

PAPER

MILLIY XALQ O‘YINLARIDAN FOYDALANISH ORQALI TALABALAR JISMONIY FAOLLIGINI RIVOJLANTIRISH ZARURIYATI

Usarov Murodjon Mamarasul o‘g‘li^{1,*}

¹Andijon davlat pedagogika instituti mustaqil tadqiqotchisi

* usarov863@gmail.com

Abstract

Ushbu ilmiy maqolada milliy xalq o‘yinlarini qo‘llash yo‘li bilan talabalar jismoniy faoliyatini yuksaltirish muammosi nazariy va amaliy nuqtai nazardan o‘rganilgan. Tadqiqotning asosiy yo‘nalishi milliy xalq o‘yinlarining talabalarda jismoniy harakat faolligini shakllantirish va rivojlantirishdagi ahamiyatini baholashdan iborat bo‘ldi. Ilmiy izlanish davomida tizimli tahlil, umumlashtirish, taqqoslash hamda tajribasinoz usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot natijalari milliy xalq o‘yinlarining talabalar jismoniy faolligini oshirishda muhim samaradorlikka ega pedagogik vosita sifatida namoyon bo‘lishini tasdiqladi.

Key words: milliy xalq o‘yinlari, jismoniy faollik, talabalar, sog‘lom turmush tarzi, metodologiya.

KIRISH

O‘zbek xalqining ming yillar davomida yaratgan, avlodlardan avlodga o‘tib kelayotgan milliy xalq o‘yinlarini to‘plash, o‘rganish, ular asosida yosh avlodni ma’naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunda pedagogika fani oldidagi muhim masalalaridan biridir. Xalqimizning an’anaviy o‘yinlari uzoq tarixiy davr mobaynida xalqning jismoniy, ma’naviy va ijtimoiy kamolotini ta’minlab kelgan. Ular faqat jismoniy harakat

qobiliyatlarini takomillashtiribgina qolmay, balki yoshlarni jamoaviy faoliyat, epcchilik va iroda mustahkamligiga ham tarbiyalaydi. Shu asosda, milliy xalq o‘yinlaridan foydalangan holda talabalar jismoniy harakatchanligini rivojlantirish zarurati mavjud. Hozirgi davrda yosh avlod vakillari orasida harakat faoliyatining susayishi dolzarb masalalardan biri sanaladi. Buning ustiga o‘zbek xalq milliy o‘yinlari vositasida yosh avlodning jismoniy sifatlarini rivojlantirish juda qulay. Axborot texnologiyalarining jadal taraqqiyoti, passiv hayot uslubi hamda ta’lim jarayonidagi

Compiled on: January 17, 2026.

Copyright: ©2026 by the authors. Submitted to *Advances in Science and Education* for possible open access publication under the terms and conditions of the [Creative Commons Attribution \(CC BY\) 4.0 license](#).

yuqori intellektual zo'riqishlar talabalar salomatligiga salbiy oqibatlar keltirib chiqarmoqda. Shu munosabat bilan oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya darslarini yanada samaraliroq yo'lga qo'yish muhim vazifa hisoblanadi. Talabalar jismoniy faolligini rivojlantirishda milliy xalq o'yinlaridan foydalanish muhim, chunki ular talabalarning jismoniy sifatlarini oshiradi, harakatga bo'lgan ehtiyojini qondiradi va jismoniy tarbiya darslari hamda to'g'arak mashg'ulotlarida o'yinlarning samarali qo'llanilishini ta'minlaydi, bu esa ularning sog'lom rivojlanishiga yordam beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 48-moddasi 4-qismida "Davlat jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun shartsharoitlar yaratadi" deb belgilab qo'yildi. Ushbu bosh qomusimizning, shuningdek, 2021-yilning 17-iyun kunidagi "Kamondan otish sport turini yanada rivojlantirish va ommaviylashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5149-sonli qarori, 2022-yilning 25-may kunidagi "Etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-259-sonli qarori, 2022-yilning 11-aprel kunidagi "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-201-sonli qarorlari ijrosini ta'minlash maqsadida iqtidorli yoshlarni aniqlash, tanlash va saralash hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimi yo'lga qo'yilmoqda. Shuningdek, etnosportni ommalashtirish va aholi o'rtasida targ'ib qilish maqsadida aholining barcha qatlamlari etnosport turlari bilan shug'ullanishga keng jalb qilinib, mahallalarda etnosport turlari bo'yicha xalq o'yinlari va musobaqalar o'tkazib kelinmoqda.

