

## **OLIV TA'LIM TIZIMIDA TALABALARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH METODI**

**Ashurova Yodgoroy Diyorbek qizi**

ADPI, Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi  
va metodikasi 2-bosqich magistranti.

### **ANNOTATSIYA**

*Maqolada Oliy ta'limda tahsil olayotgan talabalarning jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni qo'llash strukturasi bayon etilgan. Ta'lim muassasalarida talabalar jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha malumotlar keltirilgan.*

***Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya darslari, harakatli o'yinlar, talabalar, o'zaro hamkorlik, jamoatchilik, tashabbuskorlik, faollik, botirlik.*

### **ABSTRACT**

*The article presents information on the use of action games in the physical education classes of higher education students. Information on the organization of physical education and sports fitness classes for students in educational institutions.*

***Key words:** physical education lessons, action games, students, mutual cooperation, community, initiative, activity, talent.*

### **АННОТАЦИЯ**

*В статье представлена информация об использовании подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений. Информация об организации занятий физической культурой и спортивной физкультурой со студентами в общеобразовательных учреждениях.*

***Ключевые слова:** уроки физической культуры, подвижные игры, учащиеся, взаимное сотрудничество, общность, инициатива, активность, талант.*

### **KIRISH**

Harakatli o'yinlar inson faoliyatini ta'minlovchi mazmunga egadir. Buni eng qadimgi ajdodlarimiz ham yaxshi bilishgan va kundalik turmushlarida ular bilan shug'ullanishga amal qilishgan. Kurash, ot o'yinlari bilan shug'ullanishdan tashqari, kamondan o'q otib, nayza sanchib, kaltak, tosh va boshqa moslamalarni uloqtirib yovvoyi hayvonlarga ov qilishgan.

Ijtimoiy tuzumlar almashishi va rivojlanishi tufayli turmush sharoiti ham o'zgargan, rivoj topgan. Mehnat qilish, oilada bolalarni tarbiyalash, ov qilish, dushmanlarga qarshi jang qilishga kirishish va boshqa juda ko'p sabablarga ko'ra harakatli o'yinlar, turli jismoniy mashqlardan maqsadli va keng foydalanilgan.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning ibtidoiy jamoa davrida paydo bo'lishi haqidagi N.I.Ponomarevning monografiyasida (Leningrad, 1972) ta'kidlanishicha, qadimgi kishilar yashash, mehnat qilish uchun tabiat bilan ro'baro' kelishgan. Osiyo va Yevropa qit'alarida yashagan odamlar asosan ov bilan shug'ullanib, buning natijasida turli xil harakatli o'yinlarni kashf etganlar. Bunda hayvonlarning xatti-harakatlari, tabiatdagi turli o'zgarishlarga qiyos qilingan.

Yovvoyi-yirtqich hayvonlardan saqlanish, ov qilish jarayonlarida epchillik, kuchlilik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlar lozimligini tushungan qabila, urug' boshliqlari yoshlarni maxsus tayyorlashga katta ahamiyat berganlar. Bunda jismonan baquvvat, epchil qabila vakillarini tarbiyachilikka o'rgatib, o'z navbatida ulardan bolalarni tarbiyalashda foydalanganlar. Quldorchilik tuzumi davrida mayda hunarmandchilik, keyinchalik ishlab chiqarish rivojlangan. Natijada metall buyumlardan qilich, nayza, pichoq, bolta, o'roq kabi jang va mehnat qurollari yasalgan. Ulardan turli marosimlarda o'yin elementi sifatida foydalanganlar. Qadimda urushlar ko'p bo'lganligi sababli, harbiy qurollarni yasash oldingi o'rinlarda tuigan. Askarlar mohirona jang qilishlari uchun har tomonlama, jismoniy jihatdan puxta tayyorlantirilgan. Jang mashqlarining ba'zi qismlari (element) o'yinlarga aylanib, keyinchalik xalq orasida keng tarqalgan.

Masalan, Yunoniston va Italiyada jang amallari, eng murakkab mashqlar omma o'rtasida tomosha sifatida namoyish etilgan («Spartak», «Geraklning jasorati» kabini o'xshash kinofilmlarni eslab ko'ring).

