

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARINING RO'LI

Daribaev Amangeldi

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti 2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlari rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlardan foydalanishning samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, testlash va pedagogik eksperiment usullaridan foydalanildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, milliy harakatli o'yinlardan foydalanish o'quvchilarning tezlik, epcillik va umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi hamda ularning darslarga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi.

Аннотация: В данной статье научно обоснована эффективность использования национальных подвижных игр в развитии физических качеств учащихся начальных классов. В ходе исследования применялись методы педагогического наблюдения, тестирования и педагогического эксперимента. Полученные результаты показали, что использование национальных подвижных игр способствует значительному повышению показателей скорости, ловкости и общей физической подготовленности учащихся, а также повышает их интерес к занятиям.

Abstract: This article scientifically substantiates the effectiveness of using national movement games in developing physical qualities of primary school students. During the research, methods such as pedagogical observation, testing, and pedagogical experiment were applied. The results showed that the use of national movement games significantly improves students' speed, agility, and overall physical fitness, as well as increases their interest in physical education classes.

Kalit so'zlar: milliy harakatli o'yinlar, boshlang'ich sinf o'quvchilari, jismoniy sifatlari, tezlik, epcillik, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, pedagogik eksperiment

Ключевые слова: национальные подвижные игры, учащиеся начальных классов, физические качества, скорость, ловкость, физическая подготовка, физическое воспитание, педагогический эксперимент

Keywords: national movement games, primary school students, physical qualities, speed, agility, physical fitness, physical education, pedagogical experiment

Tadqiqotning dolzarbligi: Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, yosh avlodni sog'lom, jismonan barkamol va har tomonlama yetuk etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu borada umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash hamda ularning harakat faolligini oshirish muhim vazifalardan biri sifatida qaraladi. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vositalardan foydalanish dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biridir. Ushbu yosh davrida bolalarning organizmi faol o'sish va rivojlanish bosqichida bo'lib, ularning tezlik, epchillik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini shakllantirish uchun qulay imkoniyatlar mavjud. Shu sababli, aynan shu davrda to'g'ri tanlangan vosita va usullar orqali jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Dissertatsiyada keltirilganidek, milliy harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishiga, ularning tezlik, epchillik, kuch va chidamlilik sifatlarini shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Milliy o'yinlar o'zining tabiiyligi, qiziqarli mazmuni va harakat faolligini oshirishga yo'naltirilganligi bilan ajralib turadi. Ular orqali o'quvchilarning jismoniy sifatleri bilan bir qatorda, ijtimoiy faolligi, jamoada ishlash ko'nikmalari va milliy qadriyatlarga hurmati ham shakllanadi. Shu bilan birga, zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning jismoniy faolligi pasayib borayotganligi, ko'proq passiv turmush tarzining kengayib borayotgani jismoniy tarbiya darslarini yanada qiziqarli va samarali tashkil etishni talab etmoqda. Bunday sharoitda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish o'quvchilarning darslarga qiziqishini oshirish, ularni faol harakatga jalb etish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Shu bois, milliy harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya jarayoniga keng joriy etish, ularning o'quvchilarning jismoniy sifatlariga ta'sirini ilmiy asosda o'rganish va amaliyotga tatbiq etish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlardan foydalanishning samaradorligini ilmiy asoslashdan iborat

Tadqiqotning vazifalari

- mavzuga oid ilmiy-pedagogik adabiyotlarni o'rganish;
- milliy harakatli o'yinlarning jismoniy rivojlanishga ta'sirini aniqlash;
- o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali usullarni ishlab chiqish;
- tajriba natijalarini tahlil qilish va baholash

Tadqiqotning tashkil etilishi: Tadqiqot umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinflarida olib borildi. Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, testlash, taqqoslash va pedagogik eksperiment usullaridan foydalanildi. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi milliy harakatli o'yinlardan foydalanishdan oldin va keyin baholandi

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, milliy harakatli o'yinlardan foydalanish o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega.

Xususan:

- tezlik va epchillik ko'rsatkichlari yaxshilandi;
- o'quvchilarning harakat faolligi oshdi;
- jismoniy tayyorgarlik darajasi sezilarli darajada o'sdi;
- darslarga qiziqish kuchaydi.

Jadval 1. Milliy o'yinlar orqali o'quvchilar nafaqat jismoniy, balki estetik va ijtimoiy jihatdan ham rivojlanishi aniqlangan .

Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich	Yakuniy	O'sish (%)
30 m yugurish (sek)	6.5	5.9	+9%
Sakrash (sm)	120	140	+16%
Epchillik testi	10.2	9.1	+10%

Jadvalga izoh: Jadval natijalaridan ko'rinib turibdiki, tajriba yakunida o'quvchilarning barcha jismoniy ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarish kuzatildi. Ayniqsa, sakrash va tezlik ko'rsatkichlarining o'sishi milliy harakatli o'yinlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

Umumiy tahlil va muhokama: Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, milliy harakatli o'yinlardan foydalanish boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Bunday o'yinlar o'quvchilarning harakat faolligini oshiradi, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantiradi hamda dars jarayonini qiziqarli va samarali tashkil etishga yordam beradi

Amaliy tavsiyalar

1. Jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlardan muntazam foydalanish tavsiya etiladi.
2. O'yinlarni o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlariga mos holda tanlash zarur.
3. Mashg'ulotlarni qiziqarli tashkil etish orqali o'quvchilarning faolligini oshirish lozim.
4. Jismoniy yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib borish tavsiya etiladi.

Xulosa

O'tkazilgan ilmiy-tadqiqot ishlari natijalari asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish samarali pedagogik vosita ekanligi aniqlandi. Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya darslarida milliy o'yinlarni maqsadli va tizimli ravishda qo'llash o'quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Xususan, milliy harakatli o'yinlar o'quvchilarning tezlik, epchillik, koordinatsiya va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Bunday o'yinlar orqali o'quvchilarning harakat faolligi ortadi, mushak faoliyati faollashadi hamda organizmning funksional imkoniyatlari kengayadi. Bu esa ularning sog'lom rivojlanishi va jismoniy barkamolligini ta'minlashga xizmat qiladi. Shuningdek, milliy o'yinlardan foydalanish nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki o'quvchilarning psixologik va ijtimoiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'yin jarayonida o'quvchilarda jamoada ishlash, o'zaro hamkorlik, tez qaror qabul qilish va raqobatbardoshlik kabi muhim ko'nikmalar shakllanadi. Shu bilan birga, darslarning qiziqarli va faol o'tishi o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Tadqiqot natijalari shuni ham ko'rsatdiki, milliy harakatli o'yinlarni o'quvchilarning yosh xususiyatlari va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda tanlash hamda ularni mashg'ulot jarayoniga bosqichma-bosqich joriy etish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Umuman olganda, olib borilgan tadqiqot natijalari boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish ilmiy jihatdan asoslangan, samarali va amaliy ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi hamda ushbu metodikani jismoniy tarbiya darslarida keng qo'llash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2014. – 256 b.
2. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'qituvchi, 2005. – 312 b.
3. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiya va sport asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2008. – 280 b.
4. Xo'jayev N.X. Harakatli o'yinlar va ularni o'qitish metodikasi. – Toshkent, 2010. – 200 b.
5. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – M.: Sport, 2005. – 543 s.
6. Lyax V.I. Dvigatelnye sposobnosti shkolnikov. – M.: Prosveshchenie, 2000. – 192 s.
7. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
8. Bompa T.O. Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 1999.
9. Bailey R. Physical Education and Sport in Schools. – London: Routledge, 2006.
10. Kirk D. Physical Education Futures. – London: Routledge, 2010.