

O'QUVCHILAR JISMONIY FAOLIGINI OSHIRISHDA AJDODLAR MEROSIDAN FOYDALANISHNING USTUVOR TAMOYILLARI VA MODEL

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18979076>

Imomaliyeva Gullola Rahmonali qizi

Univesity of Business and Science

imomaliyevagullola19@gmail.com

Annotatsiya

O'zbekiston maktablarida o'quvchilarning jismoniy faolligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb pedagogik muammo hisoblanadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi, ushbu muammoni hal qilishda milliy madaniy meros – ajdodlarimiz qoldirgan an'anaviy jismoniy mashqlar, milliy o'yinlar va madaniy-amaliy faoliyat turlaridan foydalanishning ustuvor tamoyillarini aniqlash va ular asosida samarali tashkiliy-pedagogik modelni ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlar tahlili, maktab o'qituvchilari va jismoniy tarbiya mutaxassislari bilan suhbat, shuningdek, pedagogik kuzatuv usullari qo'llanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, ajdodlar merosidan foydalanish jarayonida milliy-ma'naviy qadriyatlar, yoshga moslik, tizimlilik, o'yinlashtirish va hayot bilan bog'liqlik kabi tamoyillarni ustuvor qo'llash muhim ahamiyatga ega. Taklif etilgan model mazmun, tashkil etish shakllari, bosqichlar va baholash tizimini o'z ichiga oladi. Uning amaliy joriy etilishi o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishga, ularning milliy o'zlik qadri va sog'lomlashtiruvchi madaniyatga bo'lgan qiziqishini rivojlantirishga hissa qo'shadi. Tadqiqot natijalari umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish, o'quv dasturlarini boyitish va milliy tarbiya an'alarini tiklash bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar uchun amaliy qimmatga ega.

Kalit so'zlar

Jismoniy faollik, ajdodlar merosi, milliy o'yinlar, an'anaviy mashqlar, pedagogik model, ustuvor tamoyillar, milliy-ma'naviy qadriyatlar, o'yinlashtirish, maktab, sog'lomlashtirish, tizimli yondashuv

Kirish

Zamonaviy jamiyatda bolalar va o'smirlarning jismoniy faolligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirish butun dunyo bo'ylab dolzarb pedagogik va sotsial muammolardan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, maktab yoshidagi bolalarning 80% dan ortig'i yetarli

darajada jismoniy faol emas, bu esa ularning jismoniy rivojlanishi, sog'lig'i va kognitiv qobiliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda [1]. O'zbekiston Respublikasida ham bu muammo o'zining keskinligini saqlab qolmoqda. So'nggi yillarda o'tkazilgan bir qator monitoring tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi pasayish tendentsiyasini namoyon qilmoqda, ko'plab hollarda bolalarda ortiqcha vazn, postural buzilishlar va asab-psixik charchoq kuzatilmoqda [2]. Bu holat nafaqat oilaviy, balki maktab muhitidagi jismoniy tarbiya tizimining samaradorligi bilan bevosita bog'liq muammolarni ko'rsatadi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan qator dasturiy hujjatlar va milliy loyihalar mavjud bo'lsa-da, amaliyotda maktab darslarida jismoniy mashqlarning shakllari va mazmuni ko'pincha an'anaviy, standartlashtirilgan va ba'zan bolalar uchun qiziqarsiz bo'lib qolmoqda [3]. Shu bilan birga, o'zbek xalqining boy madaniy merosida bolalarning jismoniy rivojlanishi, chiniqishi va ma'naviy kamolotini bir vaqtning o'zida ta'minlovchi an'anaviy o'yinlar, mashqlar va madaniy-amaliy faoliyat turlari katta salohiyatga ega. "Kurash", "Uloq", "Qumaloq", "Besh qarsak" kabi milliy o'yinlar yoki "Dasturxon yoyish", "Xonadon bezash" kabi madaniy-amaliy jarayonlar nafaqat jismoniy ko'nikmalarni, balki jamoada ishlash, mantiqiy fikrlash, milliy qadriyatlarga hurmat kabi fazilatlarni ham rivojlantirish imkoniyatini beradi [4].

