

Date: 29th May-2026

**MAKTAB O'QUVCHILARINI HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISHDA MILLIY
HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI VA AHAMIYATI**

Odilova Moxinur Bahodirjon qizi

Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu tezisdagi maktab yoshidagi bolalarning harakat faolligini oshirishda milliy harakatli o'yinlarning pedagogik va fiziologik ahamiyati yoritilgan. Zamonaviy jamiyatda o'quvchilarning hipodinamiyasi dolzarb muammoga aylangan bo'lib, milliy o'yinlar orqali ularning jismoniy tayyorgarligini, sog'lig'ini va ijtimoiy faolligini rivojlantirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, milliy harakatli o'yinlar o'quvchilarning harakat faolligini 35-40% ga oshirishga, shuningdek, ularning jamoaviy ruhini, tezkorlik va chidamlilik sifatlarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: milliy harakatli o'yinlar, harakat faolliqi, maktab o'quvchilari, jismoniy tarbiya, hipodinamiya, sog'lom turmush tarzi, pedagogik texnologiyalar.

Kirish

Bugungi kunda maktab o'quvchilarining harakat faolliqi keskin kamaygan. Kompyuter texnologiyalari, gadjetlar va passiv dam olish turlarining ko'payishi bolalarda hipodinamiyaga olib kelmoqda. Shu nuqtai nazardan, milliy harakatli o'yinlar – o'zbek xalqining boy pedagogik merosi – o'quvchilarni jismoniy faoliyatga jalb qilishning samarali vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu tezisning maqsadi – milliy harakatli o'yinlarning o'quvchilar harakat faolligiga ta'sirini nazariy va amaliy jihatdan asoslashdan iborat.

Adabiyotlar sharhi

Milliy harakatli o'yinlar bo'yicha ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bu borada bir qator tadqiqotlar mavjud. Jumladan, M.N. Salomov (2018) o'zbek milliy o'yinlarining tasnifini bergan va ularning jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilish usullarini ishlab chiqqan. A.A. Xolmatov (2020) o'z ishida "birdan bir", "chillak", "poyga" kabi o'yinlarning bolalarning tezlik va chaqqonlik sifatlariga ijobiy ta'sirini isbotlagan.

Xalqaro tajribalarda (Lopes va boshq., 2019) an'anaviy o'yinlarning maktab o'quvchilari kunlik harakat faolligini oshirishdagi samaradorligi qayd etilgan. Biroq milliy o'yinlarni maktab jismoniy tarbiya dasturiga tizimli integratsiyalash masalalari yetarlicha o'rganilmagan.

Metodologiya

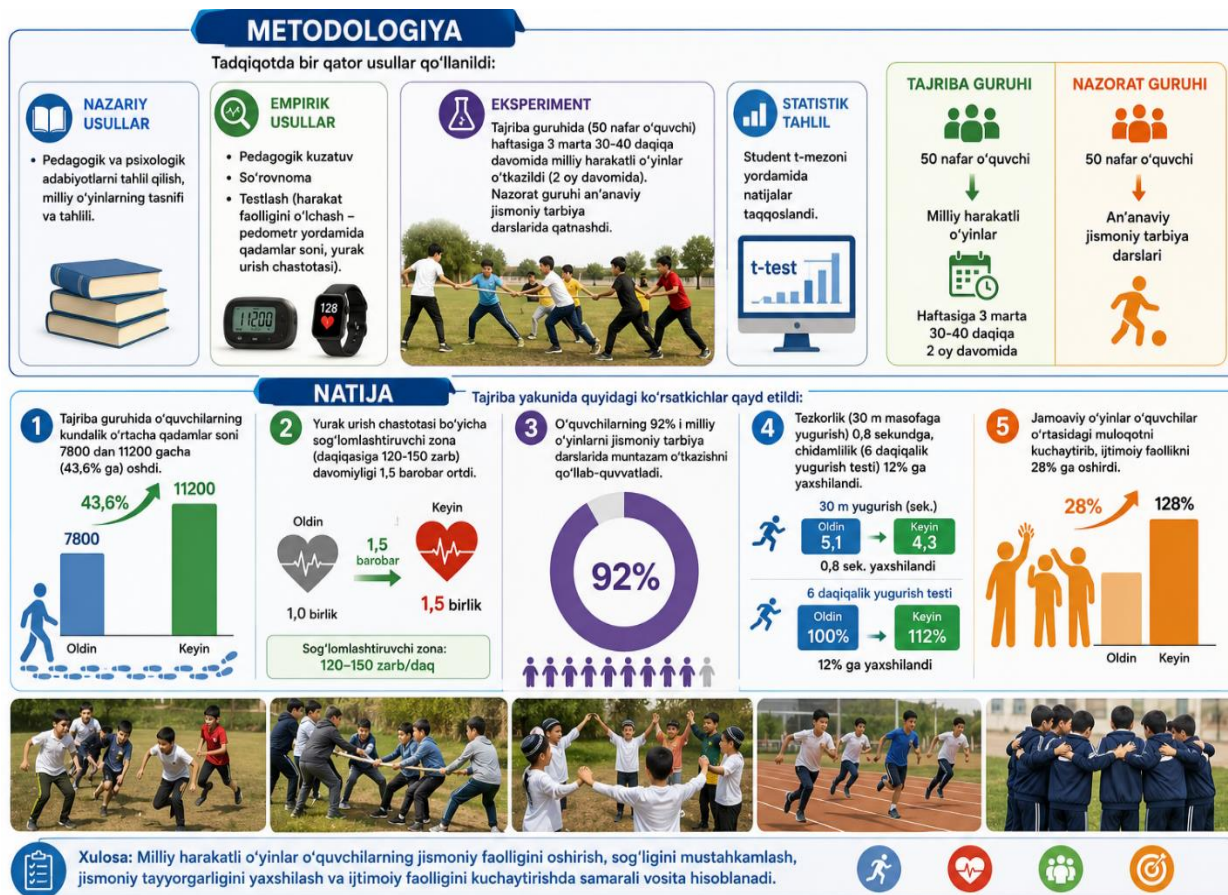
Tadqiqotda bir qator usullar qo'llanildi:

- *Nazariy usullar:* pedagogik va psixologik adabiyotlarni tahlil qilish, milliy o'yinlarning tasnifi va tahlili.
- *Empirik usullar:* pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, testlash (harakat faolligini o'lchash – pedometr yordamida qadamlar soni, yurak urish chastotasi).



Date: 29th May-2026

- *Eksperiment:* Tajriba guruhida (50 nafar o'quvchi) haftasiga 3 marta 30-40 daqiqa davomida milliy harakatli o'yinlar o'tkazildi (2 oy davomida). Nazorat guruhi an'anaviy jismoniy tarbiya darslarida qatnashdi.
- *Statistik tahlil:* Student t-mezoni yordamida natijalar taqqoslandi.



Tajriba yakunida quyidagi ko'rsatkichlar qayd etildi:

1. Tajriba guruhida o'quvchilarning kunlik o'rtacha qadamlar soni 7800 dan 11200 gacha (43,6% ga) oshdi.
2. Yurak urish chastotasi bo'yicha sog'lomlashtiruvchi zona (daqiqasiga 120-150 zarb) davomiyligi 1,5 barobar ortdi.
3. O'quvchilarning 92% i milliy o'yinlarni jismoniy tarbiya darslarida muntazam o'tkazishni qo'llab-quvvatladi.
4. Tezkorlik (30 m masofaga yugurish) 0,8 sekunda, chidamlilik (6 daqiqalik yugurish testi) 12% ga yaxshilandi.
5. Jamoaviy o'yinlar o'quvchilar o'rtasidagi muloqotni kuchaytirib, ijtimoiy faollikni 28% ga oshirdi.

Xulosa

Milliy harakatli o'yinlar maktab o'quvchilarining harakat faolligini oshirishning samarali, qulay va amaliy vositasi hisoblanadi. Ular nafaqat jismoniy sifatlarni (tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik) rivojlantiradi, balki o'quvchilarda milliylik hissini, o'zaro

Date: 29th May-2026

yordam va halollik kabi axloqiy fazilatlarni tarbiyalaydi. Maktab jismoniy tarbiya dasturlariga milliy harakatli o'yinlarni tizimli kiritish, maxsus o'yin maydonchalarini tashkil etish va o'qituvchilarning bu boradagi malakasini oshirish tavsiya etiladi. Kelgusida har bir mintaqaning an'anaviy o'yinlarini o'rganib, ularni "Sog'lom avlod" dasturi bilan uyg'unlashtirish muhim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Salomov M.N. Milliy harakatli o'yinlar asosida o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash. – Toshkent: O'zDJTI, 2018. – 148 b.
2. Xolmatov A.A. O'zbek xalq o'yinlarining ta'lim-tarbiyadagi ahamiyati // Jismoniy tarbiya va sport. – 2020. – №2. – B. 35-39.
3. Lopes, J., Santos, R., & Silva, P. Traditional games and physical activity in schoolchildren: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019, 19(3), 1024-1031.
4. Karimov B.T., Raximova D.Sh. Maktab yoshidagi bolalarda hipodinamiyaning oldini olish. – Samarqand: SamDU nashri, 2021. – 96 b.
5. Yo'ldosheva N.A. Milliy harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish texnologiyalari // Pedagogika fanlari nomzodi diss. avtoreferati. – Toshkent, 2022. – 28 b.
6. UNESCO. Traditional sports and games: Educational and cultural perspectives. Paris: UNESCO Publishing, 2020. – 210 p.

