



PEDAGOGIK AKMEOLOGIYA

xalqaro ilmiy-metodik jurnal

1(3)
2023





ISSN 2181-3787
E-ISSN 2181-3795

“PEDAGOGİK AKMEOLOGIYA”
xalqaro ilmiy-metodik jurnal

«ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ»
международный научно-методический журнал

“PEDAGOGICAL ACMEOLOGY”
international scientific-methodical journal

№1(3) 2023

Jurnal haqida

Jurnalga O'zbekiston Respublikasi Prezidenti administratsiyasi huzuridagi axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan ommaviy axborot vositasi davlan ro'yxatidan o'tkazilganligi to'g'risida 1672 raqamli guvohnoma berilgan.



"Pedagogik akmeologiya" xalqaro ilmiy-metodik jurnali

"Pedagogik akmeologiya" xalqaro ilmiy-metodik jurnaliga taqdim etilgan ilmiy maqolalarga qo'yiladigan asosiy talablar falsafa doktori (PhD), fan doktori (DSc) dissertatsiyalarining asosiy ilmiy natijalarini xalqaro standartlar va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzurida Oliy attestatsiya komissiyasi to'g'risidagi Nizom" talablari, shu jumladan elektron ilmiy-texnik jurnallarga qo'yiladigan talablar tizimi hisoblanadi.

«Педагогическая акмеология» международный научно-методический журнал

Основные требования к научным статьям, представляемым в международном научно-методическом журнале «Педагогическая акмеология» являются научные труды, рекомендованные для публикации основных научных результатов докторских (PhD), (DSc) диссертаций в соответствии с международными стандартами и «Положением о Высшей аттестационной комиссии» при Кабинете Министров Республики Узбекистан, в частности требования к электронным научно-техническим журналам.

About the magazine

"Pedagogical akmeology" international scientific-methodical journal

The main requirements for scientific articles submitted to the international scientific-methodical journal "Pedagogical akmeology" are scientific publications recommended for the publication of the main scientific results of doctoral (PhD), (DSc) dissertations in accordance with international standards and the "Regulation on the Higher Attestation Commission" Under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan, including from templates in the system of requirements for electronic scientific and technical journals.

Muassislar: "Sadridin Salim Buxoriy" MCHJ "Durdona" nashriyoti,
Buxoro davlat pedagogika instituti

Tahririyat manzili: O'zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy

Web-sayt: www.paresearchjournal.uz

Bosh muharrir:

Daminov Mirzohid Islomovich, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Bosh muharrir o'rinbosari:

Hamroyev Alijon Ro'ziqulovich, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Mas'ul kotib:

Bafayev Muhiddin Muhammadovich, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

TAHRIR HAY'ATI:

Muqimov Komil Muqimovich, O'zR FA akademigi, fizika-matematika fanlari doktori, professor

Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Adizov Baxtiyor Rahmonovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Abdullayeva Barno Sayfiddinovna, pedagogika fanlari doktori, professor

Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G'arbiy Universitet, Bolgariya)

Madzigon Vasiliy Nikolayevich, akademik, pedagogika fanlari doktori, professor (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Kiyev)

Maksimenko Sergey Dmitriyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Kiyev)

Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)

Kozubsov Igor Nikolayevich, pedagogika fanlari doktori, dotsent (Kiyev, Ukraina)

Mustafa Said Arslon, filologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)

Tadjixodjayev Zokirxo'ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor

Raximov Sharof Amonovich, fizika-matematika fanlari nomzodi, dotsent

To'xsanov Qahramon Rahimboyevich, filologiya fanlari doktori, dotsent

Muhammadinova Xadicha Sobirovna, pedagogika fanlari doktori, professor

Niyozmetova Roza Hasanovna, pedagogika fanlari doktori, professor

O'rayeva Darmonoy Saidaxmedovna, filologiya fanlari doktori, professor

Rasulov To'lqin Husenovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

Hayitov Shodmon Axmadovich, tarix fanlari doktori, professor

To'rayev Halim Hojiyevich, tarix fanlari doktori, professor

Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Bo'taboyev Muhammadjon To'ychiyevich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Ibragimova Gulsanam Nematovna, pedagogika fanlari doktori, dotsent

