

HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI O‘QUVCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Atamurodov Shodyor O‘ralovich

JDFU. Jismoniy madaniyat fakulteti, dotsenti

shodiyoratamurodov@gmail.com

Annotatsiya. *Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan o‘quvchi-yoshlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta’kidlangan. SHu sababli, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi har xil bo‘lgan o‘g‘il va qizlarda jismoniy sifatlarni tayyorlash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida o‘quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.*

Kalit so‘zlar: *Harakatli o‘yinlar, yosh avlod, tarbiya, salomatlik, jismoniy tarbiya.*

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ ИГР

Аннотация. *Отмечено, что развитие физических качеств отличается у студентов одного возраста и физического развития, и физической подготовки. Поэтому создание индивидуальных программ развития физических качеств у юношей и девушек с разным физическим развитием и физической подготовкой, разработка комплекса упражнений, повышение физической подготовленности учащихся в процессе занятия является одним из актуальных вопросов в процессе физического воспитания.*

Ключевые слова: *Активные игры, молодое поколение, воспитание, здоровье, физическое воспитание.*

WAYS TO INCREASE STUDENTS' PHYSICAL FITNESS BY USING ACTIVITY GAMES

Abstract. *It was noted that the development of physical qualities is different in students of the same age and physical development and physical training. Therefore, creating individual programs for training physical qualities in boys and girls with different physical development and physical fitness, developing a set of exercises, improving physical fitness of students during the lesson is one of the urgent issues in the process of physical education.*

Key words: *Action games, young generation, education, health, physical education.*

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

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Sungi 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.Veroxshanskiy, A.A.Gujalovski, 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 qilganlar.

NATIJALAR

Boshlang‘ich ta‘lim tizimida tahsil olayotgan o‘quvchilarda harakatli o‘yinlar orqali jismoniy tarbiya darslarini didaktik loyixalash o‘tkazilgan kuzatishlarning natijalari orasidagi farqni ifodalovchi S kattalik asosida kiritildi. Bu kattalikni tadqiqotimizda mezon statistikasi deb atadik.

Umumiy o‘rta ta‘lim maktablaridagi boshlang‘ich sinf o‘quvchilari tomonidan harakat malakasi va sport texnikasiga ega bo‘lganlik yuqori o‘zlashtirish ko‘rsatkichini

ko'rsatdi, shuningdek tadqiq qilinuvchilarda insoniy fazilatlar: vatanparvarlik, hamdardlik, mehr-oqibalilik kabi sifatlar shakllantirildi. Mustahkam irodali, sog'lom fikrli, ahloqiy normalarga rioya qiluvchi, qat'iyatli, shijoatkor, prinsipial shaxslarni rivojlantirishga erishildi.

2-jadval

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 fazilatlarini 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	31	34	35	36	30	34
Ahloq normalariga mos bo'lgan sifatlar	35	30	35	25	40	35
Ijtimoiy xulq normalari haqida umumiy va alohida tasavvurlar	45	19	36	33	35	32
Milliy o'yinlar asosida tarbiyalanganlik darajasi	34	33	33	32	35	33
Intellectual, ma'naviy-ma'rifiy rivojlanishlari	33	35	32	40	32	28

3-jadval

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 fazilatlarini 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
Intellectual, ma'naviy-ma'rifiy rivojlanishlari	35	55	10	23		45

Tadqiqotda qatnashgan 150 o'quvchidan tajriba sinov guruhidagi bolalarda tavsiya etilayotgan metodika bo'yicha harakatlarga o'rgatish jarayonida, "ijobiy ko'chirish"dan keng foydalanildi. Shu bilan birga "ijobiy ko'chirish" asosida o'qitish – o'rgatishning ma'lum izchillikda bo'lishi belgilandi va tayyorlanish mashqlari tanlandi. Tadqiqotda salbiy samara bilan ko'chirish ehtimol bo'lishi e'tiborga olindi.

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanishni optimal ravishda loyihalash ko'p jihatdan o'quvchilarda mustahkam iroda va insoniylik fazilatlarini tarkib toptirishga zamin yaratadi. Bu natijalarning samaradorligini aniqlash uchun mezonlarni qo'llashda ahamiyatlilik darajasi olingan tanlanmalar obyektlarining xossalari bir-biridan qanchalik farq qilishiga qarab tanlandi. Bu farqlar o'quvchilarda harakat malakasini, sport texnikasini, insoniy fazilatlarining shakllanganlik darajasining turlichaligi va bir qator omillar (muhit, tarbiya, irsiyat, yosh xususiyatlari, jinsi va boshqalar) ga bog'liqligi bilan belgilanadi. Shuning uchun tanlanmalarni tashkil qilganimizda bu omillar jiddiy e'tiborga olindi.

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 80 va 80 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.

MUHOKAMA.

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.

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

Dars samaradorligini oshirish uchun umumiy o`rta ta`lim maktab o`quvchilar bilan xarakterli o`yinlarni tashkil qilish va o`tkazishda ularning jismoniy rivojlanishini, tayyorgarligini, yoshlarini hamda jinsini xisobga olgan xolda xarakterli o`yinlar bo`yicha adabiyotlarni yangi avlodini yaratish.

ADABIYOTLAR RO`YXATI

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. –Farg`ona: 2001. -279 b.
2. 12.Arslonova M.A. Ta`lim jarayonida xarakterli o`yinlardan foydalanish. Ped.fan.nom. diss....Avtoref. –Toshkent: 2009. -22 b
3. Ismoilov T., Mahkamjanov K. Boshlang`ich sinf o`quvchilarining harakat faolligini oshirishda noan`anaviy mashg`ulotlarning o`rni. //pedagogik ta`lim. – Toshkent: 2004. -№ 6. -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. – S. 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 //Fizicheskoe vospitanie, sport i zdorove. – 2022. – T. 2. – №. 2.