MILLIY O‘YINLARNI JISMONIY TARBIYA DARSLARIGA INTEGRATSIYA QILISH

Farg‘ona davlat universiteti
jismoniy madaniyat yo‘nalishi
25/145- guruh 2-bosqich talabasi
Umarov Maqsadjon Baxromjon o‘g‘li
email:umarovmaqsadjon9@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada o‘zbek milliy harakatli o‘yinlarini umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya darslariga tizimli integratsiya qilishning nazariy va metodik asoslari yoritilgan. Mavzuning dolzarbligi 2026-yil 24-martda qabul qilingan “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-1123-son Qonunda milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirish davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangani bilan asoslanadi. Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlar va me’yoriy hujjatlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish hamda pedagogik modellashtirish metodlaridan foydalanildi. Natijada maktab amaliyotida keng tarqalgan o‘n bitta milliy o‘yin asosiy rivojlantiruvchi jismoniy sifati, tavsiya etilgan sinflar, darsning qo‘llanadigan qismi va anjomga talabi bo‘yicha tasniflandi. Tasnif o‘yinlarni yuklama jadalligiga ko‘ra tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarga taqsimlash imkonini berdi. Milliy o‘yinlarni darsga kiritishning to‘rt bosqichli modeli taklif etildi: tanlash, moslashtirish, dars qismlariga joylashtirish va baholash. Model darsning motor zichligini oshirish, o‘quvchilar qiziqishini kuchaytirish va milliy qadriyatlarni singdirish vazifalarini yagona jarayonga birlashtiradi. Mintaqaviy tadqiqotlar bilan qiyoslash milliy o‘yinlar tizimli qo‘llanganda dars samaradorligi ortishini ko‘rsatadi. Modelning samaradorligini pedagogik tajriba orqali tekshirish keyingi tadqiqot vazifasi sifatida belgilandi. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, sohaga oid talabalar va metodistlar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и методические основы системной интеграции узбекских национальных подвижных игр в уроки

физической культуры общеобразовательной школы. Актуальность темы обусловлена тем, что Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» № ЗРУ-1123 от 24 марта 2026 года относит развитие национальных видов спорта и народных игр к основным направлениям государственной политики. В исследовании использованы анализ научно-методической литературы и нормативных документов, сравнительный анализ, систематизация и педагогическое моделирование. В результате одиннадцать распространённых в школьной практике национальных игр классифицированы по ведущему развиваемому физическому качеству, рекомендуемым классам, части урока и требованиям к инвентарю. Классификация позволила распределить игры по подготовительной, основной и заключительной частям урока в зависимости от интенсивности нагрузки. Предложена четырёхэтапная модель включения национальных игр в урок: отбор, адаптация, размещение по частям урока и оценивание. Модель объединяет в единый процесс повышение моторной плотности урока, усиление интереса учащихся и приобщение к национальным ценностям. Сопоставление с региональными исследованиями показывает, что системное применение национальных игр повышает эффективность урока. Проверка эффективности модели в педагогическом эксперименте определена как задача дальнейшего исследования. Результаты исследования имеют практическое значение для учителей физической культуры, студентов профильных направлений и методистов.

Abstract. The article examines the theoretical and methodological foundations for systematically integrating Uzbek national outdoor games into physical education lessons in general secondary schools. The topic is timely because the Law of the Republic of Uzbekistan “On Physical Culture and Sport” No. ZRU-1123 of 24 March 2026 names the development of national sports and folk games among the main directions of state policy. The study used analysis of scientific, methodological and regulatory sources, comparative analysis, systematization and pedagogical modelling. As a result, eleven national games common in school practice were classified by the

leading physical quality they develop, the recommended grades, the part of the lesson in which they fit and their equipment needs. A four-stage model for bringing national games into the lesson is proposed: selection, adaptation, placement across the parts of the lesson, and assessment. The model combines raising the motor density of the lesson, strengthening pupils' interest and passing on national values into a single process. Comparison with regional studies indicates that systematic use of national games increases lesson effectiveness. Testing the effectiveness of the model in a pedagogical experiment is set as a task for further research. The findings are of practical value for physical education teachers, students of the field and methodologists.

