



OLIV TA'LIM MUASSASALARIDA TALABALARNING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH METODI

Xidoyatov Shuxrat Sharipovich

Buxoro davlat tibbiyot institute Reabilitologiya, sport tibbiyoti va jismoniy tarbiya kafedrasi dotsenti

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 ulotqirib yovvoyi hayvonlarga ov qilishgan.

Ijtimoiy tuzumlar almashishi va rivojlanishi tufayli turmush sharoiti ham o'zgartgan, 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 epchilik, kuchlilik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlar lozimligini tushungan qabila, urug' boshliqlari yoshlami maxsus tayyor lashga katta ahamiyat beiganlar. Bunda jismonan baquvvat, epchil qabila vakillarini tarbiyachilikka o'rgatib, o'z navbatida ulardan bolalami 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 qurollami 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» kabni o'xshash kinofilmlarni eslab ko'ring).

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Feodalizm jamiyati davrida boy feodallar va dehqonlaming 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 ilonlami tutish, ulami o'yinga o'rgatish hamda chim ustida xokkey o'ynash milliy o'yinlar hisoblangan. Afrika mamlakatlarida yo'lbars va boshqa yirtqich hayvonlami ushlab, ulami qo'lga o'igatish, 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. Atoev, 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», «Ayoz 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», «Itvaqaig'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. Ularga «O'tin yorish», «Podato'p» (cho'pon), «Qo'shshaydash» (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.

1. **Ommaviy madaniy tadbirlar** (bayramlar, to'ylar, turli xil marosimlar, sport musobaqalari va h.k.)da qo'llaniladigan, ya'ni namoyish va musobaqalashish maqsadida uyushtiriladigan murakab 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.

2. **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», «Davradan chiqar», «Olamon poyga», «Dorboz», «Oqsoq qarg'a», «Oshiq» (gardkam), «Qilichbozlar», «Beshtosh», «To'qqiz tosh», «Orqang kuydi», «Bo'ta soldi», «Tortishmachoq», «Ko'zbog'lash», «Bekin- machoq», «Kim keldi», «Zuv-zuv» va boshqalar.

Yuqorida nomlari keltirilgan murakab va oddiy o'zbek xalq milliy o'yinlari barcha yoshda kishilarning jismoniy sifatlarni 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.

O'yin — tarixiy tashkil topgan ijtimoiy voqea, mustaqil faoliyat turi, insonga xosdir. O'yin faoliyati juda ham turli-tumandir: o'yinchoqlar bilan o'ynaladigan bolalar o'yinlari, stol o'yini, doira bo'lib o'ynaladigan o'yin, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari. O'yin o'z-o'zini bilish vositasi, o'yin-kulgi, dam olish, jismoniy va umumiy ijtimoiy tarbiya vositasi, sport vositasi bo'lishi mumkin. O'yin madaniyati elementi sifatida jamiyatning barcha madaniyati turlariga kishilarning har xil ehtiyojlari bilan rivojlanadi: o'yin-kulgi, dam olishda, ma'naviy, aqliy va jismoniy kuchni rivojlanishida katta o'rin egallaydi. O'yin faoliyati — nafaqat madaniyatning bir elementi, balki bolalar va o'smirlarni tarbiyalashda ham foydali vosita hisoblanadi. U har doim



