

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

**ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЎТКАЗИЛАДИГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ  
ДАРСЛАРИДА МИЛЛИЙ ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ**

**10.53885/edinres.2022.72.74.089**

**Орипова Мохина Нишод қизи**

БухДУнинг Педагогика институти 1 босқич магистри Бухоро, Ўзбекистон

**Баймурадов Раджаб Сайфитдинович**

Бухоро давлат университети “Факультетлараро жисмоний маданият  
ва спорт ” кафедраси доценти, Бухоро, Ўзбекистон

**Аннотация:** Мақолада халқ ўйинлари ўқувчиларни ҳар томонлама ривожлантиришга улар соғлигини мустаҳкамлашга, ўқувчиларнинг дунёқарашига, ўртоклари ўртасида дўстликни мустаҳкамлашга, бир-бирига кўмаклашишга, экстремал ҳолатда ўзини тута олишга, жамоасини ҳимоя қилиш олишга, жисмоний ривожланишига ва спорт турлари сирларини мукамал ўзлаштириш борасида фикрлар баён қилинган.

**Калит сўзлар:** саломатликни мустаҳкамлаш, чиниктириш, тезкорлик, чидамлилик, соғломлаштириш, фаҳм-фаросат, чакконлик.

Республикада охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлигини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун қўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати мавжуд.

Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини ортиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январь ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” фармони чиқарилди.

Халқ миллий ўйинлари авлоддан-авлодга мерос бўлиб, ўтиб келаётган муҳим фаолият ва ижтимоий педагогик жараёндир. Ўзбекистонда миллий ўйинларни тўплаш, уларни тарбия тизимида аҳамиятини ўрганиш, халқимизнинг миллий қадриятларини ўйинлар орқали тиклаш, маънавий-маърифий жиҳатларимизни янгилаш уларни туркумларга бўлиб, асосий олимпиада спорт турларини ўзлаштиришга таъсирини кузатиш амалга оширилмоқда. Халқ ўртасида қадриятларимиз, урф-одатларимиз расм-русумларимиз, анъаналаримиз, миллий халқ ўйинлари, спорт турлари ҳам унитилган бўлиб улар истиқлол шарофати билан қайта тикланди.

Халқ ўйинлари ўз мақсад, мазмун-моҳияти билан ижтимоий тараққиётнинг маълум даврларига хос тарихий аҳамиятга эга бўлиб, авлод шаклланишида, унинг жисмоний такомиллашувида алоҳида мустақил восита бўлиб хизмат қилган. Эътиборли жиҳати шундаки болаларнинг ёшига, жинсига ҳатто ижтимоий аҳволига қараб мазкур ўйинлар мазмунан ўзига хос “содда ёки мураккаб”, “оғир ёки енгил”лиги билан ажралиб туради. “Кун ва тун”, “Бекинмачоқ”, “Олиб қочар”, “Оқсоқ қарға”, “Қувлашмачоқ”, “Тортишмачоқ”, “Ланка тепиш”, “Човгон”, “Оқ теракми-кўк терак” ва бошқа ўйинлар шулар жумласидандир.

Халқ ўйинларининг келиб чиқиши узоқ ўтмишга яъни олдинги авлодларимизга бориб тақалади. Масалан: “Човгон” ўйини А.Рудакий, Ибн Сино, Умар Хайём, Саъдий Шерозий, Хусрав Дехлавий, Алишер Навоий асарларида ўз ифодасини топган.

Азалдан авлод-аждодаларимизнинг кун тартибига ҳам маҳалла-маҳалла бўлиб жисмоний маданият машқлари билан бахслашганликлари қадим қўлёзмаларда, адабий асарларда чоп этилганлиги бугунги кунда ҳам ўз қийматини йўқотган эмас.

Ўрта Осиё халқлари орасида ўйналадиган миллий халқ ўйинлари асосан “Наврўз” кириши билан бошланиб кетган. А.Фирдавсий ўзининг “Шохнома”асарида ҳам Рустам ва Исфандиёр ўртасидаги беллашувни мисол қилиб кўрсатиш мумкин.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Халқ ўйинлари ўқувчиларни ҳар томонлама ривожлантиришга улар соғлигини мустаҳкамлашга, ўқувчиларнинг дунёқарашига, ўртоқлари ўртасида дўстликни мустаҳкамлашга, бир-бирига кўмаклашишга, экстремал ҳолатда ўзини тута олишга, жамоасини ҳимоя қилиш олишга, жисмоний ривожланишига ва спорт турлари сирларини мукамал ўзлаштиришга каби вазифаларни ўз ичига олади.

