



**MINISTRY OF HIGHER EDUCATION, SCIENCE  
AND INNOVATION OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN  
TASHKENT STATE UNIVERSITY OF UZBEK LANGUAGE  
AND LITERATURE NAMED AFTER ALISHER NAVOI**



# **ZAMONAVIY DUNYODA SOTSIOLOGIYA VA AMALIY PSIXOLOGIYA MUAMMOLARI**

**Xalqaro ilmiy-amaliy onlayn konferensiyasi**

## **materiallari**

# **2025**

**7-MAY**

### Литература:

1. Балашова Г. Е. Формирование здорового образа жизни при работе с детьми «группы риска» в образовательном учреждении ДОД. - // <https://urok.1sept.ru/articles/571384>.
2. Газиева Ф.Э. Мапктаб ўқувчиларида зарарли одатлар бартараф этишининг психологик механизмлари. - Журнал “Мақтаб ва ҳаёт”, №1, 2015. -16-19 с.
3. Ганичев А.А. Теоретические аспекты формирования отношения школьников к здоровому образу жизни. Ярославский педагогический вестник. – 2013. - №2 – ТомII (Психолого-педагогические науки). - С. 9.
4. Губанова Н.Ф. Формирование культуры поведения и гигиены личности. – с. 463 -464 // Инновационная деятельность в образовании: Материалы XIX Международной научно-практической конференции / Сборник научно-методических статей под общей редакцией Г.П. Новиковой. – Ярославль Москва: Канцлер, 2025. – 636 с.
- 5.Капустина Н.Р., Матвеева Л.П. Курение в образе жизни детей и подростков. - Вятский медицинский вестник, № 1(65), 2020. – 81-83 с.
6. Киёк О.В., Кучма В.Р., Круподер А.С., Жукова Т.В. Распространённость факторов риска образа жизни среди студентов средних профессиональных образовательных учреждений. – Здоровье населения и среда обитания. –Том 31, №6, 2023. – С. 37.
7. Кожевникова Т.Н., Геппе Н.А., Османов И.М., Герасименко Н.Ф., Машукова Н.Г., Ильенкова Н.А., Малахов А.Б., Чепурная М.М., Одинаева Н.Д., Саввина Н.В. Проблема табакокурения подростков: вчера, сегодня, завтра. Педиатрия. Consilium Medicum. 2021; 2: 101–108. DOI: 10.26442/26586630.2021.2.200994.
8. Кокаева И.Ю. Современные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся. – Экономические и гуманитарные исследования регионов. - №2, 2016. – С. 51.
9. Меерзон Т.И., Лутовина Е.Е. Медико-педагогическое просвещение родителей как компонент здоровьесбережения школьников //Концепт. – 2014. С.2 – Спецвыпуск № 26. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/14805.htm>.-Гос.рег.Эл. № ФС 77-49965.-ISSN 2304-120X.
10. Медведева Н. Ю., Гунина С. В., Уртенкова А. Ю. Вклад отдельных факторов образа жизни в формирование состояния здоровья современных школьников. – Российский вестник гигиены. - №1, 2023. – С.18.
11. Насыбуллина Г. М. Распространенность поведенческих факторов риска среди детей и задачи по формированию здорового образа жизни / Г. М. Насыбуллина, Л. Л. Липанова. - Текст: электронный // I Уральский конгресс по формированию здорового образа жизни: Материалы, под ред. д.м.н., к.э.н. В. Г. Климина, д.м.н. Г. М. Насыбуллиной. Екатеринбург, 2009. – С. 30,31. - <http://elib.usma.ru/handle/usma/19532>.

## HARAKAT FAOLLIGIGA ERISHISHDA “MILLIY HARAKATLI O‘YINLAR”NING AHAMIYATI

**Alimboeva Roziya Davulovna**

Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o‘zbek tili va adabiyoti universiteti  
Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrası dotsenti,

**Annotatsiya:** harakat faolligiga erishishda “Milliy harakatli o‘yinlar”ning ahamiyati haqida ma’lumotlar berilgan. Tarixiy va hozirgi davrdagi o‘rni taqqoslanishi uning avlodlarimizni rivojlanishiga jismoniy harakatlari ta’sirini ijobiy ko‘rinishlarini keltirib o‘tilgan. Shuningdek hayoti ehtiyojlarni ta’minlashga birinchi bo‘lib ta’sir etishi, jismoniy sifatlarni, kuchlilik, mardlik, adolat, merganlik, qiyinchiliklarga bardoshlik, epchillik, tezkorlik kabi fazilatlar orqali talqin etilgan shu jumladan o‘yinlardan misollar keltirilgan.

