



## **INCREASING CHILDREN'S RESILIENCE INDICATORS THROUGH MODERN MODIFICATION (ADAPTATION) OF NATIONAL ACTION GAMES IN MTTs**

Mamayusupov Otabek Valiyevich  
Acting Associate Professor,  
Department of Preschool Education,  
Kokand State University

### **Abstract**

The article examines the modification of Uzbek national action games on the basis of modern methodological requirements to increase the general physical endurance of preschool children (5-7 years). The effectiveness of the development of children's motor skills and functionality through the introduction of innovative game rules and physical loads into traditional games is scientifically substantiated.

**Keywords:** National Games, Modification, Physical Endurance, Preschool Education, Motor Skills, Physical Loading, "First Step" Program.

### **Introduction**

#### **MAVZU: MTTlarda milliy harakatli o'yinlarni zamonaviy modifikatsiyalash (moslashtirish) orqali bolalarning chidamlilik ko'rsatkichlarini oshirish**

Mamayusupov Otabek Valiyevich  
Muallif: Qo'qon davlat universiteti,  
Maktabgacha ta'lim kafedrası v.v.b dotsent

### **Annotatsiya (Abstract):**

Maqolada maktabgacha yoshdagi (5-7 yosh) bolalarning umumiy jismoniy chidamliligini oshirishda o'zbek milliy harakatli o'yinlarini zamonaviy metodik talablar asosida modifikatsiyalash masalalari tadqiq etilgan. An'anaviy o'yinlarga innovatsion o'yin qoidalari va jismoniy yuklamalar kiritish orqali bolalar motorikasi va funksional imkoniyatlarini rivojlantirish samaradorligi ilmiy asoslab berilgan.



**Kalit soʻzlar:** milliy oʻyinlar, modifikatsiyalash, jismoniy chidamlilik, maktabgacha taʼlim, motorika, jismoniy yuklama, "Ilk qadam" dasturi.

## **INTRODUCTION (Kirish va Adabiyotlar tahlili)**

Bolalik davrida jismoniy chidamlilikni rivojlantirish organizmning umumiy ish qobiliyati va immun tizimini mustahkamlashning bosh omilidir. Bugungi kunda maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat faolligining pasayishi fonida anʼanaviy jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini bolalar uchun qiziqarli va jozibador shaklda tashkil etish dolzarb muammoga aylandi.

**Muammoning qoʻyilishi:** Oʻzbek milliy harakatli oʻyinlari (masalan, "Oq terakmi, koʻk terak", "Eshak mindi", "Kim chaqqon", "Chittigul") asrlar davomida bolalar jismoniy tarbiyasida muhim vosita boʻlib kelgan. Biroq, zamonaviy axborotlashgan jamiyatda oʻsib kelayotgan raqamli avlod bolalariga ushbu oʻyinlarni oʻz holicha taklif etish koʻpincha kutilgan motivatsiyani bermaydi. Shuning uchun milliy oʻyinlarning etno-pedagogik mazmunini saqlagan holda, ularning jismoniy yuklama dinamikasini va qoidalarini zamonaviy bolalar antropometriyasiga moslab **modifikatsiyalash (moslashtirish)** talab etiladi.

**Adabiyotlar tahlili:** Milliy oʻyinlarning pedagogik ahamiyati T.S. Usmonxoʻjayev, M.H. Mirjamolov kabi respublikamiz olimlari tomonidan keng oʻrganilgan. Xalqaro miqyosida esa oʻyin faoliyatining bolalar salomatligiga taʼsiri sport neyrofiziologiyasi nufuzli tadqiqotlarida (masalan, Bailey, 2006) yoritilgan. Biroq, milliy oʻyinlarni kardiomashq (aerob chidamlilik) talablari asosida tahrirlash metodikasi tizimli tadqiq qilinmagan.

## **METHODS (Tadqiqot metodologiyasi)**

Tadqiqot Qoʻqon shahridagi DMTTlar negizida tayyorlov guruhi (6-7 yosh) tarbiyalanuvchilari ishtirokida oʻtkazildi. Eksperiment guruhida anʼanaviy milliy oʻyinlar quyidagi innovatsion modifikatsiyalar asosida qoʻllanildi:

**"Oq terakmi, koʻk terak" (Dinamik modifikatsiya):** Anʼanaviy oʻyinda zanjirni yorib oʻtishda shikastlanish xavfi yuqoriligi sababli, qoida oʻzgartirildi: zanjir hosil qilgan jamoa aʼzolari orasidan yugurib oʻtish oʻrniga, maʼlum masofadagi estafetali



harakatlar (to'siqlardan sakrash, manyovrli yugurish) va jamoaviy tezkorlik elementlari kiritildi. Bu aerob yuklama vaqtini uzaytirdi.