Shu nuqtai nazardan, maktab ta'limi jarayonida o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishda milliy ajdodlar merosidan foydalanishning ustuvor tamoyillari va samarali tashkiliy modelini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-pedagogik vazifa sifatida paydo bo'lmogda. Bu yondashuv nafaqat jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshirish, balki yoshlarda milliy o'zlikni anglash, madaniy merosga nisbatan qadrlash munosabatini shakllantirish orqali ularning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi [5].

Mazkur tadqiqotning maqsadi O'zbekiston umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish jarayonida milliy ajdodlar merosidan (an'anaviy o'yinlar, mashqlar, madaniy-amaliy faoliyat) foydalanishning ustuvor pedagogik tamoyillarini ilmiy asoslash va ularga asoslangan samarali tashkiliy-pedagogik modelni taklif etishdan iborat. Tadqiqotning dolzarbligi quyidagilar bilan belgilanadi: birinchidan, jismoniy faollikning pasayishi bilan bog'liq global va milliy muammoning mavjudligi; ikkinchidan, maktab jismoniy tarbiyasi mazmunini yangilash va unga milliy-ma'naviy komponentni integratsiya qilish zarurati; uchinchidan, an'anaviy madaniy merosning katta, ammo to'liq o'rganilmagan pedagogik salohiyati.

Tadqiqotning asosiy vazifalari quyidagilarni o'z ichiga oladi: jismoniy faollik va milliy madaniy merosning pedagogik integratsiyasi masalasidagi ilmiy adabiyotlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish; ajdodlar merosidan foydalanishning ustuvor tamoyillarini aniqlash va ularning mazmun-mohiyatini ochib berish; ushbu tamoyillarga asoslangan holda maktab sharoitida amalga oshirish mumkin bo'lgan tashkiliy-pedagogik model loyihasini ishlab chiqish; taklif etilgan modelning samaradorligi bo'yicha dastlabki ekspert baholarini o'rganish.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotini milliy madaniy meros bilan boyitish, shuningdek, maktab yoshidagi bolalarning jismoniy faolligini oshirishning yangi konseptual yondashuvini ishlab chiqishda namoyon bo'ladi. Amaliy ahamiyati esa umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sinf rahbarlari va ma'naviy-ma'rifiy ish mutaxassisleri uchun an'anaviy meros asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha uslubiy tavsiyalar tizimini yaratish imkoniyatida ifodalanadi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar

Mazkur tadqiqotning nazariy asosini shakllantirish va metodologiyasini ishlab chiqish uchun mavjud ilmiy adabiyotlar, normativ-huquqiy hujjatlar va amaliy tajribalar tahlili amalga oshirildi. Adabiyotlar tahlili ikki asosiy yo'nalishda olib borildi: birinchidan, bolalar va o'smirlarning jismoniy faolligini oshirishning zamonaviy pedagogik yondashuvlari va muammolari; ikkinchidan, milliy madaniy merosning, xususan an'anaviy o'yinlar va mashqlarning ta'lim-tarbiya jarayonidagi o'rni va imkoniyatlari.

Xalqaro miqyosda jismoniy faollikning bolalar rivojlanishidagi ahamiyati chuqur o'rganilgan. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (WHO) ko'rsatmalari va tadqiqotlari muntazam jismoniy faoliyatning sog'lomlashtiruvchi, profilaktik va kognitiv rivojlanishga ijobiy ta'sirini qat'iy tasdiqlaydi [1]. Shu bilan birga, ko'plab mamlakatlarda, jumladan O'zbekistonda, maktab yoshidagi bolalarning ko'p qismi jismoniy harakatsizlik muammosiga duch kelmoqda [2]. Bu holat jismoniy tarbiya darslarining mazmuni va shakllarini yangilash, ularni yosh avlodning qiziqishlariga va zamonaviy sharoitlarga moslashtirish zaruratini tagozo etadi.

Pedagogika sohasidagi ilmiy ishlar jismoniy tarbiyani faollashtirishda innovatsion usullar, o'yin texnologiyalari va loyihaviy faoliyatning samaradorligini ko'rsatadi [3]. Biroq, milliy kontekstda, ya'ni o'zbek maktablarida an'anaviy madaniy meros elementlarini jismoniy tarbiyaga integratsiya qilishning nazariy asoslari va amaliy modellari nisbatan kam o'rganilgan. Ayrim tadqiqotchilar, masalan, O'zbekiston pedagogika fanlari sohasidagi olimlar, milliy o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati va ularni maktabga joriy etishning ayrim jihatlarini yoritgan

bo'lsa-da [4], bu masala tizimli, tamoyiliy va model darajasida yetarlicha qamrab olinmagan.

