

ETEYVLUMUMTA'LIM MAKTABI JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARINING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGIDA HARAKATLI O'YINLARNING TA'SIRI VA SAMARADORLIGI

*Azimov Nodir Nasilloevich
BuxDPI Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi.*

*To'xtayev Muhiddin Hasan o'g'li
Jismoniy madaniyat fakulteti IJMK -23 guruh talabasi*

Annotatsiya: Ushbu quyida berigan maqolada umumta'lim maktab boshlang'ich sinf o'quvchisi yoshlarining jismoniy tayyorgarligida, harakatli o'yinlarning ta'siri va ularni aniqlash yuzasidan tahlillar o'tkazish ifoda etilgan.

Kalit so'zlar: harakatli o'yin, metodika, texnika, taktika, intellektual, o'quv-mashg'ulotlar, morfo-funksional ko'rsatkichlar, jismoniy kamolot, harakatlar strategiyasi

ВЛИЯНИЕ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

*Азимов Нодир Насиллоевич
Преподаватель кафедры физического воспитания и спорта*

*Тухтаев Мухиддин.
Факультет физической культуры IJMK-23 студент групп*

Аннотация: В следующей статье представлен анализ влияния активных игр и их выявление на физическую подготовленность учащихся начальной школы.

Ключевые слова: экин-игра, методика, техника, тактика, интеллектуальная, тренированность, морфофункциональные показатели, физическая зрелость, стратегия действий

THE EFFECT AND EFFICIENCY OF MOVEMENT GAMES ON THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ELEMENTARY SCHOOL PUPILS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF A COMPREHENSIVE SCHOOL

*Azimov Nodir Nasilloevich,
Teacher of the Department of Physical Education and Sports*

*Tukhtayev Mukhiddin
Faculty of physical culture IJMK -23 group student*

Annotation: The following article presents the analysis of the effects of action games and their identification on the physical fitness of elementary school pupils.

Keywords: action game, methodology, technique, tactics, intellectual, training, morpho-functional indicators, physical maturity, action strategy.

Bolalarning jamoatchilik, mehnatsevarlik va jamoat oldida o'z burchini his qilish ruhida tarbiyalash hozirgi kunning eng muhim masalalari hisoblanadi. Bola maktabga qadam qo'ygan birinchi kundan boshlab, unda mehnatga nisbatan muhabbat uyg'otish, uyushqoqlik va boshlagan ishini oxiriga etkaza bilish xususiyatini tarbiyalash kerak. Buning uchun tarbiyaning barcha vositalaridan, jumladan, bolalarni sevimli o'yinlaridan foydalanish ayni muddaodir.

O'yinlar hayotdagi to'siqlarni engish hamda har xil xislat va qobiliyatlarni ro'yobga chiqarish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarning turli majmuasini o'z ichiga oladi, bundan tashqari, odatda, bolalar sevimli o'yinlarning ularga baxt, quvonch baxsh etadigan musobaqa usullari ham harakatli o'yinlarga kiradi.

Hammamizga ma'lumki, kichik maktab yoshidagi bolalarning o'yinlari taqlid qilish tabiatida bo'ladi. Bola tevarak atrofidagi borliqni kuzatadi, undagi ba'zi narsalarni o'yinga kiritadi va shu o'yin vositasida o'zini qurshab turgan olamni bilib oladi, shunday ekan, unda turmush hodisalariga nisbatan muayyan munosabat paydo bo'ladi.

Boshlang'ich sinflarda darsni tashkil etish va o'tkazish usuli o'quvchilarni ko'p jihatdan yosh xususiyatlariga bog'liq. Mashg'ulotda motorika harakatlarining ustunligi yaxlit metodga berib, harakat faoliyatini rivojlantirish va o'zlashtirishga qaratilishi, o'quvchilar bilan mashg'ulotlar o'tkazishda masqalarni to'g'ri nomlash, ularni aniqlash va o'z vaqtida xatolarini to'g'rilab borish lozim

Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirishni boshlang'ich sinflarda o'qish salomatlikni mustahkamlash, jismoniy sifatlar kuch, tezlik chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirish o'yinli vaziyatlarda oqilona va murakkab hayotiy amaliy, shuningdek sport o'yinlari turlarini o'zlashtirishga yo'naltiriladi.