## **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Feodalizm jamiyati davrida boy feodallar va dehqonlarning yumushlari asosida turli xil yangi o'yinlar vujudga kelgan. Ular qilichbozlik, nayza uloqtirish, kamondan o'q otish kabi o'yin turlari bilan bir qatorda mushtlashish (boks), kurash, tosh ko'tarish, suvda suzish kabi o'yinlar bilan ham mashg'ul bo'lganlar. O'rta asr va keyingi bir necha yuz yilliklar davrida yuqorida tilga olingan murakkab harakatli o'yinlar musobaqa shakliga o'tib, kuch va matonatni sinash, jang qilish quroliga aylangan. E'tirof etish lozimki, har bir xalqning o'z milliy o'yinlari va ularni tashkil qilish marosimlari mavjud bo'lgan. Arab mamlakatlarida, asosan, otda poyga, otni sakratish, chavgon o'yinlari milliy o'yinlar hisoblangan bo'lsa, Hindistonda esa fillar va ilonlarni tutish, ularni o'yinga o'rgatish hamda chim ustida xokkey o'yinlari milliy o'yinlar hisoblangan. Afrika mamlakatlarida yo'lbars va boshqa yirtqich hayvonlarni ushlab, ularni qo'lga o'lgatish, nayza, kamondan o'q otish kabi turlar eng qadimgi davrlardan beri davom etib kelayotgan o'yinlardir.

Xitoy, Yaponiya, Koreya, Tayvan kabi sharq mamlakatlari aholisi ushu, taekvando, karate, kunfu kabi yakka kurash turlari bilan uzoq davrlardan beri shugu'llanib kelishadi. Kavkaz xalqlarida kurash, ot o'yinlari, chexarda va boshqa o'yinlar mashhur hisoblanadi.

Rossiya xalqlari yashash hududlariga qarab (shimol, sharq va janub) chang'ida yurish, konkida uchish, mushtlashish (boks), kurash, muzda cho'milish, ot, bug'u, itlami arava, chanaga qo'shib poygalar uyushtirish kabi milliy o'yinlar tarixi qadimgi davrlarga borib taqaladi.

Eslatish o'tish zarurki, qadimgi o'yinlarning anchasi keyinchalik sport turlariga aylangan. Bulami Yevropada XIX asrning birinchi yarmida ilk bor tashkil etilgan musobaqalar misolida ko'rish mumkin. Bu faoliyatlar xalqaro miqyosga aylanib, keyinchalik turli sport federatsiyalarining tuzilishiga sabab bo'lgan. Bular oxir-oqibat Yevropa va jahon birinchiliklari hamda Olimpiya o'yinlarining tashkil etilishiga asos bo'lgan. Har bir mamlakatning o'z milliy harakatli o'yinlari mavjud. Ulardan asosan bolalami jismonan tarbiyalash, bayramlarda hordiq chiqarish, ba'zan esa musobaqa tariqasida foydalaniladi. Ta'kidlash lozimki, sobiq sho'ro davrida harakatli o'yinlar asosan jismoniy tarbiya darslaridagina keng qo'llanilib kelingan.

Shu sababdan maxsus to'plamlar tayyorlanib, ulardan asosan Rossiya va uning atrofidagi mamlakatlarning harakatli o'yinlari o'rin olgan. Shu tariqa ularda tilga olingan deyarli bare ha harakatli o'yinlar sobiq ittifoq respublikalarining xalqlari orasida asosiy o'yinlar bo'lib hisoblangan. Siremaski, O'zbekistonda o'qitilayotgan jismoniy tarbiya darslarida qollaniladigan harakatli o'yinlarning 70—80% xorijiy mamlakatlarning (asosan Rossiya) harakatli o'yinlaridir. Shunday bo'lsada, bu o'yinlarning mazmuni, maqsad va vazifalarining umumxalq ehtiyojiga mos kelishini inkor qilib bo'lmaydi. Ularning asosida barcha jismoniy sifatlarni tayyorlashga loyiq bo'lgan tarbiyaviy jarayonlar mujassamlashgandir.

Atoqli olimlar M.Murodov, U.Qoraboyev, M.Jabborov, J.Tosh-po'latov, A-Atoyev, R.Abdumalikov, T.Usmonxo'jayevkabilarning ilmiy-nazariy mulohazalari hamda o'yinlarning mazmunlari asosida milliy harakatli o'yinlarni quyidagi turkumlariga ajratish mumkin:

1. *Tabiat manzaralari, fanlar bilan bog'liq o'yinlar.* Bunga «Ko'chat o'rnat», «Kartoshka ekish», «Yomg'ir», «Ayozi bobo» kabi o'yinlarni namuna qilib ko'rsatish mumkin. Bu o'yinlar ob-havoning o'zgarishi, sovuq va yomg'irlardan saqlana bilish kabi harakatlar asosida shug'ullanuvchilarning hushyorlik, epchillik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlari va aqliy fazilatlarini tarbiyalashda xizmat qiladi.