maqsadga yo'naltirilgan va turli-tuman maqsadli yo'l- yo'riq hamda asoslangan harakat bilan o'ziga xos xususiyatni ko'rsatib turadi. O'yin faoliyati ayniqsa bolalik davrida ko'proq mehnat bilan umumiylikka ega bo'ladi. Biroq o'yin jarayonida hayotiy ehtiyojlarni qondirish uchun kishi moddiy boylikni yarata olmaydi. O'yin — juda ham quvnoq jo'shqin faoliyatdir, shuning uchun u yoshlar va bolalar bilan tarbiyaviy ish olib borishda katta boylik kasb etadi. O'yinning turli-tumanligi katta-kichiklar orasida, ayniqsa o'smirlar va bolalar o'rtasida eng keng tarqalgani bu harakatli o'yinlardir. Ular esa ushbu o'quv qo'llanma fanining asosi hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyati uning mazmuni harakatning rolini yorqin ifoda qilish hisoblanadi (yugurish, sakrashlar, uloqtirish, otish, to'pni uzatish va ilib olish, qarshilik ko'rsatish va boshqalar). Bu o'yinlar harakatlanish va uning mazmunini (mavzu, g'oyasi) asoslab beradi. U o'yinda qo'yilgan maqsadga erishish yo'lida, turli-tuman qiyinchiliklarni, to'siqlarni yengib o'tishiga yo'naltiriladi. Harakatli o'yinlarning orasida haqiqatan ham (elementar) harakatli o'yinlar va sport o'yinlari bilan farq qiladi. Haqiqatan ham harakatli o'yinlar o'ynovchilarning o'zlarini ixtiyoriy ravishda o'rnatilgan, maqsadga shartli ravishda erishishga yo'naltirilgan, o'zida ongli ravishda tashabbuskorlik faoliyatini mujassamlashtirgan bo'ladi. O'ynovchilarning maqsadga erishishida faol harakatlantiruvchi harakat talab qiladi, uni bajarishi o'ynovchilarni o'zlarining ijod qilishiga va tashabbuskorligiga bog'liqdir (nishonga tezda yugurib borish, nishonga tez otish, «raqibi»ga tez va epcillik bilan yetib olish yoki undan o'zib ketish va hokazo). Harakatli o'yinlar qoidalar bilan belgilanadi. Sport o'yinlaridan farqli o'laroq, harakatli o'yinlar qoidalariga shart-sharoitdan kelib chiqib kelishilgan holda o'zgartirish kiritish mumkin. O'yin qoidasi maqsadga erishish yo'lida o'yindagi qiyinchiliklarni va to'siqlarning xarakterini aniqlaydi. Haqiqatan ham harakatli o'yinlar o'yin qatnashchilaridan maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Shuning uchun o'yin qoidasi o'yin qatnashchilari va rahbarlarning (o'qituvchilar) o'zlari o'tkazilayotgan o'yinning sharoitiga qarab uni o'zgartirib boradilar. Chunki unda o'ynovchilarning aniq belgilangan soni, maydonning katta-kichikligi belgilanmagan bo'ladi, shuningdek, asbob-anjomlar ham o'zgartirib turiladi (bulava yoki kegli, voleybol yoki oddiy to'p, kichik koptoklar yoki qum solingan xaltachalar, gimnastika yoki oddiy tayoqchalar va hokazo). Sport o'yinlari — bu harakatli o'yinlarning eng yuqori bosqichidir. Bunda o'yin qoidasi qat'iy belgilangan bo'lib, ularda maxsus maydon va jihozlar talab qilinadi. Sport o'yinining o'ziga xosligi o'yin jarayonida ma'lum taktikada o'zini tutishi va murakkab harakat texnikasi hisoblanadi. Bu esa o'yin qatnashchilaridan maxsus tayyorgarlik va mashqni talab qiladi. Har bir sport o'yini belgilangan o'yinchilarning soniga, maydon o'lchamlari va asbob anjomlariga ega bo'ladi. Ayrim sport o'yinlarida ba'zi o'yinchilarda mutaxassisligi bo'lishi zarurdir (hujumga, himoyaga, darvozabon va b.q). Sport o'yinlarining u yoki bu o'yinida qat'iy qoidaga mos ravishda maxsus hakamlilik qilishni talab qiladi. Ayrim sport o'yinlarida o'yin qatnashchilarining tarkibiga qarab bir necha marta (o'quvchilar yoki kattalar, erkaklar yoki o'smir qizlar) o'zgartirilishi mumkin.



