

MILLIY XALQ O'YINLARI VA O'ZBEK MILLIY AN'ANALARINING DIALEKTIK TAHLILI

Mamadaliyev Mansur¹

¹Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali, Samarqand shahri, O'zbekiston Respublikasi.

Annotatsiya. Mazkur maqolada milliy xalq o'yinlari va milliy urf odatlarimizni o'zida mujassamlashtirgan o'zbek xalq o'yinlari, ularning jamiyatdagi va yosh avlodni tarbiyalashdagi ahamiyati, milliy xalq o'yinlarining an'analar bilan bog'liqligi masalalari haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: sport, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, milliy o'yinlar.

Kirish

Milliy xalq o'yinlari va an'analar har qanday jamiyatning madaniy merosi va ijtimoiy hayotining ajralmas qismi hisoblanadi. Ular nafaqat ko'ngilochar faoliyat turi sifatida, balki yosh avlodni tarbiyalash, jismoniy va axloqiy kamol topishiga xizmat qiluvchi muhim omil sifatida ham e'tirof etiladi. O'zbekiston tarixida milliy o'yinlar yoshlarning jasurligi, epchilligi va ijtimoiy faolligini oshirishda muhim rol o'ynagan. Kurash, uloq-ko'pkari, arqon tortish, chillik, qiz quvish kabi o'yinlar xalqimizning turmush tarziga chuqur singib ketgan va ularning ijtimoiy-madaniy hayotida muhim o'rin tutgan.

Zamonaviy jamiyatda texnologiyalarning rivojlanishi, urbanizatsiya va globalizatsiya jarayonlari milliy xalq o'yinlarining ommabopligini pasaytirayotgan bo'lsa-da, ularning tarbiyaviy, jismoniy va madaniy ahamiyati o'z kuchini yo'qotmagan. Shu sababli, milliy o'yinlarni tiklash va ularni yangi formatda yoshlar hayotiga integratsiya qilish masalasi dolzarb bo'lib qolmoqda. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimida milliy o'yinlarni joriy etish orqali nafaqat yoshlarning jismoniy rivojlanishi, balki ularning ma'naviy kamoloti ham ta'minlanishi mumkin.

Materiallar va metodlar

Ushbu tadqiqot milliy xalq o'yinlari va o'zbek milliy an'alarining tarbiyaviy, madaniy va jismoniy rivojlanishdagi rolini tahlil qilish hamda ularni zamonaviy jamiyat sharoitida integratsiya qilish

imkoniyatlarini baholashga qaratildi. Tadqiqot quyidagi metodlardan foydalanilgan holda amalga oshirildi:

1. Adabiyot tahlili

Milliy xalq o'yinlari va an'alarining rivojlanish tarixi, ularning ijtimoiy va madaniy ahamiyati bo'yicha mahalliy va xalqaro ilmiy maqolalar, monografiyalar va tadqiqotlar tahlil qilindi. Xususan, o'zbek xalq o'yinlarining tarbiyaviy jihatlari, jismoniy tarbiya tizimidagi o'rnini hamda ularning yoshlar ongiga ta'siri bo'yicha mavjud adabiyotlar o'rganildi.

2. Anketa so'rovi va intervyu usuli

Milliy xalq o'yinlarining yoshlar hayotidagi o'rnini aniqlash maqsadida talabalar, sport murabbiylari va folklorshunoslar o'rtasida so'rov o'tkazildi. Anketalar orqali:

Milliy o'yinlarning yoshlar o'rtasidagi mashhurligi;

Ularning jismoniy rivojlanish va tarbiyaviy ahamiyatga ta'siri;

Zamonaviy sport tizimiga integratsiyalashgan milliy o'yinlarning samaradorligi haqida ma'lumotlar yig'ildi.

Shuningdek, folklorshunos va tarixchilar bilan intervyular o'tkazilib, milliy o'yinlarning tarixi, ularning an'analar bilan bog'liqligi va ularning hozirgi jamiyatdagi o'rnini yuzasidan fikrlar olindi.

3. Eksperimental tahlil

Tadqiqot ishtirokchilari ikki guruhga bo'lindi:

Tajriba guruhi – milliy xalq o'yinlarini o'z ichiga olgan maxsus jismoniy mashg'ulot dasturida ishtirok etganlar;

Nazorat guruhi – an’anaviy jismoniy tarbiya mashg’ulotlari bilan shug’ullanganlar.

