

11-12 YOSHLI BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI

Shomirzayev Lochin

11 SHDPI Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati va jismoniy rivojlanishi taxlil kilindi. Shuningdek, umumta'lim maktablarida bolalarni jismoniy faolligini oshirish hamda barkamolligini taminlashda harakatli o'yinlar asosiy vositalardan hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, estafetalar, harakatli o'yinlar, bolalar, tarbiyachi, jismoniy rivojlanish, barkamollik, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun, Sh. Mirziyoyev.

Abstract: This article analyzes the importance of physical games in the development of children's physical qualities and their physical development. Also, physical games are one of the main tools for increasing children's physical activity and ensuring their well-being in secondary schools.

Keywords: Physical education, relay races, physical games, children, educator, physical development, well-being, Law "On Physical Education and Sports", Sh. Mirziyoyev.

Аннотация: В статье анализируется значение подвижных игр в развитии физических качеств и физическом развитии детей. Также подвижные игры являются одним из основных инструментов повышения двигательной активности детей и обеспечения их благополучия в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: Физическое воспитание, эстафеты, подвижные игры, дети, воспитатель, физическое развитие, совершенствование, Закон «О физической культуре и спорте», Ш. Мухоморов.

Kirish:

Jismoniy tarbiya har tomonlama jamiyatning eng muhim vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini o'tkazish jarayonida mustahkam salomatlik, mustahkam iroda, yuksak samaradorlik va faollikni shakllantirish shaxsning intellektual rivojlanishi va jismoniy kamol topishiga asos bo'ladi. Jismoniy tarbiya ta'lim jarayoni bo'lib, ta'lim tizimining muhim elementidir. Ta'lim tizimida jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi o'quvchi shaxsini yuqori aqliy, jismoniy, ijtimoiy faollikka ega bo'lgan har tomonlama uyg'un va har tomonlama rivojlanishini ta'minlashdan iboratdir. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash bo'yicha faol, maqsadli darslar barcha tana tizimlarining rivojlanish jarayonini tezlashtiradi va sifat jihatidan o'zgartiradi. Asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi bilan belgilanadigan yaxshi jismoniy tayyorgarlik barcha turdagi o'quv, mehnat, amaliy va sport faoliyatida mehnat qobiliyatining asosidir

Mustaqillik yillarida respublikamizda ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar, barkamol avlod tarbiyasini ko'zlab qabul qilingan davlat dasturlari, qaror va farmoyishlarning barchasi, jumladan, O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni hamda Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi (1999 yil 27 may) qarori yurtimizda har tomonlama etuk, barkamol insonni tarbiyalashni ko'zda tutadi. O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, ahloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi va ularda mardlik, vatanparvarlik, sadoqat va halollik tuyg'ularini shakllantirishda yordam beradi.

Muxtaram Prezidentimiz SH.M. Mirziyoev; "Eng avvalo bizning ta'lim tizimiga bo'lgan munosabatimizni ham tubdan o'zgartirishimiz kerak, ta'lim islohoti bizning demokratik o'zgarishlar yangi jamiyat barpo etishda dadil etaklovchi, barchamizni harakatlantiruvchi kuch bo'lmog'i zarur, har birimizga besh barmoqday eskicha aytganda to'qqiz pulday ayon bo'lsinkim, ta'lim tarbiya tizimini o'zgartirmasdan turib odamlar ongini demakki, ularning turmush tarzini ham o'zgartirish mumkin emas " deb aytib o'tganlar. Chunki pedagoglar bu bolaning kelajak poydevorini quruvchi insonlardir. Ushbu maqsadlarning ijobiy natijaga ega bo'lishi eng avvalo, yosh avlodga ilmiy bilimlar asoslarini puxta o'rgatish, ularda keng dunyoqarash hamda tafakkur ko'lamini hosil qilish, jismoniy, ma'naviy va axloqiy sifatlarni shakllantirish borasidagi ta'limiy-tarbiyaviy ishlarni samarali tashkil etishga bog'liqdir. Ayniqsa, umumiy o'rta ta'lim tizimida muntazam ravishda o'tkazilayotgan "Umid nihollari", "Alpomish", "Barchinoy" sport musobaqlari o'quvchi yoshlarning jismoniy madaniyatini oshirish, ular orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali omillardan bo'lmoqda.

Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanuvchilar yurakqon tomir va boshqa kasalliklar bilan 2—3 marta kam xastalanishlari, mehnat qobiliyatlarini kam yo'qotishlari, tashqi muhitning keskin o'zgarishlari ta'siriga (sovqotish, isib ketish, kislorod tanqisligi, radiatsiya ta'siri, turli zaharli moddalar ta'siri, kasbiy kasalliklar, jismoniy va ruhiy zo'riqishlar, boshqa stress omillarning ta'siriga) chidamliroq ekanliklari ko'p tadqiqotlarda isbotlangan. Muntazam jismoniy mashq qilish organizmning nospetsifik barqarorligini oshiradi va bu, organizmda boshqaruv (asabiy, gumoral, endokrin), tizimli va a'zolaridagi siljishlari bilan bog'liq keng spektrga ega kompensator-moslashuv reaksiyalarning vujudga kelishi, ya'ni umumiy moslashuv sindromning nospetsifik komponentini hosil bo'lishi bilan belgilanadi. Mashq bilan shug'ullanuvchilar yurak-qon tomir kasalliklari (yurak ishemik kasalligi, miokard infarkti, qon bosimi, ateroskleroz)ga kam chalinishlari alohida ta'kidlash zarur. Jismonan faol bo'lmagan kishilarda adrenergik va xolinergik ta'sirlar o'rtasidagi muvozanat buziladi.

