

10-11 YOSHLI MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI MAXSUS HARAkatLI O'YINLAR ORQALI TAKOMILLASHTIRISH

Eshmanova Umida Abdulla qizi

Oriental universiteti Jismoniy tarbiya kafedrası o'qituvchisi.

Baybajanov Abdulloh

Oriental universiteti jismoniy madaniyat 2-kurs talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15449681>

Annotatsiya. Ushbu tadqiqot muallifi 10-11 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus harakatli o'yinlar foydalanishning ahamiyatini yoritib bergan.

Kalit so'zlar: 10-11 yoshli o'quvchilar, jismoniy tayyorgarlik, maxsus, harakatli o'yinlar, maktab.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 10–11 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Аннотация. Автор данного исследования подчеркнул важность использования специальных игр-действий в совершенствовании физической подготовленности школьников 10-11 лет.

Ключевые слова: Школьники 10-11 лет, физкультура, специальные, подвижные игры, школа.

IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF 10–11-YEAR-OLD SCHOOLCHILDREN THROUGH SPECIAL ACTIVE GAMES

Abstract. The author of this study emphasized the importance of using special action games in improving the physical fitness of 10-11 year old schoolchildren.

Keywords: Schoolchildren 10-11 years old, physical education, special, active games, school.

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasida aniq maqsadli siyosat olib borilayotgani tufayli, ushbu sohani yanada rivojlantirish masalalariga ko'proq e'tibor berilayotganligi yaqqol ko'rinmoqda. "Biz xalqaro maydonlarda O'zbekistonning nufuzi va obro'-e'tiborini oshirishga katta hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz.

So'nggi yillarda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishga, shuningdek, paralimpiya sport turlarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasi prezidentining 2017- yil 3- iyundagi PQ-3031-son qaroriga muvofiq O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to'g'risidagi qarorlari mamlakatimizdagi ommaviy sportni yanada rivojlantirishga asos bo'ladi.

Sportdagi yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojlanishning yangi darajasini talab qiladi. Qobiliyatlarni rivojlantirish maktab yoshidan boshlansa kelajakda yuqori natijalarga erishishi yengillashadi. Bolalarning jismoniy tayyorgarligi aniqlash ularning sog'ligini mustahkamlash va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim qadam hisoblanadi.[1]

Tadqiqot natijalari va uni muhokamasi. Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi va uning mohiyati haqida ko'plab mualliflarimiz o'z fikrlarini bildirgan. Jismoniy tayyorgarlik – bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish, zarur ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish bo'yicha bo'yicha maqsadga yo'naltirilgan holda tashkillashtirilgan pedagogik jarayon natijasidir.[2]

U quyidagi asosiy sifatlarni o'z ichiga oladi: kuch, chadamlilik, koordinatsion, egiluvchanlik, tezkorlik. Ushbu sifatlarning rivojlanganlik darajasi insonning jismoniy tayyorgarligini belgilaydi. Oxirgi vaqtda jismoniy tayyorgarlikning konditsion va koordinatsion shakllari ajratilmoqda. Koordinatsion jismoniy tayyorgarlik konditsion jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi bilan tavsiflanadi. Ular tarkibiga asosiy (kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik) va hosila (kuch chidamliligi, Tezkor chidamlilik, Tezkor kuch qobiliyatlari) sifatlari kiradi.[3]

Koordinatsion jismoniy tayyorgarlik, birinchi navbatda, markaziy asab tizimi va sensomotor jarayonlarning xususiyatlari (muvozanatni namoyon qilish paytida va vestibulyar funktsiya) bilan belgilanadi. "Koordinatsiya" tushunchasi (lotinchadan "koordinatsion" - kelishish, birgalikda bo'ysunish, muvofiqlashtirish) harakatlarni boshqarish jarayonida ma'lum bir harakatlarni o'zaro moslashtirish qobiliyati sifatida belgilanadi. U muvozanat, reaksiya qilish, fazoda mo'ljall olish, harakatlar parametrlarini tabaqalashtirish, bitta harakat amalidan boshqasiga qayta o'tish, harakat amallarini ritmlashtirish, ixtiyoriy bo'shashish, harakatlarni muvofiqlashtirish paytida namoyon bo'ladi.

