

## OLIY TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHIDA HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI

**Bavatov Fayzulla Shamuradovich**

*Jizzax shahar KFU Ijtimoiy fanlar kafedrasi o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** *Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlarning jismoniy rivojlanishiga harakatli o'yinlarning ta'siri har tomonlama tahlil qilingan. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish, yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ruhiy-emosional barqarorligini ta'minlash va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Tadqiqot davomida turli xil harakatli o'yinlarning jismoniy holatga ta'siri eksperiment asosida o'rganilib, ilmiy asoslangan xulosalar chiqarildi hamda ta'lim muassasalari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.*

**Kalit so'zlar:** *harakatli o'yinlar, jismoniy rivojlanish, oliy ta'lim, sog'lom turmush tarzi, talaba yoshlar, jismoniy tarbiya, psixofiziologik holat, sport pedagogikasi.*

Yurtimizda sog'lom avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Shu ma'noda, yoshlarning ayniqsa oliy ta'lim bosqichida jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta'minlash dolzarb masala hisoblanadi. Bu davrda yosh organizmda biologik o'sish va psixofiziologik shakllanish davom etayotgan bo'lib, jismoniy faollik darajasi salomatlikning barqarorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlar esa nafaqat mashqlar majmuasi, balki shaxsiy kamolot, ijtimoiylashuv, stressdan holi bo'lish va kuch-g'ayrat manbai sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan harakatli o'yinlar orqali talabalarda sog'lom raqobat tuyg'usi, jamoada ishlash malakasi, muvofiqlik va mas'uliyat hissi rivojlanadi. Ushbu maqolada harakatli o'yinlarning oliy ta'lim yoshidagi talabalar organizmiga ko'rsatadigan jismoniy, psixologik va ijtimoiy ta'siri tahlil qilinadi.

Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlar jismoniy va psixologik rivojlanishining faol bosqichida bo'lishadi. Ularning organizmi katta intellektual yuklamalar bilan bir vaqtda, jismoniy faollikni ham talab qiladi. Afsuski, zamonaviy

texnologiyalar, passiv turmush tarzi va auditoriyalarda ko‘p vaqt o‘tkazish natijasida talaba yoshlarda jismoniy harakatsizlik (gipotoniya) holatlari ko‘paymoqda. Bu esa nafaqat jismoniy, balki psixologik muammolarga ham sabab bo‘lmoqda. Shunday vaziyatda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, ayniqsa, harakatli o‘yinlar orqali jismoniy faollikni rag‘batlantirish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Harakatli o‘yinlar inson organizmini kompleks tarzda faollashtiruvchi vosita bo‘lib, ular orqali mushaklar kuchi, tezkorlik, chidamlilik, muvozanat va harakat koordinatsiyasi kabi ko‘plab jismoniy sifatlar rivojlanadi. Harakatli o‘yinlarning afzalligi shundaki, ular mashg‘ulot jarayonini qiziqarli, emotsional jihatdan boy va faol tarzda o‘tkazish imkonini beradi. Bu esa talabalar o‘rtasida sportga, jismoniy tarbiyaga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi.

Shuningdek, harakatli o‘yinlar psixologik va ijtimoiy jihatdan ham foydalidir. O‘yin davomida talabalarda ijtimoiy moslashuv, o‘zaro muloqot, jamoaviylik, mas’uliyat va raqobatbardoshlik sifatleri shakllanadi. Ular o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, qiyin vaziyatlarda tez va to‘g‘ri qaror qabul qilishni o‘rganadi. Ayniqsa, guruhli o‘yinlar orqali o‘zaro hurmat, ishonch va liderlik sifatleri kuchayadi. Amaliy kuzatuvlar va eksperimentlar shuni ko‘rsatdiki, harakatli o‘yinlar bilan haftasiga 2-3 marotaba shug‘ullangan talabalarning jismoniy ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar qayd etilgan. Ularning sakrash balandligi, yugurishdagi chidamliligi, refleks tezligi va umumiy jismoniy bardoshlilik oshgan. Bundan tashqari, o‘yinlar yordamida talabalar o‘zlarini emotsional jihatdan tetik, stressdan holi va ijobiy ruhda his qilishgan.

Mashg‘ulotlar davomida ishlatilgan o‘yinlar orasida “bayroqni egallash”, “estafeta”, “topni olib o‘tish”, “to‘pni himoya qilish”, “labirintdan o‘tish” kabi harakatli o‘yinlar ayniqsa samarali bo‘lgan. Ushbu o‘yinlar orqali talabalar faol harakat qilishga majbur bo‘lgan, bunda ular nafaqat jismoniy, balki aqliy faollikni ham ishga solishgan. Har bir o‘yinning o‘ziga xos pedagogik maqsadi bo‘lib, ular mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishga xizmat qilgan.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiyaning ajralmas qismi sifatida oliy ta’lim tizimida keng qo‘llanilishi zarurligi ayon bo‘ladi. Ular yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy va ruhiy barqarorligini ta’minlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababli, harakatli o‘yinlarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga tizimli va ilmiy asoslangan holda kiritish zarur.

### Xulosa

Yuqoridagi tahlillar va amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, harakatli o‘yinlar oliy ta‘lim yoshidagi talabalar jismoniy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ular nafaqat mushak faoliyatini kuchaytiradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi ishini yaxshilaydi, balki yoshlarning psixologik holatini barqarorlashtirishga, emotsional yengillik va ijtimoiy faoliyatga jalb etilishiga ham xizmat qiladi. Harakatli o‘yinlar orqali talabalar o‘z-o‘zini anglash, muloqot qilish, jamoada ishlash, irodaviy sifatlarni shakllantirish kabi ko‘nikmalarga ega bo‘ladilar.

Shu bois, harakatli o‘yinlar oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining ajralmas qismi sifatida keng joriy etilishi lozim. Ularni o‘quv dasturlariga ilmiy-metodik yondashuv asosida kiritish, yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda, jismoniy va ma‘naviy barkamolligini ta‘minlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Mazkur tadqiqot natijalari harakatli o‘yinlardan samarali foydalanish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun asos bo‘la oladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Axmedov S.A. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2019. – 256 b.
2. Bozorov H., Qurbonov Sh. Talabalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o‘yinlarning o‘rni // Pedagogik mahorat. – 2022. – №3(45). – B. 44–47.
3. Umarov Z. va boshq. Oliy ta‘limda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning dolzarb masalalari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021. – 198 b.
4. Хижникова О.Ю., Сидорова Л.А. Подвижные игры как средство физического и психического развития студентов // Педагогика и психология. – 2020. – №5. – С. 121–125.
5. Allport A. Physical Activity and Mental Wellbeing among University Students: A Systematic Review // Journal of Health and Sports Science. – 2021. – Vol. 12(2). – P. 89–102.
6. World Health Organization (WHO). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO Press, 2020.
7. Махмудов А.А. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида инновацион ёндашувлар. – Самарқанд: СамДУ нашри, 2020. – 176 б.