

## O'QUVCHILARINING SOG'LOM VA BARKAMOL BO'LIB SHAKLLANISHIDA HARAKATLI O'YINLARNING AXAMIYATI

*Yakubjonova Feruzaxon Ismoilovna*

*Qo'qon davlat pedagogika instituti*

*«Sport va harakatli o'yinlar» kafedrasida katta o'qituvchisi:*

**Annotatsiya.** Mamlakatimizda sportni rivojlantirishga alohida etibor berilmoqda. Bu orinda jismoniy tarbiya va sporti O'zbekistonimizda jadal rivojlanib borayotgan va keng ahamiyat qaratilayotgan sohalaridan biridir. Ushbu sohada respublikamizda keng ko'lamli ishlar olib borilayotgan bo'lib, bu ishlarning hammasi har tomonlama yetuk, ma'nan va jismonan sog'lom, O'zbekistonimizning porloq kelajagini yarata oladigan yoshlarni tarbiyalashga qaratilgandir. Bunday yoshlarni kamol toptirish uchun esa sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish.

**Kalit so'zlar:** yugurish, sog'lom, texnika, harakat, mashq, mashg'ulot, maktab, ta'lim.

**Аннотация.** Развитию спорта в нашей стране уделяется особое внимание. Это одна из областей, где физическое воспитание и спорт в Узбекистане стремительно развиваются и приобретают все большее значение. В этой сфере в республике ведется широкомасштабная работа, направленная на воспитание молодых людей, способных во всех отношениях быть зрелыми, духовно и физически здоровыми, создавать светлое будущее Узбекистана. А для того, чтобы такие молодые люди повзрослели, пропагандируйте здоровый образ жизни.

**Ключевые слова:** бег, здоровье, техника, движение, упражнение, тренировка, школа, образование.

Mamlakatimizda bolalarni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalash uchun barcha sharoitlar yaratilgan. Ular uchun ko'plab sport majmualari, stadionlar, sport maktablari, suv sporti saroylari, gimnastika maktablari barpo etilgan bo'lib, ushbu inshootlarda bolalarning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish uchun barcha sharoitlar mavjud. Respublikamizda maktab o'quvchilarini sportga bo'lgan qiziqishni yanada oshirishga, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olishga xizmat qilmoqda.

O'quvchilarining sog'lom va barkamol bo'lib shakllanishida jismoniy tarbiya darslarining roli beqiyosdir, chunki jismoniy madaniyat – o'quvchilarda o'ziga, o'z tanasiga bo'lgan ongli munosabatni, sog'likni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojni shakllantiruvchi, irodaviy hamda axloqiy sifatlarni tarbiyalovchi yagona o'quv fanidir. Lekin o'quvchilarda jismoniy madaniyatga va sportga bo'lgan yaxshi munosabatning

shakllanishi ko'p jihatdan o'quv jarayonini samarali tashkillashtirishga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liq.

Maktab ta'lim tizimida jismoniy tarbiya alohida o'rin egallaydi, chunki bu yoshda bolalar harakatli o'yinlar o'ynashi, o'quvchilarini jismoniy rivojlantirish va tarbiyalashda almashtirib bo'lmay vosita hisoblanadi. Bu yoshda shaxsning kelajakdagi jismoniy va axloqiy asoslari takomillashadi. Bolalar uchun o'yin – ular yashayotgan dunyoni bilish va o'zgartirish tomon yo'l. Harakatli o'yin bolaning ruhiy va jismoniy rivojlanishi uchun muhim vosita hisoblanadi hamda katta tarbiyaviy va ta'limiy ahamiyatga ega.

O'yinlar bolalarga umuminsoniy qadriyatlarni anglashda yordam beradi. Mehribonlik, haqgo'ylik, ziyraklik va boshqa axloqiy sifatlarni tarbiyalaydi va, albatta, harakat ko'nikmalarini shakllantirishda ulkan imkoniyatlar yaratadi. O'yinning sog'lom bolani tarbiyalashdagi ahamiyatini yoritayotgan ekanlar, ko'plab mutaxassislar harakatli o'yinlar bolalar sog'ligining uyg'un rivojlanishi va mustahkamlanishi uchun ajoyib poydevor bo'lishini xaqqoniy ta'kidlaydilar. Shuni qayd etish kerakki, harakatli o'yinlar harakat tanqisligi – gipodinamiyadan bolalar uchun eng yaxshi dori hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarning muhim xususiyati shundan iboratki, ular o'z ichiga odamlarning tabiiy harakatlari turlarini kiritadi: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, siljitish, predmetlar bilan mashqlar. Shuning uchun ular bolalarni jismoniy tarbiyalashda eng universal vosita deb tan olingan. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining birinchi darajali vazifasi – bolalar va o'smirlarni doimiy jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlariga jalb qilish, ularda kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning a'lo vositasi hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar har xil yoshdagi bolalar uchun mos keladigan, faoliyatning his-tuyg'ularga boy turi hisoblanadi. O'yinlar jismoniy, ahloqiy, irodaviy sifatlarning rivojlanishiga ko'mak beradi. O'yin faoliyatida bola mustaqillik, qat'iylik, maqsadga intiluvchanlik kabi hayotiy zarur sifatlarni egallaydi. O'yin tarbiya va ta'lim vositasi hisoblanadi, o'yin faoliyati yordamida bolalar o'zaro munosabatlar ahamiyatini anglaydilar. O'yinda ularning har biri o'z qobiliyatlarini, bilimlarini sinaydi, o'z kuchlarini anglaydi.