Kadirov Xayot Sharipovich, pedagogika fanlari doktori, dotsent

Jalilova Saboxat Xalilovna, psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

Atabayeva Nargis Batirovna, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Muxtorov Erkin Mustafoyevich, psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

Jumaniyozova Muhabbat Husenovna, filologiya fanlari nomzodi, dotsent

Farmonova Shabon Muhammadovna, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD)

Qo'ldoshev Rustam Avezmurodovich, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD), dotsent

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA	6
Lochin ZARIPOV. Bo'lajak texnologiya o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligida kredit-modulli o'qitishning ahamiyati.....	6
Aziza QODIROVA. Ta'lim jarayonida termiziy fikrlaridan foydalanishning ilmiy-nazariy masalalari ...	11
To'lqin RASULOV, Tabassum SALEEM, Umida UMAROVA. Didactic approach and innovative methods in distance learning	16
Dilnoza NOSIROVA. Talabalar ma'naviy tafakkurini harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish	20
Xudaykulov Rustam Zakirovich. Bo'lajak muhandislarning "Avtotransport vositalarining diagnostikasi" fani asosida kasbiy kompetentligini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari	24
Ulug'bek ESHQUVVATOV. Talabalarni muhandislik kasbiga yo'naltirishning dolzarbligi.....	29
У.И. МУРТАЗАЕВА. Особенности развития учебно-исследовательских компетенций студентов высших образовательных учреждений в условиях кредитной системы.....	32
Dilfuza O'RMONOVA. Takrorlash va mustahkamlash darslari jarayoniga pedagogik maqsadlar taksonomiyasini tatbiq etish	37
Nargiza DILOVA. Sharq mutafakkirlari merosi vositasida bo'lajak o'qituvchilarni shaxslararo munosabatlarga tayyorlash - pedagogik muammo sifatida	45
Ulug'bek MAMUROV. Aksiologik yondashuv asosida talaba – yoshlarda vatanparvarlik tuyg'usini rivojlantirish	49
Laylo OCHILOVA, Lobar RAJABOVA. Steam usuli - ta'lim jarayonida innovatsion texnologiya sifatida	54
Nohida DJUXONOVA. Qizlarni oilaviy hayotga tayyorlashning etnopsixologik xususiyatlari (o'zbek-qirg'iz oilalari misolida).....	58
Nargiza DILOVA. Shaxslararo munosabat va uning mohiyati.....	63
Aziza QODIROVA. Imom at-Termiziy shaxsining psixologik-pedagogik va fikrlarining qiyosiy-analitik jihatlari	68
Nodir RO'ZIYEV. Ekstremal vaziyatlarda o'spirinlar himoya mexanizmining psixologik tahlili.....	71
G.E.ARTIKOVA. 9-10-sinfda "Jahon iqtisodiy-ijtimoiy geografiyasi" fanini pedagogik va axborot texnologiyalaridan foydalanib o'qitishning ilmiy-metodik asoslari.....	74
Nozira MUSINOVA. Oila tarbiyasida milliy qadriyatlardan foydalanish imkoniyatlari.....	79
MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIM	82
Rustambek QO'LDOSHEV. Scientific theoretical basis of construction of elementary school textbooks	82
Shabon FARMONOVA. Boshlang'ich sinf ona tili ta'limida o'quvchilarning mustaqil ishlarini tashkil etish metodikasi.....	86
Asror KASIMOV. Xalqaro tajribalar asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarning kreativlik qobiliyatlarini shakllantirish	89
Shakarjon QO'CHQOROVA. Darsliklar bilan ishlash o'quvchilar faolligini oshirish vositasi sifatida...	91
Feruza SHARIPOVA. Grammatik tushunchalarni shakllantirishda ta'limiy o'yinlardan foydalanish.....	95
Sabohat SUBHONOVA. 1-sinf chapaqay o'quvchilar bilan ishlash va yozuvga o'rgatish.....	98
O'g'iloy MUSTAFOYEVA. Sinfdan tashqari o'qishni tashkil etish usullari - samarali o'qitishning turi sifatida	101
Habiba JUMAYEVA. Psychological characteristics of development of creative abilities of primary class students.....	105
Dilnoza KARIMOVA. Birinchi sinf o'quvchilarining chiroyli yozish ko'nikmasini shakllantirish usullari.....	109
Dilfuza DJO'RAYEVA, Nasiba NASIMOVA. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning ta'lim-tarbiyasida pedagog xodimlarning o'rni.....	112
Sitora NIYAZOVA. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasi	115
Mavjuda NIGMATOVA. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida kompyuterli ta'limiy o'yinlar texnologiyasi	119
Flora NE'MATOVA. Boshlang'ich sinf o'qish darslarida o'quvchilarning kommunikativ kompetensiyalarini shakllantirish samaradorligi	125

