

## HARAKATLI O'YINLARNI GIGIENIK VA SOG'LOMLASHTIRISH AHAMIYATI

**Dehqonov Bohodir Burxonovich**  
**Qo'qon DPI Sport va harakatli**  
**o'yinlar kafedrası v.b dotsenti**

Bizning mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash amaliyoti shunga guvohlik beradiki, bolalarda va o'smirlarda yuqori axloqiy va jismoniy sifatlarni shakillantirishni eng muxim vositalardan biri bo'lib xisoblanadi. Ayniqsa maktabgacha yoshdagi va maktab yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyasida juda katta o'rin egallaydi, chunki ular salomatlikni saqlash va mustaxkamlashda, jismoniy rivojlanishni normal bo'lishiga harakat malakalarini kompleks takomillashtirishga qulaylik tug'diradi.

Harakatli o'yinlarni eng asosiy mazmuni o'ynovchilarni harakatlanishi va tarli-tuman harakati xisoblanadi. Uni to'g'ri boshqara borilganda ular organizmni boshqa sistemalari va nafas olish, mushak, yurak-qon tomirlarga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlarni funksional faoliyatini oshiradi, tanadagi har xil yirik va mayda mushaklarga xilma-xil dinamik ishlarni jalb qiladi qiladi, bo'g'inlardagi harakatchanlikni oshiradi.

Ayniqsa sog'lomlashtirish nuqtaiy nazardan qimmatligi shunda xisoblanadiki. Harakatli o'yinlarni ochiq xavoda va qishda va yozda o'tkazilishi ayniqsa sog'lomlashtirish nuqtaiy nazardan qimmatligi shunda xisoblashadiki, chunki ochiq xavoda harakatlanganda kislorodni kelishinni oshirish bilan modda almashishuvini birmuncha kuchaytiradi, bu barcha organizmga ijobiy ta'sir etadi.

O'yinda qo'llaniladigan, jismoniy mashqlar ta'siri ostida, moddalar almashuvi har tomonlama faollashadi (uglevod, oqsil, yog' va menirallar). Mushak ishi ichki sekresiya bezlari vazifalarini kuchaytiradi. Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlarini xisobga olish bilan faqatgina mashg'ulotni to'g'ri qo'yilgandagina ana shunday harakatli o'yinlar yordam beradigan gigienik va sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega bo'lish mumkin.

Shuni xisobga olmoq kerakki ya'ni harakatli o'yinlar yuklamani aniq taqsimlash imkoniyati chegaralangan, chunki harbir o'yin qatnashchisini harakati oldindan imkoniyatlarini nazarga olish imkoniyati yo'q. O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turuvchi xolat, yuqori jo'shqinlikdagi o'zaro harakatni ayrim o'yin qatnashchilaridan mashqni mazmunini dasturga kiritilmasa yuklamani o'lchami hamda yo'nalishini aniq tartibga solish imkon bermaydi.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Shuning uchun jismoniy yuklama optimal bo'lishi uchun ayniqsa uni kuzatib borish zarur. O'yin bilan muntazam shug'illanishda ayniqsa shiddat bilan yuklamani qo'llashi mumkin, chunki bolalarni organizimi unga sekin-asta moslashib borishi kerak.

Shug'ullanuvchilarning nerv sistemasiga o'yin samarali ta'sir ko'rsatib borishi kerak. Buni optimal yuklama berish yo'li orqali erishiladi, shuningdek o'yinni shunday tashkil qilinishi, u o'ynovchilarda ruxiy kechinmalarni ijobiy keltirib chiqaradi, o'yinni yomon tashkil qilish, salbiy ruxiy kechikmalariga olib kelishi, nerv jarayonlarini normal ishlashi buziladi, stresslar (qattiq xayajonlanishi) paydo bo'ladi, bu esa salomatlikka zarar yetkazadi.

Harakatli o'yinlarni qoidasi o'yin qatnashchilarini o'zaro harakatini tartibga soladi, ortiqcha xayajonlanishlarni yo'qotadi. O'yin qoidasi bo'yicha aniq xolisona xakamlilik qilish, o'yinchilarda ijobiy ruxiy kechikmalarni keltirib chiqaradi.

Harakatli o'yinlarni uni muntazam ravishda qo'llanilishi nerv jarayonlarida dinamik stereotipni ishlab chiqishga yordam beradi, bu esa harakatni bajarishni yengillashtiradi, uni ko'proq tejamkorlik qiladi.