O'yin – tarixiy tashkil topgan ijtimoiy voqea, mustaqil faoliyat turi, kishiga 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'zi-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 jamiyatni barcha madaniyati va 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 madaniyatni bir elementi hisoblanadi, balki u 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 ko'proq mehnat bilan umumiylikka ega, ayniqsa, bolalik davrida. Biroq o'yin jarayonida xayotiy ehtiyojlarni qondirish uchun kishi moddiy boylikni yarata olmaydi.

O'yin-juda ham quvnoq jo'shqin faoliyatidir, shuning uchun u yoshlar va bolalar bilan tarbiyaviy ish olib borishda katta ahamiyat kasb etadi. O'yinni 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 fani hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar o'ziga xos fazilati o'yinni mazmuni harakatni rolini yorqin ifoda qilish hisoblanadi (yugurish, sakrashlar, uloqtirish, otish, to'pni uzatish va ilib olish, qarshilik ko'rsatish va b.q). Bu harakatlantiruvchi harakatlanish uni mazmunini asoslab beradi (mavzu, g'oyasi). U o'yinda qo'yilgan maqsadga erishish yo'lida, turli-tuman qiyinchiliklarni, to'siqlarni engib o'tishiga yo'naltiriladi.

Harakatli o'yinlarni orasida haqiqatdan ham (elementar) harakatli o'yinlar va sport o'yinlari bilan farq qiladi. 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 erishishda faol harakatlantiruvchi harakat talab qiladi, uni bajarishi o'ynovchilarni o'zlarining ijod qilishiga va tashabbuskorligiga bog'liqdir (nishonga tezda yugurib borish, nishonga tez otish, "Raqibiga" tez va epchillik bilan etib olish yoki undan qochib ketish va h.k).

Harakatlantiruvchi harakatli o'yin qoidalari bilan belgilanadi, uni bajarilishini o'yinchilardan tashabbuskorlik xulqini o'rnatilgan qoidalar chegarasida mos kelishini talab qiladi. O'yin qoidasi maqsadga erishish yo'lida o'yindagi qiyinchiliklarni va to'siqlarni xarakterini aniqlaydi. Qoidani soni va murakkabligi jihatdan o'yinni o'zining murakkabligiga bog'liqdir.

10-12 yoshli maktab o'quvchilarda jismoniy va psixologik tayyorgarligida harakatli o'yinlarning yo'naltirilgan ta'siri

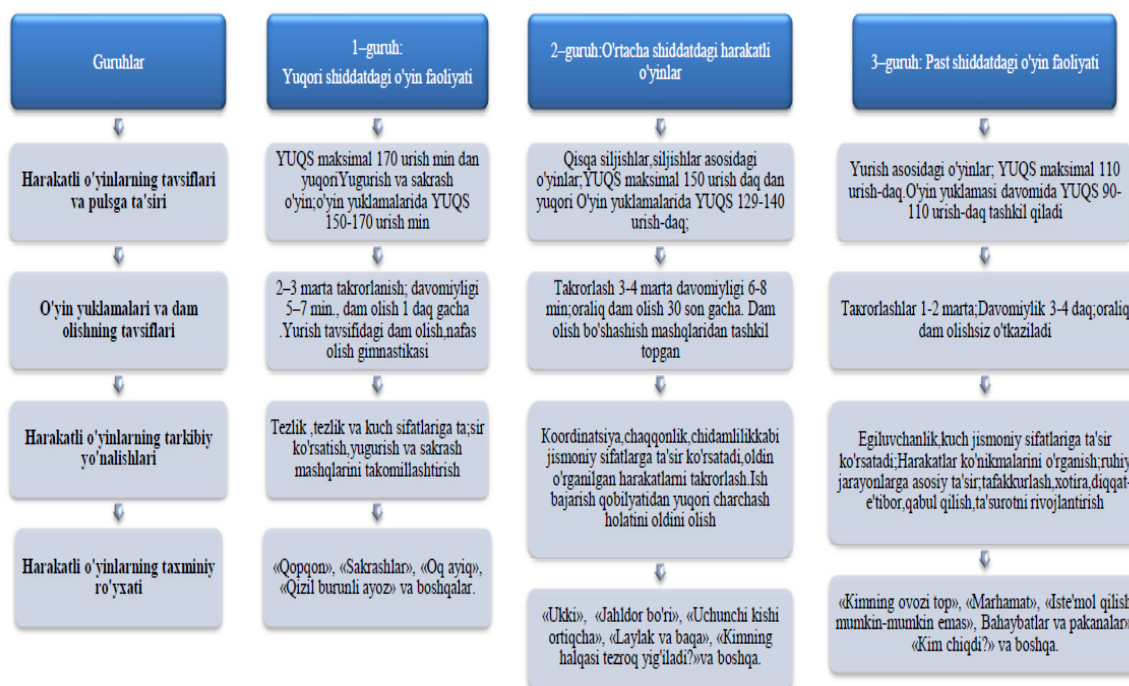
Yosh o'quvchilarni harakatli o'yinlar sezilarli darajada rivojlan-tiruvchi potensialga ega hisoblandi. Bunda ushbu o'yinlar amaliy faoliyat tavsifiga ega bo'lib, bir tomondan yosh yengil atletikachilarning jismoniy rivojlanishiga yordam beradi, boshqa tomondan esa ularda diqqat-e'tibor, xotira, fikrlashning rivojlanishi uchun qulay sharoitlarni yuzaga keltiradi. Bunda harakatli o'yinlarning belgilangan qoidalari o'yinda ishtirok etuvchilarning ongida jamiyatdagi odamlar o'rtasida sodir bo'ladigan munosabatlarda qaror topgan tartib-qoida me'yorlari, haqiqiy hayotdagi odamning xulq-atvor me'yorlari kabi holatlar haqida tasavvurlarning shakllanishiga asos yaratadi

