Askarov Fakhritdin Alisherovich
NamDU Jismoniy madaniyat kafedrasi mudiri
E-mail: asqarovfahriddin85@gmail.com
Komiliva Maloxat Baxodir qizi
NamDU Jismoniy madaniyat kafedrasi stajyor-o'qituvchi

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATLI O'YINLARNI O'TKAZISH

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.10287578

Annaotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni o'tkazishi metodikasi bayon etilgan bo'lib, hozirgi davrda jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar tushunchasi ta'lim amaliyoti va nazariyasi ilmdan mustahkam o'rin egalladi.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, dam olish, kayfiyatni yaxshilash.

Kirish

O'qituvchi har bir dars uchun bolalar organizmiga har taraflama ijobiy ta'sir etuvchi turli mashq va xarakatli o'yinlarni tanlashi va ularni o'tkazishda har xil usullardan foydalanib borishi lozim.

Darsda, shuningdek, turli o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'rganiladigan materiallarning metodik jixatdan izchilligiga alohida e'tibor berish muhim ahamiyatga ega. Chunki bu izchillik birinchidan, darsning ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini to'g'ri hal qilish, ikkinchidan dars materiallarini to'liq o'tishga erishish, uchinchidan, butun dars davomidan har bir mashqni muayyan me'yorda amalga oshirish imkonini beradi.

Darsning boshida yoki o'rtasida zo'r e'tibor berishni va o'zaro muvofiq murakkab harakatlar qilishni taqozo etadigan o'yin hamda mashqlar o'tkazilsa, dars oxirida o'quvchilarning charchagan tana a'zolarini birmuncha tinch holatga keltiradigan o'yin va mashqlarni o'tkazish kerak. Masalan, dars boshida bolalarning diqqatini to'plash uchun "O'ylab top", "Hamma o'z joyiga" man qilingan harakat singari o'yinlar o'tkazilsa, darsning asosiy qismida "Quvnoq bolalar", "Qoch bolam, kalxat keldi" kabi serxarakat o'yinlarin o'tkazish tavsiya etiladi.

O'rta yosh dagi o'quvchilar bilan darsning asosiy qismida "Cho'pon, qo'y va bo'ri", "Oq tosh", "Oq ayiqlar" va boshqa o'yinlarni o'tkazish, darsning yakunlovchi qismida esa kam harakatli "Pat", "Pr – r – r . . . ." singari o'yinlarni o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Agar butun dars faqat o'yinlardan iborat bo'lsa, serharakat o'yinlarni kam harakatli o'yinlar bilan, bir xir yo'sindagi o'yinlarni ikkinchi xil yo'sindagi o'yinlar bilan navbatlashtirib o'tkazish kerak.

Agar o'qituvchi bir sport turi texnikasining ayrim qismini o'yin orqali bolalarga o'rgatishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ysa, avval o'yinning mazmunini va yo'nalishini puxta o'ylab olish zarur. Masalan, "to'pni oldirma" yoki "to'p ilish" o'yinlarni yordamida bolalarga to'p uzatish va ilib olish harakatlarini o'rgatish belgilangan bo'lsa, bu ishni faqat mazkur o'yinlar orqali amalga oshirib bo'lmaydi. Chunki o'ynayotganlarning asosiy e'tibori to'pni tez uzatish va ilib olish bilan band bo'lib, o'yin texnikasi elementlarini bajarish e'tibordan chetda qoladi.

Agar bu ish tegishli metodik ko'rsatmalarga amal qilib va ba'zi bir o'zgarishlar kiritib o'tkaziladigan o'yinlar yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin. O'ynovchilarni ortiq charchatib qo'ymaslik uchun hayajonli va ermak o'yinlarni ko'p o'tkazavermay, ularni bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va organizmi imkoniyatini hisobga olgan holda boshqa xildagi o'yin va mashqlar bilan qo'shib olib borish kerak. Xushyor o'qituvchi ayrim bolalarning charchashi belgilarini darxol sezib oladi.

