

**MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY VA AQLIY
QOBILYATINI RIVOJLANTIRISHDA SPORT HAMDA INTELEKTUAL
HARAKATLI O'YINLARINING O'RNI**

Ataqulov Murotqosim Abulqosimovich

Jizzax Davlat pedagogika instituti

magistranti

Meliboyev Azamat Abduraxim o'g'li

Jizzax Davlat pedagogika instituti

magistranti

Annotatsiya: O'quvchi yoshlarda jismoniy tarbiyaning ahamiyati va harakatli o'yinlar orqali aqliy qobiliyatining oshishi haqida ma'lumotlar berildi. O'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, sog'ligining mustahkamligi, jismonan va aqlan sog'lom bo'lishida harakatli o'yinlar va sport o'yinlarining ahamiyati haqida kerakli ma'lumotlar keltirildi.

Kalit so'zlar: Sport, jismoniy tarbiya, harakat, o'yin, usul, yo'l, qobiliyat, harakat, holat, funksional, mehnat, estetik, estafeta, kross, yurish, yugurish,

Harakatli mashg'ulotlar ovqat hazm bo'lishi va uyquga ham yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar va ochiq havoda ko'proq bo'lishi modda almashuvini tezlashtiradi: ishlatilgan moddalarning ajralib chiqishi ovqat qabul qilish ehtiyojini paydo qiladi. Jismoniy mashqlarning insonning ruhiy va jismoniy holatiga ta'sirini ham qayd etish muhim. Harakat faolligi hordiq chiqarish va bo'sh vaqtni o'tkazish vositasi sifatida insonda osoyishta va yoqimli kayfiyat uyg'otadi, inson atrofida gildan, turmushdan qoniqish hissini tuyadi. Bunday ruhiy osoyishtalik jismoniy holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli yoshlarni bo'sh vaqtdan doimo unumli foydalanishga o'rgatish juda muhimdir.

Sport o'yinlari - kichik maydonda kichraytirilgan darvozalar, oz sonli o'yinchilar bilan (2x2, 3x3) bitta yoki ikkita gol farqi bilan mini-futbol o'ynash.

PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION

Maydon o'rtasidan arqon tortib, oz sonli ishtirokchilar bilan voleybol yoki badminton o'xshash.

Milliy va harakatli o'yinlar - o'quvchilar bo'sh vaqtlarida "Oq suyak", "Oq terakmi, ko'k terak?" kabi milliy harakatli o'yinlarni o'ynashlari mumkin. Dam olish kuni turistik sayohat qilish jismoniy tarbiyaning keng tarqalgan tiklanish (reakratsion) shakllaridan biridir. Uning asosiy vazifasi o'quv, mehnat faoliyatidan charchash hissini bartaraf etish, ish qobiliyatini tiklash. Turistik sayohatda mushaklar nasosi faol harakat qiladi, natijada vena qoni va limfatik suyuqlik tez yurishadi ularning oziqlanishi va modda almashuvi faollashadi. Jismoniy tarbiya darsida asosiy e'tibor jismoniy va psixologik sifatlarni rivojlantirishga, o'quvchilarda ish faoliyati uchun zarur bo'lgan harakat, malaka va ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan bo'lishi zarur. Shuningdek, organizmning har xil faoliyatda bajaradigan ishlar sharoiti bilan bog'liq turli omillarga chidamliligini oshirishga qaratiladi. Masalan, kelajakda turli kasbni egallashga o'zlarini tayyorlash uchun akrobatika, buyumlar bilan muvozanat saqlash, yurish, yugurish, chuqurlikka sakrash, sport o'yinlari bilan shug'ullanish va h.k. Jismoniy tarbiyaning barcha tizimlarida yuqori samaradorlikka erishishga faqat o'quv-ishlarining faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'yish orqali yetish mumkin. O'quv-ishlari quyidagilardan iborat: kundalik hayotda qiyin sharoitda zarur bo'lgan asosiy harakat faoliyati turlariga o'rgatish, rang-barang harakat turlari malakalarini takomillashtirish;

- jismoniy sifatlardan epchillik, kuch, tezlik, chidamlilik, tezkorlikni rivojlantirish;

