

**YOSHLARNI I JISMONIY TARBIYALASH JARAYONIDA XALQ MILLIY O'YINLARINING O'RNI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10395950>

**Kurbonova Shaxnoza Nimadovna**

*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali katta o'qituvchisi.*

**Annotatsiya:** *Maqolada yosh avlodni zabardast polvonlar va dovyurak ajdodlarimiz kabi taibiyalash hamda ushbu xalq milliy o'yinlarini o'zlashtirish tufayli ularni har tomonlama jismonan, ma'nan va rahan rivojlantirish barobarida O'zbekiston tarixiga, madaniyatiga, an'analarimizga qiziqish va hurmat hissini oshirishi haqida. Aholi va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, sog'lom turmush tarziga intilishlarini shakllantirish, bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish, ularni sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, sport turlari bilan shug'ullanishlari uchun sport to'garaklariga jalb etish bugungi kunning asosiy vazifalaridan biri ekanligini, sog'lom turmush tarzi, inson salomatligini asrash, uzoq umr ko'rishning garovi ekanligini, aholining sog'lom turmush tarzi va farovon hayoti ifodasi hisoblanishi yoritilib berilgan.*

**Kalit so'zlar:** *sport, sog'lom turmush tarzi, qadriyatlar, milliy o'yinlar, jismoniy madaniyat, an'analar, jismoniy tarbiya, etnosport.*

**Аннотация:** *В статье молодое поколение натурализуется, как наши великие борцы и отважные предки, и повысит их интерес и уважение к истории, культуре и традициям Узбекистана, одновременно развивая их физически, умственно и духовно. Одной из главных задач сегодняшнего дня является пропаганда здорового образа жизни среди населения и молодежи, формирование у них стремления к здоровому образу жизни, осмысленная организация их свободного времени, повышение интереса к спорту, привлечение их в спортивные секции. заниматься спортом, здоровым образом жизни, здоровьем человека, что сохранение является залогом долголетия, считается выражением здорового образа жизни и благополучной жизни населения.*

**Ключевые слова:** *спорт, здоровый образ жизни, ценности, национальные игры, физическая культура, традиции, физическое воспитание, этносport.*

**Abstract:** *In the article, the young generation will become naturalized like our great wrestlers and brave ancestors and will increase their interest and respect for the history, culture, and traditions of Uzbekistan while developing them physically, mentally and spiritually. It is one of the main tasks of today to promote a healthy lifestyle among the population and young people, to form their desire for a healthy lifestyle, to meaningfully organize their free time, to increase their interest in sports, to attract them to sports clubs to engage in sports, healthy lifestyle, human health It is highlighted that preservation is a*

*guarantee of longevity, and that it is considered an expression of a healthy lifestyle and a prosperous life of the population.*

**Key words:** *sport, healthy lifestyle, values, national games, physical culture, traditions, physical education, ethnosport.*

