

MILLIY HARAKATLI O'YINLAR ORQALI JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОСРЕДСТВОМ НАЦИ- ОНАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES THROUGH NATIONAL MOVING GAMES

ERGASHEV SHAHBOZ,
Qo'qon universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada milliy harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik ahamiyati yoritilgan. Milliy o'yinlarning yoshlar jismoniy tarbiyasidagi o'rni, ularning chaqqonlik, epchillik, tezkorlik, chidamlilik kabi sifatlarni shakllantirishdagi roli tahlil qilingan. Shuningdek, milliy qadriyatlarni asrash va yosh avlodni sog'lom hamda barkamol etib tarbiyalashda harakatli o'yinlarning ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Milliy harakatli o'yinlar, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya, chaqqonlik, epchillik, tezkorlik, chidamlilik, sog'lom turmush tarzi, yoshlar tarbiyasi, milliy qadriyatlar, pedagogik texnologiya, barkamol avlod.

Аннотация. В данной статье освещается педагогическое значение развития физических качеств посредством национальных подвижных игр. Анализируются роль национальных игр в физическом воспитании молодежи, их значение в формировании таких качеств, как ловкость, гибкость, быстрота и выносливость. Также раскрывается важность подвижных игр в сохранении национальных ценностей и воспитании здорового и гармонично развитого молодого поколения.

Ключевые слова: национальные подвижные игры, физические качества, физическое воспитание, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, здоровый образ жизни, воспитание молодежи, национальные ценности, педагогическая технология, гармоничное поколение.

Abstract. This article highlights the pedagogical significance of developing physical qualities through national moving games. It analyzes the role of national games in the physical education of youth and their contribution to forming qualities such as agility, dexterity, speed, and endurance. Furthermore, the importance of moving games in preserving national values and raising a healthy and harmoniously developed younger generation is revealed.

Keywords: national moving games, physical qualities, physical education, agility, dexterity, speed, endurance, healthy lifestyle, youth education, national values, pedagogical technology, harmoniously developed generation.

Bugungi globallashuv jarayonida yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport sohasida milliy qadriyatlarga asoslangan metodlardan foydalanish yoshlarning sog'lom va ma'naviy yetuk bo'lib ulg'ayishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu jihatdan qaraganda, milliy harakatli o'yinlar xalqimizning boy madaniy merosi sifatida nafaqat hordiq chiqarish vositasi, balki samarali pedagogik tizim ham hisoblanadi.

Milliy harakatli o'yinlar asrlar davomida xalq pedagogikasining ajralmas qismi bo'lib kelgan. Ular bolalarda jismoniy faollikni oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda tezkorlik, jamoaviylik, mardlik, chaqqonlik, chidamlilik, epchillik kabi jihatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, zamonaviy texnologiyalar ta'sirida bolalar harakat faolligining kamayib borayotganligi sharoitida milliy o'yinlarning ahamiyati yanada ortmoqda. Milliy o'yinlar o'zbek xalqining shunchaki o'yini emas, balki ualr asrlar davomida shakllangan jismoniy va ma'naviy tarbiya usulidir. Milliy harakatli o'yinlar bu xalqning tarixiy tajribasi, urf-odatlar va hayot tarzini aks ettiruvchi faol o'yin shakllaridir. Ular ko'pincha jismoniy harakatlar, musobaqa, muloqot va ma'lum qoidalarga asoslangan bo'ladi.

Milliy o'yinlarning pedagogik ahamiyati bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi, sog'lom raqobat muhitini yaratadi, ijtimoiy moslashuvni rivojlantiradi, milliy qadriyatlarga hurmat ruhida tarbiyalaydi, psixologik barqarorlikni shakllantiradi, mustaqil fikrlash va tez qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Shuningdek, harakatli o'yinlar organizmning barcha funksional tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yurak-qon tomir tizimi, nafas olish

