



AJER

AKADEMIC JOURNAL OF
EDUCATIONAL RESEARCH

ISSUE 3

**AKADEMIC JOURNAL
OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL**

March 2025

WWW.AJERUZ.COM



International Scientific Journal
AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
March 2025

Tashkent 2025

“Academic Journal of Educational Research (AJER)” international scientific journal, issue 1, page **1-52**. March, 2025

"Academic Journal of Educational Research (AJER)" magazine publishes in the form of scientific articles the results of scientific research conducted by professors and teachers of higher education institutions and independent researchers in our Republic and International. Also, scientific articles of the employees who are working in the international and other scientific institutes, production organizations and enterprises of our Republic and conducting scientific research will be included in the magazine.

All articles were posted to the journal's electronic scientific base at www.ajeruz.com

.

**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILARGA MILLIY
HARAKATLI O'YINLARNI SAMARALI TATBIQ ETISH USULLARI**

Yusupxo'jayev Oxunjon Shuxrat o'g'li
"Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi talabasi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Аннотация. Данная статья посвящена методам эффективного внедрения национальных подвижных игр для учащихся на уроках физической культуры, а также использованию национальных подвижных игр при содержательной организации уроков физической культуры и воспитанию учащихся в таком же игровом инструменте, как здоровый, ловкий, расторопный, мужественный.

Ключевые слова: национальные подвижные игры, занятия физической культурой, учащиеся школьного возраста, физические возможности, спортивные праздники, оздоровление, массовый спорт.

Annotation. This article is devoted to the methods of effective implementation of national outdoor games for students in physical education lessons, as well as the use of national outdoor games in the meaningful organization of physical education lessons and the education of students in the same playing instrument as healthy, dexterous, agile, courageous.

Keywords: national outdoor games, physical education, school-age students, physical abilities, sports holidays, recreation, mass sports.

Mamlakatimizda milliy sport turlari va xalq o'yinlarini (etnosport) targ'ib qilish va ommalashtirish, bolalar va o'smirlarni ularga keng jalb qilish, xalqaro aloqalarni kuchaytirish ustuvor ahamiyatga ega. Shuningdek, Respublikada jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog'lom turmush tarzining foydasi va ustunligini keng targ'ib qilish, mamlaqatda yaratilgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport infratuzilmasidan to'laqonli va samarali foydalanishni ta'minlash, shuningdek, yanada takomillashtirish maqsadida ustuvor ahamiyatga ega [1].

Ommaviy sportni rivojlantirish va iste'dodli yoshlarni saralash (seleksiya) sohasida ta'lim muassasalarining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida maktab ta'lim tashkilotlarida - harakatli o'yinlar bo'yicha mashg'ulotlar olib borish orqali jismoniy rivojlantirish hamda salomatlikni mustahkamlash uchun o'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishni rivojlantirish hisoblanadi.

O'zbek xalqining ming yillar davomida yaratgan, avloddan-avlodga o'tib kelayotgan milliy harakatli o'yinlarini to'plash, o'rganish, ular asosida yosh avlodni ma'naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunda jismoniy tarbiya fani oldidagi muhim masalalaridan biridir. Buning ustiga milliy xarakatli o'yinlar

vositasida yosh avlodning jismoniy holatlarini rivojlantirish juda qulay. Shuning uchun o'quvchilar jismoniy tarbiyasida milliy harakatli o'yinlar vositasi bilan jismoniy holatlarni rivojlantirish asosida ulardan foydalanishda yangi uslubiy yondashuvni izlash hamda rivojlantirishga bag'ishlangan ushbu ilmiy maqola dolzarblikni kasb etadi.

Bugungi yangilanishlar tufayli xalqimiz o'z tili, dini, imon-e'tiqodi, urf-odatlar, an'analari, tarixining chin ma'nodagi sohibi sifatida o'z diyori, milliy g'ururi va an'analari to'g'risidagi tarixiy haqiqatni zarrama zarra tiklab bormoqda.