Sport o'yinlari sport turi hisoblanadi. Bular bo'yicha har xil darajadagi musobaqalar o'tkaziladi. Natijada sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda eng yaxshi o'yinchilarga sport razryad- lari va unvonlar beriladi. Ayrim harakatli o'yinlar (masalan, «lapta», «voleybol» va hokazo) mashg'ulotning maqsadi, ko'rsatmasi va uni tashkil qilish usullariga bog'liq holda, ayrim holatlarda haqiqatan ham o'zining xarakteriga qarab harakatli (elementlari) o'yin deb yuritiladi, boshqalari esa sport o'yinlari sifatida o'tkaziladi. Masalan, o'yin qatnashchilari tasodifan yig'ilib qolganda (dam olish o'yinlarida, sayllarda) ular haqiqatan ham harakatli o'yin xarakteriga ega bo'ladi. Harakatli o'yinlardan yoshlar va bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida foydalaniladi, shuningdek, sport o'yinlari va boshqa sport turlariga hamda «Alpomish» va «Barchinoy» test me'yorlarini topshirishga tayyorlash vositasi bo'lib ham hisoblanadi. Harakatli o'yinlar o'ziga xos bo'lishi mumkin (yakka tartibda), u hammadan ko'proq tez-tez bolalarning o'zlari tomonidan (to'p o'yini, arg'amchi bilan chambarakni aylantirish va boshqalar) tashkil etiladi. Ulardan tarbiyachi-pedagog va yetakchilar tomonidan bolalarning faol dam olishini tashkil qilish maqsadida foydalanish mumkin (tanaffusda, kuni uzaytirilgan guruhda va boshqa holatlarda).

Jamoa bo'lib o'ynaladigan (guruh) harakatli o'yinlar alohida pedagogik ahamiyatga ega bo'ladi, chunki ularda o'ynovchi guruhlar, sinflar, zvenolar, bo'limlar va sport seksiyasida shug'ullanuvchilar qatnashadilar. Jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarda har doim musobaqalashish elementi o'ziga xos bo'lib (har bir kishi o'zi uchun yoki har bir kishi o'z jamoasi uchun), shuningdek, belgilangan maqsadga erishishda, qiziqishni uyg'otishda bir-biriga yordam berish va o'zaro yordamdan iborat bo'ladi. Jamoa o'yinlarining o'ziga xosligi shundan iboratki, o'yinda hamma — vaqt holatni o'zgarib turishi, o'yinchilardan tezlik reaksiyasi talab qilinadigan bo'ladi. Shuning uchun o'yin jarayonida o'zaro munosabat har doim o'zgarib turadi: har bir kishi o'zi uchun yoki o'zining jamoasi uchun «raqib- lari»ga nisbatan eng qulay holatni yaratishga intiladi. Harakatli o'yinlar bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi. Ular alohida o'yinlar bo'yicha o'tkazilishi mumkin, o'yinga qo'yilgan vazifa taxminan bir xil sinflar bir xil yoshdagi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga mos kelishi kerak. Biroq harakatli o'yinlar majmuasi bo'yicha musobaqa o'tkazishning pedagogik ahamiyati shundaki, bunga har xil jismoniy sifat va malakalarni tarbiyalashga yordam beradigan turli-tuman o'yinlar kiritiladi. Harakatli o'yin majmuasi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqada har xil yoshdagi bolalar, o'smirlar, yoshlar va kattalar qatnashishlari mumkin, biroq o'yindagi vazifa har xil bo'lishi mumkin. Harakatli o'yin bo'yicha o'tkaziladigan musobaqadagi bu juz'iy o'zgarish sport o'yinlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarga nisbatan bir oz farq qiladi, chunki sport o'yinlari qat'iy belgilangan sharoitda va qoida bo'yicha o'tkazilishi talab qilinadi. Har bir harakatli o'yin o'zining mazmuni shakli (tuzilishi) va metodik xususiyatiga egadir. Harakatli o'yinlarning mazmuni quyidagilardan iborat: mavzu yoki mazmun (ifodali yoki shartli o'yilab qo'yilgan ish, o'yin rejasi) maqsadga erishish uchun o'yinga kiradigan harakat va