Boshqacha aytganda, o'yin fikrlash, anglash jarayonlarini, ijodiy imkoniyatlarini rivojlantiradi. O'yin olingan bilim va ko'nikmalarni shakllantirish va mustahkamlashga yordam beradi, o'yinda bola odamlar o'rtasidagi muloqot qoidalarini o'rganadi. O'yinsiz uning to'laqonli rivojlanishiga erishib bo'lmaydi, shaxsni komil inson qilib tarbiyalab bo'lmaydi. Harakatli o'yinlarning o'ziga xosligi

ular mazmunining hissiyotlarga boyligi va qiziqarli ekanligida bo'lib, maktab o'quvchisidan ma'lum aqliy va jismoniy harakatlarni talab qiladi.

His-tuyg'ularga boy faoliyat sifatida o'yin bolalarning tarbiyaviy ishida ham katta qadr-qimmatga ega. Ular ma'lum voqelikka asoslangan bo'lib, o'yin maqsadiga erishish yo'lida har xil to'siq va qiyinchiliklarni yengib o'tishga yo'naltirilgan. Ko'plab mutaxassislarining ta'kidlashicha, harakatli o'yinlar bolaning bilimlarini, dunyo haqidagi tasavvurlarini to'ldiruvchi, uning tafakkuri, chaqqonlik, quvnoqlik kabi xususiyatlari, axloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlantiruvchi vositadir. Harakatli o'yinlarni o'tkazishda bola shaxsini shakllantirishga yo'naltirilgan har xil usullarni kompleks tarzda qo'llashning katta imkoniyatlari mavjud.

O'yin jarayonida nafaqat egallangan bilimlarni sinash, balki ularni mustahkamlash, takomillashtirish, shaxsning yangi sifatlarini tarbiyalash ro'y beradi. Harakatli o'yinlarning sog'lomlashtiruvchi ta'siri shundan iboratki, bu o'yinlar mazmuniga bola bajaradigan xilma-xil harakatlar kiritilgan. O'yin jarayonidagi harakatlar nafas olishni, qon aylanishini faollashtiradi, almashinuv jarayonlarini yaxshilaydi. Harakatli o'yinlar toza havoda o'tkazilsa, ularning sog'lomlashtirish samarasi yanada oshadi. O'yinlarni yilning har xil vaqtida va faslida o'tkazish esa ayni vaqtda bolalarni chiniqtirishga yordam beradi.

Sog'lomlashtiruvchi samara bevosita bola ruhiyatiga yaxshi ta'sir qiluvchi ijobiy hislar bilan ham bog'liq. Hissiy ko'tarinkilik harakatlarni to'g'ri bajarishda, o'yin vaziyatlarida mo'ljalni yanada aniq olishni yaxshilashda, vazifalarni aniq anglash va tezkor fikrlashda ifodalanadi. Bu esa, o'z navbatida, iroda sohasini rivojlantirishga olib keladi, chunki o'yin davomida bola har xil qiyinchiliklarni yengib o'tadi. Harakatli o'yinlarning ta'limiy ahamiyati shundan iboratki, ular tizimlashtirilgan bilimlarning o'zlashtirilishini ta'minlaydi, hayotiy muhim bo'lgan bilim va ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi, harakat qobiliyatlarini rivojlantiradi. Ayni vaqtda harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga barqaror qiziqishni shakllantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, kuzatuvchanlikni, tahlil qilish, taqqoslash, ko'rilgan narsani umumlashtirish qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Bolaning aqliy tarbiyasida harakatli o'yinlarning roli hammaga ma'lum: bolalar qoidalarga rioya qilish va ongli ravishda harakat qilishni o'rganadilar. O'yinlarda ular atrofidagi olamni anglaydilar. O'yin jarayonida xotira faollashadi, tafakkur va tasavvur rivojlanadi. Bolalar o'yinda o'zlarining va o'rtoqlarining harakatlarini tahlil qilishni o'rganadilar. Qo'shiqlar, she'rlar, sanoq bilan o'tkaziladigan o'yinlar bolalarning so'z boyligini to'ldiradi, nutqini boyitadi, milliy madaniyatga yaqinlashtiradi.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya darslarini har xil harakatli o'yinlar bilan boyitishimiz va ularni yanada samarali qo'llash usullarini ishlab chiqishimiz va

