

**UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA HARAKATLI O'YINLARNI
O'QUVCHILAR HARAKAT SIFATLARIGA TA'SIR ETISHDAGI
AHAMIYATI**

Ibragimov Muslim Artikmashrabovich,

Aliyev Botir Bahodirjon og'li

Namangan davlat universiteti

E-mail: ibragimovmuslim177@gmail.com

Annotatsiya: o'quvchilar uchun umumta'lim maktablarida tashkil etiladigan sog'lomlashtirish tadbirlari hamda maktab o'quvchilarning salomatligi va jismoniy sifatlariga sog'lomlashtirish tadbirlarining ta'siri haqida nazariy ma'lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: harakat sifati, jismoniy rivojlanish, sog'lomlashtirish tadbirlari, harakatli o'yinlar.

**THE IMPORTANCE OF MOVING GAMES IN SECONDARY SCHOOLS IN
INFLUENCING THE QUALITIES OF STUDENT MOVEMENT**

Annotation: Theoretical information and practical recommendations on the health activities organized for students in secondary schools and the impact of health activities on the health and physical qualities of schoolchildren.

Key words: Quality of movement, Physical development, Wellness activities, Action games.

O'zbekiston Respublikasi Mustaqillikka erishgandan so'ng juda ko'plab rivojlanish jarayaonlarini amalga oshirdi, jumladan, jismoniy tarbiya va sport sohasida ham ko'plab rivojlanishlar amalga oshirildi va bir qator qaror, farmonlar ijro etildi.

Bunga misol qilib Yurtboshimiz tomonidan 2020-yil 24-yanvardagi 5924-sonli farmonlari “O‘zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish to‘g‘risida”¹⁹ gi farmonlarini ko‘rsatish mumkin. Bu esa yosh avlodni so‘g‘lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy madaniyat oldiga katta masuliyatli vazifalar qo‘yadi. Yosh avlodni jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishiga qaratilgan o‘yinlarini to‘plash, hayotga, maktabga tadbiq etish, rivojlantirish yo‘llari va usullarini qayta ko‘rib chiqish zaruriyatini keltirib chiqaradi.

Ma‘lumki, umumtalim maktablari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining dastur bo‘limlarining o‘qitilish o‘quv soatlarining asosiy hajmi harakatli o‘yinlar tashkil etib, 1-sinf o‘quvchilari uchun dastur bo‘limlarining harakatli o‘yinlarga berilgan saotlar hajmi 38 soatni, 2-3-sinf o‘quvchilari uchun dastur bo‘limlarining harakatli o‘yinlarga berilgan saotlar hajmi 36 soatni, 4-sinflar uchun dastur bo‘limlarining harakatli o‘yinlarga berilgan saotlar hajmi 12 soatni tashkil etadi. Bundan ko‘rinib turibdiki boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining asosiy olib boriladigan jarayonlari harakatli o‘yinlarga qaratilgan bo‘lib, hayotiy zarur bo‘lgan harakat ko‘nikma, malakalarini va unga bog‘liq bo‘lgan bilimlarni egallashga qaratilgan.

Shularni hisobga olgan holda umumta‘lim maktablarida harakatli o‘yinlarni takomillashtirish, o‘quvchilar yoshiga mos ravishda harakatli o‘yinlarni tanlash, ulardan keng foydalanish, dars mashg‘ulotlariga yuqori darajada kiritish, katta tanaffuslarda tashkil etishning yangi ko‘rinishlarini ishlab chiqish zaruriyati tug‘iladi. Maktab yoshidagi o‘quvchiarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va egallagan harakat ko‘nikma va malakalarini hayotda keng qo‘llay olishda harakatli o‘yinlarning o‘rni beqiyosdir.

Mazkur sog‘lomashtirish tadbirlarini muntazam tashkil etish natijasi sifatida quydagilarni misol qilib keltirdik.

Ular:

a) *o‘quvchilarning nazariy darslarda toliqishini bartaraf etish.*

¹⁹ O‘zbekiston Respublikasi prezidentining “Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari tog‘risida” 2020-yil 24-yanvardagi 5924-sonli farmoni. Mabuot.uz

- b) harakatga bo‘lgan ehtiyojini qondirish.
- d) sog‘lomlashtirish.
- e) o‘quvchilarni uyushqoqligini taminlash.
- f) jismoniy rivojlanishini oshirish.

g) harakat faolligini rivojlantirish kabi ko‘plab vazifalarni amalga oshirishda muhim o‘rin tutganligidir. . Ushbu faoliyatni tashkllashga doir quyida o‘yinlar keltirilgan.