**Annotation:** Information is provided on the importance of "National Active Games" in achieving physical activity. A comparison of their historical and contemporary role is presented, along with their positive impact on the development of our generations and their physical activity. It also explains the primary impact of life on meeting needs, and physical qualities such as strength, courage, justice, marksmanship, endurance, dexterity, and agility are explained through virtues, including examples from games.

**Kalit so‘zlar:** milliy, harakat, o‘yinlar, jismoniy sifatlar, kuchlilik, mardlik, adolat, merganlik, qiyinchiliklarga bardoshlik, epchillik, tezkorlik kabi fazilatlar, aqliy, axloqiy, mehnat, nafosat, etika-estetika, ma’naviy- qadriyatlar, arqon tortish, sopqon, lanka, qo‘z boylash, bekinmochoq, besh tosh va boshqalar...

**Key words:** national, movement, games, physical qualities, strength, courage, justice, marksmanship, endurance to difficulties, dexterity, speed, intellectual, moral, labor, refinement, ethics-aesthetics, spiritual-values, tug-of-war, sapkan, lanka, sheep breeding, hide-and-seek, five stones and others...

Inson hayoti davomida doimiy harakatda yashaydi. Jismoniy sifatlar esa harakatlarning takomillashuvi orqali kutilgan tetiklik va salomatlik darajasini oshirishga xizmat qiladi. Harakat faolligiga erishishda “Milliy harakatli uyinlar”ning ahamiyati haqida ma’lumotlarni tahlil etsak tarixga murojaat etamiz. Tarixdan ma’lumki jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish hayoti ehtiyojlarni ta’minlashga birinchi bo‘lib ta’sir etgan. insoniyat o‘zini yashashi uchun ozuqa topishi, ov qilishi, uy- joy tayyorlashi, o‘zini himoya qilishi va boshqa jarayonlarida ko‘rishimiz mumkin. Xalq og‘zaki ijodi namunalaridan: dostonlar, ertaklar, maqollar, rivoyat va afsonalarda yaqqol bayon etilganligini bilishimiz ham ma’lum bo‘lib, kuchlilik, mardlik, adolat, merganlik, qiyinchiliklarga bardoshlik, epchillik, tezkorlik kabi fazilatlar orqali talqin etilgan.

Ulug‘ allomalarning bizga qoldirgan, ilmiy-nazariy, badiiy, noddiiy-madaniy meroslaridan jismoniy tarbiyaning ilmiy asoslari bilan bir qatorda hayotga tadbiiq etish tajribalari ham qimmatli ma’rifiy ahamiyat kasb etadi. Ularni o‘rganish hozirgi davr yoshlarini jismoniy va ma’naviy barkamol insonlarga aylantiradi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ilmiy asosda tashkil etilganda yoshlarning aqliy, axloqiy, mehnat, nafosat, etika-estetika, ma’naviy- qadriyatlar va urf-odatlarimizning avloddan -avlodga o‘tib

kelayotganini tasdiqlash asosidir. Insonlar oʻrtasidagi odamiylik fazilatlaridan doʻstlik, tinchlik vositasi hamdir. Hamkorlikdagi munosabatlardan ham uzviy bogʻliqlik yoshlarning jismoniy kamolotlarini takomillashtiradi. Bu oʻz navbatida jamiyatimiz aʼzolarini har taraflama ulgʻaygan, komil insonlar boʻlib yetishishlari uchun xizmat qiladi.