- o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash, organizmni jismonan rivojlantirish va ish qobiliyatini oshirish;

- gigiyena va badantarbiya

- sog'lomlashtirish sohasi bo'yicha kerakli bilimlarni egallash;

- o'quvchilarni shaxsan jismoniy kamolotga erishtirish maqsadida jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish va tarbiyalash;

PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION

- o'quvchilarning sport turlariga bo'lgan qiziqishlarini (gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish) oshirish. Jismoniy tarbiya darsiga qo'yilgan talablar (jismoniy tarbiya darsi 3 qismdan iborat (tayyorlov, asosiy, yakuniy): a) dars aniq vazifalarga ega bo'lishi; b) metodik tuzilishi bo'yicha to'g'ri bo'lishi; d) o'quv materiallari, oldingi darsning keyingilari bilan bog'liq bo'lishi; e) dars mazmuni o'quvchilarning yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarligiga, salomatligiga mos bo'lishi; f) darslar qiziqarli va o'quvchilarning faolligini oshirishga qaratilgan bo'lishi; g) dars mazmuni o'quvchilar salomatligi, qaddi-qomatini to'g'ri saqlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi; i) boshqa darslar bilan jadvalda to'g'ri tuzilgan bo'lishi; j) tarbiyaviy xarakterda bo'lishi shart. Jismoniy tarbiya darsining vazifalari: umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalari hal etiladi. Ta'limiy -jismoniy tarbiya va sport bo'yicha asosiy tushunchalarni, ulaming mohiyatini va qiymatini hamda dasturda mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni o'quvchilarga o'rgatish tushuniladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga, salomatlikni saqlash, kundalik rejim, to'g'ri nafas olish, chiniqtirish, mashqlarni to'g'ri bajarishlari to'g'risidagi bilimlar berish vazifalari hal qilinadi. Ta'limiy vazifalarni amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sport to'g'risida nazariy bilimlarni shakllantirishga katta e'tibor qaratiladi. Tarbiyaviy -jism, axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasining o'zaro bog'liqligidan kelib chiqqan vazifalar. Jumladan, jismoniy tarbiya va sport faoliyatini keraklicha ta'minlash, etik asoslar bo'yicha shakllantirish, irodaviylik sifatida tarbiyalash, jismoniy tarbiya tashkilotchisi va sport hakami sifatida umumiy faoliyatga tayyorlash bo'yicha oshiriladigan vazifalar kiradi. Sog'lomlashtiruvchi - o'sayotgan organizm garmonini rivojlantirishga, sog'liqni mustahkamlashga, har tomonlama jismoniy tarbiyalashga qaratilgan vazifalar. Jumladan, jismoniy sifatlarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, "Alpomish" va "Barchinoy" me'yoriy talablar majmuasini bajarish, zarur bo'lganda harakat faoliyatlarining turli sharoitlarida ratsional qaddi-qomatni shakllantirish va mustahkamlash.

PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION

Kross va estafetalar. Kross - tabiiy sharoitda turli balandliklar, pastliklar va boshqa to'siqlardan oshib yugurish. Kross o'quvchilarni tez harakatlantirish, mo'ljalni to'g'ri olish, tabiiy to'siqlarni yengish, o'z kuchini to'g'ri baholash va sarflash ko'nikmalarini tarbiyalaydi. Estafeta - guruhli musobaqa bo'lib, jismoniy mashqlarning turli ko'rinishlari (yurish, yugurish, suzish va gimnastika, sport o'yinlari elementlarini o'z ichiga oigan sport turlari) bo'yicha o'tkazilishi mumkin. Estafetalar bir jins vakillaridan iborat guruhlar yoki yigit va qizlardan iborat jamoalar o'rtasida o'tkaziladi. Sog'lomlashtiruvchi suzish va suv o'yinlari. Suzish va suv o'yinlari, quyosh va havo chiniqishlari bilan majmua musobaqalar - asab, nafas olish, yurak-qon tomir, hazm qilish tizimlari funksiyasi va tuzilishida, qon tomir tarkibida ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Suzish vaqtida suv va tashqi omillarning muntazam ta'siri organizmda barqaror ko'nikish reaksiyalarini ishlab chiqaradi. Bu markaziy asab tizimiga, u orqali butun a'zolar va tizimlar funksiyalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'quvchilar bilim samaradorligining yuqori darajaga erishish uchun dars-mashg'ulot jarayonlari rejali amalga oshirilishi lozim. Ular qisqa muddat ichida malakali o'quvchilarni tayyorlash niyatida, o'rgatuvchi va takomillashtiruvchi (trenirovka) mashqlarni qo'llash chastotasi va shiddatini oshiradilar, o'quvchilarning jismoniy va fimksional imkoniyatlari ko'pincha e'tiborga olinmay qoladi. Natijada hajm va shiddat jihatidan muvofiq me'yordan orttirilgan mashqlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalar organizmida salbiy fimksional o'zgarishlarga olib keladi, ichki organlar (mushaklar, yurak-qon tomir tizimi, o'pka, buyrak, jigar va h.k.) faoliyatida zo'riqish va o'ta charchash alomatlari vujudga keladi. Darsning asosiy qismi, ya'ni amaliy mashg'ulotlarga o'tishdan avval o'quvchilarga mavzuga doir (jismoniy tarbiya, sport haqida) nazariy bilimlarni berish lozim. Ushbu jarayon darsning tayyorlov qismida amalga oshirilib, 3-5 daqiqa davomida berilishi zarur. O'qituvchi nazariy bilimlarni amaliy mashg'ulotlarga bog'lagan holda olib borishi hamda turli ko'rgazmali qurollar, foto materiallar va Axborot kommunikatsiya texnologiya (AKT) vositalaridan foydalanishi maqsadga muvofiq.

PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION

Jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy ma'lumotlarni o'quvchilar ongiga yetkazish, shakllantirish uchun kam e'tibor berilgan. Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi, mashg'ulotga qo'yiladigan sport kiyimlariga bo'lgan gigiyenik talablar. Jismoniy mashqlarning ish qobiliyatining yaxshilanishiga ta'siri. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportning ommalashgan turlari; Olimpiya qo'mitalari (MOQ, XOQ); jismoniy mashqlarni bajarishda shikastlanishning oldini olish va hokazo. Uyga berilgan mashqlarni mustaqil ravishda bajarish. Mashg'ulot paytida xavfsizlik qoidalari, o'zini-o'zi muhofaza qilish qoidalari. Shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni bilish. Mashg'ulot jarayonida o'z-o'zini nazorat qilish. Jismoniy mashqlarni bajarishda yuklamalarni belgilashni bilish. O'zbekiston va olimpiya chempionlari hamda boshqalar. Amaliy mashg'ulotni o'tkazish sharoiti, dars mavzusi hamda vazifalaridan kelib chiqan holda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari va vositasi tanlanadi. O'quvchilarga o'rgatilayotgan mashq texnika va taktikasini o'rgatish bevosita maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lib, kurash texnikasini egallaganliklariga bog'liq holda taktik harakatlar o'rgatiladi. O'quvchi darsdan olgan (jismoniy va texnik tayyorgarlik) bilimlarini baholash va nazorat ishlarini o'tkazishda o'rgangan usullarini ko'rsatib beradi. O'quv-mashg'ulot jarayoni ko'p yillik va butun yil davomida amalga oshirish xususiyatiga ega bo'lishi; mashg'ulot ta'sirida yuzaga kelgan o'quvchi organizmidagi ijobiy o'zgarishlar (mustahkamlash, takomillashtirish); mashg'ulot jarayonida shikastlanishlarning oldini olish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish malakasiga ega bo'lish; chigalyozdi mashqlarini tartibli bajarish, talab qiluvchi mashqlarni bajarmaslik salbiy oqibatlarini keltirib chiqarish sabablarini bilish (mushak, paylarning shikastlanishi va uzilishi, bo'g'imlarning jarohatlanishi, yurak-qon tomir tizimining kuchli zo'riqishi); o'quvchi sport anjomlari yordamida biror-bir mashqni bajarishdan avval, ushbu anjomlarni to'g'ri o'rnatish va xavfsiz holatda foydalanishni o'rganishi.

PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION

Insonning jismoniy yetukligi jismoniy tarbiya shakli, usul va vositalari mazmuniga bog'liq. Rivojlantirish metodi deganda, o'quvchi va o'qituvchi o'rtasidagi bir maqsadga yo'naltirilgan o'zaro harakatlar tizimi tushunilib, insonni jismonan yaxshilash bo'yicha pedagogik maqsadning amalda qo'llanilishini ta'minlaydi. O'quvchilarni jismonan tarbiyalash jarayonida tizimli harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish uchun dasturiy ta'limdan foydalaniladi. Dasturiy ta'lim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

— o'quv materiallarini puxta tahlil qilish va uni ta'limning mantiqiy va metodik ketma-ketligiga solish; o'quvchining o'quv materialini o'zlashtirish jarayonida mustaqilligi va faolligini oshirish; kun tartibi vaqtini ongli taqsimlash.

— o'quvchilarning o'quv faoliyatini samarali boshqarish.

— Ta'limni o'quvchilarning jamoa bo'lib ishlashi bilan bog'liqlikda individuallashtirish.

— o'quvchilar va o'qituvchi faoliyatini intensivlashtirish uchun zamonaviy texnika vositalarini qo'llash va ulardan foydalanish. Jismoniy rivojlantirish bo'yicha pedagogik jarayonning mohiyati haqida har tomonlama va chuqur bilimlar (uning mazmuni va tuzilishi, shaxsni shakllantirish jarayonida uning tuzilishi va o'zgarishini belgilab beruvchi qonuniyatlar) talab etiladi. Bunday bilimlar amaliy tajribaning barcha yutuqlarini va ilmiy ma'lumotlarining butun majmuasini o'z ichiga olishi kerak. O'yin metodi dars yoki mashg'ulotning qiziqarli o'tishiga, o'quvchilarni tez jalb etishga ko'maklashadi, o'quvchilarda yuqori natija ko'rsatishiga intilish hosil qiladi. Bundan tashqari, dars zichligi maksimal darajada bo'ladi va tarbiyaviy xarakterga ega.

O'yin metodining asosiy maqsadi: darsni qiziqarli va yuqori darajada tashkil etish orqali o'quvchilarda mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni oshirish va to'liq jalb etishdan iborat. Buning uchun dars o'yin tarzida o'lib boriladi. Dars zichligi maksimal darajada bo'ladi va tarbiyaviy xarakterga ega: do'stlik, mas'uliyat, axloqiy tarbiya amalga oshiriladi. O'yin metodi harakatli va sport o'yinlari shakli, faoliyati, sharti hamda qoidalari asosida tashkil etiladi. O'yin usulining afzallik

PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION

xususiyatlari: a) dars jarayoni o'quvchilarning harakat faoliyati yuqori ruhiy ko'tarinkilik tarzida olib boriladi; b) o'yin jarayonida o'quvchilar o'rtasida murakkab vaziyatlar vujudga keladi. Shu boisdan ushbu murakkab vaziyatlarning yechimini topishda hamjihatlik xususiyatlariga o'rgatadi. Ushbu xususiyatlar o'quvchilarning harakat faoliyatiga qiziqishini orttirib, ruhiy toliqishdan xalos etadi. O'zlashtirilgan harakatlarni takomillashtirishga va ulardan foydalanish mahoratini egallashga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar. Jismoniy tarbiya dasrlarida gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlarining texnika-taktikasini o'rgatish harakatli o'yinlar bilan birga amalga oshirishsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Odatda, harakatli o'yinlar darsning asosiy qismining ikkinchi yarmida o'tkaziladi (dastlab gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari texnika elementlari o'rgatiladi). Ayrim vaqtlarda harakatli o'yinlar darsning yakunlovchi qismida o'tkaziladi, bu o'quvchilar yurak-qon tomrlarining bir me'yorda urishi hamda nafas olish chastotasining tinch holatda bo'lishiga yordam beradi. Harakatli o'yinlarni bajarish darsning mavzuyi bilan uzviy bog'lash maqsadida asosiy qismning birinchi yarmida bajarilgan mashg'ulotlarga qarab amalga oshiriladi. Masalan, basketbol o'yiniga mansub bo'lgan biror usulni o'rgatib bo'lgach, o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshirish uchun "To'p kapitanga" harakatli o'yini o'tkaziladi. O'quvchilar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'qituvchi quyidagi vazifalarni hal qiladi: gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari texnikalarini bajarish orqali jismoniy sifatlar rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Keyinchilik kichik va katta to'pni ilib olish va uloqtirish malakalari takomillashtiriladi, kuch, chaqqonlik, tezkorlik bilan birga qo'shib bajariladi, shuningdek, harakatlar kelishilgan holda amalga oshiriladi. Bir-biriga o'zaro do'stlik yordami berishni, ijodiy faollikni, ochiq joyni va vaqtni to'g'ri belgilay olishni tarbiyalash kerak. Maktabda musobaqalarni tashkil qilishda turli to'siqlarni oshib o'tish bilan estafetalar, otishma (chillak), aylanma lapta, merganlar va h.k.). Bolalarda harakatli o'yinlar shaxsiy tashabbuskorlikni rivojlantiradi, ulaming tushunchasini boyitadi, jismoniy

PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION

mashqlar bilan doimiy ravishda shug'ullanishida ko'nikma hosil qiladi. Bundan tashqari, bolalarni har xil sport turlarining asosiy texnikasi bilan tanishtiradi. Harakatli o'yin bo'yicha musobaqalarni o'tkazish bolalar tarbiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uni o'tkazish metodikasini nihoyatda yaxshilab o'ylab, musobaqa haqidagi nizomni oldindan tayyorlab qo'yish kerak. Uni tashkil qilish va o'tkazishga tajribali o'qituvchilarni, metodistlarni, tarbiyachilarni, shuningdek, o'quvchilar ichidan faol yordamchilar jalb qilinadi. Bu musobaqalarda tez-tez o'yin-estafetalardan foydalaniladi, chunki, bu o'quvchilarni o'quv me'yorlarini topshirishga tayyorlashda yordam beradi. Vazifalar har xil bo'lishi mumkin: yugurib o'tishni, sakrab, masofani tirsaklarni qo'yib, masofadagi to'siqlarni oshib o'tish (yakkacho'p ustidan oshib o'tish, arqonga, gimnastik devorchaga chiqish, chambarakning ichidan o'tish va h.k.). Umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan harakatli o'yinlar gimnastika, akrobatika, yengil atletika va boshqa mashqlar bilan to'ldiriladi. Darsga dasturda har xil sinflar uchun kiritilgan o'yinlar, harakatli o'yinlar to'plarni, shuningdek, o'quvchilarning o'rtasida hammabop, milliy o'yinlar kiritilgan. Masalan, kichik maktab yoshidagi bolalar uchun "Oq terakmi, ko'k terak?", "Bo'ri zovur ichida" (bolalar teng ikki jamoaga bo'linadilar va 2-3 marta yugurib o'tguncha hisob olib boriladi). Aniq nishonga tekizish, "Qorovullar va razvedkachilar" (albatta o'rinni almashish bilan), "Ovchilar va o'rdaklar" (oldindan kelishib olingan vaqtdan so'ng o'rin almashadilar) va boshqalar. Ayrim harakatli o'yinlar sport o'yinlari qoidasiga binoan qayta belgilangan vaqt ichida o'tkaziladi. So'ngra musobaqalar sinflararo o'tkaziladi, bunda bir necha o'yinlarda o'g'il va qiz bolalarga har xil topshiriqlar taklif qilinadi. Maktab terma jamoasi uchun tanlab olingan o'yinchilar maktablararo musobaqalarda qatnashadilar. Topshiriq va o'yinlar o'quvchilarning yosh xususiyatlariga, jismoniy rivojlanishlariga mos kelishi, shuningdek, o'g'il va qiz bolalarning o'smirlik yoshidagi jismoniy imkoniyati va qiziqishini hisobga olish kerak. Shuning uchun o'g'il va qiz bolalar bitta jamoaga birlashtiriladi va turli-tuman o'yinlardan foydalanish mumkin. Lekin ularga har xil topshiriqlar berish

PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION

mumkin. O'g'il bolalar estafetada to'pni oyoq bilan, qiz bolalar esa, bir yoki ikki qo'llab yerga urib olib yuradilar. Har bir o'yinda g'olib bo'lgan jamoalar quyidagi ochkolar bilan taqdirlanadilar: yutuq uchun - 3 ochko, durang natija uchun - 2 ochko, mag'lubiyat uchun - 1 ochko. Majmuaga kiruvchi o'yindagi yuklama bir xil taqsimlanishi kerak. Oldin diqqatni, tezkorlikni, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan o'ynlar bo'ladi. So'ngra qizg'in yoki tezkor katta psixo-fiziologik yuklama bilan ko'proq har xil kombinatsiyalashgan usullarda to'siqlardan oshib o'tish, qarshilik ko'rsatgan holda bir-biriga yaqinlashish orqali jamoa bilan kurashish, yarim sportga oid o'ynlar bo'lishi kerak. Katta his-tuyg'u va jismoniy yuklama bilan o'ynaladigan o'ynlarni kamroq kuch bilan bajariladigan o'yinlarga almashlab bajarish kerak (harakat va his-tuyg'u munosabati). Maktabda harakatli o'ynlar bo'yicha o'tkaziladigan barcha musobaqalarda tibbiyot xizmatini ta'minlash, sport zali yoki maydonni radiolashtirish zarur. Musiqali o'ynlar tanlovini, badiiy gimnastika bo'yicha chiqishni, musobaqa qatnashchilarining tashkiliy ravishda iloji boricha musiqa jo'rligida o'tkazishni ta'minlashi kerak. Musobaqani o'tkazish joyini chiroyli qilib bezatish tavsiya qilinadi: har xil plakatlari, jamoalarning shartli belgilari yoki timsollari osib qo'yiladi. Harakatli o'ynlarni o'tkazishda, albatta, o'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish kerak. Asosan, alohida tezkorlik va kuch qobiliyatiga ta'sir etishga yo'naltirilgan, imkon boricha zo'r g'ayratlikni talab qilmaydigan, shu bilan birga ma'lum davrda bo'ladigan xarakterni, diqqat-e'tiborning paydo bo'lishi kayfiyatni, ko'taradigan o'ynlarni tanlash maqsadga muvofiq ("Chavandozlar" o'yini va h.k.). Kichik yoshdagi o'g'il bolalar ko'proq tanqidiy va biror narsa haqida fikrlash, tasavvurdan tashqariga chiqmaslik, sezgi idrokni tasavvur etish hamda idrok qilishga suyanishni ortiq deb biladi. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari nisbatan umumiy tarzda fikrlash qobiliyati bilim xazinasini va uning ko'pgina murakkab o'ynlarini ko'p sonli qoidalar yoki o'zaro bog'lanishlar bilan harakat tajribasini egallaydilar ("Otishma", "To'p uchun kurash", "To'p kapitanga" va h.k.). Harakatli o'yinni uzoq vaqt davomida bor kuch bilan o'tkazish mumkin emas,

PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION

chunki bu - mashq qilishda o'ta charchashga olib keladi. Harakat malakalarini takomillashtirish uchun o'yinda faol harakatni bir necha bor takrorlash zarur. O'yinda qiz bolalarda yugurish tezligi, kuch, chidamlilik o'g'il bolalarga qaraganda kam, shuning uchun harakatli va sport o'yinlari alohida-alohida o'tkazilgan ma'qul. Harakatli o'yinlar barcha darslarga (nazorat qilish darsidan tashqari), birinchi galda, darsning asosiy va yakuniy qismiga kiritilgan. Tez harakatlanish, sakrash, tagiga kirib olish va oshib o'tish bilan bajariladigan o'yinlar tavsiya qilinadi. Jismoniy o'sish imkoniyatlari bilan birga qo'shib qisqa vaqt ichida kuchni taranglashtirishda foydalanish mumkin. Modomiki, musobaqada bir vaqtning o'zida faqat ikkita jamoa qatnashsa, bu o'qituvchiga qarshilik ko'rsatish usullarini to'g'ri bajarishni kuzatishda yengil bo'ladi. "Qarama-qarshi estafeta". O'quvchilar ikki jamoaga bo'linib, ikki qatorga turadilar. Qatorlar esa, o'z navbatida, ikkiga bo'linib, 10-40 metr masofada bir-birlariga yuzma-yuz turadilar. Birinchi jamoa bilan ikkinchi jamoa orasidagi masofa 2-4 metr bo'ladi. Qatorlar oldida turgan birinchi o'yinchilarning oldida yerga chiziq chiziladi. Maydonning bir tomonida, qatorda turgan ikkita o'yinchiga bittadan bayroqcha yoki estafeta tayoqchasi beriladi. O'qituvchining signali bo'yicha o'yinchilar bayroqcha bilan maydonning qarama-qarshi tomonida turgan o'z jamoalari o'yinchilari tomon yugurib borib, ularga bayroqchani beradilar va shu jamoa yarmiga borib turadilar. Bayroqchani olganlar, har biri o'z jamoasining yarmi tomon borib, bayroqchani keyingi o'yinchilarga berib, o'zlari qatorning oxiriga borib turadilar va h.k. Jamoa o'yinchisi yugurib kelgandan so'ng, yugurishni boshlashi uchun oldinga bir qadam tashlab chiziqda turadi. Yugurib o'tuvchi jamoalardan biri birinchi bo'lib boshlagan o'yinchiga bayroqchani olib kelib bersagina o'yin yakunlanadi. Yugurib o'tishni birinchi bo'lib tugatgan jamoa o'yinda g'olib chiqadi. O'yin sharti: o'yinni faqat signal bo'yicha boshlash mumkin, bayroqchani yoki estafetani uzatmaguncha yugurishni boshlash uchun chiziqqa chiqish man etiladi. Agar yugurish vaqtida o'yinchi bayroqchani yoki estafeta tayoqchasini tushirib yuborsa, uni o'zi yerdan olib yugurishni davom ettirishi kerak, xatoga yo'l qo'ygan jamoaga jarima ochko

PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION

beriladi. O'yinni hammadan oldin tugatgan va kam jarima ochko to'plagan jamoa o'yinda g'olib chiqqan hisoblanadi. Agar o'yinda estafeta tayoqchasini uzatish malakasi mustahkamlansa, unda o'yinchi ikkinchi yarmisidagi qatorni aylanib yugurib o'tib, qatorning boshida turgan o'yinchiga yengil atletika estafeta tayoqchasini uzatish qoidasiga binoan oldinda turgan o'yinchiga uzatadi va o'zi o'sha qatorning oxiriga borib turadi

Hulosa. Ommaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rivojlantirishning asosiy maqsadi salomatlikni mustahkamlashdir. Respublikamizda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kichik yoshdanoq barqaror, eng muhimi ongli qiziqish uyg'otish bo'yicha bir qator usullar muvaffaqiyat bilan tatbiq etib kelinmoqda. Kichik yoshdagi bolalar va o'quvchilar uchun ochiq havoda jismoniy mashqlarni bajarish, ularning jismoniy va aqliy kamolotga yetishiga yordam beruvchi muhim omildir. Harakatli, milliy va sport o'yinlari nafaqat dam olish vositasi, balki ular jismoniy, shuningdek, aqliy rivojlanishning muhim va betakror vositasidir. Turli jismoniy harakatli mashg'ulotlar turli a'zolarga, ayniqsa, o'pka faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu maqsadga erishishning eng tabiiy vositasi yugurishdir. Chunki yugurganda eng ko'p mushaklar harakatga keladi. Ayni paytda, tez yugurish terining bug'lantirish faoliyatini kuchaytiradi, natijada uglekislotalar va teri chiqindilari tanadan tezroq chiqib ketadi va bu salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mahkamjonov K, Salamov R, Ikramov "Jismoniy madaniyat nazuriyasi va metodikasi". - T.: "Iqtisod-moliya"
2. Goncharova O. V. Yosh sportchilaming jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. -T.:
3. Nigmanov B, Xo'jayev F, Rahimqulov K. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. - T.: "Ilm ziyo",
4. Koshbaxtiyev I.A, Kerimov F.A, Axmatov M.S. Valeologiya asoslari. - T.: O'zDJTI,

PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION

5. Ummatov A. Uzluksiz ta'lim (№3). - T.: "Sharq",

Internet manba'alar

<http://www.ziynet.uz>

[/ http://www.rutracker.org](http://www.rutracker.org)

<http://www.olympic.uz>