Milliy harakatli o'yinlari ham xalqimiz tomonidan yaratilgan milliy mulk hisoblanadi. O'yinlarda xalqimizning o'ziga xos urf-odat, diniy e'tiqod, dunyoviy xarakter, yaratuvchanlik, aql va tafakkur taraqqiyoti mahsuli mujassamlashgan.

Milliy harakatli o'yinlari yoshlarda vatanparvarlik, mardlik, jasurlik, qahramonlik, epchil-chaqqonlik, mehnatsevarlik, topqirlik, sezgirlik, uddaburonlik, tadbirkorlik, ehtiyotkorlik, tejamlilik, saranjom-sarishtalik xususiyatlarini tarbiyalaydi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasida sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya berish vazifalarini amalga oshirish ko'zda tutiladi. Milliy harakatli o'yinlar orqali bu vazifalarni yaxlit holda bajarish imkoniyatlari ko'proq ko'rinadi.

1. Sog'lomlashtirish vazifalari. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining eng asosiy vazifasi yoshlar hayotini muhofaza qilish va uning sog'ligini mustahkamlash, uning organizmini chiniqtirish yo'li bilan, o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik hislatlarini oshirish, tashqi muhitning noqo'lay sharoitlariga bardosh berishga o'rgatishdan iborat. Bulardan tashqari bolalarda har kanday ishga layoqatlilik xususiyatini oshirish juda muhim ahamiyatga ega. Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi: bola suyagining behato va o'z vaqtida kotishiga, orqa umurtkadagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay bo'g'in apparatlarini pishitishga yordam ko'rsatiladi ("Kim chaqqon", "Kopkon" kabi o'yinlar); gavda kismlarining o'zaro to'g'ri munosabatda rivojlanishiga imkon yaratiladi ("Dorboz", "Bo'sh joy" kabi o'yinlar); barcha mushak guruhlari rivojlantiriladi.

2. Ta'lim berish vazifalari. o'quvchilar bilan milliy harakatli o'yinlarni o'tkazish jarayonida ta'lim berish vazifalarini bajarish ham muhim ahamiyatga ega. Bu vazifalar: harakat malaka va layoqatini shakllantirish, jismoniy fazilatlar (chaqqonlik, tezkorlik, kayishkoklik, muvozanatni saklash, epchillik, egiluvchanlik, chidamlilik)ni rivojlantirish, gavgdani to'g'ri tutish, jismoniy tarbiya xaqidagi bilimlarni o'zlashtirishdan iborat.

3. Tarbiya berish vazifalari. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda o'quvchilarda joriy qilingan tartibga rioya qilish odatini hamda milliy harakatli o'yinlar bilan iloji bo'lsa har kuni muntazam ravishda shug'ullanish ishtiyoqini uyg'otish, maktab va uyda shu o'yinlardan mustaqil foydalana olish layoqatini rivojlantirish, o'z tengko'rlari, o'zlaridan kichiq bo'lgan bolalar jamoasida o'yinlarni tashkil qilish, birgalikda bajarishga o'rgatish

lozim. O'quvchilarda milliy harakatli o'yinlarga mehr, shu o'yin natijalariga qiziqish va sportchilar erishadigan yoshlarga havas bilan qarash tuyg'usini tarbiyalash mumkin [2].

O'quvchini o'yinga undagan omil uning katta yoshdagi shaxslarning borliq to'g'risidagi va shaxslararo munosabati haqidagi tasavvuri va ularni shaxsiy faoliyatida sinab ko'rish istagi, shuningdek, jamoa bo'lib o'ynayotgan tengqurlari bilan bevosita muloqotga kirishish ishtiyoqidir. Bundan shunday xulosa chiqarish mumkin:

a) o'yin faoliyatida o'quvchi turli harakatlarni to'laligicha namoyish etishga, ularni bajarish usullarini ko'rsatishga ishtiyoqmand bo'ladi;

b) keyinchalik esa barcha hatti-harakatlarni umumlashtirib aks ettirishga urinadi.