Yoshlarning jismoniy tarbiya va sport oʻyinlariga boʻlgan qiziqishlari hisobga olinib, mustaqil jismoniy tarbiya mashgʻulotlari doimiy ish faoliyatini olib bormoqda. Harakat faolligiga erishishda “Milliy harakatli oʻyinlar”ning ahamiyati tushunchasi bu barcha sportga qiziquvchi yoshlarning harakat sifatlarini har tomonlama rivojlanganlik darajasini anglatadi. Oʻyinlar oʻzining hammabopligi (universalligi), koʻp funk-sionalligi va keng taʼsirchanligi bilan xilma-xil toifalarga boʻlinadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, nuqtani, talaffuzni, merganlikni, tadbirkorlikni, hisobni va hokazo xislatlarni rivojlantiruvchi oʻyinlari shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday oʻyin boʻlmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi mavjud boʻladi.

Harakatli oʻinlari oʻz mazmuni va mohiyati jihatidan sport oʻyinlaridan tubdan farq qiladi. Harakatli oʻyinlar sport oʻyinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaqa qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaragallangan meʼyoriy omillarni talab qilmaydi. Faqat bittagina harakatli oʻyinni turli joyda, vaqt davomida, kiyimda, tarkibda (soni jihatidan) oʻynash mumkin.

Eng muhimi harakatli oʻyin davomida kuzatiladigan erkin va ixtiyoriy harakatlanishlar (nostandart harakat yoʻnalishi, qichqiriq, xushchaqchaliqlik va hokazo) ijobiy emotsional holatni (reaksiyasini) yuzaga keltiradi. Shuning uchun ham bunday harakatli oʻyinlarni xalq oʻyinlari deb ataymiz.

Harakatli oʻyinlar, shu jumladan xalq milliy oʻyinlari noyob qadriyat sifatida faqatgina mamlakatimiz oʻz mustaqilligiga erishgandan keyingina qayta tiklanib, hozirgi kunda aholi, ayniqsa yoshlar oʻrtasida keng va jadal ommalashib bormoqda. Xalq harakatli oʻyinlar ilmiy izlanuvchilarning obʼekt sifatida tadqiqotchi olimlar eʼtiborida boʻlib qadimgi ota -bobolarimizdan meros boʻlib kelayotgan oʻyinlarimizni xalq ommasiga yana bir bor eslatish va targʻib etishni maqsad etadi.

Harakatli oʻyinlar shugʻullanuvchilarda oʻzgacha zavq-shavq bilan shijoatda qiziqarli oʻtadi.

1. Yoshlarning jismoniy barkamolligi, salomatligini yaxshilanishiga, chiniqishiga, tana aʼzolari va umumiy ish qobiliyatining oʻsishiga yordam berish;

2. Erkin harakat qila olish imkonini bera oladigan bilimlar va hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish;

3. Ruhiy, aqliy, kasbiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish;

4. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

5. Mardlik, kuchlilik, topqirlik, zukkolik, tezkorlik, doʻstlik, birdamlik jismoniy va psixologik xususiyatlarni yanada rivojlantirishga xissa qoʻshadi. Harakatli oʻyinlarni oʻtkazish ishtirokchi jamoalarda uyin faoliyati yordami bilan diqqat va epcillikni rivojlantirish.

### **“Arqon tortish” milliy harakatli oʻyini**

Oʻyinda ikki jamoa ishtirok etadi. Xar jamoa 10- 15 kishidan bir necha jamoa boʻlib qatnashadi. Maydon markazidan chiziq chizilib xar bir jamoa belgilangan chiziqda arqonni ushlagan holda turadi. Saf boshidagi ikki tomon oʻyinchilari sardori boshida ushlaydilar. Aniqlik signaldan keyin tortilish boshlanadi. Saf boshidagi oʻyinchi chiziqdan

qisman yoki to‘la raqib tamonga o‘tib ketsa, o‘sha jamoa mag‘lub xisoblanadi. Jamoa o‘yinchilarining umumiy soni bir-biriga teng bo‘lishi lozim. Maydon tekis bo‘lishi talab etiladi. Ishtirokchilar saralab olinadi.