2. *Hayvonot olami bilan bog'liq o'yinlar.* Bunga «Qushlar pirr etib uchdi»,

«Kalxat keldi, qoch bolam», «Bo‘rilar va ovchilar», «Zovurdagi bo‘rilar», «G‘ozlar», «Tulki bilan xo‘roz», «Itvaqig‘a» va shu kabi juda ko‘p o‘yinlar misol bo‘la oladi. Bu o‘yinlarda o‘zaro munosabatlar, yaxshilik va yomonlik, o‘zini ehtiyot qilish kabi fazilatlar bilan birgalikda barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash amalga oshiriladi. Shu asosda bolalarda hayvonot olamiga bo‘lgan qiziqish, uni asrash kabi his-tuyg‘ular uyg‘onishi mumkin.

3. *Mehnat bilan bog‘liq o‘yinlar.* Inson faoliyati aqliy va jismoniy mehnat bilan belgilanadi. Ularni harakatli o‘yinlar mazmunida ham uchratish mumkin.

Aqliy mehnatga doir o‘yinlar turkumiga «Sanash o‘yinlari», «Sonlarni yozish va o‘ylab top», «Ism yoki buyumlarni ketma- ket va aralash turib aytish», «Sakrab qo‘shiq aytish», «Rasmlarni tez chizish», «Shakllarni joylashtirib o‘z holiga keltirish» (shakl yasash) va shunga o‘xshash faoliyatlarni aks ettiruvchi o‘yinlar kiradi.

Jismoniy mehnatni aks ettiruvchi harakatli o‘yinlar ham juda ko‘pdir. Ulaiga «O‘tin yorish», «Podato‘p» (cho‘pon), «Qo‘shhaydash» (yerni haydash, chopish), «Osilib chiqish», «Tortilish», «Yuk ko‘tarish», «Eshak mindi», «Piyoda poyga», «Poyezd» va boshqalar kiradi. Ularning mazmunida mehnat qilish yo‘llari, uni bajarish usullari harnda chidamlilikni ifoda etuvchi xislatlar mujassamlashgan.

Umuman olganda, milliy harakatli o‘yinlarning barchasida aqliy va jismoniy mehnatlar uyg‘unlashib, asosan jismoniy barka- mollikni tarbiyalashga xizmat qiladi.

4. *Ommaviy madaniy tadbirlar (bayramlar, to‘ylar, turli xil marosimlar, sport musobaqalari va h.k.)da qo‘llaniladigan, ya‘ni namoyish va musobaqalashish maqsadida uyushtiriladigan murak- kab va oddiy harakatli o‘yinlar.* Ular tarkibiga kurash elementlari, ot o‘yinlari, ko‘pkari-uloq, poyga, dorbozlik, tosh ko‘tarish, arqon tortishish, yelka urishtirish, «xo‘rozlar jangi» va h.k. kiradi.

5. *Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiluvchi o‘yinlar* ham o‘z navbatida turli turkumlarga bo‘linadi. Ularga quyidagilarni namuna qilib ko‘rsatish mumkin:

*tezlikka doir o‘yinlar:* «Qopqon», «Kim oldin», «Insiz quyon», «To‘rt oyoqlab yugurish» (emaklab yugurish), «Hakkalagan qush- chalar», «Uchinchisi ortiqcha», turli estafetalar va boshqalar;

*kuchga doir o‘yinlar:* «Oq suyak», «Chillik», «Yelkada komkay», «Eshak mindi», «Arqon tortishish», «Bilak kuchini sinash», «Qo‘llarda tortilish» va boshqalar;

*chidamlilikka doir o‘yinlar:* «Oq terakmi, ko‘k terak», «Davra- dan chiqar», «Olamon poyga», «Dorboz», «Oqsoq qarg‘a», «Oshiq» (gardkam), «Qilichbozlar», «Beshtosh», «To‘qqiz tosh», «Orqang kuydi», «Bo‘ta soldi», «Tortishmachoq»,

«Ko‘z bog‘lash», «Bekin- machoq», «Kim keldi», «Zuv-zuv» va boshqalar.

Yuqorida nomlari keltirilgan murakkab va oddiy o‘zbek xalq milliy o‘yinlari barcha yoshda kishilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan birgalikda ularda insoniy fazilatlarini ham shakllantirish va ularni yanada takomillashtirishda bevosita xizmat qiladi.