ANIQ VA TABIIY FANLAR	131	5
Mirzaakhmad KURBONOV, Khusniddin JURAEV. Fizika darslarida robototexnika elementlaridan o'quv vositasida o'quvchilarning texnik ijodkorligini rivojlantirish metodikasi.....	131	
Erkin BOZOROV. "Tibbiy va biologik maqsadlarda qo'llaniladigan sensorlar" mavzusini o'qitishda "davra suhbat" metodidan foydalanish.....	137	
Sherzod RAXMONOV. Kimyo ta'limida Pisa xalqaro dasturi va testlarining afzalliklari.....	140	
Erkin BOZOROV, Asliddin JO'LLIYEV. Neytronlar fizikasini o'qitish samaradorligini kompyuter va axborot texnologiyalari yordamida orttirish usullari	143	
 FILOLOGIYA VA TILLARNI O'QITISH	146	
Raxima BERDIYOROVA. Frazologik birlikni qisqartirish	146	
Zokira SAIDOVA. Taksising bir vaqtning o'zida munosabatlarini ifodalash uchun xizmat qiluvchi modellari.....	150	
Nigoraxon KULDOSHEVA. Sinxron tarjima tarixi, dolzarbligi, muammo va kamchiliklari	153	
 INFORMATIKA VA AXBOROT TEXNOLOGIYALRI	156	
Sodiqjon MUXLISOV. Bo'lajak informatika o'qituvchilarida tashkiliy-pedagogik kompetentlikni rivojlantirishda tizimli yondashuv	156	
Nazokat SAYIDOVA, Zagdkhorol BAYASGALAN, Dilrux RAXMATOVA. Axborot tizimlari arxitekturasini yaratishda YED grafik dasturidan foydalanish va uning imkoniyatlari	159	
Nazokat SAYIDOVA, Zagdkhorol BAYASGALAN, Mehriniso ABDULLAYEVA. Creating a base of test questions in the field of computer graphics using ispring Quizmaker Software	164	
Nazokat ABDULLAYEVA. "Diskret tuzilmalar" kursini kompyuter injiniringi yo'nalishida zamonaviy muhandislar tayyorlashdagi o'rni (o'qitiladigan boshqa fanlar bilan integratsiyasi va mazmuni).....	174	
Мурод ХУСЕНОВ, Отабек УМУРОВ, Шерзод БОЛТАЕВ. Эффективное распределение интернета в вузах	180	

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH METODIKASI

Sog'lom turmush tarzi – bu sog'liqni saqlash va mustahkamlashga, ish qobiliyatining yuqori darajasini ta'minlashga, faol uzoq umr ko'rishga qaratilgan, ilmiy asoslangan tibbiy va gigienik me'yorlarga asoslangan gigienik xulq-atvor, ya'ni odamlarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi hisoblanadi. Maqolada maktabgacha ta'limda xalq o'yinlari orqali o'quv-tarbiya jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning samarali usul va vositalari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: o'quv-tarbiya, jarayoni jismoniy tarbiya, xalq o'yinlari, sog'lom turmush tarzi, vositalar, mashg'ulotlar, urf-odat.