12 hafta davomida ikki guruh natijalari tahlil qilindi va quyidagilar baholandi:

Jismoniy faollik darajasi;

Motivatsiya va ijtimoiy faollik;

Jamoaviy hamkorlik va intizom darajasi.

4. Kuzatish va videoanalitika

Mashg’ulot jarayonida milliy o’yinlarning ishtirokchilarga ta’siri kuzatildi. Videoanalitik tahlil orqali harakatlarning ephillik, tezkorlik va muvozanatni yaxshilashdagi roli o’rganildi.

5. Statistika tahlil

Yig’ilgan ma’lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, eksperiment natijalari orasidagi farqlar Student t-testi va dispersiya tahlili orqali baholandi.

Ushbu maqola milliy xalq o’yinlari va o’zbek milliy an’alarining dialektik tahlilini o’rganishga, ularning yosh avlod tarbiyasidagi o’rnini aniqlashga hamda ularning zamonaviy jamiyatdagi ahamiyatini baholashga qaratilgan. Tadqiqot doirasida milliy o’yinlarning tarbiyaviy, madaniy va jismoniy jihatlari o’rganilib, ularni yoshlar orasida ommalashtirish bo’yicha ilmiy asoslangan takliflar ishlab chiqiladi.

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o’rtasida sog’lom turmush tarzini targ’ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. [1, 1].

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish va ommalashtirishda milliy an’alar, marosimlar, urf-odatlar o’ziga xos ahamiyatga ega bo’lib, ularning negizida yoshlarni jasurlik, zukkolik, chaqqonlik, mehnatsevarlik, o’zaro hurmat, mehr-muruvvat va boshqa xislatlar xalqimizning kuch-qudratini jahonga ko’rsatish va undan faxrlanish, tinchlik-barqarorlik, ona Vatanga sadoqat, o’z kasbini e’zozlash kabi tuyg’ular

bilan uyg’unlashib ketadi. Shuningdek, hozirgi davrda turli xil milliy sport an’alari milliy o’yinlar talqinida bayramlar, marosimlarimizga kirib kelmoqda hamda sog’lom avlod tarbiyasida muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu borada milliy xalq o’yinlari va o’zbek milliy an’alarining dialektik tahlili murakkab va ko’p qirrali jarayon hisoblanadi. O’zbek xalqining urf-odatlar va an’alari ularning tarixiy taraqqiyoti, madaniyati, va ijtimoiy hayotining muhim qismini tashkil etadi. Milliy xalq o’yinlari esa bu an’alarning eng yorqin va dinamik ifodasidir.

Dialektik tahlil asoslari quyidagilarda namoyon bo’ladi:

- tarixiy rivojlanish: O’zbek milliy xalq o’yinlari va an’alari tarixiy jarayonlar natijasida shakllangan. Bu o’yinlar va an’alarning tahlilida ularning tarixiy ildizlarini o’rganish, qanday evolyutsiyaga uchraganini bilish muhimdir. Masalan, milliy o’yinlardan ko’pkari (ko’k bo’ri) O’rta Osiyo tarixida juda chuqur ildizlarga ega, va qadimdan ot sportiga yo’naltirilgan.

- madaniy o’zaro ta’sir: Milliy xalq o’yinlari va an’alari ko’pincha madaniy o’zaro ta’sir natijasida shakllanadi. O’zbek xalqining turli madaniyatlar bilan aloqalari (turk, fors, arab, hind madaniyatlari) bu o’yinlarga o’z ta’sirini ko’rsatgan.

- ijtimoiy vaziyat: An’ana va o’yinlar ijodiy ijroda qo’llanilib, ijtimoiy dinamika bilan boshqariladi. Masalan, xalq raqslari va o’yinlarida jamoatchilikni birlashtiruvchi omil mavjud. Birinchi non singari an’alar ham jamiyatning ijtimoiy munosabatlarini mustahkamlashga xizmat qiladi.

- simvolik ma’no va marosimlar: Milliy o’yinlar va an’alar ko’pincha ma’lum bir simvolik ma’no va maqsadga ega. Masalan, Navro’z bayramida o’tkaziladigan marosimlar bahorni kutib olish va yangi hayot boshlanishini ramziy ifodalaydi.

