

## ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ЁРДАМИДА 10-12 ЁШЛИ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ТАЯНИБ САКРАШ МАЛАКАСИНИ ЎРГАТИШ САМАРАДОРЛИГИ

**Б. Ж. Ядгаров**

Урганч давлат университети доценти

**Д. Б. Ядгаров**

Урганч давлат университети ўқитувчи

### АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада, ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш орқали 10-12 ёшли ўқувчиларнинг таяниб сакраш элементларини ўргатиш орқали жисмоний тайёргарлигини ошириш ва ҳаракатли ўйинларининг ролини оширишнинг самарадор шаклларини топиш, ҳаракатли ўйинларининг тарбиявий имкониятларини назарий жиҳатдан асослаш аниқлаш ташкил этади.

**Калит сўзлар:** машғулот юкламалари, жисмоний тайёргарликнинг ўсиши, юклама хажми, жисмоний ривожланиш, режалаштириш, функционал тадқиқотлар, тезкорлик, саралаш, машғулотларни ташкил этиш, воситалари ва методлар.

### ABSTRACT

In this article, to find effective ways in the role of movement games and to increase physical preparation in 10-12 years old students by using movement games and teaching the elements of jumping , educational potential of movement games are determined and established by proving theoretical basis

**Keywords:** training particle, growth of physical training, particle size, physical developing ,planning, functional researches, quickness, selection, organizing trainings, methods and means.