Jismoniy tarbiya darsining muxim xususiyatlaridan biri vaqtdan unumli foydalanishdir. Bu tadbir darsni samarali o'tish im-

konini beradi. O‘qituvchi o‘quvchilarni darsda faol qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek, xamma o‘quvchilarga beriladigan topshiriqlar bir meyorda bo‘lishiga erishishi lozim. Bunga esa xar bir o‘yin va xar bir ishtirokchi uchun vaqtni aniq taqsimlash yo‘li bilan erishish mumkin. Agar o‘ynovchilar soni juda ko‘p bo‘lsa, bir necha gurux yoki komanda tuzish, topshiriqni bajarish uchun belgilanadigan vaqtni qisqartirishi lozim.

O‘yin paytida uning qoidalarini buzgan o‘quvchilarni o‘yindan chiqarib yuborish emas, balki, ularga shtraf ballari berish orqali “jazolash” maqsadga muvofiqdir.

O‘yin bo‘linib qolishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun unga yaxshi tayyorgarlik ko‘rish, o‘yin o‘tkaziladigan joyni va kerakli asbob – uskunalarni oldindan taxt qilib qo‘yish lozim.

O‘qituvchi maktabning imkoniyatlari va o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasini xisobga olib, o‘quv dasturida tavsiya etilgan o‘yinlarni o‘zgartirishi va ularga qo‘shimchalar kiritishi mumkin.

Harakatli o‘yinlarni o‘quv yilining choraklari bo‘yicha rejalashtirishda ob – havo sharoitlarini hisobga olish kerak, albatta. Masalan, O‘zbekistonda dekabr, yanvar, fevral oylaridan boshqa paytlarda mashg‘ulotlarni ochiq havoda o‘tkazish mumkin. Biroq, ob – havo yaxshi vaqtga mo‘ljallangan “Chillak”, “Oqtosh”, “Qoziq”, “Bayroq uchun kurash” singari o‘yinlar rejalashtirilganida extiyot uchun ularning o‘rniga bino ichkarisida o‘tkazsa bo‘ladigan o‘yinlarni ham belgilab qo‘yish kerak.

Har bir chorak oxirida o‘tkaziladigan tekshirish mashg‘ulotlari uchun turli jismoniy mashqlardan iborat o‘yinlarni rejalashtirish lozim. Bunday o‘yinlar o‘quvchilarning tayyorgarligini, egallagan malakalarini, harakatlarining tezligi va o‘zaro muvofiqligini sinab ko‘rishda yordam beradi.

O‘yin vaziyatida tez fikr yuritishni o‘stirish maqsadi bilan o‘yinning ayrim usullarini o‘rgatishda sharoitga muvofiq holda o‘yinga “raqib” o‘yinchisi kiritish ham mumkin.

Bolalar uchun harakatli o‘yinlarning ahamiyati ularga muayyan jismoniy sifatlarni hosil qilish va ularni takomillashtirish bilan cheklanmaydi. Harakatli o‘yinlar bolalarda intizomlilik, jamoada o‘zini tuta bilish va uning sharafi, obro‘si uchun kurashish, o‘rtoqlariga beg‘araz yordam berish kabi fazilatlarni ham shakllantiradi.

I-IV sinf o‘quvchilarida uyushqoqlik bilan bilan bir maromda yurish ko‘nikmalarini hosil qilish uchun xorovodli (doira bo‘lib aylanib raqsga tushadigan, ashula aytiladigan) o‘yinlarni, muzika jo‘rligida o‘ynaladigan o‘yinlarni, shuningdek, aytilayotgan she’r vazniga mos harakatlar bajariladigan o‘yinlarni tanlash lozim. Shu maqsadda “Muzika jo‘rligida yurish ”, “Karusel”, “O‘ynab top”, “Kimning ovozi” singari ommaviy o‘yinlardan, shuningdek, “ Pat ”, “Pr – r – r . .” , “Oq terakmi - ko‘k terak ” kabi milliy o‘yinlardan foydalanish mumkin. Bu o‘yinlar juda oddiy va oson bo‘lib, ulardan jismoniy tarbiya darslarida, xususan darsning boshi va oxirida samarali foydalanib kelinmoqda.