Yakka tartibdagi o'yinlardan foydalanishda asosiy maqsad – bolalarni o'z xatti-harakatlarida o'yinning belgilangan qoidalari anglashga va ularga rioya qilishga, o'yin harakatlarida o'z tengdoshlarining his-tuyg'ularini namoyon qilishlarini tushunishga o'rgatishdan tashkil topadi.

Bolalar tomonidan yakka tartibda o'ynaladigan harakatli o'yinlarda ishtirok etish bo'yicha yetarli darajada tajriba to'planishi, o'yinning belgilangan tartib-qoidalarga mustaqil tarzda amal qilish va xulq-atvor me'yorlariga amal qilish o'zlashtirilganidan keyin navbatdagi bosqichda juft holatda o'ynaladigan harakatli o'yinlarga o'tish imkoni yuzaga keladi. Ushbu o'yinlarda o'yin harakatlarining tavsiflari bolalarni o'z xulq-atvori variantlarini mustaqil tarzda tanlab olishga, jumladan, o'yin topshiriqlarini birgalikda, muvofiqlikda bajarish, o'yindagi oddiy vazifalarni hamkorlikda amalga oshirishga o'rgatadi. Dastlab unchalik katta bo'lmagan guruhlar tarkibida birgalikda harakat qilish imkoniyatlari kengaytas sport ta'lim muassasalarida tarbiyalanuvchi bolalar guruh tarkibida faoliyat olib borish ko'nikmalarini egallaydilar, boshqalarga ko'maklashishga tayyorlik, o'zini do'stona tutish va haqqoniy bo'lishga o'rganadilar. Dastlabki o'yinlar o'z hamkoriga munosabatini «oshkora» tarzda bildirish, shuningdek, uni tushuna olish va his-tuyg'ularini anglay olish imkonini beradi. Bu ko'rinishdagi birgalikda faoliyat olib borishni o'rganish va o'yinning belgilangan tartib-qoidalarga amal qilishda dastlab aniq syujetga ega bo'lmagan harakatli o'yinlardan foydalaniladi. Bunda syujet va rol faqat o'yinning nomidagina ifodalaniib, shartli xususiyatga ega bo'lgan o'yin tashkil qilinadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 9-12 yoshdagi o'quvchilarda o'zaro hamkorlikda

faoliyat olib borish ko'nikmalari shakllanganidan keyin, nisbatan murakkabroq tavsifga ega bo'lgan, juftlikda o'ynaladigan harakatli



o'yinlarga o'tish mumkin. Bu o'yinlarda bolalar o'z jamoasi a'zolari bilan birgalikda o'yinda ishtirok etish ko'nikmalarini egallashadi. Yosh o'quvchilar o'z tengdoshlariga qarshilik ko'rsatish harakatlarini bajarganda ularga ko'proq egoizm tipidagi ta'sirlashish xos bo'lib bu holat ikkinchi guruhdagi ishtirokchilar bilan birgalikda samarali harakat qilish belgilangan harakatli o'yinlarda, uncha katta bo'lmagan guruh tarkibida yakka tartibda emas, birgalikda harakat qilish talab qilinuvchi vaziyatlarda halaqit berishi mumkin. Bunday o'yinlarda bolalar birgalikda, o'zaro muvofiqlikda harakat qilishlari, shuningdek, umumiy maqsadga erishish uchun hamkorlikda ishlashlari talab qilinadi

Yosh o'quvchilarning o'quv-mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda harakatli o'yinlarni qo'llash metodikasi.