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiya tizimi asosiy yo'nalish sifatida sog'lom, ma'naviy jihatdan barkamol va ijodkor shaxsni hayotga tayyorlashni ko'zda tutadi. Bu yo'nalish respublikamizda jismoniy tarbiya sohasida faoliyat yurituvchi barcha idora va tashkilotlar uchun muhim vazifa hisoblanadi. Inson o'z salomatligini mustahkamlashi uchun jismoniy mashqlar va sportning ahamiyatini anglashi hamda qiziqish bildirgan muayyan jismoniy faoliyat yo'nalishi

orqali o'z sog'lig'ini yaxshilashi zarur. Yosh avlodning jismoniy imkoniyatlarini har jihatdan yuksaltirish tarbiyaviy jarayonning muhim tarkibiy qismi bo'lgan jismoniy mashg'ulotlar davomida ro'yobga chiqadi. Jismoniy tarbiyaning asosiy maqomi jamiyat uchun sog'lom, baquvvat, har tomonlama rivojlangan, mehnatga va Vatanni himoya qilishga qodir fuqarolarni shakllantirish bo'lib, bu uzoq davom etadigan va rejali pedagogik faoliyatdir. Yoshlarni jismonan kuchli va sog'lom qilib tarbiyalash, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini oshirishga yo'naltirilgan ushbu masala maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan chambarchas bog'liq holda, yaxlit tizim sifatida ko'rib chiqishni taqozo etadi. Bu borada milliy xalq o'yinlarining ahamiyati juda katta ekanligini alohida ta'kidlash joizdir. Jismoniy tarbiya darslarida o'qituvchilar talabalarni xalq an'analari ruhida tarbiyalash, buning turli yo'l va vositalarini qidirib topish maqsadida qadimiy milliy o'yinlardan foydalanishga katta diqqat berishlari zarur.

Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy mashg'ulotlar va guruhdan tashqari tadbirlar doirasida milliy o'yinlarni to'g'ri uyushtirish talabalarning jismoniy o'sishi, tana tuzilishi va ish qobiliyatini yaxshilashga xizmat qiladi. Bundan tashqari, bu jarayon sezgi a'zolari, murakkab xatti-harakatlar, tartib-intizom, qat'iyat, mehnatseverlik va boshqa ijobiy insoniy xislatlarning shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayonda qiziqish, kuzatish qobiliyati, maqsadga yo'nalganlik, mantiqiy xotirani mustahkamlash kabi muhim ko'nikmalarni milliy xalq o'yinlari asosida rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Xatti-harakatning muhim fazilati bo'lgan iroda kuchini shakllantirish tarbiyaning, xususan jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari jumlasidandir. Iroda kuchi harakat niyatini ongli belgilash, unga yetish usullarini aniqlash, yo'lda uchraydigan qiyinchilik va to'siqlarni bartaraf etishda namoyon bo'ladi.

Milliy xalq o'yinlari – bu xalqning tarixiy tajribasi va madaniyatini o'zida mujassam etgan harakatli faoliyat turlaridir. "Uloq-ko'pkari", "Chillak", "Arqon tortish", "Kurash", "Oq terakmi, ko'k terak" kabi o'yinlar jismoniy kuch, chaqqonlik, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu o'yinlar

jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kiritilganda, talabalar mashg'ulotlarga yuqori qiziqish bilan yondashadi va ularning harakat faolligi sezilarli darajada oshadi. Milliy harakatli o'yinlarning ahamiyati talaba-yoshlarda muayyan jismoniy sifatlarni xosil qilish va ularni takomillashtirish bilan cheklanmaydi. Milliy harakatli o'yinlar talaba-yoshlarda intizomlilik, jamoada o'zini tuta bilish va o'z obro'si uchun kurashish, o'rtoqlariga beg'araz yordam berish kabi fazilatlarini ham shakllantiradi. Milliy va harakatli o'yinlarni o'tkazish jarayonida ularning bir xil bo'lib qolishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Aks holda talabalarining o'yinga bo'lgan qiziqishi kamayib boradi. O'yin o'tkazilgandan so'ng ularni talabalar bilan birgalikda muhokama qilish keyinchalik shu o'yinlar takrorlanayotgan vaqtda boshqaruvchilik roli eng faol talabaga toptirish maqsadga muvofiqdir. O'yinlarni o'tkazish davomida o'qituvchi talabalarining xatolarini ta'kidlab turishi kerak. Milliy xalq o'yinlarining ko'pchiligini ochiq havoda o'tkazishga harakat qilish lozim. Shuni e'tirof etish joizki talaba-yoshlar o'z salomatliklari uchun zarur sharoit va imkoniyatlardan foydalanib, mehnat qilish hamda yashash uchun tinmay kurashadilar. Yashash va mehnat qilish doim sog'lom bo'lishlikni taqozo etadi. Talaba-yoshlar ayniqsa oliy o'quv yurtlarida ta'lim oladigan mahalliy yoshlarning istak va xohishlariga qarab hozirgi kunda jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish muhim ahamiyat kasb etadi. Milliy va harakatli o'yinlaridan dars va o'quv to'garak mashg'ulotlarida samarali foydalanish mustaqil Respublikamiz talaba-yoshlarini komil inson va jismonan sog'lom kadrlar bo'lib tarbiyalanishida muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari talaba-yoshlarda milliy va harakatli o'yinlarining jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi talabalarining o'z milliy madaniyatiga bo'lgan qiziqishni yanada kuchaytiradi hamda yosh avlodni o'z Vatanini sevishtirishga, milliy qadriyatlarimizni ko'z qorachigidek asrashga va Vatanimizni har xil oqimlardan himoya qilishga ya'ni ularga qarshi imunitetni shakllantirishga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, milliy xalq o'yinlari qo'llanilgan mashg'ulotlarda talabalar faol ishtirok etadi, dars jarayonida charchash holatlari kamayadi. Kuzatishlar natijasida talabalarining tezkorlik, muvozanat va umumiy

jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar aniqlandi. Shuningdek, xalq o'yinlari talabalar orasida ijtimoiy faollikni kuchaytirib, sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatni shakllantiradi. Mazkur tadqiqot ilmiy bilishning umumiy va maxsus metodlari asosida olib borildi. Tizimli yondashuv orqali jismoniy tarbiya jarayoni yaxlit tizim sifatida o'rganildi. Tahlil va sintez metodlari yordamida milliy xalq o'yinlariga oid ilmiy-adabiyotlar umumlashtirildi.

Qiyosiy tahlil metodi an'anaviy jismoniy mashqlar bilan milliy xalq o'yinlarining samaradorligini solishtirish imkonini berdi. Empirik metodlar (kuzatish, so'rovnoma) orqali talabalarining jismoniy faollik darajasi va xalq o'yinlariga bo'lgan munosabati o'rganildi. Olingan ma'lumotlar statistik tahlil yordamida qayta ishlanib, xulosalar chiqarildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, milliy xalq o'yinlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshiradi. Biroq, ularni ta'lim jarayoniga joriy etishda mashg'ulotlarning mazmuni, talabalarining yosh va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish zarur.

