

BOSHLANG'ICH 3-SINF O'QUVCHILARI UCHUN MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Milliy va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi fani o'qituvchisi:
G'aniyev Suxrob Abduvali o'g'li
Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-bosqich 110-guruh talabasi
Boboraximov Shakarbek Foziljon o'g'li*

Annotatsiya

Ushbu tadqiqot boshlang'ich 3-sinf o'quvchilari uchun mo'ljallangan milliy va harakatli o'yinlarning ta'limiy-tarbiyaviy ahamiyatini o'rganadi. Tadqiqotda 68 nafar o'quvchi (34 nafar qiz, 34 nafar o'g'il bola) ishtirok etdi. Beshta milliy va harakatli o'yin ("Chavandozlar", "Oq terakmi, ko'k terak", "Tortishmachoq", "Pufakchalar", "Chumchuq") eksperimental tadqiq qilindi. Natijalar o'yinlarning jismoniy faollikni oshirish (yurak urish tezligi 15-20% oshganligi), milliy qadriyatlarni o'zlashtirish (80% o'quvchilar milliy qadriyatlar haqida tushunchalarining kengayganligi) va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish (hamkorlik ko'nikmalarining 30% yaxshilanganligi) jihatlaridan samaradorligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalariga ko'ra boshlang'ich sinf darslariga milliy o'yinlarni integratsiya qilishning amaliy modeli va metodik tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: boshlang'ich sinf, milliy o'yinlar, harakatli o'yinlar, jismoniy faollik, milliy qadriyatlar, ijtimoiy ko'nikmalar, o'quv jarayoni, metodik tavsiya.

Abstract

This research examines the educational and developmental significance of national and active games designed for 3rd-grade primary school students. The study involved 68 students (34 girls, 34 boys). Five national and active games ("Horsemen", "White Poplar or Blue Poplar", "Tug of War", "Bubbles", "Sparrow") were experimentally studied. Results demonstrated the effectiveness of these games in increasing physical activity (heart rate increased by 15-20%), assimilating national values (80% of students expanded their understanding of national values), and developing social skills (collaboration skills improved by 30%). Based on the research results, a practical model for integrating national games into primary school lessons and methodological recommendations were developed.

Keywords: primary grade, national games, active games, physical activity, national values, social skills, learning process, methodological recommendation.

1. KIRISH

Boshlang'ich ta'lim bosqichi o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishi uchun muhim poydevor hisoblanadi. Bu davrda ularning nafaqat bilim olishlari, balki jismoniy va ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirish, milliy qadriyatlar bilan tanishtirish ham dolzarb vazifalardan sanaladi. Ayniqsa, zamonaviy axborot texnologiyalari asrida bolalarning harakatsiz hayot tarzi tobora keng tarqalib borayotganligi (Karimova, 2001; Qodirov, 2005) jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan tadbirlarning ahamiyatini yanada kuchaytiradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, 5-17 yoshli bolalar kuniga kamida 60 daqiqa o'rtacha va yuqori darajadagi jismoniy faollik bilan shug'ullanishlari kerak (WHO, 2020). Biroq, so'nggi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar ko'rsatishicha, maktab yoshidagi bolalarning atigi 30-40 foizi bu tavsiyalarga amal qiladi (Xalq pedagogikasi antologiyasi, 2006). Bu esa, o'z navbatida, bolalar orasida ortiqcha vazn, sust jismoniy rivojlanish kabi muammolarning ko'payishiga olib kelmoqda. Milliy o'yinlar xalqning asrlar davomida shakllanib kelgan madaniy merosining bir qismi bo'lib, ular o'zida chuqur ma'naviy-axloqiy mazmunni mujassam etadi (G'afforov, 2010). Bu o'yinlar orqali bolalar o'z xalqining urf-odatlarini, an'analari, qahramonliklari bilan tanishadilar, jamoaviylik, hamjihatlik, adolat kabi fazilatlarni o'zlashtiradilar. Shu bilan birga, harakatli o'yinlar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga, chaqqonlik, epchillik, kuch kabi sifatlarini shakllantirishga, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga beqiyos hissa qo'shadi (Abdullayeva, 2015).

Ushbu tadqiqotning maqsadi boshlang'ich 3-sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularga ta'lim-tarbiya jarayonida milliy va harakatli o'yinlardan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlarini o'rganish hamda milliy va harakatli o'yinlarning boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi, milliy qadriyatlarni o'zlashtirishi va ijtimoiy ko'nikmalarining shakllanishiga ta'sirini aniqlashdir.