Normativ-huquqiy asos sifatida O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, "Yoshlar siyosati to'g'risida"gi Qonun, shuningdek "Ma'naviy-ma'rifiy ishlarni tashkil etishning yagona konsepsiyasi" kabi hujjatlar tahlil qilindi. Ushbu hujjatlarda yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, milliy qadriyatlarni o'rgatish va madaniy merosni saqlab qolish vazifalari qo'yilganligi, bizning tadqiqotimizning maqsad va vazifalariga to'g'ridan-to'g'ri mos keladi [5].

Tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, madaniyat-markazlashgan yondashuv va faoliyat yondashuvi tashkil etadi. Ushbu yondashuvlar kompleksi o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish jarayonini nafaqat fiziologik, balki madaniy, ma'naviy va ijtimoiy omillar bilan bog'liq holda tizimli o'rganishga imkon beradi.

Tadqiqotning empirik qismini amalga oshirish va taklif etilgan modelni ishlab chiqish uchun quyidagi usullar majmuasi qo'llanildi:

Nazariy usullar: mavjud ilmiy adabiyotlar, dissertatsiyalar, konferensiya materiallari, shuningnormativ hujjatlar va dasturlarni tahlil qilish, sintez qilish, umumlashtirish va qiyosiy tahlil.

Amaliy usullar: pedagogik kuzatuv (maktablarida jismoniy tarbiya darslarida ochiq kuzatuvlar o'tkazildi), so'rovnomalar (jismoniy tarbiya o'qituvchilari va o'quvchilar uchun anketalar tayyorlandi), intervyu (pedagogik tajribaga ega mutaxassislar bilan suhbatlar).

Ekspert baholash usuli: taklif etilgan tashkiliy-pedagogik model loyihasining mazmuni va amaliy qo'llash imkoniyatlari bo'yicha soha mutaxassislarining (jismoniy tarbiya metodistlari, pedagogika olimlari, amaliyotchi o'qituvchilar) fikr-mulohazalarini yig'ish va tahlil qilish. Ekspertlar guruhi 10 nafar mutaxassisdan tashkil topdi.

Model ishlab chiqish usullari: tizimli tahlil, struktur-funksional modellashtirish, sxematik ifodalash.

Tadqiqot obyekti sifatida umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish jarayoni, predmeti esa ushbu jarayonda milliy ajdodlar merosidan (an'anaviy o'yinlar, mashqlar, madaniy-amaliy faoliyat) foydalanishning ustuvor tamoyillari va tashkiliy-pedagogik modeli tanlandi. Tadqiqot bazasi sifatida Toshkent shahridagi ikkita umumiy o'rta ta'lim maktabi tanlandi, ammo tadqiqotning dastlabki bosqichida asosiy e'tibor nazariy asoslash va model loyihasini yaratishga qaratilganligi sababli, empirik ma'lumotlar asosan

sifat jihatdan tahlil qilindi va keng miqyosli statistik umumlashtirishlar amalga oshirilmadi.

Natijalar va muhokama

Tadqiqot jarayonida o'tkazilgan nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv, so'rov va ekspert baholash natijalari asosida o'quvchilar jismoniy faolligini oshirishda ajdodlar merosidan foydalanishning ustuvor tamoyillari aniqlandi va ularga asoslangan tashkiliy-pedagogik model loyihasi taklif etildi.

Nazariy tahlillar va normativ hujjatlarni o'rganish natijasida milliy madaniy merosni jismoniy tarbiyaga integratsiya qilishning quyidagi asosiy tamoyillari ajratib ko'rsatildi:

Madaniyat-markazlilik tamoyili – o'qitish va tarbiya jarayonini milliy madaniy qadriyatlar, an'analar va urf-odatlar asosida tashkil etish.

Tizimlilik va uzluksizlik tamoyili – an'anaviy o'yin va mashqlarni maktabgacha, boshlang'ich va o'rta ta'lim bosqichlarida o'quv-reja va tashkiliy shakllar doirasida uzluksiz qo'llash.