Turli xarakatlarni bajarishda ijodiy xayol va mustaqillikni o‘stirishga bevosita yordam beradigan “Pat”, “ Pr – r – r . . . .”, Kim keldi” singari mazmunli o‘yinlarni tanlash va o‘tkazish ham muhimdir.

Agar darsda bir nechta o‘yin o‘tkazilsa, ular turli yo‘sinda bo‘lishi, ularga har xil mashqlar va xarakatlar kiritilishi lozim. O‘qituvchi har bir darsning aniq vazifasini nazarda tutib, ana shu vazifani amalga oshirishda yordam beradigan o‘yinlarni tanlashi kerak.

11 yosh li bolalar uchun harakatli o‘yinlar.

Mazkur yosh dagi bolalarga mos xarakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi xisoblanadi. Shuning uchun maktab darsligida o‘yinlar boshqa materiallarga nisbatan ko‘proq o‘rin oladi. Buning sababi shuki, dasturga kiritilgan xar xil jismoniy mashqlarni bolalar turli o‘yinlar vositasida osonroq idrok qiladilar va o‘zlashtiradilar. Masalan, ularga yugurib kelib uzunlikka sakrashni o‘rgatish bo‘yicha alohida

mashg‘ulot o‘tkazilsa, o‘qituvchi qo‘ygan vazifa amalga oshmay qolishi mumkin. Chunki mashqni tushuntirish, amalga ko‘rsatish, bajarish va qanday bajarilganini aniqlash, xatolarni tuzatish va xakazolar bolalar uchun zerikarli bo‘ladi. Agar bu ishda “Bo‘ri zovur ichida” o‘yinidan foydalanilsa, maqsadga osongina erishiladi.

11 yoshli o‘quvchilar bilan harakatli o‘yinlarni asosan darsning asosiy va yakunlovchi qismida o‘tkazish tavsiya etiladi, chunki dasturda darsning kirish qismida saf mashqlarini o‘tkazish belgilangan.

O‘yinlarda yugurish, sakrash, uloqtirish yoki irg‘itish kabi harakatlar bajarilishiga alohida e’tibor berish lozim. Bu yosh dagi bolalar bilan asosan oddiy va o‘rtacha murakkablikdagi o‘yinlar o‘tkaziladi. Agar bolalar etarli darajada tayyorlangan bo‘lsa, yanada murakkabroq, ya’ni komandalarga bo‘linib ijro etiladigan o‘yinlarni ham o‘tkazish mumkin. Bolalar bu o‘yinlarda “Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun ” printsipi bo‘yicha birgalikda harakat qilishni o‘rganadilar. Bu hol butun jamoaning, komandadagi barcha ishtirokchilarning mas’uliyatini ortiradi.

Jamoali o‘yinlar etarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlilik jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi.

Jismoniy tarbiya darslari ko‘pincha turli o‘yinlardan iborat bo‘ladi va ularga gimnastika hamda sport o‘yinlarining asosiy turlari – basketbol, voleybol va hakozolar ham kiritiladi.

O‘qituvchi harakatli o‘yinlar yordamida jismoniy mashg‘ulotlarni qiziqarli o‘tkazadi va 11 yoshli o‘quvchilarda turli xarakat ko‘nikmalarini hosil qiladi.

11 yoshli o‘quvchilar harakatli o‘yinlarda qatnashganlarida ularning harakatlari faollashib, tartibli va aniqroq bo‘lib boradi.

9 – 10 yoshli bolalarning o‘yinlari birmuncha murakkablashtiriladi. Agar o‘qituvchi o‘z oldiga o‘quvchilarga sportning biror turi bo‘yicha harakat ko‘nikmalarini hosil qilish vazifasini qo‘ysa, ayrim darslar shu vazifani bajarishda yordam beradigan o‘yinlardan iborat bo‘lishi mumkin. Shuni ham nazarda tutish kerakki, o‘yin darslarini o‘tkazish o‘quvchilardan ayrim o‘yin harakatlari ko‘nikmalariga ega bo‘lishini talab qiladi.