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda maktab ta'limida o'yin texnologiyalaridan foydalanishning samarali usullarini ishlab chiqish, o'quvchilarni faol o'quv jarayoniga jalb qilish, ularning qiziqishlarini oshirish va har tomonlama rivojlanishiga ko'maklashish muhim ahamiyat kasb etadi (Azizxo'jayeva, 2019).

2. METODOLOGIYA

2.1. Tadqiqot ishtirokchilari

Tadqiqotda Denov shahrining 5-sonli maktabining 3-sinflarida tahsil olayotgan 68 nafar o'quvchi ishtirok etdi. Ulardan 34 nafari qizlar, 34 nafari o'g'il bolalar edi. O'quvchilarning o'rtacha yoshi $9,2 \pm 0,4$ yil. Tajriba guruhiga 34 nafar (17 qiz, 17 o'g'il bola), nazorat guruhiga ham 34 nafar (17 qiz, 17 o'g'il bola) o'quvchi kiritildi. Tadqiqot 2022-2023 o'quv yilining ikkinchi yarmida (yanvar-may oylari) o'tkazildi.

2.2. Tadqiqot dizayni

Tadqiqot kvazi-eksperimental dizayn asosida tashkil etildi. Tajriba guruhi o'quvchilari bilan haftada ikki marta (seshanba va payshanba kunlari) jismoniy tarbiya darslarida 15-20 daqiqa davomida milliy va harakatli o'yinlar o'tkazildi. Nazorat guruhi esa an'anaviy jismoniy tarbiya dasturi asosida shug'ullandi. Tadqiqot 16 hafta davom etdi.

Tajriba guruhi bilan o'tkazilgan milliy va harakatli o'yinlar:

1. "Chavandozlar"
2. "Oq terakmi, ko'k terak"
3. "Tortishmachoq"
4. "Pufakchalar"
5. "Chumchuq"

2.3. Ma'lumot to'plash usullari

Tadqiqotda aralash (miqdoriy va sifatiy) metodlardan foydalanildi:

1. **Pedagogik kuzatuv:** O'yin jarayonida o'quvchilarning harakat faolligi (yugurish tezligi, harakatlarning koordinatsiyasi, chidamlilik), jamoaviy ishlash ko'nikmalari (bir-birini qo'llab-quvvatlash, strategiya ishlab chiqish, vazifalarni taqsimlash) bevosita kuzatuv orqali qayd etildi. Kuzatuv natijalarini qayd etish uchun 10 ballik shkala ishlab chiqildi.

2. Jismoniy faollikni o'lchash:

- Har bir o'yin davomida o'quvchilarning yurak urish tezligi (YUT) puls oksimetr yordamida o'lchandi (o'yindan oldin, o'yin davomida va o'yindan keyin).
- Pedometr yordamida o'yin davomida qadamlar soni o'lchandi.
- O'yinlardagi yugurish masofasi va vaqt ko'rsatkichlari qayd etildi.

3. **Anketa so'rovi:** O'quvchilardan milliy qadriyatlar haqidagi tushunchalari, o'yin jarayonidagi his-tuyg'ulari va qiyinchiliklari yuzasidan tadqiqot boshida va oxirida anketa so'rovi o'tkazildi.

4. **Suhbat:** Har bir o'yin yakunlangandan so'ng, o'quvchilar bilan o'yinning qoidalari, jamoaviy ishlash jarayoni, his-tuyg'ulari va qiyinchiliklari yuzasidan qisqa suhbat o'tkazildi.

5. **Ijtimoiy ko'nikmalarni baholash testi:** O'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini baholash uchun modifikatsiyalangan "Ijtimoiy kompetensiya shkalalari" (Social Competence Scale) testi qo'llanildi (Karimova, 2001). Test tajriba boshida va oxirida o'tkazildi.

2.4. Statistika tahlil usullari

Olingan ma'lumotlar SPSS 22.0 dasturi yordamida tahlil qilindi. Tajriba va nazorat guruhi ko'rsatkichlari orasidagi farqlarni aniqlash uchun Student t-testi qo'llanildi. Statistika ahamiyatlilikning chegarasi $p < 0.05$ deb belgilandi.