O'yinlashtirish va qiziqarillik tamoyili – barcha yosh guruhlari uchun jismoniy faoliyatni o'yin shaklida, jo'shqin va rag'batlantiruvchi muhitda tashkil etish.

Havfsizlik va sog'lomlashtirish tamoyili – har qanday an'anaviy faoliyatni o'quvchilarning yosh xususiyatlariga mos, sog'lig'i uchun xavfsiz va organizmni chiniqtiruvchi tarzda amalga oshirish.

Integratsiya va ko'p qirralilik tamoyili – jismoniy tarbiya darslarini tarix, geografiya, musiqa, tasviriy san'at kabi fanlar bilan o'zaro bog'lab o'tish.

Pedagogik kuzatuvlar (Toshkent shahridagi 2 ta maktabda, jami 20 ta jismoniy tarbiya darsida o'tkazilgan) shuni ko'rsatdiki, hozirgi amaliyotda an'anaviy o'yinlar va mashqlardan foydalanish tasodifiy, tizimsiz va asosan vaqt to'ldiruvchi element sifatida qo'llaniladi. O'qituvchilar bilan suhbatlar ularning aksariyati milliy o'yinlarni nazariy jihatdan qadrlaydigan bo'lsa-da, ularni dars rejasiga muntazam va maqsadli kiritishda metodik qiyinchiliklar, vaqt etishmovchiligi va o'quv dasturida aniq ko'rsatmalar bo'lmagani sababli muammolar mavjudligini ochib berdi.

O'quvchilar (5-7-sinf, 85 nafar) o'rtasida o'tkazilgan so'rov natijalari quyidagi jadvalda keltirilgan.

Jadval 1. O'quvchilarning an'anaviy o'yinlarga bo'lgan munosabati va qiziqishi

So'rov savollari	Javob variantlari	Foiz	(%)
Jismoniy tarbiya darslarida an'anaviy o'yinlar o'ynashingizni xohlaysizmi?	Ha, juda xohlayman	68	
	Xohlayman, lekin kam	25	

Ravisham xohlamayman 7

Qaysi turdagi o'yinlar sizga ko'proq yoqadi? Zamonaviy sport o'yinlari (futbol, basketbol) 45

Milliy an'anaviy o'yinlar ("Kurash", "Qopqop", "Uloq") 40

Har qanday jismoniy o'yin 15

Milliy o'yinlar haqida qanchalik bilasiz? Ko'p bilaman, oilada o'ynaymiz 20

Ozgina bilaman, maktabda eshitganman 65

Umuman bilmayman 15

So'rov natijalari shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning aksariyati (93%) an'anaviy o'yinlarni darslarga kiritishni istaydi, ammo ular haqidagi bilim darajasi past (65% faqat ozgina biladi). Bu holat an'anaviy merosni tizimli o'rgatish va o'ynash zaruratini tasdiqlaydi.

Taklif etilgan tashkiliy-pedagogik model loyihasi yuqorida sanab o'tilgan tamoyillarga asoslanadi va uchta asosiy blokdan iborat: maqsadli, mazmuniy-tashkiliy va natijaviy baholash bloki. Modelning mazmuniy qismi an'anaviy o'yin va mashqlarni maktabning har bir bosqichiga moslashtirilgan mavzuli modullar (masalan, "Qadimgi harakatlar", "Bayram o'yinlari", "Mardonavor chidamlilik") shaklida taklif qiladi. Har bir modul o'quvchilarni nafaqat jismoniy, balki ma'naviy-ma'rifiy jihatdan ham rivojlantirishga qaratilgan.

Ekspert baholash (10 nafar mutaxassis) natijalari model loyihasining amaliy ahamiyatini tasdiqladi. Ekspertlarning 90% i modelning tizimli va tamoyilli yondashuvini, milliy madaniy merosni saqlash va rivojlantirishdagi rolini ijobiy baholadi. Shu bilan birga, ular modelni joriy qilish uchun o'qituvchilarni qayta tayyorlash, metodik qo'llanmalar yaratish va maktab-oila hamkorligini mustahkamlash zarurligini ta'kidladilar.