Juft holatda yoki jamoaviy shakldagi harakatli o'yinlarda ishtirok etganda, sport ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilariga o'yinni amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar beriladi, ular o'zaro mustaqil holatda bir-birlari bilan kelishib olishlari, maydonchada har bir o'yinchining joylashish holatlariga aniqlik kirishlari, o'yinda bajariluvchi rollarni taqsimlab olishlariga imkon beriladi.

Eshitish orqali qabul qilish uslublari tayyorgarlik ko'rish va o'yinni amalga oshirishda bolalarning o'zaro bir-biri bilan ziddiyat-larsiz munosabatda bo'lishlariga yordam beradi. Bolalarga harakatli o'yinlarni tushuntirishda an'anaviy uslublardan (hikoya, tavsiflash, tushuntirish va boshq.), shuningdek, innovatsion uslublardan foydalaniladi, masalan – timsollar asosida tushuntirish, imo-ishoralalar, mimika, pantomimika kabi uslublardan foydalanish mumkin.

Qat'iy tartibda belgilangan qoidalarga ega bo'lgan mashqlardan foydalanish uslubida bolalarni o'rgatish jarayonida o'yin davomida birgalikda samarali faoliyat olib borish, o'yinning ma'lum bir vaziyatlarida harakatlarni aniq takrorlash va navbatdagi bosqichda ushbu harakatlarni muhokama qilishga e'tibor qaratiladi.

Oddiy o'yinlarni o'rgatishda bir butunlikdagi konstruksion uslubdan foydalaniladi, bunda bolalarga eslab qolish uchun o'yinni amalga oshirish ketma-ketligi tushuntirib beriladi. O'yinni amalga oshirishni o'zlashtirish davomida bolalar o'yinning tarkibiy qismlarini alohida o'rganishadi. Bunda hujum qiluvchi, himoyachi va jamoa yetakchisining bajarishi belgilangan harakatlar alohida o'rgatiladi.

Harakatli o'yinlarni amalga oshirish jarayoni bolalarda jismoniy sifatlarni maqsadga yo'naltirilgan tarzda rivojlantirishi, shuningdek, o'yin davomida bolalarning me'yorida ortiq charchab qolishlariga yo'l qo'ymaslik uchun standart-muntazamlidagi mashqlar uslubidan foydalanish tavsiya qilinadi. Bunda harakatli o'yinlarni takrorlash miqdori ushbu harakatlarning jismoniy tarbiya nuqtai nazaridan shakli va shiddati bilan bog'liq hisoblanadi.

O'yin uslubining o'ziga xosligi uning «syujet» tipida tashkil qilinishi bilan bog'liq bo'lib, bu holatda o'yin ishtirokchilarining faoliyati timsolli yoki shartli syujet bian muvofiqlikda tashkil qilinadi, bunda o'yinning mazmun-mohiyati yoki umumiy manzarasi e'tiborga olinadi, shuningdek, doimiy va sezilarli darajada