Kalit so‘zlar: milliy harakatli o‘yinlar, jismoniy tarbiya darsi, integratsiya, jismoniy sifatlar, motor zichlik, xalq pedagogikasi, umumta'lim maktabi, pedagogik model.

Ключевые слова: национальные подвижные игры, урок физической культуры, интеграция, физические качества, моторная плотность, народная педагогика, общеобразовательная школа, педагогическая модель.

Key words: national outdoor games, physical education lesson, integration, physical qualities, motor density, folk pedagogy, secondary school, pedagogical model.

Kirish. O‘quvchilarning kam harakatliligi va jismoniy tayyorgarligining pasayishi bugungi jismoniy tarbiya tizimining asosiy muammolaridan biridir. O‘quv va aqliy faoliyat gipodinamiyaga olib kelgani sababli harakatli o‘yinlarning ahamiyati va ularga bo‘lgan talab ortib bormoqda [10]. Milliy harakatli o‘yinlar bu muammoni hal qilishda alohida o‘rin tutadi, chunki ular jismoniy yuklamani qiziqarli shaklda beradi.

Mamlakatimizda bu yo‘nalish davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan. Taraqqiyot strategiyasida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanadigan aholi ulushini besh yilda 33 foizga yetkazish maqsadi qo‘yilgan [2]. 2026-yil 24-martda qabul qilingan “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-1123-son Qonun

milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirish hamda ommalashtirishni davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlari qatoriga kiritgan (4-modda) [1].

Qonunning 27-moddasida milliy sport turlari va xalq o‘yinlari jismoniy tarbiya sohasidagi madaniy merosning ajralmas qismi deb e’tirof etilgan. Ular aholida vatanparvarlik va Vatanga muhabbat tuyg‘usini tarbiyalash poydevori sifatida baholangan [1]. Shu qonunning 41-moddasi esa ta’lim tizimida jismoniy tarbiyani tashkil etish talablarini belgilaydi [1].

An’anaviy o‘yinlarni saqlash xalqaro miqyosda ham dolzarb masaladir. YuNESKO an’anaviy sport va o‘yinlarni saqlash va targ‘ib qilish dasturini olib boradi; bu boradagi uchinchi jamoaviy maslahat 2017-yil iyulida Parijda o‘tkazilgan [3].

Shunga qaramay, maktab amaliyotida milliy o‘yinlar ko‘pincha tizimsiz, o‘qituvchining shaxsiy tajribasiga tayangan holda qo‘llanadi. Mintaqaviy tadqiqotlar ham milliy o‘yinlarga qiziqish yuqori bo‘lsa-da, ularni darsga kiritish metodlari va shakllari yetarli shakllanmaganini ko‘rsatadi [14]. O‘yinni qanday mezon bilan tanlash, uni darsning qaysi qismida va qaysi jismoniy sifat uchun qo‘llash masalasi ochiq qolmoqda.

Tadqiqot maqsadi - milliy harakatli o‘yinlarni jismoniy tarbiya darslariga tizimli integratsiya qilishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

Mavzu bo‘yicha ilmiy-metodik adabiyotlar va me’yoriy hujjatlarni tahlil qilish.

Keng tarqalgan milliy o‘yinlarni darsdagi o‘rni bo‘yicha tasniflash.

Milliy o‘yinlarni darsga kiritishning bosqichli modelini ishlab chiqish.

Modelni amaliyotda qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar berish.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya . O‘yinning madaniyat va tarbiyadagi o‘rni gumanitar fanlarda uzoq vaqtdan beri o‘rganiladi. Niderland olimi J. Xyoyzinga “Homo Ludens” asarida o‘yinni madaniyatning asosiy shakllaridan biri sifatida talqin qilgan [4]. Bu yondashuv milliy o‘yinlarni faqat jismoniy mashq emas, balki madaniy meros sifatida ko‘rishga asos bo‘ladi. O‘zbekistonda maktab jismoniy tarbiyasini