O‘yin darslarini har o‘quv choragining oxirgi o‘n kunliklarida o‘tkazish maqsadga muvofiqroqdir. Chunki shunda o‘qituvchiga bolalar qanday xarakat ko‘nikmalarini egallagani aniqlash imkonini beradi.

Harakatli o‘yinlar 11 yoshli o‘quvchilarni darslarida ham ancha keng o‘rin oladi. Bu sinflardagi harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya darslarida xosil qilingan harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish va mustaxkamlash uchun xizmat qiladi. Darsning asosiy qismi muayyan vazifani amalga oshirishga, masalan, basketbol o‘yining asosiy elementlarini o‘rgatishga doir o‘yin materiallaridan iborat bo‘lsa, uning kirish qismida “To‘plar poygasi” singari xarakatli o‘yinlardan foydalanish mumkin. Bunday hollarda darsning asosiy qismiga “Ovchilar va o‘rdaklar”, “Otishma” o‘yinlari kiritiladi.

O‘yinlardan foydalanishda faqat ularning elementlari qanchalik tez bajarilganini emas, balki bajarilish sifatini ham alohida hisobga olish zarur.

Boshlang‘ich maktab yosh idagi o‘quvchilar bilan o‘tkaziladigan darslarda harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiyaning boshqa vositalariga o‘rin bera boshlaydi. Ammo ana shu yosh dagi bolalarga mos har xil harakatli o‘yinlar xam uyushtirilib turiladi.

O‘quvchi harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda 10 yoshli o‘quvchilarning yosh xususiyatlari ularning organizmi tezroq o‘sishi bilan ifodalanishini unutmasligi va shuning uchun darslarda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar vaqtida uyushtiriladigan o‘yinlarni asta – sekin murakkablashtirib, maqsadga muvofiqlashtirib berilishi lozim.

O‘yin jarayonida mazkur yoshdagi o‘quvchilar xaddan tashqari og‘ir jismoniy harakat qilmasligi va o‘qituvchi ularning har biriga tegishlicha munosabatda bo‘lishi zarur.

11 yoshli o‘quvchilarda foydalaniladigan harakatli o‘yinlar miqdori ancha kam bo‘lib,

ularning materiallari hajmi ta'lim – tarbiyaviy vazifalardan kelib chiqadi.

Mazkur sinflarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar tashkiliy jixatdan xam, xarakatlarning mazmuni jixatdan xam birmuncha murakkabroq bo'ladi. Bunda sport elementlarini o'z ichiga olgan o'yinlarga, shuningdek, sport o'yinlariga kengroq o'rin beradi.

11 yoshli o'quvchilarda harakatli o'yinlarni darsning ikkinchi va uchinchi qismlarida o'tkazish tavsiya qilinadi. Darsning asosiy qismida o'quvchilarni bironta murakkab sport o'yinini o'rganishda tayyorlash uchun darsning tayyorgarlik qismida ba'zi o'yinlarni kiritish mumkin.

Harakatli o'yinlardan ko'zda tutiladigan asosiy maqsad o'quvchilarni sport o'yinlariga tayyorlashdir. Bunday o'yinlarda bironta sport o'yini texnikasi va taktikasining elementlari takomillashtiriladi.

Ishlab chiqilgan metodikaga harakatli o'yinlardan foydalaniladigan darslar chorak oxirida, ta'til oldidan tekshirish normativlariga baho qo'yilganidan keyin o'tkaziladi. Darsning puxtaroq bo'lishiga erishish, shuningdek, ko'nikmalarni mustaxkamlash va o'quvchilarga beriladigan topshirikni oshirish maqsadida o'yinlardan darsning asosiy qismi so'ngida foydalanish mumkin .