vaziyatlarni o'zgartirishlar sharoitida belgilangan maqsadga erishish e'tiborga olinadi. Bolalar tomonidan o'yin ishtirokchilarining, o'yin qahramonining harakatlarini baholash osonlashishi uchun o'yin syujeti ertak va multfilmlar bilan muvofiqlashtiriladi, navbatdagi bosqichlarda jismoniy tarbiya ehtiyojlaridan kelib chiqib (masalan, harakatli o'yinda sport elementlaridan foydalanish va boshq.), o'yinchilarning o'zaro ta'sir sxemalari ishlab chiqiladi. O'yin uslubi bolalarga o'yin topshiriqlarini bajarishda ijodiy yondashish nuqtai nazaridan keng imkoniyatlarni taqdim etadi, bunda o'yin davomida doimiy va kutilmagan yuzaga keluvchi vaziyatlarda ushbu topshiriqlarni qisqa vaqt davomida, harakat imkoniyatlaridan to'liq yo'naltirilgan tarzda foydalanish asosida hal qilish amalga oshiriladi. Shaxslar va guruhlar o'rtasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan zo'riqishli, ziddiyatli munosabatlarni modellashtirish asosida o'yin davomida shartli ravishda bo'lsa ham emotsional holatning yuqori darajada ifodalanishidan foydalaniladi, bunda ruhiy zo'riqish holatining yetarli darajada yuqori bo'lishi, hamkorlik (bitta jamoa o'yinchilari o'rtasidagi) va shuningdek, o'zaro raqobatlashish (juft yoki jamoa tavsifidagi guruhlar ishtirokchilari o'rtasidagi) tipidagi munosabatlar shakllantiriladi. Bunda o'yin davomida yuzaga keluvchi ziddiyatli vaziyatlar ishtirokchilar o'rtasida manfaatlar qarama-qarshili-gini yuzaga keltiradi. Bu vaziyatlar «emotsional zo'riqish» holatini paydo qiladi va, o'z navbatida, shaxsga tegishli axloqiy me'yorlar, sifatarning «yorqin» tarzda namoyon bo'lishi uchun imkoniyat yuzaga keltiriladi.

Musobaqa uslubining asosiy belgilari – bu raqiblarga qarshilik ko'rsatish sharoitida kuchlarning birlashtirilishi, ya'ni ma'lum bir tartibga asoslangan raqobatlashish. Musobaqa uslubining asosi musobaqa bellashuvlarining oqilona tarzda tashkil qilinishidan iborat bunda bolalar nafaqat o'zaro, balki ma'lum darajada o'zlari bilan o'zlari ham bellashadi, o'z natijalarini yuqori darajaga olib chiqishga intilishadi. Musobaqa tavsifidagi o'yinlar davomida ruhiy zo'riqish holatlari sezilarli darajada namoyon bo'ladi, bunda doimiy ta'sir ko'rsatuvchi qarshilik tavsifidagi omil yuzaga keladi. Bu vaziyat alohida, o'ziga xos emotsional va fiziologik fonni yuzaga keltiradi, bu jismoniy mashqlarning ta'sirini kuchaytiruvchi sharoitni shakllantiradi va organizmning funksional imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanish, maksimal darajada o'zligini namoyon qilish imkonini beradi. Bu vaziyat boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh o'quvchilarning harakatlarga oid qobiliyatlarining qo'shimcha ravishda rivojlantirilishi uchun sharoit yaratadi va kuchlanishli emotsional vaziyatlarda jamoa tarkibida o'z tengdoshlari bilan birgalikda faoliyat olib borish ko'nikmalarini shakllantiradi va rivojlantiradi.

9-12 yosh davri – bu shaxsning shakllanishiga qaratilgan maqsadga yo'naltirilgan ta'sir, bolalarning barcha turdagi faoliyatlarida o'z ifodasini topishi talab qilinuvchi, alohida mas'uliyatli davr hisoblanadi. Bunda jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalaniladigan ishlarning asosiy shakllari tarkibida muloqotga kirisha olish qobiliyatini rivojlantirish imkonini beruvchi harakatli o'yinlardan bevosita bolalarning jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarida, ertalabki gimnastika, sayohatga chiqqan vaqtdagi harakatli o'yinlar chog'ida, bo'sh vaqtlarda, bayramlarda foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya mashqlari davomida boshqalar bilan o'zaro munosabatlarning ijobiy yo'nalishda qaror topishi va muloqotga kirishish ko'nikmalarining shakllanishi, rivojlantirilishiga ta'sir ko'rsatuvchi harakatli o'yinlardan jismoniy mashqlar bilan oqilona birlashtirish asosida foydalanish muhim samara berishi mumkinligi ta'kidlanadi. Trenerning bevosita nazorati va boshqaruvi ostida harakatli o'yinlardan foydalanish bolalarda o'zaro munosabatlar va jamoa shaklida faoliyat ko'rsatish ko'nikmalarini shakllantirish va rivojlantirishda etalon sifatida ahamiyatga ega hisoblanadi.

Tajribalarni amalga oshirish davomida mashg'ulotlar strukturasi tarkibida an'anaviy tarzda foydalanib kelingan mashqlar ham qoldirildi va ularni tegishli tartibda harakatli o'yinlar va o'yin topshiriqlari bilan birlashtirishga harakat qilindi shuningdek, foydalanilgan mashg'ulotlarni tashkil qilish uslublari belgilangan maqsadni ro'yobga chiqarishga xizmat qildi. Bolalarni mashg'ulotlarda guruhlarga taqsimlashda frontal (yoppasiga), guruhlar bo'yicha va yakka tartibda yondashishdan foydalanildi.