Shuningdek jismoniy o'yinlar bolalarda jismoniy sifatlarni shakllantirishda juda samarali hisoblanadi. 7-8 yoshli o'quvchilar bilan milliy xalq o'yinlarini o'tkazish jarayonida ta'lim berish vazifalarini bajarish ham muhim ahamiyatga ega. Bu vazifalar: harakat malakalari va [layoqatlarini shakllantirish](#), jismoniy fazilatlar (chaqqonlik, tezlik,

qayishqoqlik, muvozanatni saqlash, epchillik, baquvvatlik, chidamlilik) ni rivojlantirish, gavdani to'g'ri tutishni, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirishdan iborat. Asab tizimining qayishqoqligi tufayli bolalarda harakat malakalari kattalarga nisbatan osonroq shakllanadi. Bu malakalarning ko'pchiligi (yurish, [yugurish](#), sakrash) dan bolalar kundalik hayotda harakatlanuvchi vositalar sifatida foydalanadilar. Harakat malakalari bolaning atrof-muxit bilan muloqot qilishini engillashtiradi va uni idrok qilishga ko'maklashadi. Tanlab olingan xalq milliy o'yinlarini to'g'ri bajarish bola mushaklari, paylari, bo'g'imlari, suyuq tizimining rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Puxta shakllantirilgan harakat malakalarini amalda qo'llash bilan, o'yinlarni bajarish chog'ida bola kuchini tejashda va uning etiborini o'yin faoliyati paytida tasodifan sodir bo'luvchi turli-tuman vazifalarni idrok qilishga imkon yaratadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy madaniyat bilan bevosita bog'liq bo'lgan bilimlar (o'yinlarning foydali tomoni, jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati va texnikaviy ijrosi, ularni bajarish usullari, xalq milliy o'yinlarning qoidalari va boshqalar) xaqida ma'lumot berish katta ahamiyatga ega. O'quvchilar olgan bilim qancha chuqur bo'lsa, ular xalq o'yinlaridan shuncha oqilona foydalanishlari, o'yinlar bilan shuncha samarali shug'ullanishlari hamda maktab va oila muhitida jismoniy madaniyat qurollarini mustaqil ishlata bilishlari mumkin.

Xulosa: Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki bolaning hatti-harakati qanchalik ixcham va umumlashgan bo'lsa, ular kattalarning faoliyati mazmunini aks ettirishdan shunchalik yiroqlashadi. Binobarin, u odamning narsalarga va bir-birlariga munosabatini amalda bajarishga o'tadi va shuning uchun narsalar bilan harakat qilishda kattalarning munosabatini to'g'ri ifodalashga intiladi. Harakatli o'yinlarning bola harakatiga ta'sir etishining sababi va xususiyati shuki, harakatning murakkab ko'nikmalarini sub'ekt aynan o'yin paytida emas, balki bevosita mashg'ulotlar orqali o'zlashtiradi. Bolalarning o'yinlar shart-sharoitidan kelib chiquvchi ongli maqsadi harakatni bajarish kezida o'z ifodasini topadi va uning o'z oldiga qo'ygan maqsadi esda olib qolish, esda tutish jarayoniga aylanadi. O'quvchilarni dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda xalq o'yinlariga o'rgatishdan maqsad, avvalo, ularni sog'lom turmush tarziga tayyorlash va ikkinchidan, ularga milliy-ma'naviy qadriyatlarimiz, an'analarimiz asosida ta'lim-tarbiya berish hamda bu orqali jismoniy tarbiya fanidan belgilangan bilimlarni chuqur o'zlashtirishlariga erishishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SHavkat Mirziyoevning" Oliy Majlisga murojaatnomasi". 29.12.2020.
- 2.Usmonxo'jaev G.S. "1001 o'yin" T.Meditsina 1999 y.
- 3.T.S.Usmonxo'jaev., A.A.Pulatov., SH.A.Pulatov., D.X.Abdullaev. «Teoriya i praktika natsionalnykh podvinykh igr». Tashkent 2014.

4. Aslonova. M.A Ta'lim jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish(boshlang'ich sinflarning jismoniy tarbiya darslari misolida)pedagogika fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiyasini 74-75bet Navoiy- 2009 y.
5. Suyarov. X..Navoiy Davlat pedagogika instituti Milliy xarakatliy o'yinlar fanidan ma'ruzalar matni 10 bet 2010 y.
6. Абдуллаев, Я. М. (2012). Развитие физического воспитания подрастающего поколения в непрерывном образовании. Молодой ученый, (11), 381-383.
7. Абдуллаев, Я. М. Создание педагогических условий в формировании волевых качеств у учеников начальных классов / Я. М. Абдуллаев, Д. Ю. Турдимуродов // Colloquium-journal. – 2020. – № 24-2(76). – С. 14-16.
8. Abdullaev, Y. (2021). Forms and methods of developing the use of folk movement games in high school students. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 2021(2), 73-79.
9. Абдуллаев, Я. М. (2021, October). Особенности развития физических качеств у учеников старшего школьного возраста средствами подвижных игр. In " Online-conferences" platform (pp. 523-525).
10. Абдуллаев Яшнаржон Махкамжонович, & Турдимуродов Дилмурод Йўлдошевич (2020). Ўсмир ёшдаги ўқувчиларда иродавий сифатларни жисмоний тарбия воситалари орқали ривожлантириш. (Современное образование (Узбекистан). (9 (94)), 56-62.
11. Abdullaev Yashnarzhon Makhkamovich. (2021). Physical education of senior schools by means of folk moving games. European Scholar Journal, 2(11), 70-72.
12. Turdimurodov, D. Y. (2021). Willed qualities of a personality and ways of their formation in sport. ISJ Theoretical & Applied Science, 12 (104), 689-692