

---

## DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL QUALITY OF SPEED IN PRIMARY CLASS STUDENTS

Turğunova Dilnura Mamanazar qizi

Andijan State University, Faculty of physical culture

Teacher of interfaculty physical culture and sports department

### Abstract

This article talks about the development of the physical quality of agility in elementary school students. The most important issue is the correct organization and conduct of lessons and exercises based on the action game for the development of physical qualities of agility of the elementary school student.

**Keywords:** pedagogical skill, sport, exercise, health, method, exercise, competition, speed.

## BOSHLANG`ICH SINIF O`QUVCHILARDA TEZKORLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH

Turğunova Dilnura Mamanazar qizi

Andijon davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti

Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası òqituvchisi

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada boshlang`ich sinf o`quvchilarda tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish haqida so`z yuritilgan. Boshlang`ich sinf o`quvchisining tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun harakatli o`yinga asoslangan dars, mashqlarni to`g`ri tashkil etish va o`tkazish eng muhim masaladir.

**Kalit so`zlar:** pedagogik mahorat, sport, chiniqish, salomatlik, metod, mashq, musobaqa, tezkorlik.

**Абстрактный.** В данной статье говорится о развитии физического качества ловкости у учащихся начальной школы. Важнейшим вопросом является правильная организация и проведение уроков и упражнений на основе подвижной игры для развития физических качеств ловкости младших школьников.

**Ключевые слова:** педагогическое мастерство, спорт, упражнение, здоровье, метод, упражнение, соревнование, скорость.

# International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Warsaw, Poland on October 10<sup>th</sup>, 2022.

[www.conferencepublication.com](http://www.conferencepublication.com)

Maktab davri barcha harakat sifatlarini rivojlantirish uchun eng qulay vaqt hisoblanadi. Biroq muayyan yosh davrlarida harakat qobiliyatlarining tabiiy taraqqiy etish sur`atlari bir xil emas: bola organizmining jismoniy yuklamaga nisbatan javob reaksiyasi o`shish va rivojlanishning turli bosqichlarida turlicha bo`ladi. Jismoniy yuklama sezuvchan yoki sensitiv deb ataluvchi muayyan davrlarda ko`proq hamda uzoq muddat saqlanib turuvchi samara beradi. Shu davrlarda muhitning tanlab yo`naltirilgan ta`sirotlariga organizmning moyilligi ortadi.

Harakat sifatlarining rivojlanishida egiluvchanlik alohida o`rin tutib, uning yuqori darajada taraqqiy etishi bir qator murakkab va mas`ul kasblarni egallashda, shuningdek, ko`pgina sport turlarida yuqori natijalarga erishishda katta ahamiyatga ega. Ilmiy-uslubiy adabiyotlardan olingan ma`lumotlar hamda sport amaliyotining ko`rsatishicha, katta yoshda egiluvchanlikni rivojlantirish – murakkab va kamsamarali jarayon, kichik maktab yoshi esa buning uchun qulay sharoit yaratadi.

Kichik maktab yoshi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta`sir qiluvchi maqsadga yo`naltirilgan ta`sirotlar uchun eng qulay davr hisoblanadi.

Basharti, aksar ko`pchilik sport turlarida ixtisoslashuvning boshlanishi kichik maktab davri bilan bir vaqtga to`g`ri kelishini nazarda tutsak, yuqoridagi holat alohida ahamiyat talab etadi. Shu sababli, bu muammoning yechilishi o`quv jarayonini takomillashtirishda nihoyatda dolzarb sanaladi.

Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg`ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog`liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo`naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Zamonaviy sport sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo`yadi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

- 1) Sportdagi yutuqlarning o`sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;
- 2) Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg`ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) yosh sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;
- 2) jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish;
- 3) yosh sportchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo`q qilish.

# International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Warsaw, Poland on October 10<sup>th</sup>, 2022.

[www.conferencepublication.com](http://www.conferencepublication.com)

Yosh sportchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo'lgan funksional asosni yuzaga keltirishga mo'ljallanadi. U maxsus yo'nalishga ega bo'lib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 3) sportchining tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo'ladigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish;
- 4) organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;
- 5) tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo'yadigan talablarga qat'iy rioya qilgan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

- 1) tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;
- 2) tanlangan sport turi bo'yicha muvaffaqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;
- 3) ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko'proq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yosh sportchilarning MJT harakat ko'nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari ularning sportchi organizmiga ta'sirini kuchaytiruvchi har turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o'xshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog'liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga etarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga to'sqinlik qiladi. Yosh sportchilarning mashg'ulotlarida UJT va MJT vositalari nisbati qo'yiladigan vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o'zgartiriladi.