Muhokama. Olingan natijalar oldingi tadqiqotlar bilan solishtirganda, masalan, O'zbekiston pedagogika fanlari sohasidagi ayrim tadqiqotlarda [4] milliy o'yinlarning alohida ahamiyati ta'kidlangan bo'lsa, bizning tadqiqotimiz ushbu jarayonni tizimli tamoyillar asosida va butun bir tashkiliy-pedagogik model ko'rinishida ishlab chiqishga qaratilgan. Bu yondashuv nafaqat amaliyotdagi tizimsizlik muammosini hal qilishga, balki nazariy jihatdan milliy madaniy merosning ta'lim tizimidagi o'rnini mustahkamlashga xizmat qiladi. Xalqaro tadqiqotlar [1, 3] o'yinlashtirishning jismoniy faollikni oshirishdagi samaradorligini isbotlasa, bizning ishimiz ushbu xalqaro tajribani milliy madaniy kontekstga moslashtirish yo'lini ko'rsatadi. Normativ-huquqiy hujjatlar [5] belgilagan maqsadlar - yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va milliy qadriyatlarni o'rgatish - taklif etilayotgan model orqali amalga oshirilishi mumkin. Biroq, tadqiqotning cheklovlari ham mavjud: model hozircha loyiha holatida,

uning to'liq samaradorligi uni turli mintaqaviy sharoitdagi maktablarda keng miqyosli eksperimental sinovdan o'tkazmasdan aniq baholab bo'lmaydi. Shuningdek, o'qituvchilarning tayyorgarlik darajasi modelni amalga oshirishning muhim omili sifatida qolmoqda.

Xulosa

Ushbu tadqiqot O'zbekiston maktablarida o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishda milliy madaniy meros – an'anaviy o'yin va mashqlardan foydalanishning ustuvor tamoyillari va tashkiliy-pedagogik modelini ishlab chiqishga qaratilgan. Amaliyotni tahlil qilish va empirik ma'lumotlarni o'rganish natijasida hozirgi vaqtda an'anaviy o'yinlardan foydalanishning tizimsiz, tasodifiy va asosan ko'ngilochar element sifatida qo'llanilishi, shuningdek, o'qituvchilar tomonidan metodik qiyinchiliklar va vaqt etishmovchiligi kabi muammolar mayjudligi aniqlandi. Shu bilan birga, o'quvchilarning mutlaq ko'pchiligi (93%) jismoniy tarbiya darslarida milliy o'yinlarni o'ynashni istashi, ammo ular haqidagi bilim darajasining pastligi (65% faqat ozgina biladi) bu sohada tizimli yondashuvning zarurligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, milliy merosni jismoniy tarbiyaga integratsiya qilishning oltita ustuvor tamoyili aniqlandi: milliy-ma'naviy asoslilik, yosh va individual xususiyatlarga moslik, xavfsizlik, muntazamlilik va uzluksizlik, o'yinlashtirish va rag'batlantirish, integratsiya va ko'p qirralilik. Ushbu tamoyillar nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki o'quvchilarning ma'naviy dunyosini, vatanparvarlik tuyg'usini va madaniy o'zlikni anglashini shakllantirishga xizmat qiladi.

Taklif etilgan tashkiliy-pedagogik model maqsadli, mazmuniy-tashkiliy va natijaviy baholash bloklaridan iborat bo'lib, yuqoridagi tamoyillarni amaliyotga tatbiq etish mexanizmini ta'minlaydi. Modelning asosiy qismi an'anaviy o'yin va mashqlarni maktab ta'limining turli bosqichlariga moslashtirilgan mavzuli modullar ("Qadimgi harakatlar", "Bayram o'yinlari", "Mardonavor chidamlilik" va boshqalar) shaklida takdim etadi. Ekspert baholash natijalari modelning tizimlilik, tamoyilliligi va milliy madaniy merosni saqlashdagi ahamiyatini ijobiy baholadi (90% ijobiy fikr).

Tadqiqotning nazariy ahamiyati milliy madaniy merosni zamonaviy ta'lim jarayoniga, xususan jismoniy tarbiyaga integratsiya qilishning ilmiy asoslangan tamoyillar tizimini va modelini taklif etishdan iborat. Bu yondashuv nafaqat o'tmishdagi tadqiqotlarda alohida ta'kidlangan milliy o'yinlarning ahamiyati [4] haqidagi fikrlarni tizimlashtiradi, balki xalqaro tajriba [1, 3] va normativ-huquqiy talablar [5] bilan uyg'unlashtirilgan holda milliy kontekstda amaliy yo'l ko'rsatadi.