10-11yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini milliy va harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish. Jismoniy tayyorgarlik deganda biz, eng avvalo, 5 ta jismoniy sifatlarni tushunamiz. Milliy va harakatli o'yinlar ichidan jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi hamda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchilarini tanlab tahlil qilindi. Jismoniy mashqlar inson uchun, ayniqsa, o'rta maktab bosqichida hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda dastlabki jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun eng maqbul davr hisoblanadi. Kam harakatsizlik bolani ijodiy faolligiga va yoshga xos jismoniy sifatlarini yetarli darajada rivojlanmasligiga olib keladi. Harakatni cheklash yoki uni buzish hayotiy zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlanishiga salbiy ta'sir etadi. O'yin uslubi jismoniy tarbiyada qo'llaniladiga o'yinlar uchun xos ko'pgina belgilarga ega. O'yin nafaqat jismoniy tarbiyaning vositasi (ya'ni jismoniy mashqlarning o'ziga xos tizimlari bilan), balki tarbiya va ta'limning samarali uslubi hamdir. Shuning uchun o'yin uslubi tabiatini tushunish umuman o'yinning mohiyatini tushunish demakdir.

Ko'plab tanlangan o'yinlarni misol qilib aytamiz: "Oq terakrmi, ko'k terak?", "Kartoshka ekish" o'yinlari, "Yomg'ir", "Kalxat keldi qoch bolam" "Mushuk va sichqon", "Xo'rozlar jangi", "Yelka urishtirish" va h.k. Estafetali harakatli o'yinlar ham jamoali, umumiy va yakka (juft) tartibda bo'lishi mumkin. "Piyoda ko'pkari", "Eshak mindi", "Cho'pon", "Podato'p", kurash, piyoda poyga, to'pli estafetalar va shunga o'xshash o'yinlar qo'llanilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.[4] Milliy va harakatli o'yinlardan jismoniy sifatlari (tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik)ni tarbiyalash, jamoatchilikni, rostgo'ylikni va boshqa axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashda foydalanish mumkin. Agarda darsning vazifasi — kichik maktab yoshidagi bolalarda yugurub kelib uzunlikka sakrash malakasini takomillashtirish bo'lsa, unda "Bo'ri zovurda" o'yinidan foydalanilsa bo'ladi. Qolaversa, "Uzatdingmi o'tir", "Ovchilar va o'rdaklar", "O'yin boshiga to'pni berma", "To'p o'rtadagiga", "Otishma" "To'p uchun kurash" o'yinlaridan foydalanish mumkin. "Doiraga tort", "Qal'a himoyasi", "Cho'nqa shuvoq", "Cho'rton baliq", "Halqa himoyasi", "Harakatchan nishon", "Uchuvchi to'p", "To'p o'rtadagiga" "Xo'rozlar jangi", "Cho'nka shuvoq", "Uysiz quyon", "Hamma o'z bayroqchasiga", "Zuv-zuv", "Qirq tosh", "To'p qatnashchisi", "To'p tutib oluvchi" ushbu milliy va harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun eng yaxshi o'yinlardir.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, milliy va harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish hamda jismoniy tayyorgarligi oshirishda eng samarali uslubdir.

Chunki bolani jismoniy mashqlarga bo'lgan qiziqishini oshirishda va tez zerikishni oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga xizmat qiluvchi milliy va harakatli o'yinlarni mashg'ulotlarda qo'llash samarali usulligi aniqlandi.

REFERENCES

1. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li, "BELBOG'LI KURASHCHILARNING KOORDINATSION MASHQLAR YORDAMIDA TEXNIK – TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH". Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali, volum-3, 272-282. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i dlya kazhdogo.- Moskva: FiS, 1988.-208 s.il.
2. Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 4-son Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishlari bo'yicha kasbiy ijodiy imtihonlarni o'tkazishda zamonaviy texnologiyalarni qo'llash metodikasi 341- 345 Sanjarbek Soliyev Kholova Sh.M. Issues of physical maturity in the works of Alisher Navoi., Current issues of cultural life and the development of social sciences and humanities in Central Asia. International conference package. 2020. June.-B.149-153.
3. Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o'g'li FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH ResearchBib IF-2023: 11.01/ ISSN: 3030-3753 / Volume 2 Issue 4
4. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li. Belbog'li kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish. Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar jurnali. 2024, 4-son. 371-379.
5. International Journal of Advance Scientific Research "Mass participation in sports is an effective way to Improve women's health" 249-255 MASS PARTICIPATION IN SPORTS IS AN EFFECTIVE WAY TO IMPROVE WOMEN'S HEALTH Khaidarova M.I. Uzbekistan State University Of Physical Education And Sport, Uzbekistan Soliev S.Sh. Uzbekistan State University Of Physical Education And Sport, Uzbekistan Kadamov S.Kh. Uzbekistan State University Of Physical Education And Sport, Uzbekistan
6. mavzu: Improving the effectiveness of physical education lessons for hearing-impaired students using "Motion control XR" equipment Khursanova Rukhsora Olimjon kizi jurnal: Eurasian Journal of Sport Science bet: 33-37
7. Mavzu: ESHITISHIDA MUOMMOSI BO'LGAN O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH Xursanova Ruxsora Olimjon qizi ACTA NUUZ jurnali 242-244 betlar
8. Mavzu: The role and importance of the principle of continuity in improving the speed ability of 12-14-year-old hearing and speech impaired children Khursanova Rukhsora Olimjon kizi MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL 229-235
9. крамович, Болтаев Аъзам; „Ёш волейболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти, Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириш“, 6-son, 132-135, 2019,
10. BOLTAEYEV, A.A.; „KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SPORTGA SARALASH VA YO'NALTIRISH, MUĞALLIM XƏM YZLIKSIZ