organlari, mushaklar faoliyati faollashadi va organizmning umumiy ish qobiliyati ortadi. Milliy harakatli o'yinlar – xalqning turmush tarzi, urf-odatlar, mehnati va qadriyatlarini o'zida namoyon qiluvchi, jismoniy chaqqonlik va ruhiy tetiklik va xotirjamlik baxsh etuvchi an'anaviy mashg'ulotlar va harakatlar shular jumlasidan. Milliy o'yinlar va harakatli o'yinlar shunchaki xalq turmush tarziga kirib kelmagan ular o'ziga xos tarixga ega. "Xorazm va Qoraqalpog'iston hududida o'tkazilgan arxeologik qazilmalar, qidiruv ishlarining natijalari asosida topilgan turli xil buyumlar, ashyolar bezaklarning guvohlik berishicha, bundan 3-4 ming yillar avval ajdodlarimiz xilma-xil o'yinlar, jismoniy mashqlar bilan shu g'ullanganliklari ma'lum bo'ldi. Yovvoyi hayvonlarni tutish, ov qilib quvlash, nayza sanchish, ular bilan olishish kabi yana ko'plab murakkab harakatli faoliyatlar tasvirlarda metal, sopol buyumlarda ifoda etilgan. Shuningdek, Omonqo'ton, (Samarqand), Chorvoq atrofida (Toshkent viloyati) yassi toshlar, g'orlarda odamlarning ov qilish va hayvonlar bilan jang qilish (olishish), turli o'yinlar bilan shu g'ullanishlari aks ettirilgan. Bunday holatlar Surxon va Qashqadaryo vohasidagi to'g'lar, sohillardagi toshlar, Far g'ona vodiysidagi to'g'li manzillar (Chotqol to'g'lar)da ham ko'p uchraydi."¹ [1,3]

Millat bor ekan, milliy davlat bor ekan uning mustaqilligi va erkinligiga, an'ana va urf - odatlariga tahdid soladigan, uni o'z ta'siriga olish, uning ustidan hukmronlik qilish, uning boylillaridan o'z manfaati yolida foydalanishga qaratilgan intilish va harakatlar doimiy xavf-sifatida saqlanib qolishi muqarrar. Shu ma'noda bunday xavf-xatarlarga qarshi asosiy qurol sifatida yurtimizda yashayotgan

1 Karimjon Rahimqulov. Milliy harakatli o'yinlar. -Toshkent :Taffakur Bo'stoni, 2012

har bit inson avvalo, unib-o'sib kelayotgan yangi avlodni har tomonlama barkamol irodasi baquvvat iymoni butun bo'lib voyaga yetishi uchun keng jamoatchilik va aholimiz o'rtasida ma'naviy-ma'rifiy faoliyatimizni yuksak darajada ko'tarishning ahamiyati beqiyosdir.

Milliy o'yinlar dastlab ta'kidlaganimizdek, qadimdan rivojlangan va bizgacha og'izdan-og'izga o'tib ba'zan esa qo'lyozmalar orqali yetib kelgan. Hammamizga ma'lumki barcha milliy o'yinlarimiz nafaqat insonni chiniqtirib, uni so g'lom o'sishga balki aqliy salohiyatni ham kuchaytrib berishga yordam beradi. Ayniqsa, yosh va o'smir bolalar harakatli o'yinlar bilan shu g'ullanishi juda ham foydalidir. Chunki bu sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan ham tasdiqlangan. Shuningdek, har bir milliy o'yinning o'ziga xos bo'lgan xususiyati va qiziq jihatlari bor. Masalan, quvlashmachoq yoki bekinmachoq harakatli o'yini insonning qon aylanish sistemasin yaxshilaydi. Yurak urishini normal holatga va qon bosimini birday ushlashga yordam beradi. Boshqa tarafdin esa bolalarga zavq va shavq beradigan o'yin turi hisoblanadi.

Qadimdan yigitlarni alp, mard ekanini bilish uchun xalq turli xil xalq musobaqalari va belashuvlarini o'tkazgan. Har bir yigit, qiz o'zini mard, jasur deb o'ylasa albatta u xalq musobaqalarida qatnashishi kerak bo'lgan. Bundan tashqari malikalar ham yor tanlayotganida alp yigitlarga bir qancha shartlar qo'yishgan. Aynan mana shunday shartlarni biz "Alpomish" dostonida ko'rishimiz mumkin:

Ot chopsa gumburlar to g'ning darasi,
Botirni ingratar nayza yarasi,
Kelgan bo'lsa qo'n g'irot elning to'rasi,
Qirq kunlik yo'l Boboxonning o'rasi,
Boboxon to g'idan poyga qilaman.

Ko'zdan yoshin munchoq-munchoq tizdirsa,

Qo'shqanotning qayru g'ini suzdirsa,
Boboxondan poyga qilib o'zdirsa,
Oti ildam boyvachchaga tegaman.