Здоровый образ жизни – это гигиеническое поведение, основанное на научно обоснованных медико-гигиенических нормативах, направленное на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня работоспособности, активного долголетия, то есть здоровье человека – это образ жизни, направленный на сохранение и укрепление организма. . В статье анализируются эффективные методы и средства формирования здорового образа жизни в образовательном процессе через народные игры в дошкольном образовании.

Ключевые слова: воспитание, процесс физического воспитания, народные игры, здоровый образ жизни, средства, тренировки, традиции.

A healthy lifestyle is a hygienic behavior based on scientifically based medical and hygienic standards, aimed at maintaining and strengthening health, ensuring a high level of performance, active longevity, that is, human health is a lifestyle aimed at preserving and strengthening the body. . The article analyzes effective methods and means of forming a healthy lifestyle in the educational process through folk games in preschool education.

Keywords: Education, physical education process, folk games, healthy lifestyle, means, training, traditions.

Kirish. O'zbekiston Respublikasida kechayotgan keng ko'lamli ijtimoiy-ma'naviy islohotlar, fan-texnika va ishlab chiqarish keskin rivojlanib borayotganligi - jamiyat talablariga javob bera oluvchi shaxsni tarbiyalash masalasini kun tartibiga ko'ndalang qo'yimoqda.

“O'zbekiston Respublikasida maktabgacha ta'lim to'g'risida”gi Nizomga muvofiq bola maktabgacha ta'limni oilada, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida oladi. MTTda ta'lim-tarbiyani tarbiyachi-pedagoglar amalga oshiradi. Tarbiyachi-pedagoglar o'z faoliyatlarida maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni har tomonlama kamol toptirish yo'lida amaliy harakatlarni tashkil etish bilan birga ularning estetik tarbiyasiga alohida e'tibor qaratadi. “Bugun zamon shiddat bilan o'zgaryapti. Bu o'zgarishlarni hammadan ham ko'proq his etadigan kim, albatta, yoshlar. Mayli, yoshlar o'z davrining talablari bilan uyg'un bo'lsin. Lekin ayni paytda, o'zligini ham unutmasin. Biz kimmiz, qanday ulug' zotlarning avlodimiz, degan da'vat ularning qalbida doimo aks-sado berib, o'zligiga sodiq qolishga undab

tursin. Bunga nimaning hisobidan erishamiz? Tarbiya, tarbiya va faqat tarbiya hisobidan” [1] deya bejiz ta'kidlab o'tmagan Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev.

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tashabbuslari bilan maktabgacha ta'lim tizimida, chunonchi estetik ta'lim va tarbiyaga alohida e'tibor berila boshladi. Negaki, ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan har bir yosh avlod dunyoqarashida estetik ruh, estetik didni shakllantirish, yoshlarni go'zallik, nafasat olamida tarbiyalash ertangi kunimizning, milliy, boqiy an'analarimizning ustuvor vazifalaridan biri bo'lib qoldi.

Respublikamizda ishlab chiqilgan, Prezidentimiz tomonidan ilgari surilgan besh muhim tashabbuslardan biri sportni ommalashtirish, uni rivojlantirish masalasi sanaladi. Unda har tomonlama sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashni ko'zda tutadi. Ta'lim-tarbiya sohasida jismoniy tarbiya va sport asosiy omillardan biridir. Chunki amaliy mashqlar o'quvchilarni ham jismonan, ham ruhan sog'lom

116 ulg'aytirishga hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga olib keladi.

Bugungi kunda yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi zamonaviy pedagogik tadqiqotlarning asosiy yo'nalishini tashkil etib, mazkur sohada respublikamiz va xorijiy mamalakatlarida qator ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Keyingi yillarda jismoniy tarbiya darslarida, sport mashg'ulotlarida xalqimizning milliy o'yinlariga ko'proq e'tibor qaratilmoqda.