Umumiy o'rta ta'limning jismoniy tarbiya fanidan Davlat ta'lim standarti, maktab o'quvchilarining (I-IX sinflar) jismoniy tarbiyasini amalga oshirishni mazmuni, sifati va talablarini belgilab beruvchi asosiy me'yoriy hujjat hisoblanadi. Uning mazmuni quyidagilardan iborat. O'quvchilar sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiyaga oid quyidagi bilim, ko'nikma va malakalarni egallashlari shart.

-ovqatlanish gigiyenasini bilish va unga rioya qilish.

# International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Warsaw, Poland on October 10<sup>th</sup>, 2022.

[www.conferencepublication.com](http://www.conferencepublication.com)

---

-o'zini o'zi tibbiy nazorat qila olish.

-jismoniy mashqlarni bajarish qoidalarini bilish.

-asosiy turkum harakatlar ko'nikmalariga ega bo'lish.

-gimnastika mashqlarini bajara olish.

-saflanish, yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash, muvozanat saqlash, osilish va tayanish mashqlarini bajara olish.

-harakatli o'yinlarni va sport o'yinlaridan biror turini o'ynay olish.

-jismoniy tarbiya bo'yicha mustaqil mashg'ulotlar o'tkazish uchun zaruriy bilimga ega bo'lish.

-o'zini o'zi jismoniy jihatdan nazorat qilishning asosiy ko'nikmalariga ega bo'lish.

-organizmning asosiy sistemalariga jismoniy mashg'ulotlarni ta'sirini bilish.

-uzoq davom etadigan yugurishda o'zini o'zi nazorat qilish usullaridan foydalana olish.

-chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarish qoidalarini bilish va ularga amal qilish.

-saflanish mashqlarini bajara olish.

-100 metrgacha bo'lgan masofaga yugurish, 60-100 metr masofaga bosqich bilan estafetali yugurish, 2 km masofaga notekis joylar bo'ylab, bir me'yorda sekin yugurish mashqlarini bajara olish.

-yugurib kelib uzunlikka "Oyoq bukish" usulida sakrash mashqini bajara olish.

-gimnastika umumrivojlantirivchi mashqlar va sodda akrobatika mashqlarni bajara olish.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuniga ko'ra (7-modda) davlat ta'lim standarti davlatning ta'lim sahosida o'z fuqorolari oldidagi va har bir fuqoraning davlat va jamiyat oldidagi majburiyatlarini aks ettiradigan asosiy hujjatlardan biridir. Ta'lim tarbiya muassasalarida ta'lim uzluksizligi davomida tegishli saviyani ta'minlovchi Davlat ta'lim standarti har bir shaxsga ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy va shaxsiy muammolarni hal etishga to'laqonli kirishish imkoniyatini beradi. Ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya fanining maqsadi-o'quvchilarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash, jismoniy sifatlar va imkoniyatlarni rivojlantirish, ularda jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirishni kafolatlovchi shart-sharoitlar yaratib berishga majburdir.

Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya fani bo'yicha Davlat ta'lim standarti jismoniy tarbiya fani mazmuniga, o'quv yuklamasi hajmiga (o'quv rejasidagi o'quv soatlar), majburiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga (jismoniy sifatlarning rivojlanishi, harakat, malaka va ko'nikmalarning shakllanishi), kun, hafta, yil davomidagi harakat tartibining majburiy hajmiga, o'quvchilarning nazariy tayyorgarligiga (jismoniy

# International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Warsaw, Poland on October 10<sup>th</sup>, 2022.

[www.conferencepublication.com](http://www.conferencepublication.com)

tarbiya, gigiyena, shifokor nazorati, sport tibbiyoti, o'z-o'zini nazorat va boshqalar) qo'yiladigan talablar yig'indisini belgilab beradi. Mazkur standart o'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalari, shuningdek, shaxsning asosiy ma'naviy, axloqiy va jismoniy sifatlari doirasini tartibga soladi, o'quv tarbiya jarayonida miqdoriy va sifat jihatdan baho berish tartibi va usullarini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya ta'limining asosiy vazifalari:

-jismoniy madaniyat ta'limning darajasiga mosligi va barcha uchun barobarligini ta'minlash;

-jismoniy tarbiya mazmunining xalqora mezonlarga mosligini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport sahosisda o'quvchilarni jismoniy imkoniyatlari va bilimlariga ko'ra jahon darajasiga olib chiqish;

-jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini ijtimoiy-davlat yo'li bilan tartibga solish;

-turli yo'nalishlarda jismoniy tarbiya va ta'lim jarayonini nazorat qilish va boshqarish;

-ta'limni insonparvarlashtirish;

-jismoniy tarbiya ta'limi sifatini oshirish.

Jismoniy tarbiya o'quvchilar sog'ligini saqlash va mustahkamlash, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, hayotiy zarur harakatlar, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, o'z-o'zini jismoniy takomillashtirish istak va ehtiyojlarni shakllantirish, jismoniy madaniyat sahosisda ijobiy qiziqishlarni o'stirish faoliyatiga asosiy bo'g'in hisoblanadi.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini belgilovchi bilim ko'nikma malakalar.

1 - sinf. Bilimlar: - ertalabki oddiy gimnastik mashqlari elementlarini bilish; - yakkama - yakka, bittadan, juft - juft, ikkitadan bo'lib qisqa masofaga yurish va yugirishlarni bilish; - kalta arqonlar, arg'amchilardan sakrash, baland bo'lagan gimnastik to'siqlardan "Chuqurcha"ga sakrash, aniq nishonga uloqtira olish; - turli to'siqlardan, gimnastik o'rindiqdan va shuningdek, gimnastik devorlarga tirmashish (yuqoriga, pastga) mashq elementlarini bilish; - qomatni to'g'ri tutib yurish, oyoq uchida yurish, singal bo'yicha to'xtash bilan yurish, sekin va tez yurish mashqlarini bajara olish; - milliy raqs harakatlarini o'rganish va raqsqa tushishni bilish; - gimnastik narvonga qo'llarga osilib turishni, shu holatda tizzalarni ko'tarib tushirishni, past turnikda bir va ikki qo'lda osilib turishlarini bajarishni bilish; - quvnoq harakatni o'yinlarni gimnastik gardishlar, to'ldirma to'p va boshqa sport anjomlari bilan bajarishni bilish; - milliy raqs harakat elementlarini bajarishni bilish; - "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlarini topshirish.

# International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Warsaw, Poland on October 10<sup>th</sup>, 2022.

[www.conferencepublication.com](http://www.conferencepublication.com)

Ko'nikmalar: - buyruq va signal bo'yicha to'htash, to'htab oyoq uchida, tovonda yurish mashqlarini bajarish; - arg'amchidan sakrash, 30-40 sm balandlikdan pastga sakrash bilan yumshoq qo'nish mashqlarini bajarish; - gimnastik narvon qiya qo'yilgan gimnastik o'rindiq ustidan yuqoriga tirmashib chiqish va pastga tushushni, gimnastik devorga tirmashib chiqish va gimnastik narvonning 3 ushlagich tayoqchasidan yengil pastga sakrab tushush mashqlarini bajarish; - 30 metr masofaga juft-juft, guruh bo'lib tez yugurish mashqlarini bajarish; 8 -turgan joyidan va yugurib kelib uzunlikka sakrashni, 2 daqiqa davomida asta sekin yugurish, yurishni-yugurish bilan almashlab yugurish hamda yugurish elementlari bilan o'yin mashqlari, "Kim kuchli?" quvnoq harakatli o'yinlarni bajarishni bilish; - harakatli o'yin orqali chaqqonlik, kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish, o'yin mazmunini anglab olishni bilish va bajarish. Malaka: - shaxsiy gigiyena va ovqatlanish tartibiga rioya qilish, kun tartibini talab darajasida bajara olish; - gimnastik mashqlarini buyumlar bilan mustaqil bajara olish; - safga ketma - ket qatorga saflanish, asosiy tik turish, doira shaklida saflanish, turgan joyida qo'llarni yon tomonga ochib oraliq masofani saqlash, burulishlar, safda yurish va to'xtash mashqlarini bajara olish; - saf mashqlari: "Saflanish!", "Tekislaning!", "Rostlanning!", "Erkin turing!", "Buruling!", "Tartib bilan sanang!" buyruqlarini bajarish; - 150 metrga yurish, 30 metrga juft - juft bo'lib yugurish, 3x10 metrga moksimon yugurish mashqlarini bajara olish.