Tayyorgarlik qismida bolalarning mashg'ulotlarini tuzib chiqish, talab qilingan emotsional fonni shakllantirish va oldinda turgan ishni bajarishda holatlarga aniqlik kiritib olish amalga oshirildi. Bularning barchasi mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish davomida bajarildi. Bolalarning kiyinishi va sport zaliga chiqishlari umumiy e'lon qilindi, ya'ni bunda barchani birdaniga chaqirish ularda bir-biriga ko'maklashish hissini shakllantiradi.

Safga turish mashqlarini o'rganish va mustahkamlashda «Tezda joyingni egalla», «Karusel», «Sinf, saf tort!» kabi o'yinlardan foydalanildi. Asosiy qismga tayyorgarlik ko'rish va ta'siri bo'yicha rivojlantiruvchi tavsifga ega bo'lgan ishlarni amalga oshirish o'z tarkibiga syujetli yakka tartibda bajariluvchi harakatli o'yinlarni qamrab olgan bo'lib, bu bolalarda ushbu harakatli o'yinlarda ishtirok etish xohish-istagi, qiziqishlarining paydo bo'lishini ta'minlaydi.

Tayyorgarlik qismining yakunlanishi imitatsiya va chorlash, timsolli solishtirishlar bilan o'tkazildi, ya'ni bu holat sport yoshidagi bolalarning ruhiy jihatdan o'ziga xos xususiyatlariga mos keladi va eslab qolish jarayonini osonlashtiradi, mashqlarni o'zlashtirishga yordam beradi, mashg'ulotlarda emotsional fon darajasini oshiradi va ularda fikrlash, tasavvur qilish qobiliyatini, ijodiy qobiliyatlarni rivojlantiradi, bilish funksiyasini faollashtiradi. Mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismida sezilarli joyni qad-qomatni shakllantirish va muvozanatni ushlab

ko'nikmalarini rivojlantiruvchi maxsus o'yinlar va mashqlar egallashiga e'tibor qaratildi. Buning uchun «Tulki va tovuqlar», «Chizilgan chiziq bo'ylab yurish», «Muvozanatni yo'qotma», «Kartonn boshda ushlagan holatda yurish va yugurish» va boshqa shu kabi o'yinlardan foydalanildi.

Mashg'ulotlarning asosiy qismiga harakatli o'yinlar kiritilib, bunda ushbu o'yinlardagi harakatlar nisbatan murakkab tavsifga ega hisoblanadi (juft holatdagi va guruh tipidagi harakatli o'yinlar), o'yinning harakatlarga oid asosini tashkil qiluvchi qismlar asosiy harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, arqonga osilib ko'tarilish, tutish va boshq.) texnikasini mustahkamlash imkonini beradi.

Asosiy harakatlar texnikasini takomillashtirish uchun quyidagi holatlardan foydalanildi:

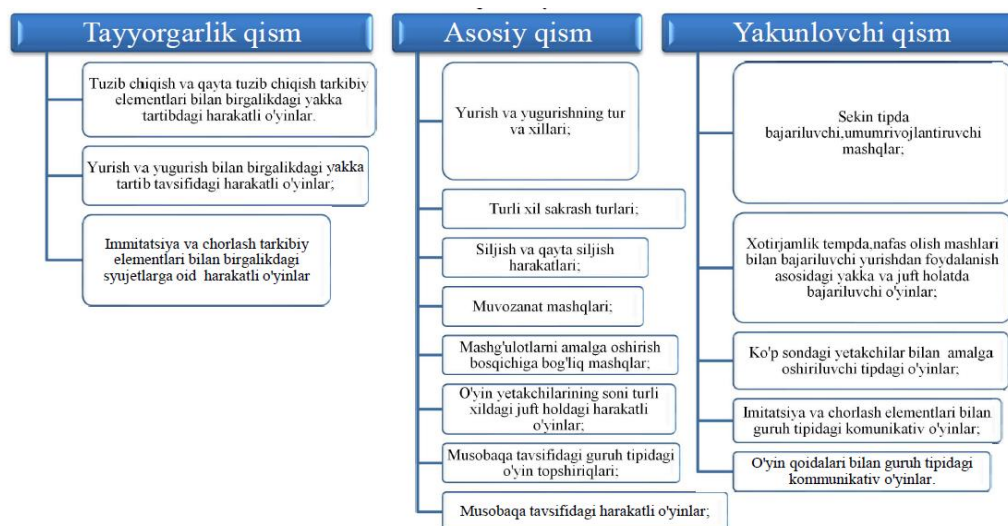
yurish va yugurishning har xil turlari, jumladan, odatdagi qadam tashlash, oyoqning uchki qismi, tovonlar bilan, oyoq kaftining tashqi tomoni bilan, cho'nqaygan holatda va yarim cho'nqaygan holatda, kesishuvchi qadam tashlash, gimnastika tipida qadam tashlash, umbaloq oshish bilan qadam tashlash, orqa bilan oldinga, oyoqning tovonidan uchiga almashinib qadam tashlash, qo'llarni harakatlantirish asosida qadam tashlash, shuningdek, trener tomonidan belgilangan tartibda qadamning uzunligi va tempini o'zgartirish asosida qadam tashlash mashqlari;

