

## HARAKATLI O'YINLAR – BOLALARDA BAZAVIY JISMONIY SIFATLAR VA MA'NAVIY FAZILATLARNI RIVOJLANTIRISHNING INTEGRATSIYALASHGAN VOSITASI

*Erkinova Odinoxon Umidjon qizi*

*Farg'ona davlat universiteti*

*Email: [servisec10@gmail.com](mailto:servisec10@gmail.com)*

*ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8519-5043>*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada harakatli o'yinlarning o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy hamda ma'naviy-axloqiy shakllanishidagi o'рни va ahamiyati tizimli tahlil qilingan. Shuningdek, o'yin texnologiyalari vositasida bolalarning bazaviy jismoniy sifatlarini (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik) rivojlantirish qonuniyatlari yoritilgan. Maqolada harakatli o'yinlarning jamoaviylik, vatanparvarlik va ijtimoiy moslashuv kabi axloqiy fazilatlarni tarkib toptirishdagi pedagogik imkoniyatlari asoslab berilgan.

**Kalit so'zlar:** harakatli o'yinlar, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, chaqqonlik, dinamik rivojlanish, axloqiy tarbiya, jamoaviylik, sog'lom turmush tarzi.

## MOVEMENT GAMES – AN INTEGRATED MEANS OF DEVELOPING BASIC PHYSICAL QUALITIES AND SPIRITUAL VIRTUES IN CHILDREN

**Abstract:** This article systematically analyzes the role and importance of active games in the physical, moral, and spiritual development of the younger generation. It also highlights the patterns of developing children's basic physical qualities (strength, speed, agility, endurance, and flexibility) through game technologies. The article substantiates the pedagogical potential of active games in fostering moral qualities such as teamwork, patriotism, and social adaptation.

**Keywords:** active games, physical training, physical qualities, agility, dynamic development, moral education, teamwork, healthy lifestyle.

## ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ – КОМПЛЕКСНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ БАЗОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДУХОВНЫХ ДОБРОДЕТЕЛЕЙ У ДЕТЕЙ

**Аннотация:** В данной статье системно проанализированы роль и значение подвижных игр в физическом и духовно-нравственном становлении подрастающего поколения. Также освещены закономерности развития базовых физических качеств детей (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости) посредством игровых технологий. В статье обоснованы педагогические возможности подвижных игр в формировании таких нравственных качеств, как коллективизм, патриотизм и социальная адаптация.

**Ключевые слова:** подвижные игры, физическая подготовка, физические качества, ловкость, динамическое развитие, нравственное воспитание, коллективизм, здоровый образ жизни.

## KIRISH

Yangi O'zbekiston poydevorini barpo etish va jamiyatni har tomonlama modernizatsiya qilish jarayonida ta'lim va tarbiya tizimini tubdan isloh etish eng dolzarb vazifa hisoblanadi. Muhtaram Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev ta'kidlaganlaridek: *"Ta'lim-tarbiya tizimini o'zgartirmasdan turib odamlar ongini, demakki, ularning turmush tarzini ham o'zgartirish mumkin emas"*. Darhaqiqat, yosh avlodning intellektual salohiyati, ma'naviy qiyofasi va jismoniy salomatligi o'rtasidagi uyg'unlikni ta'minlash zamonaviy pedagogikaning bosh maqsadidir.

Bugungi shiddatli texnika asrida, gadjetlar va kompyuter o'yinlarining ommalashishi natijasida yosh avlod o'rtasida gipodinamiya (kam harakatlilik) muammosi keskin tus olmoqda. Bu holat bolalarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki ularning ijtimoiy-axloqiy adaptatsiyasiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari mashg'ulotlarda bolalarning sevimli faoliyati bo'lgan harakatli o'yinlardan unumli foydalanish – ularni tabiiy ravishda chiniqtirish, harakat faolligini oshirish hamda komil inson qilib tarbiyalashning eng samarali va tabiiy vositasidir.

Xalqimiz tarixi va milliy madaniyatiga nazar tashlasak, ajdodlarimiz har doim bola tarbiyasida jismoniy barkamollikka yuksak e'tibor berganliklariga guvoh bo'lamiz. Ayniqsa, XIX asr oxiri va XX asr boshlarida yashab ijod qilgan ma'rifatparvar jadid bobolarimiz o'zlarining pedagogik asarlarida millat g'oyasini sog'lom avlod konsepsiyasi bilan uzviy bog'laganlar.