milliylashtirish g‘oyasi 1990-yillardan ishlab chiqila boshlagan. T.S. Usmonxo‘jayev va M. Raximov maktabda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini milliylashtirish bo‘yicha ilmiy-metodik tavsiyalar tayyorlagan [5]. Keyinchalik K. Rahimqulov, T.S. Usmanxodjayev va hammualliflar milliy harakatli o‘yinlarni to‘plab, tavsiflab bergan [6; 7; 8]. F. Xo‘jayev, K. Rahimqulov va B. Nigmanov harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasini o‘quv qo‘llanma shaklida yoritgan [9]. Bu manbalar o‘yinlar mazmuni va qoidalari bo‘yicha asosiy ma’lumot bazasi hisoblanadi.

So‘nggi yillardagi maqolalarda milliy o‘yinlarning aniq pedagogik vazifalari ko‘rib chiqilmoqda. Q.Q. Qobiljonov boshlang‘ich sinflarda milliy o‘yinlar sog‘lomlashtirish, ta’lim va tarbiya vazifalarini yaxlit bajarishga imkon berishini ko‘rsatgan [10]. U tezkorlikni rivojlantirishda mashq qisqa bo‘lishi, epchillik uchun esa harakat shartlari o‘zgartirib borilishi kerakligini ta’kidlagan [10]. P. Qaljanov jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o‘yinlarning o‘rni va sohada amalga oshirilayotgan chora-tadbirlarni tahlil qilgan [11]. A. Nurullayev milliy o‘yinlardan o‘quvchilarni sog‘lom, faol tarbiyalash va aqliy tayyorgarligini rivojlantirish maqsadida samarali foydalanish zarurligini asoslagan [12]. Ya. Abdullayev yuqori sinf o‘quvchilarida noan’anaviy xalq harakatli o‘yinlari orqali harakat sifatlarini rivojlantirish metodikasini ishlab chiqib, uning ijobiy ta’sirini aniqlagan [13].

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, mavjud ishlarda o‘yinlar asosan bitta yosh guruhi yoki bitta vazifa doirasida o‘rganilgan. O‘yinni tanlashdan natijani baholashgacha bo‘lgan yaxlit integratsiya jarayoni yetarli yoritilmagan. Ushbu maqola shu bo‘shliqni to‘ldirishga qaratilgan.

Tadqiqot metodlari: ilmiy-metodik adabiyotlar va me’yoriy-huquqiy hujjatlarni tahlil qilish; qiyosiy tahlil; tizimlashtirish va tasniflash; pedagogik modellashtirish.

O‘yinlarni tasniflashda to‘rtta mezon qo‘llandi:

asosiy rivojlantiruvchi jismoniy sifat (kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, muvozanat, aniqlik);

o‘quvchilarning yosh xususiyatlari va sinfi;

yuklama jadalligi va shunga mos dars qismi (tayyorlov, asosiy, yakuniy); joy va anjomga bo‘lgan talab.

Natijalar. Tahlil natijasida maktab amaliyotida keng tarqalgan 11 ta milliy o‘yin to‘rt mezon bo‘yicha tasniflandi (1-jadval). Shu asosda milliy o‘yinlarni darsga kiritishning to‘rt bosqichli modeli ishlab chiqildi (1-rasm).

1-jadval. Milliy harakatli o‘yinlarning jismoniy tarbiya darsidagi o‘rni bo‘yicha tasnifi

№	O‘yin	Asosiy rivojlantiruvchi sifat	Tavsiya etilgan sinflar	Dars qismi	Anjom
1	Quvlashma choq	tezkorlik, chaqqonlik	1-4	tayyorlov	talab etilmaydi
2	Do‘ppi tashlamachoq	reaksiya tezligi, diqqat	1-4	tayyorlov	do‘ppi yoki ro‘molcha
3	Oq terakmi, ko‘k terak	tezkorlik-kuch, jamoaviy harakat	3-7	asosiy	talab etilmaydi
4	Oqsoq turna	sakrovchanlik, muvozanat	1-5	asosiy	talab etilmaydi
5	Xo‘rozlar jangi	muvozanat, oyoq kuchi	4-8	asosiy	talab etilmaydi
6	Lanka	harakat koordinatsiyasi, muvozanat	3-9	asosiy	lanka
7	Chillak	mo‘ljalga olish aniqligi, koordinatsiya	4-9	asosiy	tayoq va chillak
8	Arqon tortish	kuch, kuch chidamliligi	5-11	asosiy	arqon
9	Kurash elementlari	kuch, epchillik	5-11	asosiy	gilam yoki tatami
10	Besh tosh	qo‘l mayda motorikasi, diqqat	1-6	yakuniy	5 ta silliq tosh