- taraqqiyot va modernizatsiya: Zamonaviy davrdagi milliy o’yinlar va an’alar o’zgarishlarga uchraydi. Urbanizatsiya va globalizatsiya bu an’alar va o’yinlarni qisman zamonaviy shakllar bilan boyitadi yoki o’zgartiradi. Bu esa yangi qiyofalarda saqlanish yoki yangilanish

hodisasi bo'lib jarayonni dialektik tahlil qilishni taqozo etadi.

Natijalar va muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, milliy xalq o'yinlari yoshlarning jismoniy, psixologik va ma'naviy rivojlanishiga sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Olingan ma'lumotlar milliy o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati yuqori ekanligini va ularni zamonaviy ta'lim hamda sport tizimiga integratsiyalash lozimligini ko'rsatdi.

1. Milliy o'yinlarning jismoniy rivojlanishga ta'siri

Eksperimental tahlil natijalariga ko'ra, milliy o'yinlardan tashkil topgan jismoniy mashg'ulot dasturida qatnashgan tajriba guruhi ishtirokchilarida jismoniy faollikning oshishi kuzatildi:

Epchillik va muvozanat – ishtirokchilarning muvozanat saqlash va tezkor reaksiya ko'rsatish qobiliyatlari 15-20% ga yaxshilandi;

Mushak kuchi va chidamlilik – arqon tortish, tosh ko'tarish kabi o'yinlarni o'z ichiga olgan mashg'ulotlar ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligini 12% ga oshirdi;

Koordinatsiya va muvozanat – kurash va harakatli o'yinlarda qatnashgan bolalar va yoshlar guruhlarida ushbu ko'nikmalar 18% yaxshilanganligi qayd etildi.

Bu natijalar milliy o'yinlarning jismoniy tarbiya tizimida samarali qo'llanilishi mumkinligini tasdiqlaydi.

2. Milliy o'yinlarning ijtimoiy va tarbiyaviy ta'siri

Tadqiqot davomida milliy o'yinlarning ishtirokchilarga ijtimoiy jihatdan qanday ta'sir ko'rsatishi ham baholandi. Anketa so'rovi va intervyular natijalariga ko'ra, milliy o'yinlar jamoaviy muloqot va ijtimoiy moslashuvni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi:

Jamoaviy hamkorlik – ishtirokchilar jamoaviy milliy o'yinlarda qatnashgach, ijtimoiy faollik 22% ga oshgani kuzatildi;

Intizom va mas'uliyat – milliy o'yinlarni muntazam o'ynagan yoshlar orasida o'z-

o'zini boshqarish va mas'uliyat hissining ortgani qayd etildi;

Madaniy merosga hurmat – so'rov ishtirokchilarining 85% milliy o'yinlar orqali xalq urf-odatlarini va qadriyatlariga qiziqishi ortganini bildirdi.

Bu natijalar milliy o'yinlarni yoshlar tarbiyasida samarali qo'llash imkoniyatini tasdiqlaydi.

3. Milliy o'yinlarning psixologik va motivatsion ta'siri

Eksperiment jarayonida milliy o'yinlarning yoshlarning motivatsiyasi va psixologik holatiga ta'siri ham o'rganildi:

Milliy o'yinlar bilan shug'ullangan guruh ishtirokchilarida stress darajasi 30% ga kamaydi;

Faollik va o'ziga bo'lgan ishonchning oshishi 24% ga ortgani qayd etildi;

O'yin davomida yoshlar o'rtasida ijtimoiy moslashuv va jamoaviy faoliyatga bo'lgan ishtiyoq sezilarli darajada oshdi.

Bu natijalar shuni ko'rsatadiki, milliy o'yinlar faqatgina jismoniy faollikni emas, balki psixologik barqarorlik va ijtimoiy o'zaro munosabatlarni ham rivojlantirishga xizmat qiladi.

4. Milliy o'yinlarni zamonaviy ta'lim va sport tizimiga integratsiya qilish imkoniyatlari

Tadqiqot natijalariga ko'ra, milliy xalq o'yinlarini ta'lim va sport dasturlariga kiritish quyidagi imkoniyatlarni yaratadi:

Maktab va sport seksiyalarida milliy o'yinlar asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tashkil qilish;

Milliy sport festivallarini keng targ'ib qilish va xalq o'yinlarini yoshlar orasida ommalashtirish;

Mahalliy sport infratuzilmasini rivojlantirish va milliy o'yinlarga mos muhit yaratish.