### KIRISH

Sport — sogʻlom muhitni yaratishda, yosh avlodni har tomonlama jismonan va maʼnan kamol toptirishda hal qiluvchi kuchga ega. Sababi, biz hamon taraqqiyot sari ketayotgan ekanmiz, hali yoʻlimizda yechilishi kerak boʻlgan taʼlimiy muammolar talaygina. Aholi va yoshlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, sogʻlom turmush tarziga intilishlarini shakllantirish, boʻsh vaqtlarini mazmunli tashkil etish, ularni sportga boʻlgan qiziqishlarini oshirish, sport turlari bilan shugʻullanishlari uchun sport toʻgaraklariga jalb etish bugungi kunning asosiy vazifalaridan biridir. Sogʻlom turmush tarzi, inson salomatligini asrash, uzoq umr koʻrishning garovi ekanligi hammamiz uchun haqiqat boʻlib, aholining sogʻlom turmush tarzi va farovon hayoti ifodasi hisoblanadi. Sport bu – goʻzallik, nafosat, jasorat, matonat va eng asosiysi salomatlikdir. Sport bilan muntazam shugʻullanib yurgan inson doimo oʻzini tetik va yengil his etadi. Muntazam ravishda olib boriladigan sport mashgʻulotlari inson organizmining faol ravishda ishlashini taʼminlab turadi. Chunki mashgʻulot yuklamalari natijasida yurakning daqiqalik hajmini ortishi xisobiga qon aylanishi faollashadi. Qon aylanishining yuqori bosimdagi faol harakati natijasida esa moddalar almashinuvi jarayoni ham faollashadi. Bu oʻz oʻzidan inson organizmining fiziologik, anatomik va funktsional barqarorligini taʼminlab turadi. Kundalik sport yuklamalarimiz qanchalik koʻp boʻlsa ichki funktsional holatimizga ham xuddi shunday yuklamalar sekin astalik bilan oʻz taʼsirini koʻrsatib boradi. Doimiy ravishdagi mashgʻulotlar va umumiy yuklamalar hajmining ortishi natijasida – yurak devori mushaklarining baquvvatlashishi, yurak qon tomirlarining kengayishi, oʻpkaning tiriklik sigʻimini ortishi kabi ijobiy xolatlarni koʻrishimiz mumkin

Oʻzbek xalq milliy oʻyinlarining maqsadi — yosh avlodni zabardast polvonlar va dovyurak ajdodlarimiz kabi taibiyalash hamda ushbu xalq milliy oʻyinlarini oʻzlashtirish tufayli ularni har tomonlama jismonan, maʼnan va rahan rivojlantirish barobarida Oʻzbekiston tarixiga, madaniyatiga, anʼanalarimizga qiziqish va hurmat hissini oshirishdan iboratdir.

### MAVZUGA OID ADABIYOTLARNING TAHLILI

Uzoq oʻtmish tarixiy taraqqiyotining mutlaq zanjiri boʻlgan inson sivilizatsiyasining shunday ustunlari va tamal toshlari borki, ularda oʻtmish, hozirgi zamon va kelajakning bir-biri bilan uygʻunligi, rivoji va davomiyligi saqlanib keladi, avlodlardan avlodlarga meros sifatida oʻtadi hamda qadriyatlar darajasiga yetadi. Qadriyatlarda esa bir butun xalqning, millatning imon-eʼtiqodi, or-nomusi, insof-diyonati mujassam etiladi. Shuning uchun ham tarixning maʼlum bir boʻlagida, yaʼni davrida qadriyatlarni avaylash, asrash, rivojlantirish va

keyingi avlodlarga meros sifatida qoldirish ushbu ishlar uchun mas'ul shaxslar, qolaversa ziyolilar, tadqiqotchi-olimlar zimmlariga ulug' vazifalarni yuklaydi.