№	O‘yin	Asosiy rivojlantiruvchi sifat	Tavsiya etilgan sinflar	Dars qismi	Anjom
11	Oshiq	aniqlik, diqqat	3-7	yakuniy	oshiqlar

Jadval o‘yinlarni yuklama jadalligi bo‘yicha uch guruhga ajratish mumkinligini ko‘rsatadi. Yugurish va quvlashga asoslangan o‘yinlar (1-2) tayyorlov qismida organizmni yuklamaga tayyorlaydi. Jamoaviy va kuch talab qiladigan o‘yinlar (3-9) asosiy qismda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kam harakatli o‘yinlar (10-11) yakuniy qismda organizmni tinchlantiradi va diqqatni tiklaydi. O‘yinlarning to‘rttasi anjom talab qilmaydi, aksariyati esa oddiy anjom bilan o‘tkaziladi; bu ularni sport zali bo‘lmagan maktablarda ham qo‘llash imkonini beradi.

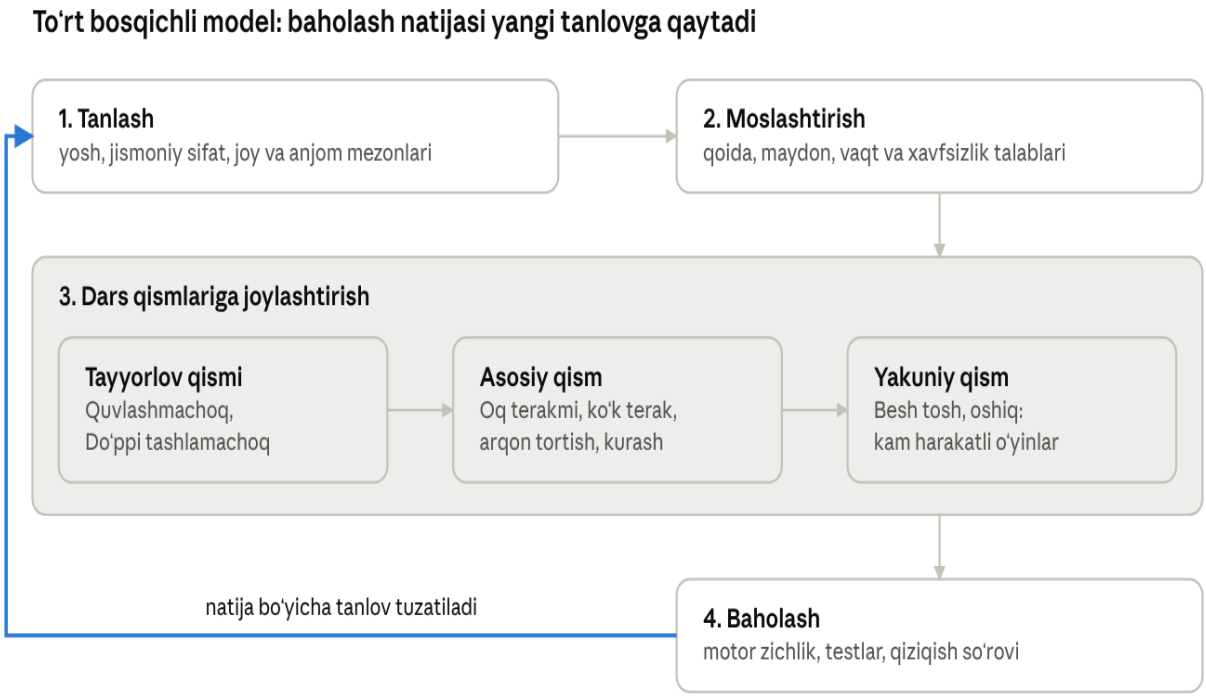
Integratsiya modeli to‘rt bosqichdan iborat:

Tanlash. O‘yin dars vazifasi, o‘quvchilar yoshi, rivojlantiriladigan sifat, joy va anjom mezonlari bo‘yicha tanlanadi (1-jadval).