Taniqli mutafakkir Abdurauf Fitrat o'zining "Rahbari najot" asarining "Bola tarbiyasi" deb nomlangan bobida jismoniy tarbiyani ijtimoiy baxt va millat mavjudligining asosi sifatida baholaydi. U qayd etganidek, insonning tana a'zolari sog'lom va baquvvat bo'lmasa, u hayotda uzoq yashay olmaydi va jamiyat uchun yukka, o'zgarar muhtojiga aylanib qoladi. Sharq falsafasidagi "Sog' tanda sog'lom aql" tamoyili bugungi kunda davlatimiz tomonidan yoshlar siyosati darajasiga ko'tarilib,

ommaviy sportni rivojlantirish va yoshlarni o'yinlar orqali sog'lomlashtirish chora-tadbirlariga huquqiy asos bo'lib xizmat qilmoqda.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Inson bolalik davridanoq turli jismoniy harakatlarni dastlab instinktiv, keyinchalik esa muayyan maqsadga yo'naltirilgan holda bajara boshlaydi. Ushbu harakat faoliyati davomida unda asosiy jismoniy sifatlar — **kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik** shakllanib boradi. Shuningdek, hayotiy zarur ko'nikmalar (yurish, yugurish, sakrash, muvozanat saqlash va uloqtirish) tizimli ravishda takomillashadi.

Zamonaviy sport pedagogikasi va jismoniy madaniyat nazariyasi shuni isbotlaydiki, mazkur ko'nikmalarni rivojlantirishda harakatli o'yinlar eng samarali va universal vosita hisoblanadi. Hattoki professional sport amaliyotida ham sportchilarning chidamliligi va tezkorlik sifatlarini yuqori darajada saqlab turish uchun mashg'ulotlar jarayoniga harakatli o'yinlar elementlari keng integratsiya qilinadi.

Harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyati shundaki, ular faqat jismoniy yuklama berish bilan cheklanmay, balki bolaning ijtimoiy-axloqiy qiyofasini ham shakllantiradi. Maktab yoshidagi bolalarda mehnatsevarlik, jamoaviylik hissi va mas'uliyatni tarbiyalashda o'yin faoliyati eng qulay muhit hisoblanadi. O'yin jarayonida bolalar real hayotiy to'siqlarni yengib o'tishni, o'z hissiyotlarini boshqarishni va sog'lom raqobat madaniyatini o'rganadilar.

Bolalar tabiati ko'proq atrof-muhitga taqlid qilishga moyil bo'ladi. Ular o'z o'yinlarida kattalar mehnatini, tabiat hodisalarini va jonivorlar harakatini aks ettirish orqali borliqni anglaydilar va ijtimoiy tajriba orttiradilar. Qiyinchiliklarni birgalikda yengish jarayonida o'quvchilarda quyidagi sifatlar tarkib topadi:

- **Aqliy va irodaviy sifatlar:** Tezkor qaror qabul qilish, farosat va tadbirkorlik.
- **Axloqiy normalar:** O'zaro do'stlik, jamoa manfaatini shaxsiy manfaatlardan ustun qo'yish, vatanparvarlik.
- **Fiziologik o'zgarishlar:** Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional faoliyati yaxshilanishi.

Bu jarayonda jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi va murabbiyining roli juda yuqoridir. O'yinlarni to'g'ri rejalashtirish, qoidalarga qat'iy rioya qilinishini ta'minlash bolalarda tartib-intizom va adolat tuyg'ularini shakllantiradi.

### TADQIQOT NATIJALARI VA TAHLILI

#### 1. Harakatli O'yinlarning Jismoniy Sifatlarni Rivojlantirishdagi Mexanizmlari

Harakatli o'yinlar – bu o'ziga xos murakkab dinamik mashqlar majmuasi bo'lib, unda boladan yuqori darajadagi harakat ko'nikmalari talab etiladi. O'yin jarayonida bolaning barcha mushak guruhlari, bo'g'imlari va tayanch-harakat aparati faol ishlaydi. Quyida harakatli o'yinlarning beshta asosiy jismoniy sifatni rivojlantirishdagi o'rnini tahlil qilingan:

- **Tezkorlik (Speed):** "Oq ayiqlar", "Quvlashmachoq", "Bo'ri va qo'zilar" kabi o'yinlarda bola signal berilishi bilan zudlik bilan harakatni boshlashi, qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurishi kerak. Bu bolalarda markaziy asab tizimining reaksiya tezligini va mushaklarning tezkor qisqarish qobiliyatini rivojlantiradi.