Go'daklik davridan maktab yoshiga o'tgan bolaning faoliyati kattalar rahbarligidagi faoliyatdan mustaqil o'z-o'zini nazorat qilish darajasiga o'sib o'tadi. Biroq, yuqorida ta'kidlangan barcha shart-sharoitlar o'zaro uzviy bo'lmasligi sababli har qanday o'yinning negizi vazifasini o'tay olmaydi va shunga ko'ra ma'lum davrgacha o'yin faoliyati predmetlarga bog'liq tarzda amalga oshadi. Ruhshunoslarning ta'kidlashicha, o'yin o'z o'zidan vujudga kelmaydi, buning uchun kamida uchta sharoit mavjud bo'lishi kerak:

a) o'quvchining ongida uni qurshab turgan voqelik to'g'risidagi xilma-xil taassurotlarning tarkib topishi;

b) har xil ko'rinishdagi vosita va tarbiyaviy ta'sir usullarining mavjudligi;

v) bolaning kattalar bilan tez-tez muomala va muloqotga kirishuvi.

Jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlarni tatbiq etish jarayonida o'quvchilarning quyidagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish lozim:

1. O'quvchining kattalar faoliyati, ularning predmetlarga munosabati va o'zaro muomalasiga, munosabatiga qiziqishi;

2. O'quvchilar milliy harakatli o'yinlari atrofdagi voqelikning eng tashqi ifodali, jushqin his-tuyg'uli jixatlarini aks ettirishini;

3. Milliy harakatli o'yinlarda o'quvchining kattalar bilan bir xil sharoitda, yagona zaminda yashayotganini his etgan holda o'z istagini amaliyotga tatbiq qila olishi.

Bizga ma'lumki, o'quvchilarning bir guruhi o'rganish materiallarini tez, ikkinchi guruh nisbatan kechroq, uchinchi guruh esa ancha kech o'zlashtirib oladilar. Undan tashqari, o'rganish materiallarini o'zlashtirishda umumiy jismoniy holati katta ahamiyatga ega. O'quvchining jismoniy holatiga iqtisodiy sharoitlar: turar joyi, oilaning moddiy ahvoli, bolalar soni, ota-onaning bilimi, dunyoqarashi va ularning ish joyi, unvoni hamda boshqalar ta'sir ko'rsatishi mumkin [3]. Olib borilgan kuzatishlar, to'plangan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning jismoniy holati, ularning dunyoqarashi, nutqi, mashg'ulotlar jarayonidagi faolligi yuqorida bayon qilingan omillar bilan chambarchas bog'liq.

Xalqning uzoq asrlik ijtimoiy hayot tajribasi sifatida yaratilgan milliy o'yinlar yoshlarni jismoniy baquvvat etib tarbiyalash manbai hisoblangan.

Hozirgi kunda Respublikamizda ta'lim-tarbiya ishlarini zamonaviylashtirish, raqobatbardosh kadrlar tayyorlash, yangi pedagogik texnologiyalar ishlab chiqish, yoshlarning jismonan sog'lom bo'lishi uchun xalq o'yinlaridan foydalanish imkoniyatlariga e'tibor qaratilmoqda. O'zbek milliy o'yinlari vositasida yoshlarni vatanparvar, sog'lom, jismonan baquvvat, ma'nan etuk insonlar qilib tarbiyalash bugungi kunning dolzarb vazifalaridan sanaladi.

Biz xalqimiz hayoti va faoliyatida ko'p asrlar davomida tarbiya-ta'lim vositasi sifatida qo'llanilib kelingan, bolalarni epchil-chaqqon, topqir va zukko, mehnatsevar, mardlikka yo'naltiruvchi milliy harakatli o'yinlarining ayrimlari haqida fikr yuritamiz.

Xalq o'yinlarini tanlash va o'tkazish jarayonida o'quvchilarning qiziqishi va jismoniy tayyorgarligini e'tiborga oldik. Jumladan, bu o'yinlarni o'tkazishda quyidagi tartibga rioya etish lozim:

- o'yin uchun qulay joy tanlash;
- zarur vositani hozirlash;
- o'yinda ishtirok etuvchi guruh ishtirokchilari soni va jismoniy tayyorgarligi, yoshini e'tiborga olish [4].