harakatli o'yinlar o'quvchilarga har tomonlama yetuk, sog'lom, komil inson qilib tarbiyalashdagi ahamiyati beqiyos. Faqat sog'lom bolagina sog'lom fikrlaydi, vaqtini behuda o'tkazmaydi, har xil zararli illatlardan yiroq yuradi va jamiyatga foyda keltiruvchi shaxs bo'lib kamol topishi va buyuk maqsadlar amalga oshiriladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mirziyoev Sh.M. "Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz" mavzusidagi O'zbekiston 16 Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutqi. – T.: "O'zbekiston", 2016. – 56 b.

2. Mirziyoev Sh.M. "Bilimli avlod buyuk kelajakning tadbirkor xalqfaravon hayotning, do'stona hamkorlik esa taraqqiyotning kafolatidir" mavzusidagi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 26 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruzasi. – T.: "Xalq so'zi" gazetasi, 2018.

3. Abdullaev, R. (2023). Necessary formation of complex competence safety of tourist services during the development of a structural-functional model. *Science and innovation*, 2(A2), 261-264.

4. Abdullaev, R. (2023). Bases of scientific and technological support of the process of formation of special tourist knowledge, abilities and skills. *Science and innovation*, 2(B3), 122-123.

5. Abdullayev, R. (2022). The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes. *Procedia of Social Sciences and Humanities*, 4, 57-59.

6. Abdullayev, R. (2022). Indicators of criteria for evaluating the effectiveness of forensic support for the inspection of the scene. *Иновационные подходы в современной науке* (pp. 64-69).

7. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.

8. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.

9. Sulstonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." *Eurasian Journal of Academic Research* 2.3 (2022): 132-137.

10. Ibragimovich, Sulstonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE

RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

11. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 219-224.

12. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol 7.6 (2019)

13. Ismailovna, Y. F. (2024). The importance of new technologies in forming healthy life style of students at physical training lessons. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 13(01), 34-37.*

14. Шокиров Ш. Ф., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. *International scientific conference" innovative trends in science, practice and education* 2(9), 41-47

15. Abdupattayevich, P. A., & G'ayratovich, S. S. (2023). Improving the effectiveness of the training process of students. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(09), 50-52.*

16. Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. *Общество и инновации, 2(2/S), 683-687.*

17. G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. *Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.*

18. Якубжонова, Ф. И., & кизи Асқарова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. In *international scientific conference" innovative trends in science, practice and education" (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).*

19. Umarova, Z. U., & Ugli, Y. D. N. (2023). Innovative technologies and their application in sports.

20. Akramjonovich, Y. I., & Ismoilovna, Y. F. (2023). Fitness development and training in youth education. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research, 10(11), 492-495.*

21. Kudratshoevich, S. E. (2023). Monitor of the student's physical culture formation. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 11(4), 204-211.*

22.Umarov, A. A., & Umarova, Z. U. (2023). Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni. *Scientific progress*, 4(1), 260-265.

23. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Муминов, Ш. И. (2022). Исследование функциональных показателей юных пловцов. *Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations*, 1-6.

24.Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 11(11), 220-224.

25.Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2023). Development and Improvement of The Motor Qualities of Volleyball Players Based on The Educational and Training Process. *Journal of Advanced Zoology*, 44(S6), 1499-1503.

26.Ilyosovich, M. S. (2023). Improving physical education of students with fatigued health. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 12(10), 32-35.

27. G'ayratovich, S. S., & Akramjonovich, Y. I. (2023). Development principles of young sportsmen's strength by updated technologies. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 12(12), 32-34.

28.Dexqonov B.B. (2022). Spiritual Training of Young Athletes. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 11(04), 144-146.

29.Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "IMPROVING THE FUNCTIONAL SKILLS OF THE BELT WRESTLER." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 109-114.

30.Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "DEVELOPING TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS WITH SPECIAL MOVING GAMES." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 130-136.

31.Abdukhamidovich, Muydinov Iqboljon, Sarukhanov Arsen Albertovich, and Azizov Mukhammadjon Azamovich. "Physical culture as a motor factor of mental performance of adolescents." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.11 (2022): 128-134.

32.Umarov, Abdusamat Abdumalikovich, and Zulxumor Urinboyevna Umarova. "Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni." *Scientific progress* 4.1 (2023): 260-265.

33.Умаров, А. А., Умарова З. У. (2023). СПОРТ В СИСТЕМЕ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД. МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ВРЕМЯ НАУЧНОГО ПРОГРЕССА» , 2 (2), 46–52. Получено с <http://academicsresearch.ru/index.php/ispcttosp/article/view/1264>.

34.Umarov, A. A., and L. I. Kutyanin. "New defoliants: search, properties, application." Chemistry (2000).