- **Chaqqonlik va Koordinatsiya (Agility):** O'yin vaziyati soniyalar ichida o'zgarib turadi. Bola raqibidan qochishi, to'siqlarni aylanib o'tishi yoki yo'nalishini keskin o'zgartirishi lozim (masalan, "Mokisimon yugurish elementlari bo'lgan o'yinlar", "Dovdiratkich"). Bu sifat harakatlarni fazoda to'g'ri boshqarish ko'nikmasini shakllantiradi.

- **Kuch (Strength):** Arqon tortish, "Xo'rozlar jangi", to'siqlardan oshib o'tish va sherigini ko'tarib yugurish elementlari bo'lgan o'yinlar mushaklar tonusini oshiradi, suyak tizimini mustahkamlaydi.

- **Chidamlilik (Endurance):** O'yinlar ma'lum bir vaqt davomida (10-15 daqiqa) yuqori emotsional ruhda davom etadi. Bola charchoqni sezmasdan harakat qilaveradi, bu esa yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimining aerob imkoniyatlarini kengaytiradi.

- **Egiluvchanlik (Flexibility):** O'yin davomida turli xil egilishlar, cho'zilishlar, keskin burilishlar orqali bo'g'imlarning harakatchanligi va paylarning elastikligi ortadi.

## 2. Harakatli O'yinlarning Axloqiy va Ijtimoiy Tarbiyadagi Imkoniyatlari

Harakatli o'yinlar shunchaki mexanik harakatlar yig'indisi emas, u ijtimoiy hayotning kichiklashtirilgan modelidir. Bolalar o'yin vositasida jamiyatda yashash va muloqot qilish qoidalarini o'rganadilar:

- **Jamoaviylik (Kollektivizm):** Aksariyat o'yinlar guruhlariga bo'lingan holda o'ynaladi (masalan, "Kim chaqqon", "Estafetali o'yinlar"). Bu yerda g'alaba faqat bir kishiga emas, balki butun jamoaning birdamligiga bog'liq. Bola o'z shaxsiy manfaatlarini jamoa manfaati bilan uyg'unlashtirishni, o'rtog'lariga yordam berishni va umumiy maqsad uchun mas'uliyatni his qilishni o'rganadi.

- **Iroda va Qat'iyatlilik:** O'yin jarayonidagi to'siqlar, qoidalarga bo'ysunish ehtiyoji bolada o'zini idora qilish, his-tuyg'ularini jilovlash, yutqazganda tushkunlikka tushmasdan, qayta harakat qilish kabi kuchli xarakter xislatlarini shakllantiradi.

- **Vatanparvarlik va Milliy qadriyatlar:** O'zbek xalq milliy o'yinlari ("Chilak", "Oq terakmi, ko'k terak", "Lanka", "Kurash elementlari") bolalarda milliy g'urur, ajdodlar merosiga hurmat va vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda beqiyos pedagogik kuchga ega.

## 3. O'qituvchi va Tarbiyachining Pedagogik Mahorati

O'yin turi shunchaki tasodifiy tanlanmasligi kerak. Pedagog quyidagi qoidalarga rioya qilishi shart:

1. **Yosh xususiyatlarini hisobga olish:** Kichik yoshdagi bolalarga ko'proq syujetli va taqlidiy o'yinlar tavsiya etilsa, o'smirlarga musobaqa va strategik elementlarga boy o'yinlar berilishi kerak.

2. **Sog'lom psixologik muhit:** O'yinda janjal va qo'polliklarga yo'l qo'ymaslik, qoidalarning adolatli bajarilishini nazorat qilish lozim. Bu bolalarda halollik va adolat tuyg'usini o'stiradi.

## XULOSA

Harakatli o'yinlar — yosh avlodni har tomonlama barkamol etib voyaga yetkazishning pedagogik tizimidagi ajralmas bo'g'indir. Ular bolaning jismoniy salomatligini mustahkamlash, organizmning funksional imkoniyatlarini

kengaytirish va umumiy ish qobiliyatini oshirish bilan bir qatorda, yuksak axloqiy fazilatlarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Muvaffaqiyatli pedagogik natijaga erishish uchun o'yinlar bolalarning yosh va jismoniy xususiyatlariga mos holda to'g'ri tanlanishi hamda qiziqarli uslubda tashkil etilishi shart. Jismoniy tarbiya darslarida o'yin texnologiyalaridan tizimli foydalanish bolalarda mustaqillik, tashkilotchilik ko'nikmalari va ijtimoiy faollikni shakllantirishning eng samarali strategiyasidir.

### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. Fitrat A. "Rahbari najot". – Toshkent: "Sharq", 2001.
2. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". – Toshkent, 2015.
3. Sharipova D.D. "Harakatli o'yinlar va ularning pedagogik ahamiyati". – O'quv qo'llanma, 2019.