Bu natijalar milliy o'yinlarni zamonaviy sport va ta'lim tizimiga muvaffaqiyatli integratsiya qilish uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Ma'lumki, xalq milliy o'yinlari milliy qadriyatlar tarkibidagi xalqning eng sevimli ommaviy ma'naviy tadbirlaridan biridir. "Navro'z", to'ylar va turli xil an'anaviy marosimlar, udumlar qadimdan kurashsiz,

ko'pkarisiz (uloq), poygasiz va boshqa ko'p milliy o'yinlarisiz o'tmagan. Bunday tadbirlar xalq og'zaki ijodining barcha turlarida, dostonlarda ifoda etilgan. Ular ulug' allomalar Abu Ali Ibn Sino, Alisher Navoiy, Mirzo Bobur va undan keyingi o'tgan adiblar, shoirlarning asarlarida qiziqarli hamda to'la bayon etilgan. Yaqin o'tmishda va ayniqsa, mustaqillik yillari davrida xalq milliy o'yinlarini o'rganish va ularni qayta tiklash bilan o'quvchi yoshlarning ma'naviy hamda jismoniy kamolotlarini tarbiyalashda ulardan maqsadli foydalanish amalga oshirildi.

Xalqimizning necha asrlardan beri to'plagan ma'naviy boyliklari, urf -odatlarini, milliy dasturlari, shu jumladan milliy meroslarining biri bo'lgan milliy o'yinlarini tiklash, umuminsoniy qadriyatlarni boyitib borish bugungi kunning muhim vazifasidir. Jismoniy tarbiya nuqtayi nazaridan ularni o'rganish, tatbiq etish shu kunning va kelajak avlodni tarbiyalashda eng dolzarb muammolardan biriga aylanib bormoqda.

Milliy xalq o'yinlarini xalqimiz orasida keng joriy etish, rivojlantirish, zamonaviylashtirish vazifalarini bajarish lozim. Bunda ularning milliylikini, o'ynash qoidalarini, tarbiyaviy ahamiyatini inobatga olish lozim. Albatta, bu uchun bu milliy xalq o'yinlarining nomlari, uning kelib chiqish tarixi, ma'no-mazmuni texnikasi haqida ma'lumotga ega bo'lishimizni taqozo etadi.

Jismoniy tarbiya tizimining muhim bosqichlaridan biri jismoniy vositalardir. Ularning tarkibiy qismi esa gimnastika, sport turlari, harakatli o'yinlar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi (quyosh, havo, suv, gigiyenik omillar) ta'sir kuchlaridan iborat. Ko'rinib turibdiki, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizimining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Xalq milliy o'yinlari bir necha yo'nalishlarga ega bo'lib, ularning tarkibida raqslar, laparlar, aytishuvlar, askiyalar va juda ko'p janrlardagi san'at ancha ustun turadi. Shuningdek, ular qatorida ajdodlardan meros bo'lib kelayotgan qator harakatli o'yinlar va sportga xos o'yinlar ham juda ko'p. Ularni quyidagi asosiy guruhlariga ajratish mumkin, ya'ni:

1. Kurashchilar
2. Ot o'yinlari (ko'pkari-uloq, poyga (yayov), qiz quvmoq, otdan ag'darish va h.k.).
3. Dorboz (dor ustidagi mashqlar, hazil va aytishuvlar).
4. Tosh (gir) ko'tarish.
5. Arqon tortishish.
6. Bilak kuchini sinash.
7. Harakatli o'yinlar (quloq cho'zma, eshak mindi, yelkada kurash, xo'rozlar jangi, chillik, poda to'p va h.k.).[3, 287].

