikning rivojlanishi

Tajriba guruhida 30 m masofaga yugurish natijasi 14–16% yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich bor-yo'g'i 6–8% ni tashkil qildi. Bu milliy harakatli o'yinlar o'quvchilarning reaksiya tezligi va chaqqonligini samarali rivojlantirishini ko'rsatadi.

2. Epchillik ko'rsatkichlari

“Chigal yo'lakcha”, zigzag yugurish kabi topshiriqlarda tajriba guruhi natijalari 20–22% gacha yaxshilangan. Nazorat guruhida esa 7–10% o'zgarish kuzatilgan. Milliy o'yinlardagi tez yo'nalish almashinuvi bolalarning epchilligini sezilarli oshirgan.

3. Kuch sifatleri

Arqon tortish, sakrash kabi mashqlarda tajriba guruhining kuch ko'rsatkichlari 25% gacha oshgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 8–9% bilan chegaralangan. Bu milliy o'yinlarning jismoniy kuchni tabiiy tarzda, qiziqarli usulda rivojlantirishini tasdiqlaydi.



4. Koordinatsiya rivoji

Tajriba guruhida muvozanatda turish, nishonga to'p tashlash kabi mashqlarda o'sish 20–30% atrofida bo'lgan. Nazorat guruhida esa natijalar bir necha baravar past. Bu milliy o'yinlarda mavjud ritm, muvozanat, fazoviy harakatlar koordinatsiyani kuchli rag'batlantirishini ko'rsatadi.

Diagrammadan ko'rinib turibdiki, milliy harakatli o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini **2–3 baravar samaraliroq** rivojlantiradi. Bu o'yinlar:

- tabiiy musobaqalashuv muhiti yaratadi,
- qiziqarli bo'lgani uchun bolalarni faol ishtirokchi qiladi,
- murakkab jismoniy sifatlarini oson va xavfsiz shakllantiradi,
- motivatsiyani yuqori darajada ushlab turadi.

Shu sababli milliy harakatli o'yinlarni dars jarayoniga tizimli kiritish boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Mashg'ulot jarayonida milliy harakatli o'yinlarni tizimli qo'llash

Haftasiga kamida **2–3 marta** milliy harakatli o'yinlar qo'llanilsin.

Har bir darsning **tayyorlov**, **asosiy** va **yakuniy** qismlarida mos o'yin tanlanishi tavsia etiladi.

Masalan: tayyorlov – “Oq terakmi, ko'k terak”, asosiy – “Chillak”

2. O'yinlarni o'quvchilarning yosh va jismoniy tayyorgarligiga moslashtirish

1–4-sinflar uchun yuklama o'quvchilar yoshiga mos bo'lishi shart:

1–2-sinflar: tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi sodda o'yinlar.

3–4-sinflar: kuch, chidamlilik va harakat koordinatsiyasini talab qiluvchi murakkabroq o'yinlar.

Har bir o'yin davomiyligi **5–10 daqiqa**, umumiy mashg'ulotning 30–40 foizidan oshmasligi maqsadga muvofiq.



3. Jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish uchun o'yinlarni guruhlarga ajratish

Quyidagi kabi maqsad bo'yicha o'yin tanlash o'z natijasini beradi:

- Tezkorlik “Arqon tortish”, “Chittigul”, “Chillak”
- Kuch “Arqon tortishish”, “Kurash elementlari bilan o'yinlar”
- Chidamlilik “Uloq ko'chirish”
- Chaqqonlik “Boychechak”, “Ayiqlar va ovchilar”
- Moslashuvchanlik “Aylanma yugurish”, “Poyga o'yinlari”

4. O'yin jarayonida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish

O'yin maydoni silliq, xavfsiz, to'siqlarsiz bo'lishi kerak.

Har bir o'yin qoidasi o'quvchilarga aniq tushuntiriladi.

O'qituvchi jarayonni doim kuzatib turishi, jarohatlarning oldini olishi lozim.

5. O'yinlarni darsdan tashqari mashg'ulotlarda ham qo'llash

“Sport haftaligi”, “Milliy o'yinlar festivali”, “Harakatli o'yinlar kuni” kabi tadbirlar o'tkazish tavsiya etiladi.

Sinfdan tashqari mashg'ulotlarda ota-onalarni ham jalb qilish motivatsiyani oshiradi.

6. Har bir o'yin bo'yicha jismoniy yutuqlarni qayd qilib borish

O'quvchining yugurish vaqti, sakrash balandligi, chaqqonlik testlari oyma-oy qayd qilinsin.

Rivojlanish dinamikasi o'qituvchi, ota-ona va o'quvchi tomonidan kuzatilsa, samaradorlik ortadi.