Aqliy tarbiya pedagogik jarayonning eng yuqori pog'onasidir. Bunda barcha fanlar qatori, jismoniy tarbiya fani hamda uning muhim vositasi bo'lib hisoblangan harakatli o'yinlarning ham o'ziga xos xususiyatlari va fazilatlarini mavjud. Shu sababdan aql-zakovatni o'stiruvchi matematika, til-adabiyot, rasm va boshqa fanlardagi ba'zi mazmunlar harakatli o'yinlarda ham maqsadli foydalaniladi.

M: Boshlang'ich sinf (I-IV) o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslaridagi harakatli o'yinlarda "Tartib soniga qarab chaqirish", "Tartib soningni yoz" (doskada o'z nomerini yozish), "Kataklarda sakrash" (kvadratlardagi tartib soniga qarab sakrab o'tish), "Kim tez aytadi" (bir xil so'zlar yoki o'xshash so'zlarni takrorlash) va h.k.da tartib sonlarni bilish, chiroyli qilib yozish, ovozlarni baland chiqarib chaqirishlarda tamoq yo'llarini chiniqtirish kabi fazilatlar mujassamlashgandir. Ba'zi harakatli o'yinlarda tekis joylarda (asfalt) to'g'ri chiziq, doira (aylana) va boshqa shakllarni tez va chiroyli chizish kabi talablar amalga oshirilib, bunda ham aqliy jihatdan tarbiyalash jarayonlari namoyon bo'ladi.

Iplarda (arqon) ikki-uch qavatli va undan ortiq bo'lgan tugunlarni bajarish va ularni tez yechish, to'plarni xalqa yoki savatga tashlash, doiraga tushirish, kichik to'plarni devorga chizilgan aylana ichiga otib tegizish kabi o'yinlarda ham aql bilan ish tutish,



# International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Warsaw, Poland on October 10<sup>th</sup>, 2022.

[www.conferencepublication.com](http://www.conferencepublication.com)

chamalay bilish kabi hayotiy faoliyatlar amalga oshiriladi. Bu kabi harakatli o'yinlar turi va soni ko'p bo'lib, ular o'quvchi-yoshlarning yoshi, jismoniy tayyorgarligiga qarab qo'llaniladi.

O'quvchilar va katta yoshdagi kishilar uchun ham aqliy tarbiyani mukammallashtiruvchi harakatli o'yinlar mavjud. M: "poda to'p" (cho'pon) o'yinida tayoqni o'z "uyi"da saqlash, raqiblarga yo'l bermaslik, sharoitga qarab "poda"ni (to'p) haydash, tezda joy almashish kabi harakatlarda o'ylab ish qilishni talab etiladi. "Kim keldi" o'yinida ko'zi bog'langan o'yinchi yuruvchining oyoq sharpasini eshitish, turganda kim ekanligini sezish va ayta bilish kabi sezgirlik talab etiladi.

Umuman olganda harakatli o'yinlarda aniq ko'rish, eshitish, his qilish, ovozlardan tanish va boshqa aqliy xususiyatlarni ishlatish, ularni tarbiyalash kabi tarbiyaviy jarayonlar mujassam bo'ladi. Shu sababdan harakatli o'yinlarni tanlash va ularni o'tkazishda jismoniy sifatlar qatorida aqliy tarbiyani ham e'tiborga olish zarurdir.

**Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi harakatli o'yinlar.** Jismoniy sifatlar (tezlik, kuchlilik, chidamlilik, egiluvchanlik va h.k) tushunchasi jismoniy tarbiya mutaxassislari, shu sohadagi o'quvchilar hamda ko'pchilik sport ixlosmandlariga ma'lum. Shu tufayli ularga batafsil to'xtalishga hojat bo'lmasa kerak.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiluvchi muhim o'yinlarning ahamiyati haqida dalillar keltirish maqsadga muvofiqdir