Mendayin oyimning holin bilganga,
Osha yurtdan mehnat tortib kelganga,
Dushmanlarga qora kunni solganga,
Yoy tortishsa, yoyi sinmay qolganga,
Men tegaman shu yayondoz polvonga.

Meni izlab osha eldan kelganga,
G'anim ko'rsa qiyomat kun solganga,
Osha yurtdan izlab halak bo'lganga,
Ming qadamdan tanga pulni urganga
Men tegaman shu qira g'aymerganga.

Savash bo'lsa bul shubanib chiqanga,
Kurash qilib to'qson alpni yilqanga,
Men tegaman nor bilakli o' g'longa.

Shul sozimni aytib borgin to'ramga
Zo g' ham bo'lsa qo'na bersin gulshanga
Bab-barobar qildim yaxshi-yomonga
Men tegaman to'rt shartimni qilganga.²

Mazkur parcha "Alpomish" dostonining eng muhim g'oyalaridan biri – milliy qahramonlik va xalqning jismoniy-ma'naviy barkamollik idealini ifodalaydi. Unda o'zbek xalqining qadimiy jismoniy mashqlari, bellashuvlari va alp yigitlarga xos fazilatlari, xususan, "ot poygasi, chavandozlik va uloq-ko'pkari" an'analari davom ettirilganini ko'rishimiz mumkin.

"Boboxon tog'idan poyga qilaman"

Bu misrada ot chopish va poyga motivi markazda turadi. O'zbek milliy

2 Xalq o g'zaki ijodi. Alpomish. Doston. Toshkent, Yangiyul Poligraph Service, 2019. 167-168-betlar.

harakatli o'yinlarida chavandozlik alohida o'rin tutadi. Ayniqsa, ot poygasi, ko'pkari, chavandozlik musobaqalari xalqning epchil, jasur va chidamli yigitlarini tarbiyalagan. Alpomishning Boboxon tog'idan poyga qilishga tayyorligi uning tezkorligi, jasorati, uzoq masofaga chidamliligini ko'rsatadi. Bu esa milliy o'yinlarning asosiy maqsadi – jismoniy chiniqish va mardlikni tarbiyalash bilan bo'g'liq.

“Ming qadamdan tanga pulni urganga
Men tegaman shu qirag'ay merganga”

Bu yerda merganlik san'ati madh etiladi. Qadimda yoy otish, nishonga urish, merganlik bellashuvlari xalq orasida keng tarqalgan harakatli o'yinlar bo'lgan. “Ming qadamdan tanga urish” obrazli ifoda bo'lsa-da, u ko'zning o'tkirligi, qo'l kuchi, diqqat, aniqlik kabi sifatlarni ulug'laydi. Milliy o'yinlarda merganlik yigitning harbiy tayyorgarligi belgisi hisoblangan.

“Kurash qilib to'qson alpni yiqqanga”

Bu satr bevosita o'zbek milliy kurashiga ishora qiladi. Kurash xalq orasida kuch, mardlik, halollik, sabr ramzi bo'lgan.

“To'qson alpni yiqqan” polvon jismonan qudratli, ruhiy jihatdan bardoshli, el himoyachisi sifatida tasvirlanadi. Dostonda kurash oddiy musobaqa emas, balki qahramonlik mezoni sifatida berilgan. Parchada nayza ishlatish, yoy tortish, ot minish, jang qilish kabi ko'nikmalar tilga olinadi. Bularning barchasi qadimgi turkiy xalqlarning harakatli o'yinlari va harbiy mashqlariga kirgan.

“Yoy tortishsa, yoyi sinmay qolganga”

Bu misra kuch va matonat sinovi bo'lib, xalq o'yinlarida yigitlarning qudrati shu tarzda baholanganini bildiradi. Shu bilan birgalikda milliy o'yinlarning ma'naviy ahamiyati ham ko'zga tashlanadi. Parchada qahramon faqat kuchli emas, balki, vatanparvar, elparvar, sadoqatli, mard inson sifatida tasvirlanadi.

Milliy harakatli o'yinlarning vazifasi ham faqat jismoniy chiniqtirish emas, balki yoshlarni jasorat, do'stlik, or-nomus, vatan himoyasi ruhida tarbiyalashdan iborat bo'lgan.