turli xil sakrash turlari;

siljish, arqonda yuqoriga tirmashish, qaytadan pastga sirg'alib tushish;

muvozanat mashqlari, gimnastika skameykasida yupqa taxtachaning, yerga tashlangan arqonning (diametr o'lchami 1,5–3 sm) ustida yurish, to'g'ri va yoni bilan joylashtirishgan doska bo'ylab yurish; gimnastika skameykasida bir qadam tashlash va koptokni uloqtirish asosida yurish, o'rtasida o'tirish, gimnastika koptogidan, yumshoq modul konstruksiyalardan foydalanish bilan birgalikda predmetlarni sochish va qaytadan yig'ib olish.

Sport-mashg'ulotlari tarkibiga harakatli o'yinlarni kiritishdan maqsad o'zaro muloqotlarga kirishish ko'nikmalarini shakllan-tirish va guruh tarkibida faoliyat ko'rsatish davomida boshqalar bilan o'zaro munosabatlarda ijobiy muloqotga kirisha olish qobiliyatini rivojlan-tirishdan tashkil topadi. Bosqichlarga bog'liq holatda biz syujetli–rolli tavsifga ega bo'lgan yakka tartibdagi o'yinlardan foydalandik va shuningdek, musobaqa tavsifidagi harakatli o'yinlar qo'llanildi. Bu o'yinlarning barchasida bolalarda boshqalar bilan o'zaro munosabatlarni shakllantirish va muloqotga kirisha olish ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bir qatorda, harakatlarga oid sifatlarni rivojlantirish ham nazarda tutilgan. Bu holat organizmning ma'lum bir turdagi zahira imkoniyatlarini yuzaga keltiradi va tashqi muhit omillari ta'siri sharoitida moslashishni ta'minlovchi shart-sharoit sifatida qayd qilinadi



Uchinchi, yakunlovchi qismdagi mashg'ulotlarda xotirjam tempda nafas olish mashqlari bilan birgalikdagi yurish tavsifidagi harakatli o'yinlardan foydalanildi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda nafaqat jahon chempionlarini tarbiyalashga, balki barcha yoshlarning sog'lom bo'lishini ta'minlash, yoshlarning ma'naviy yuksalishida sportning rolini oshirishga ham katta e'tibor berilmoqda. Sport jismoniy, ma'naviy-axloqiy tarbiya vositasi sifatida barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qilmoqda. Yoshlarning ma'naviy kamolotida sport o'yinlarining ahamiyati beqiyosligini hisobga olib, keyingi yillarda bir qator o'quv-uslubiy qo'llanmalar, darsliklar yaratilmoqda. Mavjud o'quv manbalarining ahamiyati kattaligini e'tiborga olgan holda, ta'kidlash lozimki, sportning ma'naviy-axloqiy tarbiya sohasidagi rolini kuchaytirish maqsadida, turli harakatli o'yinlarni tashkil qilishning uslubiy jihatlarni, ularni o'rgatishda nimalarga e'tibor berish lozimligini ko'rsatib beruvchi o'quv-uslubiy adabiyotlarga ehtiyoj sezilmoqda. Shuni hisobga olib, mavjud manbalariga asoslangan holda, harakatli o'yinlarni o'rgatish uslubiyati sohasida uslubiy qo'llanma yaratishni maqsad qilib qo'ydik. Harakatli o'yinlarni o'rgatish jarayonida milliy istiqol