### **“Sopqon” o‘yini**

Bu o‘yin xalqimizning jang quroli bo‘lib xam hisoblanadi. Sopqon bilan ov qilganlar, o‘zlarini ximoya qilganlar, qishloq xo‘jalik ekinlarini qo‘riqlaganlar, jang va musobaqalarda qatnashganlar. Sopqon yasash uchun ko‘rsatmalar: sopqonning tosh soladigan qismi yigirilgan jun ipdan to‘qilgan bo‘ladi. Uning ikki bog‘ichi bo‘lib, tosh kosasiga maxkamlanadi. Iplarning bir uchi xalqali bo‘ladi. Choponning bir uchi o‘rta barmoqqa mahkam solib qo‘yiladi, ikkinchisi o‘sha qo‘l bilan kesib ushlab olinadi. Tosh kosaga solinib, qo‘lga moslashtirilib ushlab olingach, bosh ustida aylantirilib kerakli mo‘ljalga otiladi, ya‘ni qisilgan qo‘l ochiladi. Sopqonning iplari bir m. dan bo‘ladi. Tosh 200 g. Sektor 45%. O‘yinchilar raxbar signalidan so‘ng navbat bilan sopqonni otadilar. Qaysi o‘yinchi uzoq masofaga sopqonni o‘tsa u g‘olib xisoblanadi.

### **“Lanka” o‘yini**

O‘yin mazmuni: o‘yinchilar teng ikkiga bo‘linadi, raxbarni signali bilan birinchi jamoa o‘yinchilari birin-ketin navbat bilan bittadan o‘rtaga chiqib doiradan chiqib ketmangan xolda bir oyoqda lanka yerga tushib ketguncha yuqoriga tepib turadi. Lanka yerga tushsa yoki o‘yinchi doiradan chiqib ketsa, o‘yin to‘xtatiladi, navbat keyingi o‘yinchiga beriladi. Ikki jamoa o‘yinchilari o‘rtaga navbat bilan chiqadilar. Birinchi jamoadan so‘ng jamoalar o‘yinchilari tepgan lankalar soni alohida sanab qo‘shiladi. Qaysi jamoa ko‘p lanka tepgan bo‘lsa shu jamoa g‘olib xisoblanadi.

O‘yin qoidasi: doirani bosib chiqib ketishlari mumkin emas. Lankani ilib olish mumkin emas.

### **“Besh tosh” o‘yini**

O‘yin mazmuni: chaqqon va tezkor qizlar 7-10 ta yoki undan ortiq ishtirok etadi. Xakam o‘yini boshlaydi va ishtirokchi qizlar ketma-ket toshlari bilan qatnashadilar. O‘yindagi ketma-ketlikdagi bosqichlarni o‘yin davomida egallashi lozim bo‘ladi egallay olmagan ishtirokchilar o‘yindan chiqadi. Eng diffatli ishtirokchi g‘olib bo‘ladi.

### **“Eshak mindi” o‘yini.**

O‘yin mazmuni: o‘yinda yigitlar ishtirok etdi. O‘yinda yigitlarning chaqqon, kuchli, tezkorliklari ma‘lumlari saralab olinib ma‘lum masofaga birgalashib yetib borishligi kerak bo‘ladi. Bunda jamoalarga ajratilib, belgilangan masofaga qaysi jamoa talabni bajarib birinchi yetib borsa shu jamoa g‘olib bo‘ladi. Milliy o‘yinlarimizdan yana ko‘plari ma‘lum va “Quloq cho‘zma”, “Ko‘z boylash”, Tosh soldi”, “Oq suyak”, “Bekinmachoq”, “Oq suyak” va boshqa ko‘pgina o‘yinlarimizni keltirishimiz mumkin. bundan tashqari xalq orasida polvon botir, baquvvat yigitlardan iborat jamoa orasida o‘tkaziladigan chavondozlarishtirokidagi o‘yinlar “Poyga”, “Uloq” kabi milliy o‘yinlarimiz sport turiga ham aylanib ulgurmoqda. Milliy o‘yinlarimiz yoshlarni jismonan kuchli bo‘lishga davat etadigan sport vositalaridir.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining ilmiy asoslarda tashkil etilishi jamiyatimizning barcha a‘zolarini sog‘lom, faol, g‘ayrat shijoatli bo‘lishlariga ta‘sir etish bilan birga professional sportchilar bo‘lishini, O‘zbekistonni dunyoga tanitishga hissa qo‘shishini amalga oshiradi. kelajakdagi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi sifatidagi faoliyatimizda