Masalan, shu kunlarda hayot talabi va tarbiya uslubi o'rtasida qandaydir zaiflik, bo'shliq mavjud. Binobarm, mana shu bo'shliqni to'ldirish uchun xalqimizning bebaho an'analari, noyob qadriyatlaridan hisoblanmish xalq milliy o'yinlari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari muhim o'rin tutadi. Xalq milliy o'yinlarining maqsadi nima? Albatta, bu o'yinlar ermak uchun o'ynalmaydi. Chunki, bu zukko xalqimizning asrlar mobaynida jamlagan ma'naviy javohirlar majmuasidir. O'zbek elining donishmandligini qarangi, har bir o'yin, avvalo, sodda, qiziqarli tuzilgan bo'lib, uning mag'ziga xalqona ohang, milliylik, mehr-oqibat, jasorat, mardlik, vatanparvarlik, fidoiylik, insoniylik kabi tuyg'ular singdirilgandir. Ta'lim va tarbiyaning bunday uyg'unligi yetuk insonni tarbiyalash uchun dasturulamal vazifasini o'taydi. Taraqqiyotning har qanday bosqichlarida ham katta avlod vakillari kenja avlod vakillari uchun yordam qo'llarini cho'zib, imkon qadar, o'z to'plagan bilim va tajribalarini sevimli mashg'ulotlariga bo'lgan munosabatlarini yoshlarga ham tinmay o'rgatib, tadrijiy bog'lanishni vujudga keltirdi. Natijada, yoshlarda jismoniy tarbiyaga bo'lgan intilish kuchayib, bu hol odatiy bo'lib borgan. Agar xalq milliy o'yinlarini sinchiklab o'rganadigan va ularning har birini ko'rib tanishadigan bo'lsak, nafaqat ko'zingiz quvnaydi, balki bu qalbingizga ma'naviy yetuklik, jismoniy barkamollik tuhfa etadi. Demak, yoshlarni jismoniy tarbiyalash jarayonida xalq milliy o'yinlaridan o'z o'rnida ko'proq foydalanilsa, o'yinlarning ta'sirchanligi ham oshadi. Buning mamlakatimiz va millatimizning dunyo miqyosidagi nufuzi yuksalishi uchun ahamiyati katta. Shunday qilib, xalq yaratgan harakatli o'yinlar mehnat, turmush tarzi, atrof-muhit tabiati, xalqning madaniy merosi, an'analari, urf-odatlarini, umuminsoniy qadriyatlari bilan birikib, ajoyib mutanosiblikni hosil qiladi. Yoshlarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ayrim majburiy mashqlar o'miga milliy xalq o'yinlari, raqslari, jismoniy mashqlari va milliy sport turlarini saralab olish, ularning hajmi, yo'nalishi va ta'sirchanligini belgilashda Alisher Navoiyning «Mahbub ulqulub», «Farhod va Shirin», Umar Hayyomning «Navro'znoma», Ibn Sinoning «Al-Qonun», Kaykovusning «Qobusnoma», Mahmud Qoshg'ariyning «Devon-u lug'atit turk» asarlari ajoyib manba bo'lib xizmat qiladi.

O'zbek xalq o'yinlarini o'rganish, tadqiq qilish va uni yoshlarni tarbiyalash amaliyotiga joriy qilish, o'z qadriyatlarimiz, madaniyatimiz va ma'naviy boyliklarimizning yuksaklikka ko'tarilishida asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Xalq yaratgan buyuk xazinani ehtiyot qilib saqlashimiz, milliylik bo'yog'ini asrashimiz hamda uni kelajak avlod uchun bekamu-ko'st yetkazishimiz zimmamizdagi asosiy vazifadir. O'zbek xalq milliy o'yinlarining paydo bo'lishida va rivojlanishida shu kungacha saqlanib qolgan (yunon, rim, arab-fors mualliflarining qo'lyozmalari, turkiy bitiklar) qadimiy me'morchilik obidalari va amalga oshirilgan arxeologik qazilmalarning natijalari, shuningdek, xalq og'zaki ijodi namunalari (epos, doston, rivoyat, afsona, topishmoq, o'yin, raqs, musiqa va boshqalar) g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbek xalq madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan o'zbek xalq milliy o'yinlari jismoniy madaniyat, yosh avlodni tarbiyalash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda alohida o'rin tutadi. O'rganilgan ilmiy-uslubiy va maxsus manbalardagi ma'lumotlarga ko'ra, ajdodlarimizning madaniy taraqqiyoti, ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy va maishiy rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan. Bu esa o'yinlarning xalqimiz madaniy turmush tarsi va jismoniy madaniyati bilan uyg'unlikda taraqqiy etib kelganligidan dalolat beradi. Lekin ajdodlarimiz o'yinlarining tarixiy taraqqiyotini turli ijtimoiy tuzum davrlaridagi madaniyati, ma'rifati, tarixiy voqealari hamda an'alaridan alohida ajratib o'rganib bo'lmaydi. O'yinlarning tabiiy-tarixiy taraqqiyoti mehnat jarayoni bilan bog'liq. O'yinning ilk boshlang'ich ko'rinishi ibtidoiy jamiyatda sinkretik (qorishiq) san'at qismi sanalib, insonning mehnat va kundalik faoliyatini ifodalagan. Ular qo'shiq, raqs, musiqa bilan ajralmas bo'lgan. Ishlab chiqarish quollarining takomillashuvi va tilning taraqqiyoti bilan o'yinlar fikrlash faoliyatining mustaqil turiga ajralgan hamda o'z mazmuniga ko'ra boyib borgan, ularning harakatni talab qiladigan shakllari paydo bo'lgan. O'yinlar faoliyatining mustaqil turi sifatida muayyan darajada hamisha vaqt, jamiyat, hayot, tarzini belgilagan desak, mubolag'a bo'lmaydi. Ko'pgina mamlakatlarning olimlari va pedagoglari o'yinlar mohiyatini, uning kelib chiqishi, taraqqiyoti va ahamiyatini o'rganmoqdalar. Shunga ko'ra o'yinlarning mohiyati va kelib chiqishini ifodalovchi turli hil nazariyalar, fikrlar va qarashlar mavjud.