Moslashtirish. Qoidalar soddalashtiriladi, maydon o‘lchami va o‘yin vaqti dars sharoitiga moslanadi, xavfli harakatlar chiqariladi. Masalan, kurashda og‘riqli va bo‘g‘uvchi usullar taqiqlangan, bellashuv faqat tik turgan holda olib boriladi [15]; bu qoidalar maktab darsi uchun xavfsiz asos yaratadi.

Dars qismlariga joylashtirish. Har bir dars qismiga yuklama jadalligiga mos o‘yin biriktiriladi: tayyorlov qismiga yugurishli, asosiy qismga jamoaviy va kuch talab qiladigan, yakuniy qismga kam harakatli o‘yinlar.

Baholash. Xronometraj orqali darsning motor zichligi, nazorat testlari orqali jismoniy sifatlar, so‘rovnoma orqali o‘quvchilar qiziqishi aniqlanadi. Natijalar keyingi darslar uchun o‘yin tanlovini tuzatishga xizmat qiladi.



1-rasm · integratsiya modeli, 4 bosqich va qayta aloqa

1-rasm. Milliy o‘yinlarni jismoniy tarbiya darsiga integratsiya qilish modeli. Baholash natijalari keyingi darslar uchun o‘yin tanlovini tuzatgani sababli model yopiq sikl sifatida ishlaydi.

Muhokama. Olingan natijalar mintaqaviy tadqiqotlar bilan mos keladi. Y.O. Yermenov va hammualliflar Semey shahridagi ikki maktabning 5–6-sinflaridagi 112 nafar o‘quvchi ishtirokida qozoq milliy o‘yinlarini darsga kiritgan [14]. Natijada darsning umumiy zichligi 82,1 foizdan 94,2 foizgacha, motor zichligi esa 68,7 foizdan 78,5 foizgacha oshgan [14].

Xuddi shu tadqiqotda o‘quvchilarning 89,4 foizi milliy o‘yinlar bilan muntazam shug‘ullanish istagini bildirgan. Biroq atigi 9,5 foizi milliy sport turlarini to‘g‘ri atab, mazmunini tavsiflab bera olgan [14]. Demak, qiziqish yuqori, bilim esa past: modelga o‘yin tarixi va qoidalari bilan tanishtirish kabi bilim komponentini qo‘shish zarur.

Taklif etilgan tasnif Q.Q. Qobiljonov ta’kidlagan sog‘lomlashtirish, ta’lim va tarbiya vazifalarining yaxlitligini [10] darsning aniq qismlariga bog‘laydi. Bu

o‘qituvchiga o‘yinni “qiziqarli tanaffus” sifatida emas, balki maqsadli metodik vosita sifatida rejalashtirish imkonini beradi.

Modelning afzalligi - soddaligi va arzonligi. Aksariyat o‘yinlar oddiy anjom bilan o‘tkaziladi, shu bois ularni qishloq maktablarida va ochiq maydonda ham qo‘llash mumkin. Bundan tashqari, milliy o‘yinlar qonunda belgilangan vatanparvarlik tarbiyasi vazifasini [1] jismoniy yuklama bilan birga hal qiladi.

Tadqiqotning cheklovlari ham bor. Tasnif nazariy tahlilga asoslangan, tavsiya etilgan sinflar taxminiy xarakterga ega va modelning samaradorligi o‘zbek maktablarida pedagogik tajriba orqali hali tekshirilmagan. Ayrim o‘yinlar, masalan chillak, uchib ketadigan tayoqcha sababli qo‘shimcha xavfsizlik choralarini talab qiladi.

Xulosa. Milliy harakatli o‘yinlarni jismoniy tarbiya darsiga tizimli kiritish ham pedagogik, ham huquqiy jihatdan asoslangan. O‘RQ-1123-son Qonun ularni madaniy merosning ajralmas qismi va vatanparvarlik tarbiyasi poydevori sifatida mustahkamlagan [1].