qoidalar. Harakatli o'yinlarning shakli qo'yilgan maqsadga erishish usul- larini keng tanlash imkoniyatiga ega bo'lishi, o'yin qatnashchilarining harakatini tashkil qilishdan iborat. O'yin qatnashchilari bir xil o'yinlar- da o'zining shaxsiy qiziqishlariga erishish uchun yakka yoki guruh bo'lib harakat qiladilar, boshqalarida esa o'zlarining jamoalari qizi- qishlarini himoya qiladilar. Shuningdek, o'yin uchun o'ynovchilar har xil tuzilishda yoki shaklda (sochilib yoki tarqalib, doirada, safda, qatorda) turadilar. O'yin shakli mazmuni bilan bog'liq ravishda kelib chiqadi. O'yinning metodik jihatdan o'ziga xos xususiyati uning mazmuni va shakliga bog'liqdir. Harakatli o'yinlar metodik jihatdan o'ziga xos bo'ladi: jonliligi; chegaralangan qoida bo'yicha maqsadga erishishda mustaqil harakat qilish; qoidaga mos ravishda ijodiy tashabbuskorlik bilan harakat qilish; o'yindagi alohida rollarni bajarish, uning mazmunia muvofiq- ligi, o'yin qatnashchilarini jamoadagi ma'lum darajadagi o'zaro munosabati o'rnatiladi; to'satdan o'yinda o'zgarib qolish holati, bu esa o'yinchi- lardan tashabbuskorlikni, tez reaksiyani talab qiladi; o'yindagi musobaqa elementlari o'yinda jo'shqinlikni (emotsio- nallik) oshiradi va kuchni to'liq sarf qilishni talab qiladi; o'yinda kelib chiqadigan «kelishmovchiliklar»ni hal etishda qarama-qarshi tomonlarning manfaatlarini bir- biriga zid qo'ymoq esa yuqori darajadagi jo'shqinlik tonusini yaratadi.

Harakatli o'yinlar nafaqat vosita, balki bolani jismoniy tarbiya metodi bo'lib ham hisoblanadi. Tarbiyada o'yin metodining tushun- chasi o'yin metodikasining o'ziga xos xususiyatini inkor qiladi, ya'ni bu boshqa tarbiya jihozlaridan uning metodi munosabatda bo'lishida farqlanadi (musobaqa elementi, syujetning mavjudligi, maqsadga erishishning turli-tuman usullari, nisbatan mustaqil harakati). O'yin metodi ayniqsa murakkablashgan va o'zgartirilgan sharoitda harakatni kompleks takomillashtirish uchun foydalaniladi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya va o'yin metodi vositasi sifatida jismoniy sifatlarni takomillashtirishga hamda tarbiyalashga yordam beradi. Bundan tashqari, harakatli o'yinlarda gimnastika, yengil atletika, chang'i va boshqa sport turlari mashg'ulotlarida alohida malaka, ko'nikma hamda tabiiy harakatlarni mustahkamlaydi va takomillashtiradi.

Pedagogika amaliyotida harakatli o'yinlarning ikkita asosiy turidan foydalaniladi:

1. Erkin, ijodiy yoki erkin o'yinlar, bunda o'yin qatnashchilari- ning o'zlari o'yin rejasini belgilashadi va belgilangan maqsadni o'zlari amalga oshirishadi. Bu bolalarda go'daklik, maktabgacha yoshda va kichik maktab yoshida ular hammadan ko'ra tez-tez mazmunli bo'ladi, chunki o'yinning mazmuniga qarab rol taqsimlanadi, shu- ning uchun ularni psixologiyada g'o'la shaklida o'ralgan, deb ataladi. Ular alohida yoki bir kishilik va guruh shaklida bo'lishi mumkin.

2. Belgilangan qoidaga asosan tashkil qilingan harakatli o'yinlar unga katta yoshdagi bolalar-yetakchilarning o'zlari rahbarlik qilishlari talab qilinadi.