Adabiyotlar tahlili. O'yin maktabgacha yoshidagi bolalarning asosiy faoliyati bo'lib, u orqali bola shaxs sifatida shakllanadi. O'yin bolaning kelajakdagi o'quv, mehnat faoliyati, kishilarga munosabatining qay darajada shakllanib borishini belgilaydi.

O'yin qadim zamonlardan beri pedagog, psixolog, faylasuf, etnograf, san'atshunos olimlar diqqatini o'ziga tortib kelgan.

O'yin mehnat qilish istagi orqali yuzaga keladi. Masalan, ovchi tyulenni ovlash uchun uning oldiga hayvonga o'xshab sudralib, sirpanib boradi.

Ayrim hollarda esa bola o'z o'yinida oldin kattalar mehnatiga taqlid qiladi, keyinchalik ularning mehnatida qatnashadi. O'yin yosh avlodni mehnatga tayyorlaydi. Bolalar o'yinini bunday tushunish birinchi marta K. D. Ushinskiy tomonidan ta'riflab berilgan edi. U o'z asarlarida bolalar o'yinining mazmuni ularning hayotdan olgan taassurotlari bilan belgilanib, ular shaxsining shakllanishiga ta'sir etadi, deb yozadi. Bu fikrni P.F. Lesgaft ham tasdiqlab, bolalar o'z o'yinlarida tevarakatrofdan olgan taassurotlarini aks ettiradilar, deydi. Bunday faoliyat bolaning rivojlanishida katta ahamiyatga egadir.

M.Abrorov, S.Bulatov, O.Bo'riyev, I.Jabborov, T.Javliyev, M.Inomova, Y.Ovlyakuliyev, N.Ortiqov, Q.Tohir, O.Usmonov, A.Madrahimov, I.Xayrullayev, M.Quronov, D.Ro'ziyevlarning ishlarida xalq og'zaki ijodi namunalari, milliy urf-odat, marosim va an'analarning mohiyati, ularda ilgari surilgan g'oyalar, milliy madaniyat asoslari hamda ularning shaxs ma'naviyatini shakllantirishdagi o'rni va roli ochib berilgan.

O.Safarov, S.Avezov, N.Safarovalar tomonidan o'yinlar paydo bo'lishining tarixiy ildizlari, tabiati, mavzulari, syujet tizimi, ko'p vazifadorligi, obrazlar tizimi, kompozitsion tarkibi, o'zbek bolalar o'yin folklorida o'yinlarda muqaddima vazifasini bajaruvchi janrlardan biri - sanamalar tabiati, badiiyati, tarixiy ildizlari va kompozitsion asoslari ilmiy-nazariy jihatdan muhim ilmiy xulosalarga

kelingan va umumlashtirilgan [2].

S.Avezov tomonidan "Sanama janri tabiati va badiiyati" kitobida sanamalarning ko'p vazifaviyligi oydinlashtirilib, bolalar ijodkorligidagi o'rni belgilanib, mazmuni va ijro o'rniga ko'ra tasnif qilingan, ularning zamonaviyligi va hayotiyliigi asoslab berilgan [3].

Muhokama va natijalar. Yuksak madaniyat ta'lim - tarbiya jarayonida shakllanadi, rivoj topadi va takomillashadi. Pedagogik ta'limning muhim bosqichlaridan biri jismoniy tarbiya hisoblansa, uning mazmunida xilma-xil mashqlar, sport turlari, sayohatlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi (quyosh, suv, havo, gigiyenik talablar) omillari qatorida harakatli o'yinlar mustahkam o'rin egallaydi. Insonlarning tabiiy harakatlari maxsus jismoniy mashqlar va milliy harakatli o'yinlar orqali tarbiyalanadi, ularning rivojlanishi va takomillashishida xizmat qiladi.