Bugungi kunda sportning an'anaviy turlari bilan birgalikda milliy sport turlari hamda xalq o'yinlari ham tobora rivojlanib bormoqda. Bugungi kunda dunyoning ko'plab mamlakatlarida o'zbek kurashi bo'yicha musobaqalar tashkil etilib, sportning shu turi ustalari o'rtasida jahon chempionati muntazam o'tkazib kelinayotgani O'zbekistonda yashayotgan har bir fuqaro qalbini g'ururga to'ldiradi. Aslida biz faxrlansak arziydigan milliy sport turlari juda ko'p. Ularning orasida "Turon" kurashi, O'zbek jang san'ati, ko'pkari, chavgon, belbog'li kurash va kamondan o'q otish alohida e'tiborga molik. Ayniqsa, oxirgi yillarda O'zbek jang san'atiga bo'lgan qiziqish kuchayib bormoqda. Bu sport turi milliy ruh bilan sug'orilgan bo'lib, yoshlarda abjirlik, epchillik kabi xususiyatlarni shakllantirishda, ularning o'tkir zehni va ko'rkam qaddi-qomatli bo'lib ulg'ayishlarida muhim o'rin tutadi.

Tarixga nazar tashlaydigan bo'lsak, otobobolarimiz azal-azaldan insonni jismonan chiniqtiruvchi, salomatlikka ijobiy ta'sir etuvchi mashqlarga jiddiy e'tibor qaratishganini ko'ramiz. Masalan, ko'pkari musobaqasi har bir ishtirokchidan chavandozlik mahoratidan tashqari jismoniy kuch, o'tkir zehn va yetti o'lchab bir kesish salohiyatiga ega bo'lishni talab qiladi.

Ot o'yinlari faqat O'rta Osiyodagina emas, balki Kavkaz, Arab mamlakatlarida ham qadimdan mavjud bo'lib kelgan. Ot o'yinlaridagi epchillik, polvonlik, chidamlilik, merganlik kabi murakkab jismoniy sifatlar, otlarning uchqurligi, chopqirligi, egasiga bo'lgan mehribonligi haqida o'nlab dostonlarda madh etilgan.

Birgina "Go'ro'g'li dostonlari turkumiga kirgan "Avazxon", "Rustam", "Ravshan" va shu kabi xalq dostonlarida faqat janglardagi g'olibliknigina emas, balki poygalar, ot ustida kurashish (ag'darish), kamondan o'q otish, qilichbozlik ham tasvirlangan. Surxon vodiysida qadimgi ot poygasi, ot ustida bir-birini tortib ag'darish "Alpomish" dostonida ko'tarinkilik ruhida tasvirlangan. Unda "Boychibor", "Ko'k kaptar", "Chambil bel" kabi qanotli otlarning dovrug'i, ucharligi haqida afsonalar yaratilgan. [2, 14].

Milliy sport turlarining barchasi otabobolarimizning yashash tarzi, madaniyati va dunyoqarashidan kelib chiqqan holda rivojlangan. O'sha kezlarda kimdir chavandoz, kimdir qilichboz, yana kimdir mergan sifatida tanilgan. Shuningdek, turli o'yinlar va mashqlar tufayli ajdodlarimizda har qanday holatdan olib chiqadigan chaqqonlik, yakkama-yakka olishuvga xos o'quv shakllangan. Ajdodlarimiz shunga mos ravishda tayyorgarlik ko'rib, ham ruhiy, ham jismoniy o'sishga erishganlar.

Darhaqiqat, milliy sport turlari va xalq o'yinlari o'ziga xos qadriyat sifatida avlodlardan avlodlarga o'tib boradi. Ularni ardoqlagan yoshlar qalbida Vatanga muhabbat tuyg'usi qaror topadi, milliy ruh shakllanib, xalqimizning an'ana va urf-odatlarini e'zozlash hissi yanada kuchayadi. Xullas, milliy o'yinlar yoshlarni o'zbekona tarbiyalashning eng ta'sirchan vositalaridan biridir. Bu o'yinlar qanchalik keng yoyilsa, vatanparvar yoshlar safi shunchalik kengayadi.

Yoshlarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ayrim majburiy mashqlar o'rniga milliy xalq o'yinlari, raqslari, jismoniy mashqlari va milliy sport turlarini saralab olish, ularning hajmi, yo'nalishi va ta'sirchanligini belgilashda Alisher Navoiyning "Mahub ul-qulub", "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. [5, 7].

Tadqiqot natijalari milliy xalq o'yinlari nafaqat jismoniy faollikni oshirishga, balki yoshlarning ijtimoiy, madaniy va psixologik

rivojlanishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Ushbu natijalar xalqaro ilmiy tadqiqotlar bilan hamohang bo'lib, milliy o'yinlarni zamonaviy ta'lim va sport tizimiga integratsiya qilish zarurligini ko'rsatmoqda.

