

## HARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH ORQALI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH YO'LLARI

**Turg'unov Baxtiyor O'ralovich**

JDPU. Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrası dotsenti.

[anvarhasanov11111@gmail.com](mailto:anvarhasanov11111@gmail.com)

*Annotatsiya.* Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiyadan Davlat ta'lim standartlari talablarida vositalardan foydalanish ta'limning turli uslublari va harakatli o'yinlarni qo'llanilishiga alohida e'tibor qaratilgan. Turli usublarning qo'llanilishi o'zaro bir-biri bilan chambarchas aloqadadir. O'qituvchi ularni turli birikmalarda qo'llab, jismoniy tarbiyaning to'laqonli jarayonini ta'minlaydi.

*Kalit so'zlar:* Boshlang'ich sinf o'quvchilari, jismoniy tarbiya, texnik-taktik tayyorgarlik, uslublar, mashq, musobaqa.

## СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ ИГР

*Абстрактный.* Особое внимание уделено использованию средств в требованиях Государственных образовательных стандартов по физическому воспитанию учащихся начальных классов, использованию различных методов обучения и использованию подвижных игр. Использование разных стилей тесно связано друг с другом. Учитель использует их в различных сочетаниях и обеспечивает целостный процесс физического воспитания.

*Ключевые слова:* младшие школьники, физическое воспитание, технико-тактическая подготовка, методика, упражнение, соревнование.

## WAYS TO INCREASE STUDENTS' PHYSICAL FITNESS BY USING ACTIVITY GAMES

*Abstract.* Special attention is paid to the use of tools in the requirements of the State educational standards for physical education of elementary school students, the use of different methods of education and the use of action games. The use of different styles is closely related to each other. The teacher uses them in various combinations and provides a complete process of physical education.

*Key words:* Primary school students, physical education, technical-tactical training, methods, exercise, competition.

## KIRISH

Bugungi kunda taraqqiyot yo‘lidan ildam qadamlar bilan borayotgan mamlakatimizda ta‘lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg‘or pedagogik va zamonaviy axborot texnologiya joriy etish, ta‘lim samaradorligini oshirishga davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan.

Inson salomatligi jamiki bor narsaning xammasidan ustun va qimmat turadi. Ayniqsa insonni eng yoshligidanoq sog‘lom qilib tarbiyalash uni har tomonlama etuk shaxs qilib tarbiyalash esa undan ham qimmat turadi.

O‘sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama akliy, ahlokiy va jismoniy jihatdan rivojlantirish bo‘lib, jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu boisdan jismoniy tarbiya tizimida muxim tamoyilni joriy qilish uchun o‘quvchilarning sog‘ligini ta‘minlash, jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish doimo dolzarb muammolardan bo‘lib kelgan.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

So‘ngi yillarda ta‘lim tizimida o‘quvchi-yoshlarni jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalarini hamda aholini jismoniy tarbiyasi bo‘yicha bir qator muammolarni O‘zbekiston Respublikasining etakchi mutaxassislari, xorijda ko‘zga ko‘ringan tajribali pedagoglar, ko‘pchilik olimlar tomonidan (YU.V.Verxoshanskiy, A.A.Gujalovskiy, L.P.Matveev, F.A.Kerimov, SH.X.Xankeldiev, L.R.Ayrapetyans, R.Salamov, T.S.Usmonxo‘jaev, K.Maxkamjonov, F.Xodjaev, K.D.YArashev va boshkalar) nazariy jihatdan o‘rgangan.

Ba‘zi tadqiqotchilar (G.V.Goshupkin, N.B.Bernshteyn, R.S.Salamov, A.T.Sodikov, B.G.Boyboboev, V.V.Semenov, T.S.Usmonxo‘jaev, G.YU.Fokin SH.X.Xankeldiev, V.P.Filin, V.I.Platnov va boshqalar) ning ilmiy izlanishlarida turli xil sport mashqlari umumiy texnika asoslariga o‘rgatishning maqsadga muvofiqligi va uning imkoniyatlari masalasi tadqiq qilingan hamda ular jismoniy tarbiya va sportni turli qirralarini ochishga harakat kilganlar.