O'zbek xalq milliy o'yinlari uzoq taraqqiyotga ega bo'lib, ular yordamida bolalarni tarbiyalashga juda katta e'tibor berib kelingan. Chunki ular o'z xususiyati yo'nalish qoidasi va imkoniyatlariga ko'ra yosh avlodni aql idrokli, jismonan sog'lom, baquvvat, tetik, ziyrak va axloqan pok holda tarbiyalash imkonini bergan. Shu bois, hozirgi kunda xalq o'yinlaridan maktabgacha ta'lim muassasasi yoshidagi bolalar tarbiyasida foydalanish maqsadga muvofiqdir.

O'zbek milliy o'yinlarning sog'lom avlodni tarbiyalashdagi rolini hisobga olgan holda, uning bolalarning sog'ligini ta'minlab borishda, umuminsoniy qadriyatlarini o'rganishda va saqlashiga hamda o'rtoqlik, do'stlik, milliy urf-odatlarimizni qadrlashga o'rgatib borishimiz lozim.

Hozirgi kunda tarbiyachilarning birinchi galdagi vazifasi farzandlarimizni milliy tarbiya vositasi asosida tarbiyalash, ularni ruhan tetik, baquvvat Vatan himoyasiga tayyor qilib o'stirishdan iborat bo'lmog'i lozim. Xalq o'yinlarini tiklash va uni rivojlantirish faqat tarbiyachilarning ishi bo'lib qolmasdan, balki o'zini o'zbek deb bilgan har bir insonni, butun jamoatchilik e'tiborini ana shu muammoga qaratish lozim.

MTT tarbiyalanuvchilari xalq o'yinlarini o'ynash orqali nafaqat sog'lom bo'lib, balki xalqimizning qadimiy urf-odatlarini, an'ana va qadriyatlarini ham o'rganib boradilar. Bu esa ularda vatanparvarlik, qahramonlik, mardlik va fidoyilik xislatlarini qaror toptiradi.

Tarbiyachi har bir mashg'ulot uchun bolalar organizmiga har taraflama ijobiy ta'sir etuvchi

turli mashq va harakatli o'yinlarni tanlashi va ularni o'tkazishda har xil usullardan foydalanib borishi lozim.

Mashg'ulotda shuningdek, turli o'yinlarni o'tkazish jarayonida o'tkaziladigan materiallarning metodik jihatdan izchilligiga alohida e'tibor berish muhim ahamiyatga ega. Chunki bu izchillik, birinchidan, mashg'ulotning ta'limiy- tarbiyaviy vazifalarini to'g'ri hal qilish, ikkinchidan mashg'ulot materiallarini to'liq o'tishga erishish, uchinchidan butun mashg'ulot davomida har bir mashqni muayyan me'yorda amalga oshirish imkonini beradi.

Mashg'ulotning boshida yoki o'rtasida zo'r e'tibor berishni va o'zaro muvofiq murakkab harakatlar qilishni taqazo etadigan o'yin hamda mashqlar o'tkazilsa, mashg'ulot oxirida bolalarning charchagan tana a'zolarini birmuncha tinch holatga keltiradigan o'yin va mashqlarni o'tkazish kerak. Masalan, mashg'ulot boshida bolalarning diqqatini to'plash uchun «O'ylab top», «Hamma o'z joyiga », «Man qilingan harakat» singari o'yinlar o'tkazilsa, mashg'ulotning asosiy qismida «Quvnoq bolalar», «Qoch bolam kalxat keldi» kabi serharakat o'yinlarni o'tkazish tavsiya qilinadi.

O'rta yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotning asosiy qismida «Cho'pon, qo'y, va bo'ri», «Oq tosh», «Oq ayiqlar» va boshqa o'yinlarni o'tkazish, mashg'ulotning yakunlovchi qismida esa kam harakatli o'yinlarni «Pat», «Pr-pr-pr» (qush uchishini ifodalovchi tovush) singari o'yinlarni o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

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

Agar tarbiyachi bir sport turi texnikasining ayrim qismini o'yin orqali bolalarga o'rgatishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ysa, avval o'yinning mazmuni va yunalishini puxta o'ylab olishi zarur.