O'yin mazmuni va murakkabligi bo'yicha juda ham turli tumandir: Oddiy jamoasiz harakatli o'yinlar, bunda har bir o'yin qat- nashchisi, o'yin qoidalariga rioya qilgan holda, bitta o'zi uchun kurashadi. O'quvchilardagi barcha o'yin faoliyati shaxsiy tako- millashtirishga, boshqalar ustidan epchillik, aniq nishonga tekkizishda, kuchda,



tezkorlikda va boshqa sifatlar bo'yicha shaxsan ustunlikka erishishga yo'naltirilgan. Bu o'yinlarda eng asosiy ahamiyat shaxsiy tashabbuskorlikni va harakat imkoniyatini, o'zining shaxsiy sifatlari- dan foydalanishini bilish maqsadga muvofiqdir. Ko'proq murakkab, jamoali o'yinlarga o'tishga oid harakatli o'yinlar, bunda o'ynovchilar birinchi navbatda o'zlarining qiziqish- larini himoya qilishga, ayrim paytlarda shaxsiy imkoniyatlarini, o'rtoqlariga yordam berish, ularni qutqarib qolish bo'yicha ularni o'yinda hujumchilardan qutqarib qolishga yordam beradilar («Pet- nachi, qo'lingni ber», «Yugurib o'tish»). Ba'zi vaqtlarda o'yinchilar maqsadlariga erishish uchun boshqa o'yinchilar bilan vaqtincha ham- korlikda ishlashga kirishishlari mumkin. Ayrim o'yinlarda bunday hamkorlik qilish qoida bo'yicha nazarda tutilgan («Oq ayiqlar» va «Tovonbaliq va cho'rtanbaliq»).

Jamoali harakatli o'yinlar — bunda o'ynovchilar alohida- alohida jamoada- jamoalarni tashkil etadilar. Ular o'zlarining shaxsiy qiziqishlarining jamoani qiziqishiga bo'ysinib, umumiy maqsadga erishishga yo'naltirganligi, jamoaning birgalikdagi foliyati bilan ta'riflanadi. Har bir o'yinchining harakatidan jamoaning barcha muvaffaqiyati har bir o'yinchining harakatiga bog'liq bo'ladi. Jamoa o'yinlarida tez-tez harakatning o'zaro mosligi va o'yinga umumiy rahbarlik qilish uchun o'ynovchilar orasidan jamoaning sardorlarini ajratishga imkoniyat paydo bo'ladi, barcha o'yinchilarning sardorga bo'ysinishlari majburiy hisoblanadi. Jamoali o'yinlardan ayrimlari yarim sport xarakteriga ega bo'ladi: ular ko'proq o'yining texnikasi, harakat texnikasi bo'yicha murakkab bo'lib, ma'lum qoida bo'yicha o'tkaziladi. Ba'zi bir o'yinlarda maxsus rollar talab qilinadi. Ayrim to'plamlarda bunday o'yinlar yarim sport o'yinlari, deb ataladi («To'p kapitaniga», «Lapta»). Pedagog harakatli o'yinlarning keng qo'llanilishini ish sharoitini hisobga olish bilan har xil pedagogik vazifalarni hal etish uchun o'yinni maxsus tanlab olishi talab qilinadi. Buning uchun ma'lum belgilar bo'yicha o'xshash bo'lgan o'yinning ishchi guruhi tashkil etiladi.

O'yinlarda ko'proq keladigan harakat turlari bo'yicha (umum- rivojlantiruvchi mashq elementlari bilan o'ynaladigan o'yinlar, yugurish, balandlikka sakrash bilan o'ynash, turgan joyda yugurib o'ynash, harakatlanuvchi va harakatlanmaydigan nishonga uloqtirish bilan o'ynash, koptokni oshirish va ilib olish bilan o'ynash). O'yinda ko'proq namoyon qilinadigan jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, epchillik, tezlik, egiluvchanlikni ko'proq tarbiyalashga yordam beradigan o'yinlar). Hammasi bo'lib, bu sifatni tez-tez birga qo'shib bajarilganda namoyon bo'ladi. O'yinni harakat turlari va jismoniy sifatlari bo'yicha taqsimlashni asosan jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarning barcha shakllarida foydalaniladi. Alohida sport turlariga tayyorlaydigan o'inlar u yoki bu sport turlariga zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda, ayrim texnika va taktika elementlarini mustahkamlash va takomillashtirishda foyda- laniladigan harakatli o'yinlar. O'ynovchilarni o'zaro munosabatiga bog'liq bo'lgan o'yinlar: a) o'yinchilar to'g'ridan-to'g'ri «raqibi» bilan bir-biriga tegmasdan o'ynaladigan o'yinlar; b) «raqibi» bilan bir-biriga tegish chegaralangan o'yinlar; d) «raqib» bilan to'g'ridan-to'g'ri kurashadigan o'yinchilar,