Bolalarda epchillik, ixchamlik, abjirlik, uddaburonlik, qayishqoqlik kabi xususiyatlarni rivojlantirishda faqat jismoniy tarbiya darslaridagi harakatli o‘yinlar bilan chegaralanib qolmaslik lozim. Ularning bo‘sh vaqtlarida hovli, ko‘cha, maydonlarda erkin ravishda sport o‘yinlari, gimnastika, yengil atletika, kurash kabi sport turlarining elementlari bilan shug‘ullanishlarini ta‘minlash maqsadga muvofiq bo‘ladi, xilma-xil turkumlarga bo‘linadigan harakatli o‘yinlarni o‘z vaqtida maqsadli qo‘llash zarur.

## **XULOSA**

Jismoniy tarbiya darslarining maqsadi talabalarni sog‘lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va har tomonlama etuk inson qilib tarbiyalashdir. Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari esa shu darsda o‘rgatiladigan jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasini va taktikasini egallash bo‘ladi. Shuning uchun har bir dars maqsadi o‘zgarmasa ham dars vazifasi o‘zgarib boradi. Oliy ta‘lim talabalarining jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlarni qo‘llash orqali talabalarining jismoniy fazilatlarini rivojlantiriladi, hayotiy zarur bo‘lgan harakat ko‘nikma va malakalari shakllantiriladi. Harakatli o‘yinlari talabalarining nafaqat jismoniy fazilatlarini tarbiyalanmay, balki ularning ahloqiy sifatlarini o‘zaro hamkorlik, jamoatchilik, tashabbuskorlik, faollik, botirlik va qo‘rqmaslik xislatlarini tarbiyalanadi. Shuningdek, harakatli o‘yinlari darslari jarayonida talabalarda Vatan tuyg‘usi va vatanparvarlik ruhi shakllantirish kerak.

Talabalar jismoniy rivojlanishi, jismoniy qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlari xilma-xil bo‘lganligi uchun o‘qituvchilardan harakatli o‘yinlar mashg‘ulotlarini tashkil etish va boshqarishda talabalarga individual yondashish hamda kasbiy pedagogik va amaliy tayyorgarlik darajasi yuqori bo‘lishligini talab etadi.

Harakatli o‘yinlar darslariga qo‘yiladigan talablar: YOshlarni tarbiya jarayoni hisoblanib bir qator pedagogik, psixiologik, tibbiy biologik va amaliy talablarga rioya qilinishi kerak. Ta‘lim vazifalari tarbiya va sog‘lomlashtirish vazifalari bilan birga olib boradi. Harakatli o‘yinlar darslarida tartib intizom, diqqat, iroda, saranjomlik, do‘stlik, hamkorlik, jamoatchilik, tashabbuskorlik, mustaqillik hamda qiyinchiliklarni engishda botirlik va qo‘rqmaslik sifatlarini tarbiyalanadi. Ahloqiy sifatlarni tarbiyalash



uchun albatta shu fazilatlar talab etiladigan jismoniy mashqlar, harakatlar yoki o'yinlar va musobaqalar tashkil etiladi.

Ochiq havoda o'tkazilganda harakatli o'yinlar davomida jismoniy rivojlanish bilan birga tabiat omillari ta'sirida chiniqish muolajalari ham amalga oshadi. Dars o'tish joylari, sport maydonlari, sport zallarining holati va jihozlar bilan ta'minlanganlik talabalarni sport kiyimida bo'lishligi jismoniy tarbiya darslari jarayoniga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

## REFERENCES

1. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. Harakatli o'yinlar. T., 1992.
2. Usmonxo'jayev T.S, Meliyev X. Milliy harakatli o'yinlar. 2000.
3. Xo'jayev F, Rahimqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi. 2008.
4. Qosimov A.Sh. Harakatli o'yinlar. 1983.
5. Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari. T., 1999.
6. Холмўминов, Ж. М. (2022). ЖОМИЙНИНГ ФАЛСАФИЙ АСАРЛАРИДА “КОМИЛ ИНСОН” ТУШУНЧАСИНИНГ ШАРҲИ. О'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(9), 344-347.
7. Холмўминов, Ж., & Раҳмонбердиев, И. (2022). ТАСАВВУФ ФАЛСАФАСИНИНГ ГЛОБАЛ АҲАМИЯТИ ВА ДОЛЗАРБ ТАДҚИҚОТ ОБЪЕКТИ СИФАТИДА. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 23), 145-153.
8. Mustafayev, U. U. (2022). OLIY TA'LIMDA TALABALAR BILIMINI VANOLASH AMALIYOTI: MUAMMO VA YECHIMLAR. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(3), 614-621.
9. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. 1001 o'yin. T., 1990.