- БИЛИМЛЕНДИРИЎ № 6/3 2024 МУҒАЛЛИМ ҲАМ ЎЗЛИКСИЗ
БИЛИМЛЕНДИРИЎ,1,898-904,8,2024,Qoraqolpoq
11. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
 12. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.
 13. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O 'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG 'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG 'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O 'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.
 14. PULATOV, LAZIZ A; ,SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
 15. Ilhom X. Abdullayev. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS / MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P) Vol. 5 No. 08 (2024): Vol.05, Issue08, 2024
 16. BOLTAEYV. A.A.SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE,"Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development",1,111-116,7,2023,SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE.
 17. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS Umida Abdulla qizi Eshmanova THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY- VOLUME-4, ISSUE-12.
 18. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.
 19. Muydinov M.R. The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling. Multidisciplinary Journal of Science and Technology VOLUME-4, ISSUE-12 INDIA. 17-23.
 20. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR. *Modern Science and Research*, 3(12), 1253-1262.
 21. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 835-839.
 22. Abdullayev Ilhom Xushnudovich. ANALYZING THE COMPETITIVE PERFORMANCE OF GRECO-ROMAN WRESTLING ATHLETES

- (<http://econferencezone.org/index.php/ecz/article/view/2387>) / International Conference on Developments in Education Hosted from Saint Petersburg, Russia <https://econferencezone.org> Aug 23rd 2023.
23. Abdullaev Ilkhom Khushnudovich. DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLERS WITH THE HELP OF SPECIAL SIMULATORS / 17th-TECH-FEST-2023 International Multidisciplinary Conference Hosted from Manchester, England <https://conferencea.org> 25th August 2023.
 24. Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o'g'li FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH ResearchBib IF-2023: 11.01/ ISSN: 3030-3753 / Volume 2 Issue 4
 25. Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 4-son Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishlari bo'yicha kasbiy ijodiy imtihonlarni o'tkazishda zamonaviy texnologiyalarni qo'llash metodikasi 341- 345 Sanjarbek Soliyev
 26. International Journal of Advance Scientific Research "Mass participation in sports is an effective way to Improve women's health" 249-255 MASS PARTICIPATION IN SPORTS IS AN EFFECTIVE WAY TO IMPROVE WOMEN'S HEALTH Khaidarova
 27. Rahmanova, D. A. (2023). 3-7 YOSH LI BOLALARNING SOG 'LOMLASH TIRUVCHI GIMNASTIKA VA XOREOGRAFIYA BILAN SHUG 'ULLANISH INING SAMARADORLIGI. *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi*, (8), 606-614.
 28. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. *News of the NUUZ*, 1(1.8), 150-152.
 29. Ma'murbekova, G. (2024). YUQORI MALAKALI SAMBOCHI QIZLARNI FUNKSIYANAL XOLATIGA TEZKOR KUCHNING TA'SRI. *Modern Science and Research*, 3(12), 1387-1390.
 30. Ma'murbekova, G. (2024). IMPROVING THE SPEED AND AGILITY OF NATIONAL WRESTLERS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 34-37.
 31. Anvarov S., Xudayberdiyev N., Mamadaliyev S. 12–14 YOSH LI YOSH BOKSCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO 'LLARI // *Modern Science and Research*. – 2025. – T. 4. – №. 4.
 32. Tuychiyev K., Xudayberdiyev N., Mamadaliyev S. O'SMIR YOSHIDAGI KIKBOKSINGCHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH // *Modern Science and Research*. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 1848-1852.
 33. Erkinhodjayeva G., Mamadaliyev S. KO 'ZI OJIZLAR VA ZAIF KO 'RUVCHILAR UCHUN OCHIQ HAVODAGI HARAKATLI O 'YINLARNING AHAMIYATI // *Modern Science and Research*. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 1843-1847.