ayrim pedagoglar o'ynovchilarni o'zaro munosabati bo'yicha o'yinlarni taqsimlab, uni «oddiy»ga bo'ladilar, bunda har bir maqsad ketidan yurib boshqalarga nisbatan munosabatsiz bo'ladi va «murakkab» o'ynovchilarni guruhlarga, jamoalarga, bo'limlarga bo'linish bilan o'ynaladigan, bunda har bir o'yinchi o'zlarining jamoalariga e'tibor beradi.

Turli-tuman ish holatida uni ko'proq to'g'ri tanlashga yordam beradigan boshqa har xil belgilar vabo'yicha guruhlarga ajratila- digan o'yinlar:

a) mashg'ulotni tashkil qilish shakli bo'yicha (darsda, tanaffusda, yig'ilishlarda, bayramlarda o'tkaziladigan o'yinlar); b) motor zichligi xususiyati bo'yicha (katta, o'rtacha harakatchanlik va kam harakatli o'yinlar); d) ish joylarini va mavsumlarni hisobga olish bilan (yozda, qishda, bino ichida, ochiq havoda) o'ynaladigan o'yinlar.

Har xil ish sharoitida qo'yilgan pedagogik vazifani yechish maqsadida o'yinlar ko'proq batafsil taqsimlash uchun bir vaqtning o'zida to'liq bir qator belgilari hisobga olinadi, uning eng asosiylari: bolalarning tayyorgarligi va yoshi, o'smirlar, o'yinga kiruvchi, harakat turlarini ushbu o'yinlar u yoki boshqa axloqiy-irodaviy va jismoniy sifatlarni ko'proq namoyon qilish, o'yinda o'ynovchilarni o'zaro munosabat prinsiplaridir. Professor V.G. Yakovlev o'yinlarning alohida guruhlarini bir- lashtirib, o'yin qatnashchilarining o'zaro harakati va o'zaro muno- sabati prinsiplaridan kelib chiqib, jamoa bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarning pedagogik tasnifini taklif qildi. Ushbu tasnif pedagogni bolalarda jamoaning qiziqishini tarbiya- lashga yo'naltiradi.

Bunday o'yin materiallarini taqsimlanishi metodik ketma-ketlikni yoki izchillik o'rnatishni yengilashtiradi va o'yinni mazmuni va shakli bo'yicha murakkablik darajasini aniqlashga yordam beradi.

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 sifatlari 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'ulotlarni 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 sifatlarni tarbiyalanadi. Ahloqiy siftlarni 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.

Bizning mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash amaliyoti shunga guvohlik beradiki, bolalarda va o'smirlarda yuqori axloqiy hamda jismoniy sifatlarni shakllantirishning eng muhim vositalardan biri bo'lib hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida juda katta o'rin egallaydi, chunki ular salomatlikni saqlash va mustahkamlashda, jismoniy rivojlanishni normal bo'lishiga, harakat malakalarini kompleks takomillashtirishga qulaylik tug'diradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

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'ЗБЕКISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(9),344-347.
7. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. 1001 o'yin. T., 1990.
8. Xidoyatov Sh.Sh. JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA TIBBIYOT OLIY O'QUV YURTLARI TALABALARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK JIXATLARI. Journal of Advanced Research and Stability Volume: 03 Issue: 04 | Apr - 2023 ISSN: 2181-2608
9. Шухрат ХИДОЯТОВ Соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда жисмоний тарбиянинг ахамияти. Педагогик маҳорат илмий-назарий методик журнал 6 сон Бухоро 2020 йил 225-228