Tezlikni tarbiyalashga xos o'yinlar: To'pli estafeta o'yinlari, to'siqliklardan tez sakrab yoki yugurib o'tish o'yinlari ("quvnoq startlar" televizion o'yinlariga e'tibor bering), "quvlashmachoq", "bekinmachoq", "kim tez", "to'p kapitanga" kabi harakatli o'yinlarda tez yugurish talab etilib, burilish, to'xtab yana yugurish kabi harakatlar ko'p takrorlanadi. Natijada esa shug'ullanuvchilarning ko'rish, eshitish sezgi a'zolari hamda butun gavda a'zolaridagi suyak, mushak tizimlarining harakatchanligini ishga soladi. Shu orqali jism tezlik bilan harakat qilishga qodir bo'ladi. Bunda o'yinlarni tanlash, tashkil qilish jarayonlarida shug'ullanuvchilarning yoshi, salomatligiga qarab o'yin joylariga ham e'tibor berish kerak.

Kuch sifatini tarbiyalashga doir o'yinlar: Harakatli o'yinlar tarkibida kuchni talab etuvchi va bu sifatni tarbiyalovchi o'yinlar ham ko'p. M: "yelka urishtirish", "yelkaga minib tortishish", "piyoda ko'pkari", "arqon tortishish", "arqonda osilib chiqish", "yuklarni bir joydan ikkinchi joyga ko'tarib o'tkazish", "tez o'tirib turish" kabi o'yinlarda tezlik va kuchlilik sifatlarning birgalikda ishlatilishini talab qilinadi. Bunda shug'ullanuvchilarning og'irlik vazni, jismoniy tayyorgarligi va jinsiga qarab o'yinlar tanlanadi. Og'ir va murakkab mashq-harakatlarning ishlatilishi asosan mushaklar va suyak (bug'inlar) tizimining amaliy faoliyatini kuchaytirish bilan belgilanadi.

# International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Warsaw, Poland on October 10<sup>th</sup>, 2022.

[www.conferencepublication.com](http://www.conferencepublication.com)

Ta'kidlash lozimki, harakatli o'yinlar orqali kuch sifatlarini tarbiyalashning asosiy maqsadi shundaki, bu barcha yoshdagi kishilarning ijtimoiy mehnat va turmush sharoitida zarur bo'lgan yumushlarda faol harakat qilishga qaratilishi bilan muhim ahamiyatga egadir. Chunki kuch hayotiy zaruriyatdir. Chaqqonlik sifati tezlik bilan chambarchas bog'liqdir. Shunday bo'lsada chaqqonlik (epchillik) sifatining hayotiy zaruriyatlari o'zgacha bo'ladi. M: to'p o'yinlarida ilib olish, yuritish, uzatish, uloqtirish kabi hislatlar shug'ullanuvchini chaqqon-epchil bo'lib, harakat qilishga da'vat etadi. Shuningdek, ba'zi to'siqli joylardan sakrab (irg'ib), burilishlardan surinmay, yiqilmay o'tish, tennis to'plarini uzoqqa otilganda tez ilib olish, ularga yetib olish kabi harakatlarda ham epchil-chaqqon bo'lishlar ko'rinadi. Bu sifatni tarbiyalash maqsadida uyushtiriladigan harakatli o'yinlarni ham shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy holati va jinsiga qarab tanlash maqsadli bo'lishi lozim. Joylarni tayyorlash, asbob-uskunalaridan foydalanish va o'yinlarni o'tkazishda shikastlanish, jarohat olish kabi jarayonlarni avvaldan ko'zda tutish talab qilinadi. Shu sababdan o'quvchilar o'quv amaliyoti (praktika) jarayonlarida bunday tarbiyaviy xususiyatlarni ko'ra bilishi va amalda qo'llay bilishi lozim. Chidamlilik sifatlarni tarbiyalovchi harakatli o'yinlar tarkibidagi "eshak mindi", "chillik" (zuv-zuv), "oq suyak", "kim kuchli", "tirmashib chiqish", "narvonlarda osilish va oshib tushish" kabilarni ko'rsatish mumkin. Umuman olganda deyarlik barcha harakatli o'yinlarda bu xususiyat mavjuddir. Ya'ni nafas olishni chuqurlashtirish, tez nafas olayotganda uni sekinlashtirish, tana a'zolarining charchashi yoki urilish natijasida og'riqlar paydo bo'lishida chidash, bardosh berish muhim ahamiyatga egadir. Bunda gavda harakatlari (qo'llarni yozib, ko'tarib nafas olish va nafas chiqarish, gavadani egib turish, o'tirish va h.k) hamda og'riq joylarni siypalash kabi faoliyatlardan foydalanish chidamlilikni oshirishga yordam beradi.