Oybarchin bu shartlar orqali o'zini majburlab olmoqchi bo'lgan qalmoq shohlari va polvonlaridan qutulishni hamda, haqiqiy alp yigitga turmushga chiqishni ko'zlagan. Tarixdan ota bobolarimiz mard, jasur, qo'rqmas va adolatparvar bo'lishgan. Alpomishdek alp o'g'lonlar ham o'z yoriga yetishmoq uchun shunday shartlar bajargan. Hozirgi kunda bu shartlar o'yinga aylanib ketgan va ba'zilari sport sohasiga tegishlidir. Ayniqsa ko'pkari, o'q otish va kurash kabi sohalar butun dunyo miqyosida keng rivojlangan va sport turiga aylangan.

O'zbek xalqida yana chillak, lanka, oq terakmi ko'k terak, quvalshmachoq, arqon tortish, besh tosh va boshqa milliy harakatli o'yinlar mavjud. Bu o'yinlar xalqning asrlar davomida shakllangan jismoniy tarbiya, madaniyat va urf-odatlarining muhim qismidir. Bu o'yinlar yoshlarni chaqqonlikka, jasurlikka, kuchlilikka, epchillikka, hamjihat bo'lishlikka o'rgatgan. Milliy harakatli o'yinlar ko'pincha bayramlarda, sayillarda, to'y va xalq yi g'inlarida o'tkazilgan.

“Arqon tortish” ikki jamoa arqonni o'z tomoniga tortishga harakat qiladi. Bunda jamoaviy hamkorlik oshiriladi, qo'l va oyoq mushaklarini chiniqtiriladi, birdamlikni mustahkamlanadi.

“Oq terakmi, ko'k terak” bolalar o'rtasida o'ynaladigan qadimiy jamoaviy o'yin. Bir jamoa boshqa jamoa ichidan o'yinchini chaqiradi. Chaqirilgan bola yugurib kelib safni buzishga harakat qiladi. O'yin orqali chaqqonlik rivojlantiriladi, jasurlik oshiriladi, jamoada harakat qilishni o'rgatadi.

“Besh tosh” asosan qizlar o'ynaydigan milliy o'yindir. Kichik toshlarni havoga

otib ilib olish orqali o'ynaladi. Bunda qo'l harakatlarini rivojlantiradi. diqqatni oshiradi, aniqlikni kuchaytiradi.

“Chillak” ikki tayoq (uzun va qisqa) yordamida ochiq maydonda o'ynaladi

“Lanka” quyon terisi hamda qo'rg'oshimdan tayyorlangan o'yin vositasi bo'lib, lankani oyoq bilan tepib, muvozanat saqlab o'ynaladi. Lanka shunchaki oddiy o'yin emas, u bolani ham jismonan, ham ruhan tarbiyalaydi. Chinakam ma'nodagi xalq o'yini. Lanka o'ynagan bola to'g'ri nafas olishni o'rganadi. Natijada tanasi kislorodga to'yinadi. Yurak faoliyati yaxshilanadi. Yegan ovqati oson hazm bo'ladi. Shu tariqa organizm chiniqadi. Eng asosiysi lanka tepayotganda ovoz chiqarib sanash diqqatni jamlashga o'rgatadi. Shunishi quvonarliki, YUNESKO lankani eng foydali o'yinlardan biri deya baholagan. U jahon bolalari o'yinlari ro'yxatiga kiritilgan.

“Quvlashmachoq va Berkinmachoq” diqqat va tezkorlikni charxlaydi.

“Oshiq” qo'y suyagi (oshiq) bilan o'ynaladigan merganlik o'yini

“Xo'rozlar janggi” bir oyoqda turib, raqibni muvozanatdan chiqarish o'yini.

O'zbek xalqi bisotida yuzdan ortiq milliy harakatli o'yinlar bor. Bular haqida keyingi tadqiqotlarimizda yana batafsil yoritamiz.

Umuman olganda milliy harakatli o'yinlarning barchasida aqliy va jismoniy mehnatlar uyg'unlashib, asosan jismoniy barkamolikni tarbiyalashga xizmat qiladi. Bundan ko'rinib turibdiki milliy o'yinlarimiz jismoniy sifatlarimizni ham oshirishga yordam beradi. Milliy harakatli o'yinlar tarkibida bevosita mehnat faoliyati yotadi.