1. Milliy o'yinlarning jismoniy rivojlanishdagi roli

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, milliy xalq o'yinlari jismoniy tarbiyaning samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Xususan:

Ko'pkari, arqon tortish, belbog'li kurash kabi o'yinlar yoshlarning mushaklar kuchi, chidamliligi va muvozanatini rivojlantirishga yordam beradi;

Harakatli o'yinlar (chillik, quloq cho'zma, qiz quvish) esa tezkorlik va epchillikni oshirishda muhim ahamiyatga ega;

Olingan natijalar milliy o'yinlarning yosh avlodning umumiy jismoniy tayyorgarligini 15-20% ga oshirishini ko'rsatdi.

Ushbu natijalar xalqaro tajribalar bilan mos keladi. Masalan, Xitoyda an'anaviy o'yinlar jismoniy tarbiya dasturlariga integratsiya qilingan bo'lib, bu yoshlar orasida sportga qiziqishni oshirish va an'anaviy qadriyatlarni targ'ib qilishda samarali ekanligi isbotlangan. O'zbekiston sharoitida ham milliy o'yinlarni sport dasturlariga kiritish yoshlarning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashi mumkin.

2. Milliy o'yinlarning ijtimoiy moslashuv va tarbiyaviy ahamiyati

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, milliy o'yinlar ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash va yoshlarni jamiyatga moslashtirishda muhim rol o'ynaydi. Xususan:

Jamoaviy o'yinlar yoshlarning bir-biriga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi va ijtimoiy faollikni oshiradi;

Kurash va sportga asoslangan xalq o'yinlari intizom, iroda va o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantiradi;

Tadqiqot natijalariga ko'ra, milliy o'yinlarda qatnashgan yoshlarning jamoaviy ishga tayyorlik darajasi 25% ga oshgan.

Bu natijalar boshqa mamlakatlarning tajribasi bilan ham mos keladi. Masalan, Turkiyada an'anaviy sport o'yinlari maktab dasturlariga kiritilgan bo'lib, bu bolalar va

yoshlarning jamoaviy ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qilmoqda. O'zbekistonda ham milliy o'yinlarni maktab va sport tizimiga integratsiya qilish orqali yoshlarning ijtimoiy moslashuv jarayonlarini yaxshilash mumkin.

3. Milliy o'yinlarning madaniy va psixologik ta'siri

Tadqiqot davomida milliy o'yinlarning yoshlar psixologik rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi kuzatildi:

O'yinlarda qatnashgan yoshlarning stress darajasi 30% ga kamaygani aniqlandi;

Milliy o'yinlar ishtirokchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishda 24% gacha ijobiy ta'sir ko'rsatgan;

Yoshlar milliy qadriyatlarni chuqurroq anglab, o'z madaniy meroslariga hurmat bilan yondasha boshlashgan.

Bu natijalar shuni ko'rsatadiki, milliy o'yinlar faqat jismoniy faollikni oshiribgina qolmay, balki yoshlarning psixologik barqarorligini ham ta'minlaydi. Xalqaro tajribalar ham shuni tasdiqlaydi. Masalan, Yaponiyada an'anaviy o'yinlardan foydalanish yoshlarning stressga chidamliligini oshirishga yordam berishi ilmiy jihatdan isbotlangan. O'zbekistonda ham bu tajribani tatbiq qilish orqali yoshlarning ruhiy holatini mustahkamlash mumkin.

4. Milliy o'yinlarni zamonaviy sport va ta'lim tizimiga integratsiya qilish muammolari

Tadqiqot natijalari milliy o'yinlarni kengroq targ'ib qilish zarurligini ko'rsatdi, biroq bu jarayonda ayrim muammolar mavjud:

Milliy o'yinlarga bo'lgan qiziqishning pasayishi – zamonaviy texnologiyalarning rivojlanishi sababli yoshlar orasida milliy o'yinlarga bo'lgan e'tibor kamaygan;

Sport infratuzilmasining yetarlicha rivojlanmaganligi – milliy o'yinlar uchun maxsus maydon va sport jihozlari yetarli darajada ta'minlanmagan;

Murabbiy va mutaxassislar yetishmovchiligi – milliy o'yinlarni sport va ta'lim tizimiga integratsiya qilish uchun malakali mutaxassislar tayyorlash zarur.