Agar darsning asosiy qismiga sport o'yinlaridan birontasi kiritilgan bo'lsa, uning kirish qismida o'zining ayrim harakatlari bilan mana shu o'yinning taktikasiga mos keladigan harakatli o'yinlardan bittasini o'tkazish juda foydalidir.

Darsning yakunlovchi qismida o'tkaziladigan harakatli o'yinlarning vazifasi yaxshi dam olish va kayfiyatni yaxshilash uchun muskullarga zo'r berishni kamaytirish, nafas olish organlari va qon aylanishini bir muncha tinchlantirishdan iboratdir.

"O'ylab top", "Man qilingan harakat", "Topchi bu kimning ovozi" singari o'yinlar diqqatni sinash uchun o'tkaziladigan mashqlar darsning yakunlovchi qismidagi vazifalarni amalga oshirishda yordam beradi.

Olingan natijalar tahlili

Umumta'lim maktablaridagi 10 yoshli o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini o'rganish maqsadida tajriba va nazorat guruhlarida dastlabki va yakuniy antropometrik ko'rsatkichlar olindi. Olingan va taxlil qilingan natijalar 1- jadvalda berilgan.

Yig'ib olingan ma'lumotlarning taxlilidan aniqlandiki, bolalarning gavda uzunligi bo'yicha olingan antropometrik ko'rsatkichlarda tajriba guruhi o'g'il va qizlarida 3,5 – 3,3 sm.ga, nazorat guruhidagilarda esa 3,3-3,1 sm.ga ortgan.

Gavda og'irligi tajriba guruhi o'g'il-qizlarida 3,5-3,9 kg.ga, nazorat guruhidagi tengdoshlarida 3,7-4,2 kg.ga ortganligi aniqlandi.

Ko'krak qafasining kengligi tajriba guruhi o'g'il-qizlarida 3,0-3,5 sm.ga, nazorat guruxidagi tengdoshlarida 2,8-3,2 sm.ga kengaygan.

O'pkaning tiriklik sig'imi tajriba guruhidagi bolalarda 60-50 ml.ga, nazorat guruhidagilarda 55-45 ml.ga kengaygan.

Qo'l panja kuchi, o'ng qo'l- tajriba guruhi o'g'il va qizlari 2,0-1,8 kg.ga, nazorat guruhidagi tengdoshlarida 1,7-1,5 kg.ga, chap qo'l-tajriba guruhidagi o'g'il-qizlarda 1,8-1,3 kg.ga, nazorat guruhi bolalarida 1,2-1,0 kg ga ortgan.

Yig'ib olingan ma'lumotlarni tahlilidan ma'lum bo'ldiki, tajriba va nazorat guruhlarida dastlabki va yakuniy jismoniy rivojlanish bo'yicha olingan antropometrik ko'rsatkichlarda ikkala guruhda ham natijalar yaxshilanganligi aniqlandi.

Tajriba va nazorat guruhlarini olingan antropometrik ko'rsatkichlarini taqqoslaganimizda tajriba guruxi o'g'il-qizlari nazorat guruhidagi tengdoshlariga nisbatan yaxshi jismoniy rivojlanishida ekanligi ma'lum bo'ldi. Bu o'tkazilayotgan harakatli o'yinlar bolalarning hayotida ma'lum ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

O'tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlarini taxlilidan ko'rinib turibdiki, o'quvchilar bilan o'tkaziladigan xarakatli o'yinlar, ularning jismoniy tayyorgarliklarini yaxshilaydi.

1-jadval

10 yoshli o‘g‘il-qizlarning jismoniy rivojlanishi.