Sport bayramlarida o'tkaziladigan milliy harakatli o'yinlar o'quvchilarni uyushtirishda katta ahamiyatga ega. Bunda tashqari ular o'quvchilarda quvnoq, tetik kayfiyatda o'yg'otadi. Bayramlarda o'quvchilar juda ko'p yig'iladi, shuning uchun musiqa bilan o'tkaziladigan ommaviy o'yinlardan foydalangan ma'qul. Chunki bunday o'yinlar quvnoq o'tadi, ularni tashkil qilish va o'tkazish osonroq. Ommaviy o'yinlardan tashqari attraksionlar ham o'tkazish mumkin. Bular bayram davomida o'quvchilarning vaqti qiziqarli o'tishiga yordam beradi. Yuqori sinf o'quvchilari bilan attraksionlarni eng kuchli "Uchkurashchi" yoki "Beshkurashchi"ni aniqlash maqsadida o'tkazish mumkin. Bu maqsadda kuchni epchillik yoki muvozanat saqlashni talab qiladigan uchta yoki beshta attraksion tanlab olinadi. G'oliblar eng kuchli "Uchkurashchi" yoki "Beshkurashchi" deb e'lon qilinadi va mukofotlanadi. Bundan tashqari, o'rta va katta yoshdagi o'quvchilar uchun juft bo'lib, kuch sinashiladigan o'yinlar o'tkazilgani ma'qul.

Milliy harakatli o'yinlar asosida pedagogik vazifalar maqsad qilib olinganda o'yin характери o'quvchilar yoshi, bilim saviyasiga qarab har bir sinf uchun o'yinlarni taqsimlash ahamiyatlidir.

Shuning uchun o'yinlarni tasniflashda tarbiyalovchi, rivojlantiruvchi, maqsadga yo'naltiruvchi tavsifiga, o'quvchilarni yosh xususiyati, qiziqishlarini e'tiborga olgan holda quyidagicha sinflarga taqsimlashni lozim ko'rdik:

O'rta maktablarning 1-sinf o'quvchilari uchun qisqa masofali, o'tirib o'ynaladigan, tartibli, rejali, sanoq malakalarini mustahkamlovchi, tezkor fikrlashni talab etadigan "Ko'chamak", "Besh tosh yoki Happak", "Juftmi-toq", "O'rta barmoqni top" kabi o'yinlardan jismoniy madaniyat darslarida yoki to'garak mashg'ulotlarida amaliy foydalanish tarbiyaviy ahamiyatga ega.

2-sinf o'quvchilari avvalgi bilim va ko'nikmalarini mustahkamlash va yangi bilimlarni hosil qilish, syujetli, masofali ritmik o'yinlarni o'zlashtirish qobiliyatiga egadirlar. Shuning uchun 1-sinfdagi o'yinlar bilan birga "Bezillatar", "Chinchaloq qani" kabi o'yinlarni o'rgatish va o'ynatish amaliy ahamiyatga ega.

3-sinf o'quvchilari aqliy-ahloqiy va jismoniy tayyorgarlik jihatiga ko'ra "Bezillatar", "Ko'chamak", "Do'ppi kasal" kabi o'yinlarni o'zlashtirib borsa, yuqori sinflarda ko'p bosqichli mashqlarni tez bajara oladilar [5].

10-11 yoshli bolalar fiziologik jihatdan boshqa sinf o'quvchilardan farq qiladi. Ular qisqa masofali bosqichli tizimli o'yinlarni uddalaydilar. "Do'ppi kasal", "Zuvillatar" kabi xalq o'yinlarini hech qiynalmay o'zlashtiradilar.