Ijtimoiy muhit — bu zaruriy shart, negaki undan tashqarida insonning shakllanishi va rivojlanishi mumkin emas. Inson o'z tabiatiga ko'ra ijtimoiy mavjudot hisoblanadi, faqat jamiyatdagina u o'zining tabiatini ochib beradi. Insonning biologik sifati bevosita ijtimoiy muhit orqali namoyon bo'ladi va jamiyatdagi munosabatlarda o'z ifodasini topadi. Biologik zamin insonning ma'naviy rivoji uchun kerak va ayni paytda, zarur. Shuning uchun ham jamiyat hayotida mehnat o'yindan ko'ra katta kuchga ega, deb yuritilgan. Bolaning o'yin faoliyati mazmunining manbai, yuqorida qayd qilinganidek, uni o'rab turgan hayot sharoiti bilan bog'liq bo'lgan. Demak, bolalar o'yinlarimng tavsifi shunday, deb uqtiriladi. Insoniyat taraqqiyoti tarixida mehnat o'yinlari katta o'rin tutgan, ammo inson hayotida o'yin, uning kelajakdagi mehnat faoliyatidan oldin turadi. Masalan, bola o'ynab rivojlanadi, undagi shartli refleklar birinchi va ikkinchi signallar tizimi, doimiy ravishda organizm atrof-muhit bilan o'zaro faoliyat va tarbiyaning hal qiluvchi ta'siri paytida tashkil etilgan pedagogik jarayon sifatida shakllanadi.

### XULOSA

Shaxsning shakllanish va rivojlanish jarayoni insonning ijtimoiy tajribasini o'zlashtirish jarayoni hamdir. Tarbiya oldindan ma'lum maqsadga yo'naltirilgan bo'lib, bolaning ulg'ayishida muhim ahamiyat kasb etadi. Jamiyatdagi tajribani o'zlashtirishda hal qiluvchi holat bolaning o'ziga, uning faolligi, tashqi muhit bilan o'zaro munosabat doirasiga bog'liq. Shuning uchun o'yin — bu ijodiy faollikni improvizatsion (tayyorgarliksiz) holatida erkin namoyon qilishdir. O'yinlar harakat turiga ko'ra bo'linadi: yugurish, sakrash, otish bilan o'yinlar; ularning ba'zilari issiq mavsumda ham, sovuq mavsumda ham o'ynash mumkin,