№	Antropometrik ko‘rsatkichlar	Jinsi	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
			n	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	n	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin
				x	x		x	x
1	Gavda uzunligi (sm)	o‘	15	133,1	136,6	15	134,4	137,7
		q	16	134,2	137,5	14	134,3	137,4
2	Gavda og‘irligi (kg)	o‘	15	32,5	36,0	16	33,0	36,7
		q	16	33,2	37,1	14	33,5	38,0
3	Ko‘krak qafasining kengligi (teng xolatda sm)	o‘	15	67,7	70,7	16	68,0	70,8
		q	16	68,1	71,6	14	68,5	71,7
4	O‘pkaning tiriklik sig‘imi (ml)	o‘	15	1845	1905	16	1825	1880
		q	16	1820	1970	14	1830	1875
5	Qo‘l (panja) o‘ng	o‘	15	18,5	20,5	16	18,5	20,2
		q	16	17,2	19,0	14	17,3	12,8
	Kuch (kg) chap	o‘	15	17,7	19,5	16	18,0	20,0
		q	16	16,2	17,5	14	16,3	17,3

10 yosh li bolalarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida testlar olindi. Testlar 2-jadvalda berilgan.

Olingan ma’lumotlarni matematik-statistik taxlilidan ayon bo‘ldiki, 30 m.ga yugurishda tajriba guruhi o‘g‘il-qizlari 1,5-1,4 soniyaga, nazorat guruxhidagi tengdoshlarida 1,1-1,0 soniyaga natijalar yaxshilangan.

4 x 10 m.ga mokkisimon yugurishda tajriba guruhidagilarda 1,4 – 1,2 soniyaga, nazorat guruxi bolalarda 1,0-0,9 soniyaga natijalar o‘zgargan.

Turgan joyidan uzunlikka sakrashda, tajriba guruxi o‘g‘il-qizlari 34 – 28 sm.ga, nazorat guruhidagi bolalarda esa 30-22 sm.ga natijalari yaxshilanganligi aniqlandi.

Oyoqlarni orasini 30sm ochib erga o‘tirgan xolatda tizzalarni bukmasdan oldinga yengashishda tajriba guruhi bolalari 3,9 – 4,3 sm.ga, nazorat guruhidagi tengdoshlari esa 3,4-3,6 sm.ga ko‘rsatkichlar yaxshilanganligi ma’lum bo‘ldi.

Bir daqiqa davomida gavdani bukib yozishda tajriba guruhi o‘g‘il-qizlarida 4-3 martacha, nazorat guruhidagi o‘quvchilarda 2-2 martaga ko‘paydi.

O‘tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlaridan ma’lum bo‘ldiki, tajriba va nazorat guruhlarida olingan dastlabki va yakuniy testlar orasidagi farqlar ijobiy tomonga o‘zgargan.

Yig‘ib olingan va matematik-statistik usulda taxlil qilingan natijalarni tajriba va nazorat guruhlarimizni bir-biriga taqqoslaganimizda tajriba guruhidagi o‘g‘il va qizlar nazorat guruhidagi o‘quvchilariga nisbatan barcha testlar bo‘yicha ijobiy ko‘rsatkichga erishgan.

Olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari natijalaridan ko‘rinib turibdiki, 10 yoshli o‘quvchilar bilan harakatli o‘yinlarni tashkil qilish o‘tkazishda ularning jismoniy tayyorgarligini xisobga oldinsa, o‘tkazilgan o‘yinlarning samaradorligi yanada ortadi.

2-jadval

10 yosh li o‘g‘il-qizlarning jismoniy tayyorgarligi

№	Testlar (sinov turlari)	Jinsi	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
			p	Tajriba-dan oldin	Tajriba-dan keyin	p	Tajribadan oldin	Tajriba-dan keyin
				x	x		x	x
1	30 m.ga yugurish (soniya)	o‘	15	7,1	5,6	16	7,0	5,9
		q	16	7,2	5,8	14	7,1	6,1
2	4x10 m. ga mokkisimon yugurish (soniya)	o‘	15	15,1	13,7	16	15,0	14,0
		q	16	15,3	14,1	14	15,2	14,3
3	Turgan joydan uz-unlikka sakrash (sm)	o‘	15	107	141	16	111	141
		q	16	102	130	14	100	122
4	Oyoqlarni 30 sm oralig‘ida ochib erga o‘tirib tizzalar-ni bukmasdan oldinga engashish (sm)	o‘	15	3,8	8,1	16	4,0	7,4
		q	16	4,1	8,6	14	4,2	7,8
5	1 daqiqa davom-ida gavdani bukib yozish (marta)	o‘	15	14	18	16	14	16
		q	16	13	16	14	13	15