O'yinni yozda va qish vaqtida ochiq xavoda o'tkazilishi (obi havoni xisobga olish bilan) bolalarni chiniqtirishga yordam beradi.

Hozirgi bizni payitimizda axborat oqimini kuchayib borishi, o'quv mashg'ulotlarini vaqtini ortishi, harakatni namoyishi, mushakni zo'r berishni talab qilishi harakatni faoligini pasayishi sababali, o'sib kelayotgan yosh avlodda ginodinamiya oshib borishi kuzatiladi.

Harakatli o'yinni keng miqiyosida foydalanilishi gipodinamiyani pasaytirishga yordam beradi, chunki bu harakat faoliyatini yetishmasligi o'rinni to'ldiradi.

Harakatli o'yin uzoq davom etgan aqliy faolyatidan keyin faol dam olishi mumkin. Uni maktabda tanaffus vaqtida dars tomom bo'lgandan keyin maydonchada sayr qilish vaqtida (kuni uzaytirilgan guruxda), maktabdan qaytib kelgandan keyin uyda va darsni tayyorlab bo'lgandan keyin shunday maqsadda qo'llaniladi.

Maktabda kichik sinflarda iloji boricha dars vaqtida fizkulpauza ko'rinishida o'tkazish kerak, chunki 7-8 yoshli bolalar 45 daqiqa davomida zo'riqadi, ayniqsa o'quv kunini oxirgi darslarida, juda ham qiyin bo'ladi. Parta yonida bolalar bilan qisqagina o'ynaladigan harakatli o'yin, nerv markazlarini ishini o'zgartiradi, dam olishga imkon beradi (nerv markazlarini qo'zg'alishini tormozlaydi) va mushak faoliyatini faollashtiradi.

Bolalarda jismoniy rivojlanish orqada qolganda harakatli o'inlardan foydalanish zarur, chunki u organizmni sog'lomlashtirishga yordam beradi, jismoniy rivojlanishni umumiy darajasini oshiradi.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Harakatli o'yinlarni sanatoriya va stansiyaionarda kasal bolalarni salomatligini tiklashda maxsus davolash maqsadida qo'llaniladi. O'yin jarayonida bolalarda ro'y beradigan funksional va jo'shqinlikni ruxiy ko'tarilishiga yordam beradi.

### Adabiyotlar ro'yxati:

1. Akramov R.A. Igrovme i trenirovochnme nagruzki v futbole. Uchebnoe posobie. T., Abu Ali ibn Sino, 2000.
2. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." *Science and innovation in the education system* 2.7 (2023): 106-112.
3. Жураев, Воҳиджон Муҳаммедович, and Роман Евгениевич Петров. "БҮЮК БРИТАНИЯ ВА ГЕРМАНИЯДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИ." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 929-932.
4. Muhammedovich, Jurayev Vohidjon, and Ismoilov Isломjon Qaxramonjon o'g'li. "DA'VOGARLIK PSIXOLOGIK FENOMENINING PSIXOLOGIYADA TADQIQ ETILGANLIK HOLATI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 434-439.
5. Muhammedovich, Jurayev Vohidjon. "B-HAVONING JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARGA TA'SIRI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 440-445.
6. Джураев, Воҳиджон Муҳаммедович. "ШАХСДАГИ ДА'ВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ЎЗ-ЎЗИНИ БАҲОЛАШНИНГ ИЖТИМОИЙ ПСИХОЛОГИК ТОМОНЛАРИ: Жураев Воҳиджон Муҳаммедович Қўқон давлат педагогика институти Жисмоний маданият методикаси кафедраси мустақил тадқиқотчиси." *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал* 6 (2023): 322-324.
7. Дехқонов, В. (2023). Preparation of future physical education teachers for innovative activities. *Models and methods in modern science*, 2(12), 82-86.
8. Қувватов У.Т Якубжонов, И. А., & Шокиров, Ш. Г. (2022). "Развитие воспитательной работы в студенческой футбольной команде." In *International conference: problems and scientific solutions* (Vol. 1, pp. 140-147).
9. Umidovich, A. B. (2023). Unusual volleyball training sessions. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(06), 1-4.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish  
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

10. Umarova, Z. U., Mirzarakhimovich, R. S., & Tursunovich, K. U. (2022). Sports and Great Heroes. *Pioneer: Journal of Advanced Research and Scientific Progress*, 1(4), 141-143.

11. Anvarovich, I. S., Tokhirovich, K. T., & Tursunovich, Q. U. (2022). Use problem-solving techniques in school gymnastics. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 512-513.