shuningdek, cheklangan hududda noqulay ob-havo sharoitida o'ynash uchun mos bo'lgan kam harakatchan o'yinlar ham mavjud. Bolalar uchun o'zbek xalq o'yinlari pedagogik nuqtai nazardan qimmatli bo'lib, ular ongi, xarakteri, irodasini tarbiyalashga, axloqiy tuyg'ularini rivojlantirishga, bolani jismonan mustahkamlashga, muayyan ma'naviy kayfiyatni shakllantirishga, xalq amaliy san'atiga qiziqishini oshirishga katta ta'sir ko'rsatadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-apreldagi "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-201-son qarori bilan 2023-yil 1-martdan boshlab milliy sport turlari bo'yicha uch bosqichli umumrespublika sport musobaqalarini o'tkazish tizimi joriy qilindi. Etnosport bo'yicha musobaqalar har yili an'anaviy tarsda, Toshkent shahrida har yili etnosport turlari bo'yicha "Uzbekistan Ethno Games" respublika festivali, Xiva shahrida har ikki yilda bir marotaba Xalqaro etnosport festivali tashkil qilinadi. Bunda "Ichan qal'a" majmuasida festivalning ochilish va yopilish marosimlari o'tkaziladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 25.05.2022 yildagi PQ-259-son
2. Горбунов Б. В. Традиционные рукопашные состязания в народной культуре восточных славян XIX – начала XX в. : ист.-этнограф. исслед. – М. : Ин-т этнологии и антропологии РАН, 1997. – 172 с.
3. Ильдарханов И. Г. Мы родом из «Курэш». – Казань : Гасыр, 2013. – 42 с.
4. Имангулов Р. Ш., Мугаттарова Э. Р., Хуснетдинова К. И., Тюленева А. А. Роль национальных видов спорта в этническом и физическом воспитании современной молодежи // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 3. – С. 98–104.
5. Кыласов А. В. Роль этноспорта в современной игровой культуре : автореф. дис. ... д-ра культурологии. – Краснодар, 2021. – 34 с.
6. Кыласов А. В. Традиционные игры и состязания вдоль Шелкового пути // Этноспорт и традиционные игры. – 2019. – №1. – С. 1–11.
7. Азимов У. Факторы развития аксиологического подхода к демократическим реформам у молодежи в контексте гражданского общества на основе национальных ценностей //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 8/S. – С. 296-302.
8. Rasulova S. A., Azimov U. A. FORMATION OF AXIOLOGICAL CONSCIOUSNESS IN THE ERA OF GLOBALIZATION //Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology. – 2020. – Т. 2. – №. 4. – С. 228-231.
9. Азимов У. А. ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ЁШЛАРНИНГ ДЕМОКРАТИК ҚАДРИЯТЛАР ТИЗИМИГА АКСИОЛОГИК МУНОСАБАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ФАЛСАФИЙ ТАХЛИЛИ //ТОШКЕНТ-2021. – С. 102.

10. Азимов У. А., Умурзаков А. М., Абдурахмонов Г. З. Духовное мировоззрение и его влияние на национальные ценности //Вестник науки и образования. – 2019. – №. 19-3 (73). – С. 62-64.
11. Yuldasheva N. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik-psixologik jihatlari //Scientific-theoretical journal of International education research. – 2023. – Т. 1. – №. 4. – С. 59-64.
12. Уринов Р. Ё. Специфика англоязычной технической документации в сфере информационных технологий //Science and innovation. International scientific. – Т. 1. – №. 7.
13. Urinov R. Y. IMPROVING PROFESSIONAL COMPETENCES OF ENGLISH LANGUAGE TEACHERS //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 13. – С. 392-396.
14. Nimadovna K. S. ETHNOSPORT AS A METHODOLOGICAL BASIS OF SOCIO-CULTURAL SYSTEMS DEVELOPMENT //JOURNAL OF CHILD PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY. – 2023. – Т. 6. – №. 4. – С. 1-6.
15. Nimadovna K. S. SHAXS INSONIY MUNOSABATLAR TIZIMIDA //IMRAS. – 2023. – Т. 6. – №. 6. – С. 110-117.