Masalan, «To'pni oldirma» yoki «To'p ilish» o'yinlari 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 chetga qolib ketadi. Agar bu ish tegishli metodik ko'rsatmalarga amal qilib va ba'zi bir

o'zgarishlar kiritilib 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.

Hushyor tarbiyachi ayrim bolalarning charchashi belgilarni (rangi uchishini, harakatlari sustligini va o'yinni davom ettirish istagi yo'qligini) darhol sezib oladi.

Tayyorlov guruh bolalarida uyushqoqlik bilan bir maromda yurish ko'nikmalarini hosil qilish uchun xorovodli (doira bo'lib aylanib raqsga tushiladigan, ashula aytiladigan) o'yinlarni musiqa jo'rligida o'ynaladigan o'yinlarni, shuningdek, aytilayotgan she'r vazniga mos harakatlar, bajariladigan o'yinlarni tanlash lozim. Shu maqsadda «Musiqa jo'rligida yurish», «Karusel», «O'ylab top», «Kimning ovozi» singari ommaviy o'yinlardan shuningdek, «Uraza-buraza», «Pat», «Pr-pr-pr», «Oq terakmi, ko'k terak» kabi milliy o'yinlardan foydalanish mumkin. Bu o'yinlar oddiy va oson bo'lib, ulardan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, xususan mashg'ulotning boshi va oxirida samarali foydalanib kelinayotir.

Xalq o'yinlari vositasida sog'lom turmush tarzini yaratish samaradorligi amaliy takrorlash jarayonlariga uzviy bog'liq ekanini unutmazlik lozim. Buni quyidagicha tasvirlasak, maqsadga muvofiq bo'ladi. Xalq o'yinlari yoki sport mashqlari yuqoridagi kabi takrorlash bosqichlaridan o'tishi, ulardan ko'zlangan maqsad va natijalarga erishishda qo'l keladi.

Xulosa. Bolalarning kundalik hayotdagi harakat faoliyatini to'g'ri tashkil etish bolaning sog'lom jismoniy holati va kun davomidagi psixikasi uchun zarur harakat rejimini bajarilishini ta'minlaydi. Bir tomondan muayyan aqliy kuchni va ikkinchi tomondan aktiv dam olishni talab qiluvchi turli xarakterdagi bolalar faoliyatini maqsadga muvofiq almashtirib turish nerv tizimi charchashining oldini olishni, bolada xushchaqchaq kayfiyat va organizmning optimal ish qobiliyatini saqlab turishni ko'zda tutadi. Bolalar hayoti asosan ochiq havoda kechadigan paytlarda doimiy ravishda sosiy harakat turlarini soddalashtirib lekin qiziqarli tarzda o'tkazish tavsiya qilinadi.

Milliy harakatli xalq o'yinlarini MTT jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga tatbiq etish vositasida bolalar o'rtasida chaqqonlik, ahilinoqlik, matonat va eng muhimi, qat'iyat, o'ziga ishonch shakllanadi.

Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017-yil 15-iyundagi "Ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash, muqaddas dinimizning sofligini asrash – davr talabi" mavzusidagi anjumanda so‘zlagan nutqi.// <https://daryo.uz/2017/06/15/shavkat-mirziyoyevning-ijtimoiy-barqarorlikni-taminlash-muqaddas-dinimizning-sofligini-asrash-davr-talabi-mavzusidagi-anjumanda-sozlagan-nutqi/>
2. Safarov O. O‘zbek xalq bolalar o‘yinlari. -Toshkent, 2004. -196 b.
3. Avezov S. Sanama janri tabiati va badiiyati. -Toshkent: Fan, 2008. -104 b.
4. Usmonxo‘jayev T. S., Xo‘jayev F. 1001 o‘yin. Toshkent, "Meditsina", 1990.
5. «Alpomish» xalq o‘yinlari va miliy sport turlarini rivojlantirish muammolari» ilmiy-amaliy anjuman materiallari. -Farg‘ona, 2000.
6. www.ziyonet.uz
7. www.edu.uz
8. www.buxdu.uz
9. www.arxiv.uz
10. www.aim.uz