

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANGAN HOLDA JISMONIY SIFATLARNI TAKOMILLASHTIRISH

Hasanov Olimjon Abduqayumovich,
Jizzax viloyati, Sharof Rashidov tumani
35-umumtalim maktabi, Oliy toifali o'qituvchi
Xalq ta'limi a'lochisi, II-Sog'lom avlod ordeni sohibi.

Olimjonxasanov721@gmail.com

Toshpo'latov Elyor Bahtiyor o'g'li,
Guliston davlat Pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi
va metodikasi o'qituvchisi.

Toshpolatovev73@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlarini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida milliy va harakatli o'yinlarning kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi pedagogik imkoniyatlari tahlil qilindi. 8 haftalik pedagogik eksperiment asosida o'tkazilgan tadqiqot natijalari milliy va harakatli o'yinlardan tizimli va maqsadli foydalanish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini sezilarli oshirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, milliy o'yinlar, harakatli o'yinlar, jismoniy sifatlari, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, o'quvchilar, maktab yoshidagi bolalar, harakat faolligi, pedagogik tajriba, jismoniy rivojlanish.

Аннотация

В данной статье освещены вопросы совершенствования физических качеств учащихся посредством использования национальных и подвижных игр на уроках

физической культуры. В процессе исследования были проанализированы педагогические возможности национальных и подвижных игр в развитии таких физических качеств, как сила, скорость, ловкость, выносливость и гибкость. Результаты исследования, проведенного на основе 8-недельного педагогического эксперимента, показали, что систематическое и целенаправленное использование национальных и подвижных игр значительно повышает уровень физической подготовленности учащихся.

Ключевые слова: физическое воспитание, национальные игры, подвижные игры, физические качества, сила, скорость, ловкость, выносливость, гибкость, учащиеся, дети школьного возраста, двигательная активность, педагогический опыт, физическое развитие.

Annotatsion

This article highlights the issues of improving students' physical qualities through the use of national and active games in physical education lessons. In the course of the study, the pedagogical possibilities of national and outdoor games in the development of such physical qualities as strength, speed, agility, endurance, and flexibility were analyzed. The results of the study, conducted on the basis of an 8-week pedagogical experiment, showed that the systematic and targeted use of national and active games significantly increases the level of physical fitness of students.

Keywords: physical education, national games, active games, physical qualities, strength, speed, agility, endurance, flexibility, students, school-age children, motor activity, pedagogical experience, physical development.

Kirish

Bugungi kunda ta'lim tizimida jismoniy tarbiyaning ahamiyati tobora ortib bormoqda. O'quvchilarning sog'lom jismoniy rivojlanishini ta'minlash, ularning harakat faolligini oshirish hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojini shakllantirish jismoniy tarbiya fanining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini inobatga olgan holda samarali pedagogik vositalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi [1].

Jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish o'quvchilarning jismoniy sifatlarini, xususan kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikni takomillashtirishda samarali metodlardan biri sanaladi. Harakatli o'yinlar o'quvchilarning dars jarayonidagi faolligini oshirib, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi hamda jismoniy yuklamaning tabiiy va qiziqarli shaklda amalga oshirilishini ta'minlaydi.

Milliy harakatli o'yinlar esa jismoniy tarbiya jarayonida nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki o'quvchilarning ma'naviy-axloqiy kamolotiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu o'yinlar xalqimizning boy madaniy merosi, urf-odatlar va an'analarini o'zida mujassam etgan bo'lib, o'quvchilarda milliy qadriyatlarga hurmat, jamoaviylik, o'zaro hamkorlik va intizomlilik kabi muhim sifatlarni shakllantiradi [2].

Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlardan tizimli va maqsadli foydalanish orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlarini takomillashtirish masalasi dolzarb ilmiy-pedagogik muammo hisoblanadi. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlardan foydalanishning o'quv-uslubiy imkoniyatlari hamda ularning o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi ahamiyati tahlil qilinadi.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya darslarida an'anaviy mashqlar bilan bir qatorda milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish ta'lim jarayonining mazmunini boyitib, o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlaydi. O'yinlar orqali tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarda ijobiy emotsional holatni yuzaga keltirib, jismoniy mashqlarni ongli va qiziqarli tarzda bajarishga undaydi. Bu esa jismoniy sifatlarning samarali va barqaror rivojlanishiga zamin yaratadi.

Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlardan foydalanishning o'quv-uslubiy asoslarini ilmiy jihatdan tadqiq etish, ularni jismoniy sifatlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan holda tizimlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqola aynan shu masalalarga bag'ishlanib, unda milliy va harakatli o'yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi pedagogik imkoniyatlari yoritiladi hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Tadqiqot ishining maqsadi

Jismoniy tarbiya ta'limi maktab yoshidagi o'quvchilarning sog'lom jismoniy rivojlanishini ta'minlash, ularning harakat faolligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Shu bilan birga, dars jarayonida milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish o'quvchilarning jismoniy sifatlarini, xususan kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikni takomillashtirishda samarali metodlardan biri sifatida ajralib turadi. Milliy o'yinlar o'quvchilarda nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki milliy qadriyatlarni hurmat qilish, jamoaviylik va intizomlilik kabi ijtimoiy-axloqiy fazilatlarni shakllantirishga xizmat qiladi [3].

Mazkur tadqiqotning maqsadi jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlardan o'quv-uslubiy jihatdan samarali foydalanish orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishning pedagogik mexanizmlarini ilmiy asoslashdan iboratdir. Tadqiqotda ushbu o'yinlarni dars jarayoniga integratsiyalashgan shaklda tatbiq etishning metodik jihatlari, o'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish va jismoniy yuklamani optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish ham ko'zda tutilgan. Natijada, tadqiqotning amaliy ahamiyati jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish, o'quvchilarning jismoniy va ma'naviy-axloqiy kamolotini ta'minlash, shuningdek, milliy va harakatli o'yinlarni tizimli ravishda qo'llash bo'yicha pedagogik tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot ishining vazifasi

Mazkur tadqiqotning maqsadidan kelib chiqib, jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlarini takomillashtirish jarayonini tizimli o'rganish uchun bir qator vazifalar belgilandi. Avvalo, jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlarning pedagogik ahamiyatini va ularning o'quvchilarni rivojlantirishdagi imkoniyatlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish zarur. Bu vazifa o'quv-uslubiy yondashuvlarning nazariy asoslarini

aniqlash va milliy hamda harakatli o'yinlarning jismoniy tarbiya jarayonida samarali qo'llanishini aniqlash imkonini beradi [4].

Ikkinchi vazifa sifatida milliy va harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarning kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishning pedagogik mexanizmlarini aniqlash va ularni tizimlashtirish belgilangan. Bu o'yinlarning harakatlar majmuasi va mashg'ulotlarda bajarilish tartibi, shuningdek, o'quvchilarning yosh xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasi hisobga olingan holda tashkil etilishi tadqiqotning asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Uchinchidan, tadqiqot doirasida milliy va harakatli o'yinlarning dars jarayoniga integratsiyalashgan shaklda tatbiq etish usullarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini baholash vazifasi ham belgilangan. Bu jarayonda o'quvchilar faoliyati, mashg'ulotdagi harakatlarning turli majmuasi, mashqlarni bajarish sifati va jismoniy yuklamaning me'yoriy taqsimlanishi kabi jihatlar o'rganiladi. Shu bilan birga, o'yin jarayonining psixologik, ijtimoiy va ma'naviy-axloqiy ta'sirlari ham hisobga olinadi, bu esa tadqiqotning kompleks yondashuvini ta'minlaydi [5].

To'rtinchi vazifa sifatida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish belgilangan. Tadqiqot natijalari asosida jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlarni samarali tashkil etish, ularni mashg'ulotning tayyorlov, asosiy va yakunlovchi bosqichlarida maqsadli qo'llash hamda o'quvchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish bo'yicha metodik ko'rsatmalar ishlab chiqiladi.

Shu tarzda, tadqiqot vazifalari jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlarni o'quv-uslubiy jihatdan samarali tatbiq etish, ularning pedagogik imkoniyatlarini ilmiy asoslash va o'quvchilarning jismoniy sifatlarini takomillashtirishni ta'minlashga qaratilgan bo'lib, tadqiqotning amaliy va nazariy ahamiyatini belgilaydi.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari

Mazkur tadqiqot jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlarini takomillashtirishning

pedagogik mexanizmlarini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotning metodologik asosini zamonaviy pedagogika va jismoniy tarbiya fanidagi ilmiy yondashuvlar tashkil qiladi. Ushbu yondashuvlar o'quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni tizimli va maqsadli tashkil etish imkonini beradi [6].