3. NATIJALAR

3.1. Milliy va harakatli o'yinlarning jismoniy faollikka ta'siri

Jadval 1. O'yinlar davomida yurak urish tezligi o'zgarishi (o'rtacha $\pm$ standart og'ish)

O'yin nomi	O'yindan oldin (urish/min)	O'yin davomida (urish/min)	O'yindan keyin (urish/min)	O'zgarish %	p qiymati
Chavandozlar	82.3 $\pm$ 4.6	148.7 $\pm$ 8.2	96.5 $\pm$ 5.3	+80.7%	<0.001
Oq terakmi, ko'k terak	83.1 $\pm$ 5.1	138.2 $\pm$ 7.8	92.4 $\pm$ 4.8	+66.3%	<0.001
Tortishmachoq	84.2 $\pm$ 4.9	156.3 $\pm$ 9.1	98.7 $\pm$ 6.2	+85.6%	<0.001
Pufakchalar	82.8 $\pm$ 4.7	126.5 $\pm$ 6.4	90.1 $\pm$ 5.0	+52.8%	<0.001
Chumchuq	83.5 $\pm$ 5.0	132.4 $\pm$ 7.5	91.5 $\pm$ 5.2	+58.6%	<0.001

O'yinlar davomida o'quvchilarning yurak urish tezligi sezilarli darajada oshganligi (52.8% dan 85.6% gacha) kuzatildi. Bu esa milliy va harakatli o'yinlar o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishda samarali ekanligini ko'rsatadi ($p < 0.001$). 16 haftalik tadqiqot davomida tajriba guruhi o'quvchilarining jismoniy ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi:

- 30 metr ga yugurish: 7.5 soniyadan 6.8 soniyagacha yaxshilandi ($p < 0.05$)
- Uzunlikka sakrash: 115.4 sm dan 128.7 sm gacha yaxshilandi ($p < 0.05$)
- Qo'l va yelka mushaklari chidamliligi (polda tayanib yotib bukilib-to'g'rilanish): 8.3 martadan 12.5 martagacha oshdi ($p < 0.01$)

3.2. Milliy va harakatli o'yinlarning milliy qadriyatlarni o'zlashtirishga ta'siri

Milliy qadriyatlarni o'zlashtirish bo'yicha o'tkazilgan anketa so'rovi natijalari tajriba guruhi o'quvchilarining milliy qadriyatlar haqidagi tushunchalari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada kengayganligini ko'rsatdi.

Jadval 2. Milliy qadriyatlarni o'zlashtirish bo'yicha natijalar (tajriba va nazorat guruhi)

Ko'rsatkich		Tajriba guruhi		Nazorat guruhi		p qiymati
		Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	
Milliy o'yinlar haqida ma'lumotga egalik darajasi (10 ballik shkala)		4.2 $\pm$ 1.1	8.7 $\pm$ 0.9	4.3 $\pm$ 1.0	5.1 $\pm$ 0.8	<0.001

Ko'rsatkich	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	p qiymati
Milliy qadriyatlarni tushunish darajasi (10 ballik shkala)	5.1 ± 1.2	8.3 ± 0.8	5.0 ± 1.1 5.4 ± 0.9 <0.001
Milliy o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyatini tushunish (10 ballik shkala)	4.8 ± 1.0	8.5 ± 0.7	4.9 ± 1.1 5.2 ± 0.8 <0.001

Tajriba guruhidagi o'quvchilarning 82.4% i milliy qadriyatlar haqidagi tushunchalari kengayganligini, milliy o'yinlar orqali hamjihatlik, do'stlik, vatanparvarlik kabi qadriyatlarni chuqurroq anglay boshlaganliklarini ta'kidlashdi.

3.3. Milliy va harakatli o'yinlarning ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga ta'siri

Jadval 3. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha natijalar (tajriba va nazorat guruhi)

Ko'rsatkich	Tajriba guruhi		Nazorat guruhi		p qiymati
	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	
Hamkorlik ko'nikmasi (max 25 ball)	14.5 ± 2.3	21.2 ± 1.8	14.3 ± 2.4	16.1 ± 2.0	<0.001
Kommunikativ ko'nikmalar (max 25 ball)	15.2 ± 2.1	20.7 ± 1.9	15.4 ± 2.2	16.8 ± 2.1	<0.001
Konfliktlarni hal qilish ko'nikmasi (max 25 ball)	13.8 ± 2.5	19.5 ± 2.0	13.9 ± 2.4	15.3 ± 2.2	<0.001
Liderlik ko'nikmasi (max 25 ball)	12.7 ± 2.6	18.3 ± 2.3	12.8 ± 2.7	14.0 ± 2.5	<0.001

Tajriba guruhi o'quvchilarining ijtimoiy ko'nikmalari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilanganligi kuzatildi ($p < 0.001$). Ayniqsa, hamkorlik ko'nikmasi (+46.2%), liderlik ko'nikmasi (+44.1%) va konfliktlarni hal qilish ko'nikmasi (+41.3%) bo'yicha yuqori natijalar qayd etildi.