Amaliy ahamiyati quyidagilarda namoyon bo'ladi: model maktab o'qituvchilari uchun an'anaviy o'yinlarni dars rejasiga muntazam va maqsadli kiritish bo'yicha aniq ko'rsatma vazifasini o'tashi mumkin; u o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish bilan birga ularning madaniy-ma'rifiy saviyasini oshirishga xizmat qiladi; maktab-oila hamkorligini mustahkamlash imkoniyatini yaratadi.

Shu bilan birga, tadqiqotning ma'lum cheklovlari mavjud. Taklif etilgan model hozircha loyiha holatida bo'lib, uning to'liq pedagogik samaradorligi turli mintaqaviy va shahar/qishloq sharoitidagi maktablarda uzoq muddatli va keng miqyosli eksperimental sinovlarsiz yakdil baholab bo'lmaydi. Modelni muvaffaqiyatli joriy etish uchun o'qituvchilarni qayta tayyorlash dasturlarini ishlab chiqish, zarur metodik qo'llanmalar va o'quv-uslubiy majmualarni yaratish, shuningdek maktab infratuzilmasini (masalan, an'anaviy o'yinlar uchun maxsus maydonchalar) rivojlantirish kabi muhim vazifalar hal etilishi kerak.

Kelajakdagi tadqiqotlar yo'nalishlari sifatida quyidagilarni ko'rsatish mumkin: taklif etilgan model asosida amaliy eksperiment o'tkazish va uning natijalarini miqdoriy va sifat jihatidan chuqur tahlil qilish; turli yosh guruhlari uchun an'anaviy o'yinlarning psixofiziologik ta'sirini o'rganish; raqamli texnologiyalar (masalan, virtual reallik yoki mobil ilovalar) yordamida milliy o'yinlarni o'qitish imkoniyatlarini o'rganish; O'zbekistonning turli viloyatlaridagi mahalliy an'anaviy o'yinlar xilma-xilligini to'plash va ularni ta'lim jarayoniga tatbiq etish yo'llarini ishlab chiqish.

Xulosa qilib aytganda, maktabda o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishda ajdodlar merosidan foydalanish – bu nafaqat jismoniy sog'lomlashtirish vositasi, balki yoshlarning milliy o'zligi, madaniy va ma'naviy qadriyatlarini shakllantirishning muhim omilidir. Ushbu jarayonning samaradorligi uni tizimli, tamoyilli va uzluksiz tashkil etishga, ya'ni taklif etilgan yondashuv va model asosida amalga oshirishga bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdurahmonov, Q. (2022). Maktabda jismoniy tarbiya: nazariya va amaliyot. O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi.
2. Karimova, S., & Tursunov, A. (2023). O'zbek milliy o'yinlarining pedagogik imkoniyatlari. Xalq ta'limi, 5, 34-41.
3. UNESCO. (2021). Intangible Cultural Heritage and Education: A Global Review. UNESCO Publishing.

4. Hasanov, B. (2020). Bolalarning jismoniy tarbiyasida an'anaviy o'yinlarning o'rnini. Pedagogika fanlari doktori dissertatsiyasi. TDPU.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning 2022-2026 yillarga mo'ljallangan Davlat dasturi to'g'risida"gi qarori. (2021). Lex.uz.
6. Smith, J., & Lee, H. (2019). Integrating Traditional Games into Physical Education: International Perspectives. Journal of Physical Education and Sport, 19(3), 1120-1127.
7. Ismoilova, M. (2023). Yosh o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishda innovatsion yondashuvlar. Toshkent: Fan.
8. Rajabov, T. (2022). Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda milliy-ma'naviy qadriyatlar. Toshkent: Sharq.
9. Mirziyoyev, Sh.M. (2022). Yangi O'zbekistonning ma'naviy-ma'rifiy siyosati: ustuvor yo'nalishlar. Xalq so'zi gazetasi, 15-dekabr.
10. To'lqinov, J. (2021). O'zbek xalq o'yinlari: tarix, mazmun, metodika. Toshkent: O'qituvchi.