Tadqiqot jarayonida bir nechta ilmiy-pedagogik uslublardan foydalanildi. Birinchi navbatda, adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish uslubi qo'llanildi. Bu uslub orqali milliy va harakatli o'yinlarning jismoniy tarbiya jarayonidagi pedagogik ahamiyati, ularning nazariy asoslari va ilgari o'tkazilgan tajribalar o'rganildi. Shu bilan birga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi samaradorlikni aniqlash maqsadida pedagogik kuzatish va tajriba metodlari qo'llanildi. Ular dars jarayonida o'quvchilarning harakat faolligi, o'yinlarda qatnashish darajasi va jismoniy sifatlarning o'zgarishini baholash imkonini berdi [7].

Tadqiqotning asosiy qismi sifatida eksperimental ishlar olib borildi. Bu jarayonda o'quvchilarni sinflarga bo'lib, milliy va harakatli o'yinlar asosida mashg'ulotlar tashkil etildi. Eksperiment davomida o'quvchilarning kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlari muntazam ravishda kuzatildi va testlar yordamida baholandi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, yuklamaning me'yoriy taqsimlanishi va o'quvchilarning psixologik holati ham nazorat qilindi [8].

Tadqiqotda statistik va taqqoslash usullari qo'llanilib, eksperiment natijalari tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlar asosida milliy va harakatli o'yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi samaradorligi aniqlanib, ularni dars jarayoniga tizimli kiritish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqildi [9].

Shu tarzda, tadqiqotning tashkil etilish uslublari nafaqat nazariy asoslarni, balki amaliy mashg'ulotlarni ham qamrab oladi va jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlardan samarali foydalanishning ilmiy asoslarini yaratadi. Ushbu uslublar tadqiqotning natijalari amaliyotga tatbiq etilishi, o'quvchilarning jismoniy va ma'naviy-axloqiy rivojlanishini ta'minlash imkonini beradi [10].

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Mazkur tadqiqotda jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish samaradorligi o'rganildi. Eksperimentga 30 nafar o'quvchi jalb qilindi va mashg'ulotlar 8 haftalik davrda olib borildi. Tadqiqot davomida o'quvchilarning jismoniy sifatlari quyidagi parametrlar bo'yicha baholandi: kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik.

Eksperiment oldi va keyingi natijalar o'quvchilarning o'rtacha ko'rsatkichlari sifatida quyidagi jadvalda keltiriladi:

Jismoniy sifat	Eksperiment oldi (o'rtacha)	Eksperiment keyingi (o'rtacha)	O'sish (%)
Kuch (kg)	15,2	17,5	15,1
Tezkorlik (sek)	8,4	7,1	15,5
Chaqqonlik (m)	10,5	12,3	17,1
Chidamlilik (qadam/min)	120	135	12,5
Egiluvchanlik (sm)	22,0	25,1	14,1

Izoh: O'sish foizlari o'quvchilarning milliy va harakatli o'yinlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar natijasida erishgan progressini ko'rsatadi. Tezkorlik ko'rsatkichlarida qiymat kamayishi o'quvchilarning harakat tezligining oshganini bildiradi.

Eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki:

➤ Kuch va chidamlilik ko'rsatkichlari o'rtacha 12–15% ga yaxshilangan, bu mushak faoliyati va yurak-qon tomir tizimining rivojlanishini bildiradi.

➤ Tezkorlik va chaqqonlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshgan (15–17%), bu esa harakatli o'yinlar orqali refleks va koordinatsiya qobiliyatlarining rivojlanishini tasdiqlaydi.

➤ Egiluvchanlik bo'yicha o'rtacha o'sish 14% ni tashkil etib, o'quvchilarning mushaklar va bo'g'imlar moslashuvchanligini oshirishda milliy o'yinlarning samaradorligini ko'rsatadi.