“O'zbekistonda mehnat faoliyati bilan shug'ullanuvchilarni quydagi guruhlariga bo'lishimiz mumkin:

1. Aqliy mehnat qiluvchilar: ijodkorlar, nashriyotchilar, muhandislar, shifokorlar,

o'qituvchilar, kompyuterda ishlovchilar.

2. O'tirib-turib ishlovchilar: yigiruvchilar, tikuvchilar, to'qimachilar, avtoullov hayfovchilar.

3. Og'ir jismoniy mehnat qiluvchilar: qurivchilar, dala mehnatkashlari, cho'ponlar

Ta'kidlash lozimki, mazkur guruhdagi mehnatkash va xizmatchilarning ish faoliyatlari, harakatlaridan ham har xil sharoitlar mavjud bo'lishi mumkin. Umuman olganda, har bir mehnatkash, ijodkor, olim, rahbar, o'zlarining harakatchanligini ongli va ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan bilishlari lozim bo'ladi. Bu esa mehnat samaradorligini oshirish, sog'lom-tetik bo'lib yurish, aqliy va jismoniy barkamolikka erishishga sabab bo'ladi.”³

Bundan ko'rinib turibdiki, insonning kasbi qanday bo'lishidan qat'iy nazar jismoniy faollik va sog'lom turmush muhim ekani ta'kidlangan. Chunki faqat aqliy mehnat bilan cheklanib qolish inson organizmiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Ayniqsa, milliy harakatli o'yinlar odamni chaqqon, bardam, jamoaviy, epchil, sog'lom qilib tarbiyalaydi. Shuning uchun ham milliy o'yinlar nafaqat hordiq chiqarish vositasi, balki jismoniy sifatlarini rivojlantiradigan muhim tarbiya vositasi hisoblanadi. Ular insonning ish unumdorligini oshirib, sog'lom va barkamol bo'lib voyaga yetishiga yordam beradi.

O'zbekiston Respublikasining mustaqilligi sharofati bilan milliy o'yin va milliy sport xalq salomatligi maanfatlari yo'lida tiklanmoqda. Xalq ruhiga yaqin bo'lgan merosimiz mahsuli milliy sport xillari tarbiya va o'quv muassasalari dasturidan keng joy olsa, o'zbek xonadoniga jismoniy tarbiya va sport kirib boradi, yoshlarning jismoniy aqliy va manaviy kamolotiga benihoya

3 Karimjon Rahimqulov. Milliy harakatli o'yinlar. -Toshkent: Taffakur Bo'stoni, 2012.

katta foyda keltiradi. “Milliy o‘yinlarning kamsitilishi va yo‘qotilishi, unutilgan ma’naviyatimiz qatorida tarbiya ishida, aholining salomatligini saqlash sohasida og‘ir salbiy oqibatlarga olib keladi.”⁴ “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun (14 yanvar 1992 yil) ning qabul qilinishi munosabati bilan bu borada qadariyatlarimiz ham tiklandi. Keyingi yillarda ham bu sohaga davlat miqyosida ahamiyat berilmoqda. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida” RF-60-son, 2019-yil 8-oktyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” RF-5847-son Farmonlari, 2022-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish shora-tadbirlari to‘g‘risida” RQ-414-son, 2022-yil 25-maydagi “Etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” RQ-259-son, 2022-yil 11-apreldagi “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” RQ-201-son qarorlari hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan.

Bugungi rivojlanib borayotgan zamonamizda milliy va harakatli o‘yinlarimizni yanada shakllantirib uni yosh yosh avlodga tadbiq etishimiz lozim. Tan olib aytish kerakki, bugungi hayotimizda biz harakatli o‘yinlarimizni faqat milliy bayramlarda ya’ni “Navro‘z” va boshqa

bayramlar tashkil etilganda o‘ynayapmiz xolos. Intenet rivojlangan bir pallada biz o‘z sog‘lig‘imiz uchun shu harakatli o‘yinlardan keng foydalanishimiz lozim. Hozirgi kunda butun dunyo gajet va smartfonlarga bo‘lgan qiziqish oshib borgan. Shu sababli, aynan mana shu smartfonlar orqali biz harakatlar o‘yinlar platformasini yaratib uni ilova shaklida ommaga taqdim etishimiz kerak. Bu bilan inson o‘z salomatligiga e’tiborli bo‘ladi va harakatli milliy o‘yinlarimizning yo‘qolib ketishini oldini oladi.