3.3.1. "Chavandozlar" o'yini bo'yicha chuqurlashtirilgan tahlil

"Chavandozlar" o'yinida o'quvchilar ikki jamoaga bo'linib, "ot" va "chavandoz" juftliklarini hosil qilishadi. "Start" chizig'idan birinchi bo'lib har bir jamoaning bir juftligi "finish" chizig'iga yugurib borishi va qaytib kelishi kerak. Bu o'yin orqali o'quvchilarning jamoaviy ishlash, hamjihatlik, o'zaro yordam ko'nikmalari rivojlantirildi.

O'yin davomida o'quvchilarning yurak urish tezligi o'rtacha 148.7 urish/minutga yetdi, bu esa o'rtacha faollikdan yuqori intensivlikdagi jismoniy faollikka to'g'ri keladi. Pedometr ma'lumotlariga ko'ra, har bir o'quvchi o'yin davomida o'rtacha 850-950 qadam bosdi. O'yin yakunida o'tkazilgan suhbat davomida o'quvchilarning 88.2% i o'yinni qiziqarli va foydali deb baholadi. 76.5% o'quvchilar jamoada ishlash, o'zaro yordam berish va bir-birini qo'llab-quvvatlashning muhimligini anglaganliklarini ta'kidlashdi. Kuzatuv natijalariga ko'ra, o'yin davomida o'quvchilarning liderlik qobiliyatlari ham namoyon bo'ldi: har bir jamoada 2-3 o'quvchi boshqalarni ruhlantirdi, strategiya ishlab chiqdi va jamoani g'alabaga undadi.

4. MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari milliy va harakatli o'yinlarning boshlang'ich 3-sinf o'quvchilarining jismoniy faolligi, milliy qadriyatlarni o'zlashtirishi va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishdagi ahamiyatini tasdiqladi.

4.1. Jismoniy faollik

O'yinlar davomida o'quvchilarning yurak urish tezligi sezilarli darajada oshganligi (52.8% dan 85.6% gacha) va jismoniy ko'rsatkichlarining yaxshilanganligi (yugurish, sakrash, chidamlilik) milliy va harakatli o'yinlarning jismoniy rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Bu natijalar Abdullayeva (2015) va To'ychiyeva (2018) ning tadqiqotlari bilan ham mos keladi.

Harakatli o'yinlar davomida o'quvchilar yuqori darajadagi jismoniy faollikni namoyish etdilar, bu esa Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining kunlik jismoniy faollik bo'yicha tavsiyalariga mos keladi (WHO, 2020). Ayniqsa, "Tortishmachoq" va "Chavandozlar" o'yinlari o'quvchilarning yurak-qon tomir tizimini eng ko'p faollashtirgan o'yinlar bo'ldi.

4.2. Milliy qadriyatlarni o'zlashtirish

Tajriba guruhi o'quvchilarining milliy qadriyatlar haqidagi tushunchalari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada kengayganligi ($p < 0.001$) milliy o'yinlarning milliy qadriyatlarni singdirishdagi rolini tasdiqlaydi. Bu natijalar G'afforov (2010) ning tadqiqotlari bilan ham mos keladi.

Milliy o'yinlar orqali o'quvchilar hamjihatlik, do'stlik, vatanparvarlik, adolat kabi qadriyatlarni amaliy faoliyat davomida o'zlashtirishdi. Bu esa nazariy bilimlardan ko'ra samaraliroq ekanligi Xalq pedagogikasi antologiyasida (2006) ham ta'kidlanadi.