Bu muammolarni hal qilish uchun quyidagi strategiyalar taklif etiladi:

Maktab va sport dasturlarida milliy o'yinlar bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni joriy etish;

Mahalliy sport infratuzilmasini rivojlantirish va milliy o'yinlarga mos sharoit yaratish;

Yoshlarni milliy o'yinlarga jalb qilish uchun musobaqalar va madaniy tadbirlarni keng targ'ib qilish.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, milliy xalq o'yinlari nafaqat jismoniy rivojlanish, balki yoshlarning ijtimoiy, psixologik va madaniy shakllanishida ham muhim rol o'ynaydi. Milliy o'yinlarni zamonaviy ta'lim va sport tizimiga integratsiya qilish orqali yoshlarning jismoniy tayyorgarligi, jamoaviy ishlash qobiliyati va madaniy merosga bo'lgan hurmati oshirilishi mumkin.

Kelajakda milliy o'yinlarni ommalashtirish va ularni sport dasturlariga joriy qilish O'zbekiston yoshlarining sog'lom turmush tarzini shakllantirish va milliy qadriyatlarga asoslangan jismoniy tarbiya tizimini yaratish imkonini beradi.

Yurtimiz mustaqilligidan so'ng milliy xalq o'yinlarini keng targ'ib etish masalasi yo'lga qo'yildi. Yurtimiz aholisi ma'naviy madaniyati ming yilliklar davomida shu hududda istiqomat qilib kelgan etnoslarning yashagan tabiiy-geografik muhit, ularning xo'jalik faoliyati va ijtimoiy munosabatlari hamda bir qator boshqa omillari ta'sirida mintaqaga xos to'y va to'y marosimlar, an'anaviy taqvimiy marosimlar, shuningdek, milliy o'yinlar shakllangan. O'zbek xalqi an'anaviy milliy o'yinlari an'anaviy moddiy madaniyatning ajralmas uzvlaridan biri bo'lib, unda ijtimoiy hayot, milliy xususiyatlar, qolaversa xo'jalik mashg'ulotlari va maishiy hayot tarzi aks etgan.

Milliy o'yinlar va an'analar inqiroz va taraqqiyot hodisalari orqali yangilanadi va o'zgaradi. Ular jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy va madaniy hayoti bilan

chambarchas bog'liq bo'lib, boshqariladi hamda yangilanadi. Bu orqali ularning doimiy rivojlanishi va ahamiyatini tushunish mumkin.

Milliy xalq o'yinlari va o'zbek milliy an'alarining dialektik tahlili o'zbek

xalqining boy madaniy merosini chuqurroq anglash va ularning muhimligini saqlab qolish, shuningdek, dunyo miqyosida tanitishga yordam beradi.

Dialectic analysis of national folk games and Uzbek national traditions

Mamadaliyev Mansur¹

¹Samarkand branch of the Institute for retraining and advanced training of specialists in physical education and sports, Samarkand, Republic of Uzbekistan.

Abstract. This article examines Uzbek folk games, which embody national folk games and national customs, their importance in society and education of the younger generation, as well as issues of the connection of national folk games with traditions.

Keywords: sports, physical education, healthy lifestyle, national games.

Диалектический анализ национальных народных игр и узбекских национальных традиций

Мамадалиев Мансур¹

¹Самаркандский филиал Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, город Самарканд, Республика Узбекистан.

Аннотация. В данной статье рассматриваются узбекские народные игры, воплощающие в себе национальные народные игры и национальные обычаи, их значение в обществе и воспитании молодого поколения, а также вопросы связи национальных народных игр с традициями.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, здоровый образ жизни, национальные игры.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni.

2. F.Q.Axmedov. Milliy an'alarda sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish usullari. - J.: Pedagog kichik bosmaxonasi, 2005. - 42 b.

3. J.Eshnazarov. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. -T.: Fan va texnologiya nashriyoti, 2008. - 388 b.

4. T.S. Usmanxodjaye va boshq. Milliy va harakatli o'yinlar. Darslik. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. -T.: "Iqtisod-Moliya", 2015. - 268 b.

5. Usmanxodjaye va boshq. Sport va harakatli o'yinlar. - T.: Cho'lpon, 2018. - 328 b.