## NATIJALAR

O'quvchilarda harakat malakasi va sport texnikasiga ega bo'lganlik hamda shu asosda insoniylik fazilatlarining shakllanganlik ko'rsatkichlari (tajriba boshida)

| Harakat malakasi va sport texnikasiga ega bo'lganlik hamda shu asosda insoniy fazilatlarni egallaganlik ko'rsatkichlari | 3-4 sinflar |       |        |         |       |        |
|---|-------------|-------|--------|---------|-------|--------|
|   | Nazorat     |       |        | Tajriba |       |        |
| Darajalar   | past        | o'rta | yuqori | past    | o'rta | yuqori |
| Harakat malakasi va sport texnikasiga ega bo'lganlik  | 39          | 42    | 19     | 16      | 30    | 54     |
| Ahloq normalariga mos bo'lgan sifatlar  | 45          | 34    | 21     | 20      | 40    | 40     |
| Ijtimoiy xulq normalari haqida umumiy va alohida tasavvurlar  | 39          | 48    | 13     | 25      | 35    | 40     |
| Milliy o'yinlar asosida tarbiyalanganlik darajasi   | 34          | 49    | 17     | 18      | 35    | 47     |
| Intellektual, ma'naviy-ma'rifiy rivojlanishlari   | 35          | 55    | 10     | 23      |       | 45     |

## MUHOKAMA.

Tajriba tadqiqot davomida ahamiyatlilik darajasi qanchalik kichik olingan bo'lsa, haqqoniylik darajasi shunchalik katta bo'ldi. Lekin bu imkoniyat amalda erishish mumkin bo'lgan natijalar bilan chegaralanganligi ko'rinadi. Masalan,  $a=0,05$  ishonchlilik darajasi tanlab olinganda, haqqoniylik darajasi  $0=1-a=1-0,05=0,95$  ga teng bo'ldi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarining boshlang'ich sinflarida tahsil olayotgan 263 va 261 o'quvchidan iborat ikkita guruhda o'tkazilgan ikki kategoriyali o'lchash natijalaridagi 5 tagacha bo'lgan farqqa yo'l qo'yildi, qolgan 95 natija esa bir xil bo'ldi.

Tadqiqot ishlari samaradorligini oshirish uchun olingan tanlanmalar, obyektlarning dastlabki obyektiv xususiyat va xossalarning imkoni boricha bir xilligiga erishildi. Bunga tanlanmalarni, masalan, bir xil boshlang'ich sinf o'quvchilaridan iborat qilib tuzish orqali erishildi.

Tajriba-sinov ishlarining yakunlari yuqori, o'rta, past, salbiy baholash mezonlari bo'yicha kuzatildi. Tajriba boshida amaldagi o'quv dasturlari bo'yicha tadbirlar olib borilganda natijalar ko'rsatkichi sezilarli farq qilmagan bo'lsa, tajriba oxiriga kelib tajriba guruhida ijobiy natijalarga erishildi.

## XULOSA

1. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil etish va umumta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya amaliyotini umumlashtirish natijasida shu narsa aniqlandiki, 6-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida beriladigan yuklamaning tarkibiy

qismi va o'Ichamlaridan foydalanishda mashqlarni tanlab berishning aniq ko'rsatmalari va tavsifnomalar deyarli mavjud emas.

2. Umumta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya darslarida bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning asosiy yo'nalishlaridan biri qo'llanilgan harakatli o'yinlardan foydalanganlikdadir.

- Harakatli o'yinlarni bajarish shiddati bola organizmining ma'lum darajada charchashiga olib keladi.

- Harakatli o'yinlar o'zining shiddatli bajarilishi bilan organizmning funksional holatini ko'tarishi, mashq guruhlari ishini boshqaruvchi asab markazlarini kuzatish zarur.