7. Milliy o'yinlarni zamonaviy texnologiyalar bilan uyg'unlashtirish

Video ko'rsatmalar, mobil ilovalar orqali o'yinlarni ko'rsatib berish o'quvchilarda qiziqishni oshiradi.

AR/VR texnologiyalardan foydalanish (maktablarda imkon bo'lsa) o'yin qoidalarini tez o'zlashtirishga yordam beradi.

8. O'yinlarni psixologik rivojlanish bilan bog'lash

Jamoaviy o'yinlar orqali o'quvchilarda **hamkorlik, muloqot, intizom, ijtimoiy moslashuv** ko'nikmalari shakllanadi.



Rolli o'yinlar o'quvchilarning ijodkorligini rivojlantiradi.

9. O'yinlarni musobaqa elementi bilan boyitish

Kichik guruhlar orasida musobaqa tashkil qilish o'quvchilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni oshiradi.

G'oliblarni rag'batlantirish (stiker, medal maketi, maqtov) jismoniy tarbiyaga qiziqishni kuchaytiradi.

10. O'qituvchi malakasini doimiy oshirib boorish. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun milliy harakatli o'yinlar bo'yicha seminar va treninglar tashkil qilish. O'yinlarning metodik qo'llanmalari, videodarslari ishlab chiqilishi tavsiya etiladi.

XULOSA: Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlarning qo'llanilishi ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladigan eng qulay, tabiiy va milliy pedagogik mexanizmlardan biri hisoblanadi. O'tkazilgan ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, milliy o'yinlar bolaning yosh xususiyatlariga mos, organizmning tabiiy ehtiyojlariga yaqin hamda psixologik-emotsional jihatdan quvnoq tarzda tashkil etilishi orqali jismoniy rivojlanishga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Milliy harakatli o'yinlar nafaqat tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya kabi asosiy jismoniy sifatlarni shakllantiradi, balki o'quvchilarni jamoaviylikka, o'zaro hurmatga, tartib-intizomga o'rgatadi. O'yin jarayonidagi tabiiy raqobat, harakatlarning xilma-xilligi, vazifalarning dinamik o'zgarishi bolalarning nafaqat jismoniy, balki aqliy va hissiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu jihatdan milliy o'yinlar o'quvchi shaxsining har tomonlama kamol topishida muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga muntazam ravishda milliy harakatli o'yinlarni kiritish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini ancha oshiradi, darslarga qiziqish kuchayadi, mashg'ulot jarayoni esa jonli va samarali kechadi. Maxsus tanlangan o'yinlar yoshga mos yuklama bilan qo'llanilganda, o'quvchilarda harakat ko'nikmalari tez shakllanadi, mavjud ko'nikmalar esa mustahkamlanadi va takomillashadi. Shuningdek, milliy o'yinlarning o'quv dasturiga integratsiya qilinishi xalqimizning boy madaniy



merosini saqlash, yosh avlodga qadriyatlarni singdirish, milliy o'zlikni anglash jarayoniga xizmat qiladi. Bu esa jismoniy tarbiyani faqat biologik jarayon sifatida emas, balki ma'naviy-ma'rifiy tarbiyaning ajralmas bo'lagi sifatida ko'rishga imkon beradi. Umuman olganda, milliy harakatli o'yinlardan foydalanish boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishida samarali, xavfsiz va iqtisodiy jihatdan qulay metod sifatida o'zini to'liq oqlaydi. Mazkur yondashuv jismoniy tarbiya darslari mazmunini boyitish, o'quvchilarning harakat faolligini oshirish va ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini shakllantirishda katta imkoniyatlar yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Rasulov R., Jo'rayev A.** *Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish.* – Toshkent: Fan, 2020.
2. **Ahmadov A., Qudratov M.** *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.* – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
3. **Ergashev I.** *Milliy harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyati.* – Toshkent: Turon ziyo, 2018.
4. **Karimova N., Xudoyqulova L.** *Boshlang'ich ta'limda harakatli o'yinlar metodikasi.* – Toshkent: Innovatsiya, 2022.
5. **To'xtasinov X.** *Jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish metodikasi.* – Samarqand, 2017.
6. **Матвеев Л.П.** *Теория и методика физической культуры.* – Москва: Физкультура и спорт, 2014.
7. **Лях В.И.** *Подвижные игры в школе: методика преподавания.* – Москва, 2015.
8. **Gallahue D., Ozmun J.** *Understanding Motor Development in Children.* – New York, 2012.
9. **Payne V., Isaacs L.** *Human Motor Development: A Lifespan Approach.* – Routledge, 2020.
10. **UNESCO.** *Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers.* – Paris, 2015.