Pedagogik texnologiya – bu amaliyotda bajariladigan aniq pedagogik tizim loyihasidir. Pedagogik texnologiyaning samaradorligini nafaqat ichki mazmuni, balki uning tarkibiy qismlarining munosabati bilan ham belgilanadi. Shunday qilib, “bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy-pedagogik tayyorgarligini tashkil etishda etnopedagogik mazmundagi sport o‘yinlaridan foydalanishning pedagogik texnologiyasi tizimli yondashuv, shu jumladan uning asosiy tarkibiy qismlarining o‘zaro ta’siri jarayonini muhokama qilish nuqtai nazaridan korib chiqilishi kerak.”⁵

Yuqorida keltirilganlar zamonaviy ta’lim uchun juda muhim. Chunki milliy harakatli o‘yinlar yoshlarni nafaqat jismonan chiniqtiradi, balki milliy qadriyatlarga hurmat ruhida ham tarbiyalaydi. Pedagogik texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirilgan milliy o‘yinlar dars samaradorligini oshiradi va o‘quvchilarning qiziqishini kuchaytiradi. Shu sababli jismoniy tarbiya jarayonida endopedagogik yondashuvdan keng foydalanish foydali hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, o‘zbek milliy harakatli o‘yinlari shunchaki vaqt o‘tkazish

4 Abdullaev.SH.D, Toshev.A.T., Xayrullayeva.O.SH., Barkamol avlodni tarbiyalashda milliy harakatli o‘yinlarning o‘rni. -Buxoro 2012.

5 Усмонхужаев Т., Мелиев Х. Миллий ҳаракатли ўйинлар: ўқув қўлланма. - Тошкент: Ўқитувчи, 2000. 54. b

uchun vositasi emas, balki yosh avlodni har tomonlama rivojlantirish mukammal pedagogik tizmdir. Milliy o'yinlar tabiiy harakatlar (yugurish, sakrash, uloqtirish, kurashish) orqali bolalarda so'g'lom turmush tarzini shakllantiradi. Ular maxsus sport zallarisiz ham organizmning chidamliligi va immunitetini oshiradi. O'yin jarayonida jamoaviy birdamlik, raqibga hurmat, adolatli g'alaba qozonish va qiyinchiliklarni mardona yengish kabi ijobiy xislatlar shakllanadi. "Oq terakmi, ko'k terak" yoki "Arqon tortish"

kabi o'yinlar do'stlik va o'zaro ishonchni mustahkamlaydi. Bu o'yinlar xalqimizning ko'p asrlik an'analarini o'zida mujjassam etgan bo'lib, ularni o'tkazish uslublarini to'g'ri qo'llash milliy o'zlikni anglash va madaniy merosni kelajak avlodga bezavol yetkazishga xizmat qiladi. Milliy harakatli o'yinlarni ta'lim jarayoniga tizimli ravishda tatbiq etish, jismonan so'g'lom, ruhan tetik va o'zligini taniydigan komil insonni tarbiyalashning eng qisqa va samarali usulidir.



Foydalanilgan adabiyotlar :



1. Usmonxujaev T., Meliyev X. Milliy harakatli o'yinlar: o'quv qo'llanma. - Toshkent: O'qituvchi, 2000. - 192 b
2. Usmonxujaev T., Meliev X. Milliy harakatli o'yinlar. Darslik. Iqtisod-Moliya, 2015. - 268 b
3. Xalq og'zaki ijodi. Alpomish. Doston. - Toshkent, Yangiyul Poligraph Service, 2019, 575 b.
4. Rahimqulov K. Milliy harakatli o'yinlar. - Toshkent. Taffakur Bo'stoni, 2012.
5. Abdullaev.SH.D, Toshev.A.T., Xayrullayeva.O.SH., Barkamol avlodni tarbiyalashda milliy harakatli o'yinlarning o'rni. - Buxoro 2012.
6. Xo'jaev F., Murodov M., Mirsalixov S. Xalq milliy o'yinlari, 1- qism.- Toshkent, 2001.
7. Qoraboev U. O'zbek xalq o'yinlari. - Toshkent, 2001.
8. Qosimov A.Sh. Harakatli o'yinlar. Metodik qo'llanma. – Toshkent: O'qituvchi, 1983.