**"Kim chaqqon" (Didaktik-kardiologik moslashtirish):** Oddiy doira bo'ylab yugurish o'rniga, bolalarga fazoviy yo'nalishni tez o'zgartirish (zigzagsimon harakatlar) va harakat davomida rangli elementlarni guruhlash kabi intellektual vazifalar yuklandi. Bu bolaning nafaqat tezkorligini, balki yurak-qon tomir tizimining chidamliligini (Stayerlik elementi) oshirdi.

Bolalarning chidamlilik ko'rsatkichlari **6 daqiqalik uzluksiz yugurish (yurish bilan navbatma-navbat)** va **pulsometriya** (yurak urish tezligi) metodlari yordamida tajribadan oldin va keyin o'lchandi.

## RESULTS (Olingan natijalar)

4 oylik maqsadli tajriba-sinov ishlaridan so'ng, modifikatsiyalangan milliy o'yinlar yordamida shug'ullangan eksperiment guruhida jismoniy chidamlilik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga (oddiy dastur bo'yicha shug'ullanganlar) nisbatan sezilarli darajada o'sdi.

Rivojlanish testlari (6-7 yosh)	Eksperiment guruh (boshida)	Eksperiment guruh (yakunida)	Ko'rsatkich o'sishi (%)
Uzluksiz harakat davomiyligi (min)	3.2 daqiqa	5.4 daqiqa	+ 68.7%
Harakat tezligi va chidamlilik (masofa, m)	350 metr	480 metr	+ 37.1%
Harakatlar koordinatsiyasi (ball)	3.4 ball	4.7 ball	+ 38.2%
Tiklanish pulsi (mashqdan 3 min keyin)	115 urish/min	94 urish/min	Yurak faoliyati yaxshilandi

Natijalar tahlili: An'anaviy o'yinlarga kiritilgan kichik qoidaviy o'zgartirishlar bolaning o'yinga bo'lgan hissiy qiziqishini pasaytirmagan holda, uning umumiy chidamlilik (aerobik) koeffitsientini o'rtacha 37-40% ga oshirish imkonini berdi.

## DISCUSSION (Muhokama)

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, milliy harakatli o'yinlar shunchaki madaniy meros emas, balki yuqori pedagogik va biologik salohiyatga ega sport-metodik vositadir. Ularni zamonaviylashtirish — bolalarda bugungi kunda eng ko'p yetishmayotgan umumiy chidamlilik va jismoniy adaptatsiya (moslashuvchanlik)



xususiyatlarini shakllantiradi. Bu yondashuv bolalar jismoniy tarbiyasidagi an'anaviy monotonlikdan (bir xillikdan) qochishga va ta'lim mazmunini emotsionallikka yo'naltirishga yordam beradi.

### **CONCLUSION (Xulosa)**

Milliy harakatli o'yinlarni MTT yoshidagi bolalarning jismoniy va yosh xususiyatlariga moslab modifikatsiyalash ularning funksional imkoniyatlarini kengaytirishning samarali mexanizmi hisoblanadi.

Ishlab chiqilgan metodika bolalarning aerob chidamliligini 37.1% ga oshirish bilan birga, jamoaviy birdamlik va milliy qadriyatlarga hurmat hissini shakllantirdi.

MTT amaliyotida ushbu modifikatsiyalangan o'yinlar kartotekasini yaratish va o'quv jarayoniga tatbiq etish tavsiya etiladi.

### **Adabiyotlar ro'yxati (References):**

1. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi. (2022). "Ilk qadam" davlat o'quv dasturi. Toshkent.
2. Usmonxo'jayev, T. S., & Xo'jayev, F. (2014). Harakatli o'yinlar (O'quv qo'llanma). Toshkent: "O'qituvchi".
3. Mirjamolov, M. H. (2020). Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda milliy o'yinlarning o'rni va ahamiyati. *Jismoniy Tarbiya va Sport Mashg'ulotlari*, 2(1), 18-24.
4. Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
5. Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). Physical activity and health. *Human Kinetics*.
6. Mamayusupov, O. V. (2026). MTTlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining integratsiyalashgan mazmuni. *Pedagogik Mahorat*, 1(3), 88-93. (Mualliflik iqtibosi)
7. Pellegrini, A. D., & Smith, P. K. (1998). Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. *Child Development*, 69(3), 577-598. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.tb06226.x>