Eksperiment natijalari milliy va harakatli o'yinlarning jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishda samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi. O'yinlar mashg'ulotlarni qiziqarli va interaktiv qiladi, o'quvchilarni faol ishtirok etishga undaydi va natijada jismoniy faollik darajasi oshadi. Shuningdek, jamoaviy o'yinlar orqali ijtimoiy ko'nikmalar (hamkorlik, raqobatbardoshlik, intizom) shakllanadi, bu esa o'quvchilarning psixologik barqarorligini kuchaytiradi.

Eksperiment davomida kuzatilgan eng muhim pedagogik jihatlar:

- Mashg'ulotlarda yuklamani bosqichma-bosqich oshirish natijada jismoniy sifatlarning barqaror rivojlanishini ta'minlaydi.
- Milliy va harakatli o'yinlarni darsning turli bosqichlariga (tayyorlov, asosiy, yakunlovchi) maqsadli integratsiya qilish mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

O'quvchilarning motivatsiyasi va darsga bo'lgan qiziqishi oshgani kuzatildi, bu esa jismoniy tarbiya jarayonini ijobiy psixologik muhit bilan boyitadi.

Natijada, milliy va harakatli o'yinlardan tizimli foydalanish o'quvchilarning jismoniy va ma'naviy-axloqiy rivojlanishini bir vaqtda ta'minlash imkonini beradi va jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Xulosa

Mazkur tadqiqot jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samaradorligini o'rganishga qaratildi. Eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, milliy va harakatli o'yinlardan tizimli foydalanish o'quvchilarning kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini sezilarli darajada

oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, o'quvchilarning darsga bo'lgan motivatsiyasi, faolligi va jamoaviy hamkorlik ko'nikmalari ham kuchayadi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi asosiy xulosalar chiqarildi:

Milliy va harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Ular o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish bilan birga, mashg'ulotlarni qiziqarli va interaktiv qiladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda kompleks yondashuv muhimdir. O'quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olib, mashg'ulotlarni tayyorlov, asosiy va yakunlovchi bosqichlarga moslashtirish natijada barqaror jismoniy rivojlanishni ta'minlaydi.

Milliy o'yinlarning ijtimoiy va ma'naviy ta'siri aniqlangan. Jamoaviy o'yinlar orqali o'quvchilar hamkorlik, raqobatbardoshlik va intizomlilik kabi ko'nikmalarni shakllantiradi, shuningdek, milliy qadriyatlarni hurmat qilish hissini rivojlantiradi.

Pedagogik tavsiyalar ishlab chiqildi. Darslarda yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, o'quvchilarning yosh va individual imkoniyatlarini hisobga olish, o'yinlarni maqsadli integratsiyalash pedagogik jarayonni samarali qiladi va mashg'ulotlar natijasini barqarorlashtiradi.

Shu asosda tadqiqot shuni ko'rsatdiki, milliy va harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarining nafaqat jismoniy, balki ma'naviy-axloqiy rivojlanishini ta'minlashda muhim vosita hisoblanadi. Tadqiqot natijalari amaliyotga tatbiq etilganda, o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi oshadi, darslar interaktiv va qiziqarli bo'ladi, shuningdek, o'quvchilarda jamoaviylik va milliy qadriyatlarni hurmat qilish kabi ijtimoiy-axloqiy fazilatlar mustahkamlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Usmonxo'jaev T.S., Qosimova M.U. 500 mashq va harakatli o'yinlar. T.: O'zDITI nashriyot bo'limi. 1999. - 60b
2. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. Harakatli o'yinlar. T.: O'qituvchi, 1992.- 80 b.
3. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. 1001 o'yin. T.: Ibn-Sino, 1990.-352
4. Филин В.П, Фомин Н.А. Теория и методика юношеского спорта. Москва,

1987 й.

5. A.Abdullayev Sh.X.Xonkeldiyev – “Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati” Toshkent 2013-yil.

6. R.S.Salomov – “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati” Toshkent 2014-yil.

7. Хўжаев Ф, Нигманов Б.Б Рахимқулов К.Д, “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва ўқитиш методикаси” (Спорт ўйинлар) Ўқув қўлланма. Тошкент 2008 йил.

8. Хо‘jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Cho‘lpon nashriyoti Toshkent 2011 y.

9. Nigmanov B.B, Хо‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi» Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

10. A.Abdullayev Sh.X.Xonkeldiyev – “Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati” Toshkent 2013-yil.