

## TALABA-YOSHLARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI

*Qo'qon davlat pedagogika instituti*  
*«Sport va harakatli o'yinlar» kafedrasida dotsenti:*  
**Yakubjonov Ikrom Akramjonovich**

**Annotatsiya:** Talaba-yoshlarning jismoniy harakatlariga bo'lgan talabini harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlaridan samarali foydalanish kerak. Shuni etirof etish harakatli o'yinlaridan dars va o'quv to'garak mashg'ulotlarida talaba-yoshlarni komil inson va jismonan sog'lom kadrlar bo'lib tarbiyalanishida muxim ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** harakatli o'yinlar, dars va o'quv to'garaklar, jismoniy tarbiya, badan tarbiya, o'yinlar.

### РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ

**Якубжонов Икром Акрамжонович**

Кокандский государственный педагогический институт

Доцент кафедры спортивных и подвижных игр

**Аннотация:** потребность учащихся-молодежи в физических движениях может быть развита посредством подвижных игр. Поэтому на уроках физкультуры необходимо эффективно использовать подвижные игры. Признание того, что занятия по подвижным играм и учебно-кружковые занятия имеют важное значение для воспитания студентов-молодых людей в качестве полноценного и физически здорового персонала.

**Ключевые слова:** подвижные игры, урок и учебные кружки, физкультминутка, физкультминутка, игры.

Bugungi kunga kelib, Respublikamizda barcha sohalar singari jismoniy tarbiya va sport sohasi ham jadallik bilan rivojlanib bormoqda.

Respublikamizning chekka qishloqlarida zamonaviy ochiq va yopiq inshootlarning qurib bitkazilayotgani va aholi ixtiyoriga foydalanish uchun topshiralayotgani fikrimizning yaqqol ifodasi hamda isbotidir.

Bunday shart – sharoitlarning hukumatimiz tomonidan yaratib berilishi o'sib kelayotgan yosh-avlodni jismonan sog'lom va barkamol o'sib ulg'ayishi, ma'nan etuk bo'lib tarbiyalanishi, sog'lom fikrlaydigan hamda Vatanga sadoqat ruhida kamol topishida juda katta ahamiyat kasb etadi. Yaratib berilayotgan bunday

shart-sharoitlar jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat olib borayotgan har bir xodimning ma'suliyatini oshiradi va katta vazifalarni yuklaydi.

Tarbiya xam, eng avvalo, oilada, donolar fikricha, xatto ona qornida boshlanadi. Qadimdan ota-onaning zimmasida o'z farzandlarini har tomonlama mukammal qilib tarbiyalash vazifasi turgan. Oilada qiz bola tarbiyasiga aloxida e'tiborliroq bo'lishga to'g'ri kelgan.

Bugungi kunga kelib o'zbek xalqining, ayniksa talaba-yoshlarning milliy xususiyatlari, urf-odatlarini, qolaversa o'zbekona ma'naviy-ma'rifiy qiyofalari jamiyatimiz tarakkiyotida muxim o'rin tutadi. Sog'lom avlodni tarbiyalab, voyaga etkazish, Vatanga sadoqatini shakillantirishda onalarning roli bebaxodir. Bundan jismoniy tarbiya jarayonlarining xam ma'lum xissasi borligini inkor etib bo'lmaydi. Shu sababli, maxalliy talaba-yoshlarni jismoniy tarbiya mashqlari bilan doimiy ravishda shug'ullanishga odatlantirish eng muximdir. Talaba-yoshlarning milliy xususiyatlari, ularni sog'lomlashtirish, jismoniy, ma'naviy va aqliy rivojlantirishga katta etibor qaratilgan.

Xalqimiz a'zal-a'zaldan jismoniy tarbiya va sportni sevadigan xalqi-qadim urf-odatlarini, ming yillik an'analarini asrlar osha ko'z qorachigidek asrab-avaylab, boyitib kelayotgan xalq yigitlari Alpomishdek paxlavon, qizlari Barchinoydek. Ilmiy meroslarida jismoniy tarbiya va hozirgi sport turlari nazariy jixatdan o'z ifodasini topgan. Ibn Sino badantarbiyani boshlash va to'xtatish fursati xaqida gapirib, "Badantarbiya boshlanish vaqtida badan toza bo'lishi, ya'ni ichki a'zolarida va tomirlar yomon etilmagan narsalar bo'lmasligi kerak.

Chunki badantarbiya ularni butun gavgaga tarqatishi mumkin", deydi. Mutloqo to'ygan holatda va juda ochlikda jismoniy harakatlar kilish zararli ekanligini ta'kidlaydi. Ulug' xakim yil fasllarini qaysi vaqtlarida badantarbiya mashqlari bilan shugullanish darkorligini aniq ko'rsatib beradi. Chunki u kishi organizmga xar faslning o'ziga xos ta'sir qilishi va organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni chuqur taxlil qila olgan.