Xulosalar

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarini 10 yoshli o‘quvchilar bilan o‘tkazilgan arakatli o‘yinlarni natijalaridan aniqlandiki, o‘yinlarni o‘tkazishda bolalarning yosh xususiyatlari jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi hamda maktab sharoitini xisobga olinishi, ularning harakatli o‘yinlarga bo‘lgan qiziqishlarini oshirish bilan birgalikda harakat sifatlarini yaxshilashga olib keladi.

Harakatli o‘yinlarni tanlash va o‘tkazishda bolalarning pedagogik xususiyatlarini ino-batga olish bilan birgalikda o‘yinlarni birin-ketinligiga e’tibor berilsa o‘quvchilarda qiziqish yanada ortadi.

Harakatli o‘yinlar bolalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi hamda kelgusida organizmni harakatga bo‘lgan extiyojini ta’minlaydi.

10 yoshli o‘quvchilar bilan o‘tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlaridan ko‘rinib turibdiki, o‘yinlar reja asosida o‘z vaqtida va muntazam o‘tkazilishi bilan bir qatorda ularda o‘yinga bo‘lgan qiziqishini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining «Ta’lim to‘g‘risida»gi Qonuni. (1997.29 avgust). Turkiston. –Toshkent: 1997. 30 avgust.

2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni (2000 26 may), “Xalq so‘zi”. -Toshkent: 2000. -21 iyun.

3. Asqarov F.A. “Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va texnologiyalari” Namangan: 2022 yil 205 b.

4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X.Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodi-kasi. –Farg‘ona: 2001. -279 b.

5. Arslonova M.A. Ta’lim jarayonida xarakatli o‘yinlardan foydalanish. Ped.fan.nom. diss....Avtoref. –Toshkent: 2009. -22 b

6. Mahkamjanov K., Ismoilov T., Mir-zamaxmudov Sh. Katta sportga yo‘llanma

maktabdan boshlanadi. «O‘zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirish muammolari». Ilmiy - amaliy konferentsiya materiallari, 2-kitob. –Namangan, 2000. –B. 108-110.

7. Usmonxo‘jayev T.S., Meliev X. Milliy harakatli o‘yinlar. -Toshkent: “O‘qituvchi” 2000. -191 b.

8. Xo‘jaev F., Usmonxo‘jayev T. Bosh-lang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari.1-sinf uchun metodik qo‘llanma. -Toshkent: “O‘qituvchi” 1996. – 183 b.

9. Xo‘jayev F., Rahimqulov K., Nugmonov B., Ho‘jayeva M. Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi (harakatli o‘yinlar). -Toshkent: 2008. -212b.

Аскаров Фахритдин Алишерович
Заведующий кафедрой физической культуры НамГУ
E-mail: askarovfahriddin85@gmail.com
Комилива Малахата Баходир кизи.
Стажер-преподаватель кафедры физической культуры НамГУ

ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье описана методика проведения подвижных игр на уроках физкультуры, а концепция подвижных игр на уроках физкультуры заняла прочное место в образовательной практике и теории науки.

Ключевые слова: экшн-игры, релаксация, улучшение настроения.

Askarov Fakhritdin Alisherovich
Head of the Department of Physical Culture of NamSU
E-mail: askarovfahriddin85@gmail.com
Komiliva Malakhat Bakhodir kizi
Trainee-teacher of the Department of Physical Culture of NamSU

CONDUCTING ACTION GAMES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Annotation. The article describes the methodology of conducting mobile games in physical education classes, and the concept of mobile games in physical education classes has taken a strong place in the educational practice and theory of science.

Key words: action games, relaxation, mood improvement