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalar chiqarildi:

Keng tarqalgan 11 ta milliy o‘yin rivojlantiruvchi sifat, sinf, dars qismi va anjom bo‘yicha tasniflandi; bu o‘qituvchiga o‘yinni dars maqsadiga qarab tanlash imkonini beradi.

Tanlash, moslashtirish, dars qismlariga joylashtirish va baholashdan iborat to‘rt bosqichli model ishlab chiqildi; baholash natijalari yangi tanlovga qaytgani uchun model yopiq sikl sifatida ishlaydi.

Mintaqaviy tajriba milliy o‘yinlar tizimli qo‘llanganda darsning motor zichligi oshishini ko‘rsatadi [14].

Amaliy tavsiyalar:

har bir dars qismiga yuklama jadalligiga mos kamida bitta milliy o‘yin rejalashtirish;

o‘yindan oldin uning tarixi va qoidalari haqida qisqa ma’lumot berish;

darsning motor zichligini xronometraj orqali muntazam nazorat qilish;

xavfli elementli o‘yinlarni (chillak, kurash) moslashtirilgan qoidalar bilan o‘tkazish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. 24.03.2026, O‘RQ-1123-son // Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 25.03.2026, 03/26/1123/0271-son. URL:https://lex.uz/acts/-8093787

Sportni rivojlantirishga qaratilgan vazifalar ijrosi ko‘rib chiqildi // O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy veb-sayti. 01.04.2022. URL:https://president.uz/oz/lists/view/5101

Khan K.A., Tluehan B. UNESCO traditional sports and games // The Russian Journal of Physical Education and Sport. 2019. 14(2). P. 5–8. URL:https://cyberleninka.ru/article/n/unesco-traditional-sports-and-games

Huizinga J. Homo Ludens: A Study of the Play-Element in Culture. London: Routledge & Kegan Paul, 1949.

Usmonxo‘jayev T.S., Raximov M. Maktabda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini milliylashtirish: ilmiy-metodik tavsiyalar. Toshkent, 1994.

Rahimqulov K. Milliy harakatli o‘yinlar. Toshkent, 2012.

Usmanxodjayev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. Milliy harakatli o‘yinlar. Toshkent, 2015.

Usmanxodjayev T.S., Pulatov A.A., Tajibayev S.S., Pulatov F.A. Sport va harakatli o‘yinlar (Milliy va harakatli o‘yinlar). Toshkent, 2018.

Xo‘jayev F., Rahimqulov K., Nigmanov B. Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi: o‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2016.

Qobiljonov Q.Q. Boshlang‘ich sinf jismoniy tarbiya darslarida milliy o‘yinlardan foydalanish xususiyatlari // Innovations in Technology and Science Education. Vol. 2, Issue 7. P. 320–327. URL:https://uniwork.buxdu.uz/resurs/12722_1_9C2B14D96BB0A5A6FFFDED03A8C8726D6E34C7B9.pdf

Qaljanov P. Jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o‘yinlarning o‘rni // Science and Society. 2023. № 1-2. B. 89–91. URL:https://journal.ndpi.uz/ss/article/view/2023-1-2-044

Nurullayev A. Use of national activity games in physical training of students // Центр научных публикаций (buxdu.uz). 2022. 3(3). URL:https://journal.buxdu.uz/index.php/journals_buxdu/article/view/5111

Abdullaev Ya. Development of motor qualities in high school students by means of non-traditional mobile games // Society and Innovations. 2023. 4(1/S). P. 61–67.

Ерменов Е.О., Темиржанов А.М., Акчабаров М.М., Амренова А.К. Повышение двигательной активности учащихся средних классов на основе национальных подвижных игр // Sporttyk bilim & gylym. 2026. № 2(2). С. 23–34. URL:https://bulletin-phebmt.kaznpu.kz/phebmt/article/download/292/195/1362

Национальные виды спорта // Правительственный портал Республики Узбекистан. URL:https://gov.uz/ru/pages/national_sport