Chidamlilikni talab etuvchi harakatli o'yinlarni kichik bolalar (I-II sinf) bilan o'tkazishda juda ehtiyotkorlik talab etiladi yoki o'tkazmaslik zarur. Chidamlilik ham hayot ehtiyoji hisoblanib, u yoki bu sabablar orqali og'riqlar paydo bo'lganda yoki ko'p o'ynab charchaganda seziladi. Shu sababdan jismoniy jihatdan chiniqtirish yo'lida chidamlilikka doir maxsus o'yinlarni tanlash, to'g'ri tashkil etish va ular doimo nazoratda bo'lishi kerak. Ya'ni shug'ullanuvchilarning o'yinlar jarayonida shikastlanishi, jarohat olishiga yo'l qo'ymaslik zarurdir. Aks holda shug'ullanuvchilar, ayniqsa o'quvchi-yoshlar va jismonan zaifroq o'quvchilarda (qizlar ko'proq uchraydi) o'yinlardan chetlashish, xohish bildirmaslik hollari yuz beradi. Bu o'z navbatida jismoniy tarbiya darslari yoki o'yin jarayonlaridagi musobaqalarning saviyasini pasayishiga sabab bo'lishi aniqdir. Shu sababdan o'quvchilar ruhiy tetiklik, har qanday



# International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Warsaw, Poland on October 10<sup>th</sup>, 2022.

[www.conferencepublication.com](http://www.conferencepublication.com)

sharoitda ham chidash-bardosh berish yo'llarini chuqurroq o'zlashtirishlari ma'qul bo'ladi.

Egiluvchanlik sifati qayishqoqlik xususiyatiga egadir. Ya'ni, gavda bug'inlari hamda mushaklarning cho'zilishi va tortilishi juda murakkab jismoniy mashqlarni bajarishni ta'minlaydi. O'z navbatidayesa tezlik, kuchlilik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni o'z ichiga oladi. M: barmoqlarni qisish, tirsak va tizzalarni bukish, orqa va oldinga egilish, oyoqlarni keng yozib (shpagat) o'tirish kabi harakat-mashqlarda egiluvchanlik, qayta tortilish (tik turish) kabi holatlar ustun turadi. Bunday harakatlar juda ko'p o'yinlar mazmunidan joy olganligi ma'lumdir. M: o'tirg'ichda (gimnastika skameykasi) yotgan holda to'plarni sherigiga uzatish, emaklab yoki qorinda yotgan holda oldinga tortilish kabi estafetali o'yinlarda mazkur jismoniy sifatlarga ega bo'lish talab etiladi.

Ta'kidlash lozimki, harakatli o'yinlarda mushaklarning ortiqcha cho'zilishi va bir-biriga to'qnashishi yoki biron joyga urib olishi oqibatida shikastlanish, jarohatlanish hollari yuz berishi mumkin. Shu sababdan bu sifatga doir mashqlar-o'yinlarni to'g'ri tanlash, ularni shug'ullanuvchilarning salomatligi, yoshi, jinsiga qarab yuklama (nagruzka) berish lozim. Qiz bolalarda egiluvchanlik xususiyati kuchliroqdir. Shunday bo'lsada yosh bolalarning o'yinlarida nazorat, tegishli yordamlar bo'lishi shart.

Umumiy xulosa shundaki, jismoniy tarbiya darslaridagi harakatli o'yinlarda aqliy va jismoniy tarbiya jarayonlari qo'shib olib borilishi, ularning tarbiyaviy jihatlarini ko'zda tutish lozimdir. Buning uchun o'qituvchilar va mutaxassis xodimlar harakatli o'yinlarning mazmunlariga jiddiy e'tibor berishlari, o'tiladigan joy va kerakli asbob-uskunalardan ehtiyotkorlik bilan, maqsadli foydalanishlariga to'g'ri keladi.

## Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdiyev, N. Xolmirzayev. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash unumli mehnat kafolatidir. Ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. 2005 y.
2. Goncharova O.V. "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish". T., O'zDJTI matbaa nashriyoti bo'limi, 2005 y. 57-b.
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Prof. R.Salomovning umumiy tahriri ostida. 1 tom. T., "ITA Press" nashr., 2014. 78-b.
4. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T., "Zarqalam" nashr., 2004. 112-b.