Umumta’lim maktablarida 1-4 sinf o‘quvchilarining harakat faolligini rivojlantirishga tavsiya etilgan “Katta tanaffusdagi harakatli o‘yinlar” dasturi

№	O‘yinlarning ta’sir yo‘nalishi	Tavsiya etilgan harakatli o‘yinlar nomi va ularning tashkillash usullari	Harakatli o‘yinlarni o‘tkazish qoidalari	Harakatli o‘yinlar muddati
	Chaqonlik ni rivijlantirish uchun	<p>Kim chaqqon o‘yini Ushbu o‘yin doira shaklida joylgan stullar, va musiqa yordamida butun sinfga birgalikda tashkllaniladi</p>	<p>Makur o‘yin talabi musiqaga reaksiya ko‘rsatgan holda chaqqonlik bilan stulga joylashishi kerak boladi. Har urinishdan so‘ng stullar bittaga kamayib boradi. O‘yin bitta stul qolgunga qadar davom etadi.</p>	10 minut
		<p>Orol,botqoq,dengiz. Ushbu o‘yin uchta doira chizilib, doiralar ichiga orol,botqoq,dengiz yoziladi. O‘yin sinf ikki guruga ajratilgan holda tashkillanadi.</p>	<p>Sinf ikki guruhga ajratilgandan so‘ng tartib bilan sanaydilar va 5 m metrda qarama qarshi joylashadi. Guruhdagi ishtirokchilar o‘z raqamini esda saqlaydi. Qaysi raqam va joy nomi (orol)aytilganda shu raqamdagilar aytilgan joyga birinchi yetib borishi kerak bo‘ladi</p>	10 minut

	<p>Tezkorlikni rivojlantirish uchun</p>	<p><i>Kun va tun o'yini.</i> Mazkur o'yin ikki jamoa kun va tun bo'lib bellashiladi. Jamoalar noananaviy start holatida bir-biriga teskari holatda joylashadilar.</p>	<p>O'yin ikki jamoani tez qaror qabul qilib komondaga reaksiya ko'rsatishini aniqlanadi. O'yinda qaysi jamoa nomi aytilsa o'sha jamoa turgan joydan 10 m masofada raqib jamoa qo'lga tushmaslik uchun urinadilar va qaysi jamoada uchta o'yinchi qo'lga tushib qolsa o'sha jamoa mag'lub bo'ladi</p>	<p>10 minut</p>
--	---	--	--	-----------------

Shunday qilib, pedagogik sharoitlarning yaratilishi, jismoniy mashqlar majmuasining to'g'ri tashkil qilinishi harakatli o'yinlarga asoslangan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yuqori sifatli o'tkazishga imkoniyat yaratadi hamda mashg'ulotlarni qiziqarli o'tkazishga yordam beradi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash, muvozanatni o'lchash jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyati tarbiyalanadi, kassalikka chalinish foizlari pasayib boalarning immun tizimiga ijobiy ta'sir etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. A.Abdullayev, R.Rasulov, A.Xasanov UMUMIY O'RTA VA KASB-HUNAR TA'LIMI TIZIMLARIDA JISMONIY TARBIYADAN SINFDAN TASHQARI ISHLAR Toshkent 2009. - 200. b.
2. Bondarevsky E.YA. Xankeldiyev SH. X. O'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi. Meditsina -T.: 1986.-204. b.
3. A.Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2018. -410.b.
4. F.A.Kerimov " Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar". Toshkent. "Zar qalam" -2004.-447.b.
5. R.Abdumalikov ,T.T. Yunusov. va boshqalar. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya taolimining rivojlanishi», metodik tavsiyanoma. T., O'zDJTI nash, 1992.
6. I.N. Sarkizov-Sirazini. «Tansihatlik – tuman boylik», T., «Medisina», 1966.
7. U.Tursunov, «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», o'quv qo'llanma, Qo'qon, 1992.