3. Yillik o'quv-tarbiyaviy ishlar jarayonida qo'llanilgan va ishlab chiqilgan tajriba vositalar quyidagi nisbatda berildi:

A) ochiq havoda o'tkazilgan mashg'ulotlarda 60% - tezkorlik, tezkorlik-kuchlilikka; 20% - kuch va chidamlilikka; 20% - chaqqonlilik, egiluvchanlilikka.

B) maktab sport zalida 40% - kuch, tezkor-kuchlilikka; 20% chidamlilikka; 20% - tezlikka; 20% - chaqqonlilik va egiluvchanlilikka taqsimlanganda, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini farqli ravishda yaxshilashda ( $R < 0,05$ ), o'quv materiallarini o'zlashtirish sifati yaxshilandi.

4. Jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilgan xalq o'yinlari va milliy o'yinlar, yoshlarni sog'lom avlod tarziga yo'naltirishga yordam berdi.

5. Tajriba guruxi bolalarini mashg'ulotlarida jismoniy rivojlantirish orqali ularning sog'lig'ini mustaxkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish muximdir.

O'tkazilgan xarakatli o'yinlarni ahamiyati katta ahamiyatga ekanligi aniqlandi.

Tajriba gurux tarbiyalanuvchilari bilan olib borilgan suxbatlardan aniqlandiki, xarakatli o'yinlar bo'yicha nazariy bilimlar berib borilsa ularda tajriba guruxi tarbiyalanuvchilari bilan mashg'ulotlarni reja asosida tashkil qilinishi va o'tkazilishi natijasida ularning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarligi yaxshilandi.

Olib borilgan ishlardan ko'rinib turibdiki, umumiy o'rta ta'lim maktablarida xarakatli o'yinlarni bolalarning yosh xususiyatlariga mos xolatda o'tkazilishi ularning jismoniy tayyorgarligi yaxshilanishi bilan birgalikda jismoniy tarbiya darsi samaradorligini oshiradi.

## ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Arslonova M.A. Ta'lim jarayonida xarakatli o'yinlardan foydalanish. Ped.fan.nom. diss....Avtoref. –Toshkent: 2009. -22 b
2. Ismoilov T. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlari. //Uzluksiz ta'lim tizimi asosida jismoniy tarbiyaning uzviyligi va pedagogik kadrlarni tayyorlash muammolari: Respublika ilmiy-nazariy va amaliy anjuman materiallari. – Toshkent: 2008. - B.198-199.
3. 17.Ismoilov T., Ismoilova M., Ismoilova N. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya xolati va uni yaxshilash yo'llari. //O'zbekiston yoshlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish muammolari. Oliy ta'lim muassasalari ilmiy-nazariy anjumani materiallari. –Toshkent: 2008. - B.93-94.
4. A.T.Hasanov va R.M.Toshpo'latov 2022. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARDA Jismoniy tarbiya VA SPORTNI RIVOJLANISH METODIKASINI TAKMORLASH. Akademik tadqiqotlar va ta'lim fanlari tendentsiyalari jurnali . 1, 7 (2022 yil iyun), 95–99.
5. Hasanov AT, Mamanazarova AB OILADA BOLALARNI SOG'lom turmush tarzini shakllantirish USULLARI //O'quv fanlaridagi akademik tadqiqotlar va tendentsiyalar jurnali. – 2022. – T. 1. – №. 7. – S. 6-9.
6. Hasanov A. T., Mamanazarova A. B. WRESTLING PREPARATION PROCESS IN SPORTS SCHOOLS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – T. 3. – C. 174-176.
7. Hasanov, A. T., S. D. Akzamov, and D. T. Abduraimov. "Pedagogical technology in professional-practical physical training of students of the faculty of military education." INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876 16.10 (2022): 148-156.
8. Hasanov A. Primary school students training movement games in physical education classes: primary school students training movement games in physical education classes //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – Т. 2. – №. 2.