

## YOSH BASKETBOLCHILARNING AXLOQIY VA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH METODLARI

*O'razaliyev Ziyodulla Ortiqboy o'g'li*  
*Jismoniy madaniyat yo'nalishi 3 kurs talabasi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yosh basketbolchilarning axloqiy va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish metodlari haqida qisqacha mazmuni bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, gavda, chidamlilik, vaqt, vazifa, o'quvchi, sinf.

Jismoniy madaniyat tizimidagi barcha soha va bosqichlarning birdan-bir va yagona maqsadi-insonni to'g'ri yashashga tayyorlashdir. Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasining vazifalari bolalarning yoshiga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda aniqlanadi, lekin bunda jismoniy madaniyatning umumiy maqsadi ko'zdan qochirilmaydi.

**1. Sog'lomlashtiruvchi vazifalari.** 7-8 yoshli ya'ni boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasining eng asosiy vazifasi bola hayotini muhofaza qilish va uning sog'ligini mustahkamlash, uning organizmini chiniqtirish yo'li bilan o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirish, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga bardosh berishga o'rgatishdan iborat.

Bulardan tashqari bolalarda har qanday ishga layoqatlilik xususiyatini oshirish juda muhim ahmiyatga ega. Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgani sababli, uning vazifalarincha aniqroq shaklda ifodalanadi: bola suyagining behato va o'z vaqtida qotishiga, orqa umurtqadagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay bo'g'in aparatlarini pishitishga yordam ko'rsataliladi (o'yinlar); gavda qisimlarining o'zaro to'g'ri rivojlanishiga imkon yaratiladi (o'yinlar); barcha mushak guruhlari rivojlantiradi.

Shuningdek, yurak qon tomir tizimi faoliyatini takomillashtirishga imkon yaratish lozim: qonning yurakka qarab oqishini kuchaytirish, yurakning bir me'yorda ishlashini yaxshilash va uning kutilmaganda o'zgargan yuklamaga moslashish layoqatini rivojlantirish; ko'krak qafasi harakatchanligini kuchaytirish, chuqur-chuqur nafas olish va bu faoliyatining uzoq vaqt turg'un bo'lishini ta'minlash, o'pkaning hayotiy sig'imini kegaytirish, burun bilan nafas olishni yaxshilash, ichki a'zolarining to'g'ri ishlashini ta'minlash, markaziy asab tizimini takomillashtirish; hayojonlanish va tormizlanish holatlarining harakatchanligini bir me'yorda bo'lishini ta'minlash,

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Shuningdek, harakatlantiruvchi analizatorni va his tuyg'u organlarni kamolotga yetkazish lozim.

**2. Ta'lim berish vazifalari.** 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 yengillashtiradi va uni idrok qilishiga ko'maklashadi.

Tanlab olingan xalq milliy o'yinlarini to'g'ri bajarish bola mushaklari, paylari, bo'g'imlari, suyuk 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.

**3. Tarbiya berish vazifalari.** Jismoniy madaniyat bilan Shug'ullanish tanda, bolalarda joriy qilingan tartibga rioya qilish odatini hamda xalq o'yinlari bilan iloji bo'lsa xar kuni muntazam ravishda Shug'ullanish ishtiyoqini uyg'otish, ularda maktab va uyda Shu o'yinni bilan mustaqil shug'ullana olish layoqatini rivojlantirish, ularni o'z tengqurlari va o'zlaridan kichik bo'lgan bolalar jamoasida o'yinlarni tashkil qilish, ularni birgalikda bajarishga o'rgatish lozim.

O'quvchilarda xalq milliy o'yinlariga mehr bilan, Shu o'yin natijalariga qiziqish bilan va sportchilar erishadigan g'alabalariga havas bilan qarash tuyg'usini tarbiyalash lozim.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Milliy xalq o'yinlarini o'rganish jarayonida ahloqiy, aqliy, estetik va mexnat tarbiyalarini amalga oshirish uchun katta imkoniyatlar vujudga keladi. Xalq o'yinlarini bajarish chog'ida bolalar harakatida ijobiy (hamjihatlik, intizomlik, kamtarinlik, mehribonlik) va ma'naviy fazilatlar (halollik, odillik, do'slik tuyg'usi hamkorlik, zamon bilan hamnafas bo'lib ishlay olish qobiliyati, topshiriqlarni mas'uliyat bilan bajarish) ni tarbiyalash, Shuningdek, irodaviy xususiyatlar (jasorat, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni sobitlik bilan yengish, chidamlilik va hokozolar) ni namoyon qilish uchun eng yaxshi sharoit va imkoniyatlar vujudga keladi.

To'g'ri tashkil qilingan milliy halq o'yinlari bolalar aqlining rivojlanishiga qulay imkoniyatlar yaratadi, zero, bunday vaziyatda asab tizimining ham, boshqa barcha a'zolar tizimlarning ham faoliyat ko'rsatishi uchun qulay sharoitlar paydo bo'lishi, Shubhasiz.

Harakatli o'yinlarini o'rgatish jarayonida o'quvchilar xalqona an'anasiga sodiq holda yaxshi tarbiya ko'radi, o'rgangan narsalarini puxta eslab qoladi. Bolalarda ruhiy jarayonlar (tarbiya, tafakkur, xotira, tasavvur va boshqalar) ning, Shuningdek, fikirlash faoliyatlari (kuzatish, taqqoslash, tahlil qilish, sintezlash, umumlashtirish va hokozolar) ning, barchasi rivojlana boshlaydi.

Milliy o'yinlar jarayonida erishilgan ilm va malakalardan ijodiy foydalanish layoqatini bolalarda tarbiyalashga e'tibor qaratish lozim, chunki bunday layoqatga bolalar o'zlaridagi ishchanlik, mustaqillik, ziyraklik, topqirlik, hozirjavoblik kabi ezgu fazilatlarini tufayli erishadilar. Bolalarda ijobiy hissiyotlarni, odamlar bilan samimiy va quvnoq munosabatda bo'lish tuyg'ularini tarbiyalash, Shuningdek, yuz bergan salbiy ruhiy holatlarni tez bartaraf qila olish layoqatini rivojlantirish nihoyatda muhim ahamiyatga ega.

Buning zarurligi ijobiy hissiyotlar organizmdagi barcha a'zolarga foydali ta'sir ko'rsatishida, harakat malakalarining jadal va mustahkam shakllanishini ta'minlashida ko'rinadi.

Mustaqilligimiz sharofati tufayli milliy qadriyatlarimizni tiklashga milliy o'yinlarning o'rnini juda katta.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Rasulov T. Po'latov O. va boshqalar O'zbek xalq o'yinlari ularning tasnifi va tavsifi (o'quv uslubiy qo'llanma). – Toshkent: 1996. – 68 b.
2. Safarov O. O'zbek xalq milliy o'yinlari. – T.: O'qituvchi, 1994. –216 b.
3. Гофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Гофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

УСОБЕРШЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE"  
INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3.  
No. 1. 2024.

4. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA  
DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI."  
Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.

5. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir  
Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG  
SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE &  
INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10  
(2023): 29-31.

6. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection  
and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING &  
MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022):  
313-318.

7. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF  
COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE  
DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." Science and  
Innovation 2.2 (2023): 261-264.

8. Abdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL  
SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST  
KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." Science and innovation 2.B3 (2023):  
122-123.