4.3. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish

Tajriba guruhi o'quvchilarining ijtimoiy ko'nikmalari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilanganligi ($p < 0.001$) milliy va harakatli o'yinlarning ijtimoiy rivojlanishdagi ahamiyatini ko'rsatadi. Bu natijalar Qodirov (2005) ning tadqiqotlari bilan ham mos keladi. O'yin davomida o'quvchilar jamoada ishlash, o'zaro yordam berish, muammolarni birgalikda hal qilish, liderlik qobiliyatlarini namoyish etish kabi ko'nikmalarni rivojlantirdilar. Suhbatlar davomida o'quvchilar o'zlarining "jamoaruhi"ni his qilganliklarini, bir-birlariga ishonch va hurmat bilan munosabatda bo'lganliklarini ta'kidlashdi.

5. XULOSA VA TAVSIYALAR

5.1. Xulosa

Tadqiqot natijalari milliy va harakatli o'yinlarning boshlang'ich 3-sinf o'quvchilarining jismoniy faolligi, milliy qadriyatlarni o'zlashtirishi va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishdagi ahamiyatini tasdiqladi:

1. Milliy va harakatli o'yinlar o'quvchilarning jismoniy faolligini sezilarli darajada oshiradi (yurak urish tezligi 52.8% dan 85.6% gacha oshganligi kuzatildi) va jismoniy ko'rsatkichlarni yaxshilaydi ($p < 0.05$).

2. Milliy va harakatli o'yinlar o'quvchilarning milliy qadriyatlar haqidagi tushunchalarini kengaytiradi va ularni amaliy faoliyat davomida o'zlashtirishga yordam beradi (tajriba guruhining 82.4% i milliy qadriyatlar haqidagi tushunchalari kengayganligini ta'kidlashdi).

3. Milliy va harakatli o'yinlar o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini, xususan, hamkorlik (+46.2%), liderlik (+44.1%) va konfliktlarni hal qilish (+41.3%) ko'nikmalarini rivojlantiradi ($p < 0.001$).

5.2. Tavsiyalar

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Milliy va harakatli o'yinlarni o'quv jarayoniga integratsiya qilish:

- Jismoniy tarbiya darslarida har dars davomida kamida 15-20 daqiqa milliy va harakatli o'yinlarga ajratish
- Boshqa fanlar (matematika, o'qish, tabiatshunoslik) darslarida ham o'yin elementlaridan foydalanish
- Tanaffus vaqtida tashkillashtirilgan o'yinlar o'tkazish

2. O'yinlarni o'quvchilarning yosh xususiyatlariga moslashtirilgan holda tanlash:

- 3-sinf o'quvchilari uchun "Chavandozlar", "Oq terakmi, ko'k terak", "Tortishmachoq", "Pufakchalar", "Chumchuq" o'yinlari tavsiya etiladi
- O'yinlarni soddalashtirish yoki murakkablashtirish orqali o'quvchilarning imkoniyatlariga moslashtirish

3. Milliy va harakatli o'yinlar bo'yicha o'qituvchilar uchun metodik ko'rsatmalar ishlab chiqish:

○ O'yinlarning ta'limiy-tarbiyaviy maqsadlari, qoidalari va o'tkazish metodikasini yoritib berish

- O'yinlarni o'quv dasturi mavzulari bilan bog'lash usullarini ko'rsatish
- O'quvchilarning faolligini baholash mezonlarini taklif etish

4. Milliy va harakatli o'yinlar orqali ota-onalar va maktab hamkorligini kuchaytirish:

- Ota-onalar ishtirokida milliy o'yinlar bayramlarini tashkil etish
- Oilada milliy o'yinlarni o'tkazish bo'yicha ota-onalarga tavsiyalar berish
- Milliy o'yinlarning ahamiyati haqida ota-onalar uchun ma'rifiy tadbirlar o'tkazish

Kelgusidagi tadqiqotlarda turli sinf o'quvchilari uchun milliy va harakatli o'yinlarning ta'sirini o'rganish, o'yinlarning akademik ko'rsatkichlarga ta'sirini aniqlash va zamonaviy texnologiyalar bilan milliy o'yinlarni integratsiyalash imkoniyatlarini o'rganish maqsadga muvofiq.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullayeva, Q. (2015). *Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi*. Toshkent: TDPU.
2. Azizxo'jayeva, N.N. (2019). *Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat*. Toshkent: TDPU.
3. G'afforov, Z. (2010). *O'zbek xalq o'yinlari*. Toshkent: O'qituvchi.
4. Karimova, V.M. (2001). *Pedagogika*. Toshkent: Sharq.
5. Qodirov, R. (2005). *Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda o'yin texnologiyalari*. Toshkent: Fan.