Bayoniy asarlarida inson kamolatlari, sog'likni saqlash bo'yicha qimmatli fikrlar bildirilgan. Ularning namunalaridan talaba-yoshlarning jismoniy tarbiya darslarida va mashg'ulotlarda xabardor etib borish kerak. Chunki ma'naviy-madaniy qadriyatlarni oshiruvchi turli mashqlar, hozirgi yoshlarni barkamol qilib tarbiyalashda xizmat qila oladi. Salomatlik-bu odam organizmning xech qanday kasalliklar alomatsiz xolati bulib organizm funktstiyalarining tashki muxit bilan muvofiklashuvidir. Odam inso salomatlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning turli yuqumli kasalliklarga, past v yuqori harakatdagi jismoniy ishlariga bo'lgan

chidamliligi xam shunchalik barqaror bo'ladi. Bu o'rinda jismoniy tarbiya va sport xar bir inson uchun bebaxo chiniqish maktabidir.

Talaba-yoshlarning jismoniy harakatlariga bo'lgan talabini milliy harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarida milliy xalq harakatli o'yinlaridan samarali foydalaish kerak. Bizga ma'lumki o'zbek xalq o'yinlarining barchasi farzandlarimizni sog'lomlashtirish, jismoniy, ma'naviy va aqliy rivojlangirishga qaratilgan. Kelajakda sog'lom, jismonan baquvvat mexnatkash, bilimli, irodali, chidamli, xarqanday xayot qiyinchiliklarini mardona engan oladigan bo'lishga katta yordam beradi, Talaba-yoshlarning imkoniyatlarini va jismoniy tayyorlik darajasini xisobga olib, xar xil o'zbek xalq o'yinlaridan foydalanish yoki o'yinlarni o'zgartirish va ularga qo'shimchalar kiritish mumkin.

Har bir harakatli o'yin o'zining mazmuni shakli va metodik xususiyatiga egadir. Harakatli o'yinlarni mazmuni quyidagilardan iborat: mavzu yoki mazmun (ifodali yoki shartli o'ylab qo'yilgan ish, o'yin rejasi) maqsadga erishish uchun o'yinga kiradigan, harakat va qoidadir.

Harakatli o'yinlarni shakli - qo'yilgan maqsadga erishish usullarini keng tanlash imkoniyatiga ega bo'lishi, o'yin qatnashchilarini harakatini tashkil qilishdir. O'yin qatnashchilari bir xil o'yinlarda o'zining shaxsiy qiziqishlariga erishish uchun yakka yoki gurux bo'lib harakat qiladilar boshqalarida esa o'zlarining jamoalarini, o'zlarining jamoalarini qiziqishlarini ximoya qiladilar. Shuningdek o'yin uchun o'ynovchilar har xil tuzilishda yoki shaklda turadilar (sochilib yoki tarqalib, doirada, safda, qatorda).

Shu orqali o'yinlarning bir xilligi engib o'tiladi, ularning evaziga jismoniy tarbiya jarayonining zerikarli va bir xil tusda o'tishiga yo'l qo'yilmaydi. Musobaqalashuv – o'yin uslubi talaba-yoshlarning emostiyalarini ishga solish hisobiga mashg'ulotlarda harakat faoliyatini follahtirishning tekshirilgan vositasi hisoblanadi. Jismoniy rivojlanishda ancha yuqori ko'rsatgichlarga erishishga imkon yaratadi, mashg'ulotlarning o'zini esa qiziqarli qiladi.

Milliy harakatli o'yinlarning axamiyati talaba-yoshlarda muayyan jismoniy sifatlarni xosil qilish va ularni takomillashtirish bilan cheklanmaydi. Milliy harakatli o'yinlar talaba-yoshlarda intizomlilik, jamoada o'zini tuta bilish va o'z obro'si uchun kurashish, o'rtoklariga beg'araz yordam berish kabi fazilatlarni xam shakllantiradi. Milliy va harakatli o'yinlarni o'tkazish jarayonida ularning bir xil bo'lib qolishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Aks holda talabalarning o'yinga bo'lgan qiziqishi kamayib boradi. O'yin o'tkazilgandan so'ng ularni talabalar bilan birgalikda muxokama kilish keyinchalik shu o'yinlar takrorlanayotgan vaqtda boshqaruvchilik roli eng faol talabaga toptirish maksadga muvofiqdir.