Milliy o'yinlar har bir jamiyatning madaniyatida muhim rol o'ynaydi. Ular nafaqat tarixiy ahamiyatga ega, balki jamoaviy ruh va birdamlikni shakllantirishda ham katta imkoniyatlarni taqdim etadi. O'yinlar orqali odamlarda o'zaro aloqalar rivojlanadi, bu esa ijtimoiy birlashishga hamda milliy birlikka olib keladi. Mahalliy o'yinlar esa, o'z navbatida, o'sib kelayotgan avlodni tarbiyalashda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Ular jamiyatning turli qatlamlari o'rtasida do'stlik va ahillikni mustahkamlaydi. O'yinlar tarix davomida insoniyat uchun doimo ahamiyatli bo'lgan. Ular orqali avlodlardan avlodga ma'naviy qadriyatlar va jamoaviy an'analar yetkaziladi. O'yinlar tarixiy ravishda xalqni bir joyga to'plagan va o'zaro munosabatlarni mustahkamlashda muhim vosita bo'lgan. Shu bilan birga, ular milliy ma'naviyat va madaniyatni saqlab qolish va rivojlantirishda ham ahamiyatga ega. O'yinlar orqali tarixiy voqealar va urf-odatlar yangi avlodlarga yetkazilishi mumkin. Ushbu o'yinlarning madaniyatdagi o'rnini har doim qadrlilik sifatida baholanadi. Har bir mahalliy hudud o'ziga xos o'yinlarga ega. Ushbu o'yinlar nafaqat qiziqarli, balki mahalliy madaniyatni aks ettiradi. Mahalliy o'yinlarda an'anaviy musiqalar, kiyimlar

va o'ziga xos qoidalar mavjud bo'lib, ular madaniy merosimizni tashkil etadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytish mumkinki, milliy xalq o'yinlari talabalar jismoniy faolligini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Xalq o'yinlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qiziqishni oshiradi. Ular sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim pedagogik ahamiyatga ega. Mazkur tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirishda amaliy ahamiyat kasb etadi. Milliy xalq o'yinlarning insonni har tomonlama yetuk, komil qilib tarbiyalashdek buyuk maqsadlarni amalga oshirishning pedagogik qulay vositasi ekanligini yana bir yorqin namoyon etadi. Milliy o'yinlar orqali ijtimoiy aloqalar va birdamlik mustahkamlanmoqda. Shu orqali kelajak avlodni ruhiy tarbiyasi va ijtimoiy rivojlanishiga hissa qo'shmoqda. Jamiyatda milliy o'yinlar orqali jamoaviylik va birdamlikni saqlab qolish va barcha qatlamlarni birlashtirish imkoniyati bor. Bularning barchasi kelgusi avlod uchun muhim ahamiyatga egadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi – T 30.04.2023.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning xalqaro etnosport festivali ishtirokchilariga yo'llagan tabrigi; 2023-yil 08-sentyabr Darakchi gazetasi.
3. Abdullayev A. Milliy xalq o'yinlari va ularning tarbiyaviy ahamiyati. – Toshkent, 2019.
4. Burhonov B.H. "Milliy va harakatli o'yinlarni jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida qo'llanilishi" O'quv qo'llanma. Toshkent – 2024.
5. Jumanov O.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati". Uslubiy qo'llanma. T.: 2021-yil
6. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2020.
7. Volkov V.K. Физическая культура студентов. – Москва, 2018.
8. Turdimuratov Y.A. "Etnosport – milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirishning muhim omili". Maqola 2023-yil.
9. Yakubjonova F. I., Axmedov U. U., Mo'ydinov SH.M. "Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining pedagogik mahorati oshirish omillari."International scientific and practical conference "the time of scientific Progress: (2022): 56–61.
10. Хатамов З.Н. "Педагогические условия формирования спортивной мотивации."International scientific and practical conference "the time of scientific progress (2022): 32–45.
11. Хатамов З.Н., Ахмедова Н. А. «Значение путешествий и туризма в формировании здорового образа жизни у учащихся начальных классов». Международный журнал социальных наук и междисциплинарных исследований 11.11 (2022): 81–86.
12. Usmonxo'jayev T.S., Pulatov A.A., Tajibayev S.S., Pulatov F.A. "Sport va harakatli o'yinlar". Darslik. T.: 2018-yil
13. Sultanova N.Y. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". O'quv qo'llanma. Buxoro 2023-yil.
14. Shodiyev S.T. "Milliy harakatli o'yinlar. Milliy harakatli o'yinlarning jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi." Uslubiy qo'llanma. Zarafshon 2022-yil.