g'oyasi tamoyillariga alohida e'tibor berib, vatanparvarlik, jamoa sifatida yakdil harakat qilish, uyushqoqlik, tashabbuskorlik, o'zaro hamkorlik fazilatlarini shakllantirish, nutq madaniyatini oshirishga e'tiborni tarbiyalashga doir fikr-mulohazalar, tavsiyalar bildirish mazkur uslubiy qo'llanmaning maqsadi hisoblanadi. Harakatli o'yinlar vositasida yoshlarni jismoniy barkamol qilib tarbiyalash sohasida jiddiy yutuqlar mavjud. Birinchidan, ushbu o'yinlarning tegishli adabiyotlarda jamlanishi, ikkinchidan, ularni o'rgatishga doir ma'lum adabiyotlarning mavjudligi, uchinchidan, o'qituvchi va murabbiylarning muayyan tajriba to'plaganligi e'tiborlidir. Fikrimizcha, harakatli o'yinlarni o'rgatish sohasida ma'lum adabiyotlar mavjudligiga qaramasdan, bir qator muammolar ham bor. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlarni o'rgatish jarayonida ko'proq jismoniy mashqlarni bajarishga ko'proq e'tibor beriladi. O'quvchilarning ma'naviy-axloqiy tarbiyasi, nutq madaniyatini oshirish, intizomli, qat'iyatli, mard, halol, jasur qilib tarbiyalash kabi asosiy sifatlar ba'zan e'tibordan chetda qoladi. Aslida ma'naviy etuk, ruhan chiniqqan inson yurt sharafini munosib himoya qiladi, jamiyatda o'z o'rnini topadi, boshqalarga nisbatan mehr-shafqatli, adolatli, har qanday vaziyatda oqilona fikr yuritib, ish ko'radigan barkamol avlod bo'lib voyaga etadi. SHuning uchun harakatli o'yinlarni o'rgatish jarayoniga kompleks yondashish lozim. SHundagina sportning ma'naviy-axloqiy tarbiyadagi o'rni beqiyos bo'ladi, jamiyat va xalq manfaati, yurt sharafini munosib himoya qila oladigan ongli sportchilar tobora ko'payib boraveradi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

1. T. Usmonxo'jaev, F. Xo'jaev. «Harakatli o'yinlar». T: «O'qituvchi». 1992.
2. F.I. Nasriddinov, A.SH. Qosimov. «O'zbek xalq milliy o'yinlar». Birinchi to'plam. T: 2003.
3. Abdumalikov R, Abdullaev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'naviyat masalalari, T, O'zDJTI, 1995.
4. Axmedov F. Q. Xarakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'rgatish yo'llari, o'quv qo'llanma T: 2009.
5. Abdullaev, M. J. (2020). Yosh atletikasining sinfdan tashqari aktivlarining xususiyatlari, shakllari va usullari. Ta'lim fanlari devoridagi tadqiqotlar va mulohazalarning Yevropa jurnali, 8(11).
6. Abdullaev, M. J. (2018). Jismoniy tarbiya axborot texnologiyalari tarkibida Swot-tahlil. Ying Universitetda sifat menejmenti tizimi: sog'liqni saqlash, ta'lim, raqobatbardoshlik. Shanba. ilmiy tr. VII stajyor. ilmiy-amaliy. conf (14-18-betlar).
7. Abdullaev M. J. Universitet talabalari jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy va sog'lomlashtiruvchi yondashuvlar // Universitetda sifatni boshqarish tizimi: sog'liqni saqlash, ta'lim, raqobatbardoshlik. Shanba. ilmiy tr. VII stajyor. ilmiy-amaliy. conf. - 2018. - S. 10-14.
8. Abdullayev M. J. Kerakli yoshdagi sportchilar bilan kutilmagan aktivlarning xususiyatlari, shakllari va usullari // Ta'lim fanlari bo'yicha Evropa tadqiqot va mulohaza yuritish jurnali. - 2020. - T. 8. - Yo'q. o'n bir.
9. Abdullayev, M. J. (2021). 18-20 yoshli qizlarga to'rtta sog'lom aerobik mashqlarni o'rgatish. American Journal of Medical Science and Pharmaceutical Research (ISSN-2689-1026) Nashr etilgan: 28-fevral, 77-85.