O'yinlarni o'tkazish davomida o'qiguvchi talabalarning xatolarini ta'kidlab turishi kerak. Milliy xalq o'yinlarining ko'pchiligini ochik havoda o'tkazishga harakat kilish kerak. Shuni etirof etish joizki talaba-yoshlar o'z salomatliklari uchun zarur sharoit va imkoniyatlardan foydalanib, mexnat qilish xamda yashash uchun tinmay kurashadilar. Yashash va mexnat kilish doim sog'lom bo'lishlikni taqozo etadi. Talaba-yoshlar ayniksa oliy o'quv yurtlarida ta'lim oladigan maxalliy yoshlarning istak va xohishlariga qarab hozirgi kunda jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish muxim ahamiyat kasb etadi. Milliy va harakatli o'yinlaridan dars va o'quv to'garak mashg'ulotlarida samarali foydalanish mustakil Respublikamiz talaba-yoshlarini komil inson va jismonan sog'lom kadrlar bo'lib tarbiyalanishida muxim ahamiyatga ega. Bundan tashqari talaba-yoshlarda milliy va harakatli o'yinlarining jismoniy tarbiya darslarida ko'llanilishi talablarining o'z milliy madaniyatiga bo'lgan qizikishni yanada kuchaytiradi xamda yosh avlodni uz Vatanini sevishga, milliy qadriyatlarimizni kuz qorachigidek asrashga va Vatanimizni har xil oqimlardan ximoya qilishga ya'ni ularga qarshi imunitetni shakllantirishga yordam beradi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yakubjonova Feruzakhon Ismoilovna, Azizov Muhammadjon Azamovich, Aminov Batir Umidovich. "Methods of education of endurance in basketball players of senior school age." international journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.10 (2022): 105-109.
2. Шодиев Эргашали, Ирматов Шавкат, Якубжонова Ферузахон. "Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish." Общество и инновации 2.2/S (2021): 683-687.
3. Abdullayev, R. (2022). Indicators of criteria for evaluating the effectiveness of forensic support for the inspection of the scene. Инновационные подходы в современной науке (pp. 64-69).
4. Abduvaliyevich, A. R. (2023). Turizm va uning xavfsizligi sohasida umumiy madaniy, umumiy kasbiy va kasbiy kompetentsiyalarni shakllantirishda o'qitish yondashuvlarining tavsifi. Innovative developments and research in education, 2(14), 343-348.
5. Абдуллаев, Р. А.(2022). Таълим Тизимида Инновацион Техноложиялардан Фойдаланишнинг Аҳамияти. Miasto Przyszłości, 29, 338-340.
6. Абдуллаев, Р. А. (2022). Ҳозирги Давр Ёшлар Тарбиясига Инновацион Ёндошув. Miasto Przyszłości, 29, 351-354.

7. Abduvaliyevich, A. R. (2023). Sport va sog'lomlashtirish turizm misolida. Innovation in the modern education system, 3(27), 534-540.
8. Якубжонова, Ф. И., & кизи Аскарова, 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).
9. Umarova, Z. U., & Ugli, Y. D. N. (2023). Innovative technologies and their application in sports.
10. Akramjonovich, Y. I., & Ismoilovna, Y. F. (2023). Fitness development and training in youth education. Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research, 10(11), 492-495.
11. Kudratshoevich, S. E. (2023). Monitor of the student's physical culture formation. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 11(4), 204-211.
- 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.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. 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.

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

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

20. 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.

21. Akramjonovich, Y. I., Azamovich, A. M., & Piyasovich, M. S. (2022). Developing human thinking and moving speed through table tennis. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 164-165.

22. Umidovich, A. B. (2022). Legal grounds for the development of the sports industry in Uzbekistan. Asia Pacific Journal of Marketing & Management Review ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(11), 46-49.

23. 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.

24. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Аминов, Б. У. (2023, January). Новые технологии для развития силовых качеств у студентов. In international scientific and practical conference "the time of scientific progress" (Vol. 2, No. 1, pp. 217-225).

25. Дехқонов, В. (2023). Preparation of future physical education teachers for innovative activities. Models and methods in modern science, 2(12), 82-86.

26. Қувватов У.Т Якубжонов, И. А., & Шокиров, Ш. Г. (2022). " Развитие воспитательной работы в студенческой футбольной команде." In International conference: problems and scientific solutions (Vol. 1, pp. 140-147).

27. Umidovich, A. B. (2023). Unusual volleyball training sessions. International journal of social science & interdisciplinary research ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(06), 1-4.

28. Umarova, Z. U., Mirzarakhimovich, R. S., & Tursunovich, K. U. (2022). Sports and Great Heroes. Pioneer: Journal of Advanced Research and Scientific Progress, 1(4), 141-143.

29. Anvarovich, I. S., Tokhirovich, K. T., & Tursunovich, Q. U. (2022). Use problem-solving techniques in school gymnastics. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 512-513.

29. Abduhamidovich, M. I., Mansurovich, M. S., & Usmonovich, A. U. (2022). Selection of talented wrestlers and education of physical perfection in the process of wrestling activities in sports schools. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 166-167.

30. Ahmedov, U. (2019). Interaction patterns in elt teaching: group work and pair work. *Theoretical & Applied Science*, (12), 170-172.

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

31. Ibragimovich, Sultonov 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.