5-6 sinf o'quvchilari avvalgi sinflarda hosil qilingan ko'nikma, malakalarni mustahkamlash mashqlari bilan keng masofali, seriyali ritmik o'yinlarni o'rganish mashqlarini bajaradi. 7-9 sinf o'quvchilari o'quv dasturi talabini bajarish bilan xalq o'yinlaridan "Chur kes", "Eshak mindi", "Podshoh-podshoh" kabi o'yinlarni o'zlashtirib borsalar, milliy dastur talablarga mos holda tarbiya topadilar [6].

10-11-sinf o'quvchilari esa dastur talablariga mos kasb-kor malakalarini egallash jarayonida kelajakda o'zlari tanlagan ixtisosga mos jismoniy harakatlarni ham bajaradi. Bu sinf o'quvchilari uchun musobaqa tarzidagi "Oq suyak", "Ko'rpa yo'pti", "Chillik" kabi milliy o'yinlarni dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarga kiritish maqsadga mos bo'ladi. Bu yoshdagi o'smirlarda ushbu o'yinlar yordamida Vatan, yurt, xalq g'ururi uchun kurashchanlik qobiliyati shakllanadi.

Shuni ham aytib o'tish joizki, mintaqa sharoitidan kelib chiqib va iqlim o'zgarishi asosida ham milliy harakatli o'yinlarni 1-2 sinf o'quvchilariga tavsiya etish mumkin. Masalan, bahorda daraxtlar uyg'onib, tollar kurtak chiqarganda - "Tol bargak", dala gullari ochilganda - "Gul o'yin", tabiat bilan inson ruhiyati uyg'onganda o'ziga xos qo'shiqli - raqsli, tez harakatli "Yomg'ir yog'oloq", "Oq terakmi - ko'k terak" kabi misol bo'la oladi.

Azaldan, asosan qishloq joylarida kech kuz-qishda yog'ingarchilik boshlanib, er yumshaganda qoziq, oshiq, tosh o'yinlar odat tusiga kirgan. Qor yoqqanda "Qor xat", "Qor bo'ron", yomg'ir yoqqanda "Yomg'ir yog'oloq", kuchli shamol eganda "Bo'ron-bo'ron" kabilarni o'ynash an'analari bo'lgan. Sovuq o'z kuchini ko'rsatganda barcha sandal atrofida yig'ilib: "Topishmoq top", "Tez ayt", "Kim aytdi", "Oyog'ingni tort" kabi o'yinlar o'ynalgan. Barchaga ma'lum bo'lgan "Uloq" ham hamma vaqt o'ynalib bermagan. U kech kuzdan to bahor o'rtalarigacha o'tkazilgan, chunki issiq yoz kunlari ot ham, chavandoz ham qattiq qiziydi, bulardan tashqari bahordan kuzgacha dehqonchilik mavsumiga to'g'ri kelgan.

Maktablarimizda bugungi kunda jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish uchun ba'zi jihozlar etishmaydi. Shunday hollarda milliy harakatli o'yinlaridan foydalanishni tavsiya qilamiz.

FOYDALANILGAN AABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-259-son qarori, 2022-yil 25-may.
2. Yo‘ldosheva R. O‘zbek xalq o‘yinlarining tarbiyaviy ahamiyati. - T.: O‘qituvchi. 2012. -78 b.
3. Islomov U. Milliy o‘yinlar xalq mulki // Boshlangich ta’lim. Toshkent. 2013.- №3-4. B. 20-22.
4. Куприна Н.К. Применение национальных игр в системе физического воспитания школьников среднего возраста. - М.: 2023. - 156 с.
5. Усмонходжаев Т.С., Муродхужаева Г.Ш. Народные подвижные игры. Т.: Ўқитувчи. 2008, -78 б.
6. Usmonxodjaev T.S., Xujaev F. Harakatli o‘yinlar. T.: O‘qituvchi. 2002. - 180 s.



AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
international scientific journal
3-son

Nashr qilingan sana: 29.03.2025.
Shrift: "Times New Roman".

“ACADEMIC JOURNAL” MCHJ

Manzil: 700096, Toshkent shahri, Chilozor tumani, Bog‘iston ko‘chasi, 116/6.
www.ajeruz.com, info@ajeruz.com, +998950457172