Халқ ўйинлари ўзининг келиб чиқиши, унинг хусусияти, ўйнаш қонун-қоидалари, психологик хусусиятлари, техник-тактик усулларда ўйналиши узоқ ўтмишларга бориб тақалади, чунки ер юзида инсон пайдо бўлибдики у ёки бу каби ўйинлар ўйнаиб келинмоқда. Халқ ўйинлари асосан ўқувчиларда қувноқликни, ўйин орқали ҳаётда кўникма ва малака оширишни, табиатни севишни, уни ардоқлашни, ёшларга нисбатан меҳрибонлик қилишни, катталарга хурмат билдиришни, жамоанинг истиқболи учун жон куйдиришни тарбиялайди.

Фикр нўноқлиги, жисмоний ҳаракатдаги лоқайдлик тарбияда йўлга қўйилган бепарволикнинг маҳсулидир. Ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда, айниқса бошланғич синф ўқувчиларида ўзбек халқ миллий ўйинлари муҳим аҳамият касб этади. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан бўш вақтларида халқ миллий ўйинларидан фойдаланиш жуда ўринли ҳисобланади. Айни пайтда спортнинг мураккаб турларига ўтишга пойдевор вазифасини бажаради десак муболаға бўлмайди. Чунки ўқувчилар миллий ўйинлар орқали танани чиниқтириш, мувозанат сақлаш функцияларини ўзлаштириб мушак кучларини тарбиялайдилар. Шу билан биргаликда, тартиб-интизом, режа билан иш юритиш, ҳаётий қоидаларга итоаткорлик, мардлик ва ҳалоллик каби сифатлар таркиб топади. Ўйиннинг мақсад ва вазифасидан келиб чиқиб, ўқувчилар мураккаб вазифани чакмоқдай тезлик билан бажаришга интиладилар. Ёшлиқдан бошланган фикрлаш тезкорлиги, шу фикрни танлаш иштирокида қойилмақом қилиб ижро этиш маҳоратини ошириб боради.

Миллий ҳаракатли ўйинлари ўтказишда об-ҳавони ҳисобга олиш зарурдир, чунки кўпгина миллий ҳаракатли ўйинлар очик ҳавода ўтказилади. Миллий ҳаракатли ўйинларни шундай танлаш керакки, ўқувчилар бемалол бажара билсинлар ва бу ўйинлардан ҳордиқ чиқарсинлар. Жисмоний тарбия ўқитувчиси миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиб ўтказишда қуйидагиларни назарда тутиши шарт:

1. Ўқувчиларнинг жисмоний баркамоллигига, саломатлигининг яхши-ланишига, чиникишига, тана аъзолари ва умумий иш қобилиятининг ўсишига ёрдам бериш;
2. Ўқувчиларда ҳар томонлама ҳир хил шароитларда эркин ҳаракат қила олиш имконини берадиган билимлар ва керакли ҳаракат шакллари ҳосил қилиш;
3. Ўқувчиларда ҳаётий фаолиятда ёрдам берадиганақлий ва иродавий сифатларни таркиб топтириш;
4. Ўқувчиларни турли ўйинлар ва жисмоний машқларга қизиқтириш ва кун тартибга риоя қилишга одатлантириш;
5. Ўқувчиларда ҳаракатли ўйинларни мустақил ҳолда ташкил этиш ва ўтказиш учун билим ва малкалар ҳосил қилиш.

Тарбия олдида турган ҳозирги вазифа ёшларни баркамол ривожлантириш ҳамда камолотга етказишнинг энг масъулдор йўлини топиш ва жорий қилишдир. Шу нуқтаи назардан, барча ўқув тарбия муассасаларида ҳар йили ҳудудлараро кенг тарқалган миллий спорт турлари ва ўйинларини ёшларга ўргатиш ҳамда жамоаларга мусобақалар ташкил қилиш мақсадга мувофиқдир.

Биз маънавиятимиз ва маданиятимиз, иқтисодиётимизни етакчи мамлакатлар қаторига кўтармоқчи эканмиз миллий кадриятларимиз бўлган миллий ўйинларга миллий спорт турларига эътиборни кучайтирмоғимиз лозим. Миллий спорт турлари ва ўйинларида кўринадиган жасорат, чаққонлик, ҳаракат уйғунлиги, мардлик ва моҳирликни ёш авлод руҳига сингдириш учун ҳар биримиз ўз хиссамизни кўшмоғимиз керак.

#### **Фойдаланган адабиётлар**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони .
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябр, ПҚ-4877-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

4. 4 Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январ ПФ-60 сонли “2022 — 2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги фармони .

5. “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти : муаммолар ва истикболлар”, “женский спорт на современном этапе : проблемы и перспективы”. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сагторов М.Э.”Адаптив жисмоний маданият усуллари”, 690-693бет.

6. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25<sup>th</sup> Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчеҳра “Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста”, стр 37-45.

7. SCIENCE AND EDUCATION, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчеҳра Жамилова “Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя” стр.452-458.

8. AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal ) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11,November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich “THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER”.

9. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.

10. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

11. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.

12. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

13. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).

14. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

15. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.

16. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

17. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

18. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.

19. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

20. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

21. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 306-312.

22. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.

23. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

24.

25. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.

26. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

27. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

28. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.

29. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.