

MILIY HARAKATLI O‘YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O‘ZLASHTIRISHDA QO‘LLASHNING SAMARADORLIGI

Mahmudjonov Asilbek Abduvohid o‘g‘li,
G‘ofirjonova Asila Ismailjonovna
Namangan davlat universiteti magistrantlari,
E-mail: asilbekmahmudjonov1998@gmail.com

Annotatsiya: umumta’lim maktabidagi o‘quvchilarini o‘zlashtirishi zarur bo‘lgan sport turlariga xos bo‘lgan elementlarni o‘rganishlari uchun zamin yarata oladigan milliy harakatli o‘yinlarni qo‘llash haqida tegishli ma’lumotlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: sport turlariga xos bo‘lgan elementlar, milliy harakatli o‘yinlarni qo‘llash, o‘yinlar kompleksi.

EFFECTIVENESS OF APPLICATION OF NATIONAL MOVEMENT GAMES IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS ELEMENTS

Annotation: relevant information is provided on the use of national action games that can provide a platform for secondary school students to learn the elements specific to the sports they need to master.

Key words: elements specific to the sport, the use of national action games, a game complex.

O‘zbekiston Respublikasi Mustaqillikka erishgandan so‘ng juda ko‘plab rivojlanish jarayaonlarini amalga oshirdi, jumladan, jismoniy tarbiya va sport sohasida ham ko‘plab rivojlanishlar amalga oshirildi va bir qator qaror, farmonlar ijro etildi. Bunga misol qilib Yurtboshimiz tomonidan 2020-yil 24-yanvardagi 5924-sonli farmonlari “O‘zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada

takomillashtirish va ommalashtirish to‘g‘risida”⁹ gi farmonlarini ko‘rsatish mumkin. Bu esa yosh avlodni so‘g‘lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy madaniyat oldiga katta masuliyatli vazifalar qo‘yadi. Yosh avlodni jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishiga qaratilgan, jismoniy madaniyatini milliylashtirishda xalqimizning unitilib borayotgan milliy o‘yinlarini to‘plash, hayotga, maktabga tadbiiq etish, rivojlantirish yo‘llari va usullarini qayta ko‘rib chiqish zaruriyatini keltirib chiqaradi.

Ma‘lumki, umumta‘lim maktablari sinf o‘quvchilarining dastur bo‘limlarining o‘qitilish o‘quv soatlarining asosiy hajmini harakatli o‘yinlar tashkil etib, 1-sinf o‘quvchilari uchun dastur bo‘limlarining harakatli o‘yinlarga berilgan saotlar hajmi 38 soatni, 2-3-sinf o‘quvchilari uchun dastur bo‘limlarining harakatli o‘yinlarga berilgan saotlar hajmi 36 saotni, 4-sinflar uchun dastur bo‘limlarining harakatli o‘yinlarga berilgan saotlar hajmi 12 saotni tashkil etadi. Yuqori sinflarda esa boshlang‘ich sinflarga nisbatan ozroq dastur bo‘limlariga kiritilgan. Bundan ko‘rinib turibdiki o‘quvchilarining asosiy olib boriladigan jarayonlari harakatli o‘yinlarga qaratilgan bo‘lib, hayotiy zarur bo‘lgan harakat ko‘nikma, malakalarini va unga bog‘liq bo‘lgan bilimlarni egallashga, sport elementlarini o‘zlashtirishga qaratilgan.

Shularni hisobga olgan holda umumta‘lim maktablarida harakatli o‘yinlarni takomillashtirish, o‘quvchilar yoshiga mos hamda sport elementlarini o‘zlashtirishga xos bo‘l harakatli o‘yinlarni tanlash, harakatli o‘yinlarga milliylikni singdirish, ya‘ni milliy harakatli o‘yinlarni maktab kun tartibida keng foydalanish, dars mashg‘ulotlariga yuqori darajada kiritish, tashkil etishning yangi usullarini ishlab chiqish zaruriyati tug‘iladi.

Asosiy qism. Umumta‘lim o‘quvchilari uchun ko‘proq harakatli o‘yinlar dastur bo‘limlarining asosiy tarkibiy qismlarini egallaydi va bunga o‘zgartirishlar kiritishga urindik, ya‘ni harakatli o‘yinlar o‘rniga xalqimizning og‘zdan-og‘zga o‘tib kelgan,

⁹ O‘zbekiston Respublikasi prezidentining “Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari tog‘risida” 2020-yil 24-yanvardagi 5924- sonli farmoni. Mabuot.uz

lekin hozirda unutib borilayotgan, milliylikimizni aks ettiradigan xalq milliy o‘yinlarimizni maktab dars mashg‘ulotlariga kiritishga urindik.

Bu yoshdagi bolalar uchun harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi bo‘lib hisoblanadi. Shuning uchun maktab dasturida o‘yinlarga boshqa materiallarga nisbatan ko‘proq o‘rin ajratiladi. Buning sababi shundaki, dasturga kiritilgan turli xil jismoniy mashqlarni bolalar xilma-xil o‘yinlar vositasida osongina idrok qiladilar va o‘zlashtiradilar. Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrashni o‘rgatish uchun alohida mashg‘ulot o‘tkazilganda o‘qituvchi tomonidan qo‘yilgan vazifa amalga oshirilmay qolishi mumkin. Chunki mashqni tushuntirish, ko‘rsatish berish, bajarish va uning qanday bajarilganligini aniqlash, xatolarni tuzatish bolalar uchun juda zerikarli bo‘ladi. Agar bu vazifani hal qilish uchun “Bo‘ri zovur ichida” o‘yiniidan foydalanilsa, maqsadga osongina erishiladi. III-IV sinflar uchun harakatli o‘yinlarni asosan darsning asosiy va yakunlovchi qismida o‘tkazish tavsiya etiladi, chunki dastur materiallari darsning kirish qismida saf mashqlarini o‘tkazishni talab qiladi. O‘yinlarda yugurish, sakrash va uloqtirish yoki irg‘itish mashqlariga alohida e‘tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan oddiy va o‘rtacha murakkab o‘yinlarni o‘tkazish bilan birga, agar jamoa yetarli darajada tayyorlangan bo‘lsa, ancha murakkabroq, ya‘ni jamoalarga bo‘linib o‘ynaladigan o‘yinlarni ham o‘tkazish mumkin. Jamoa o‘yinlari yetarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlikni va jismoniy tayyorgarlikni talab etadi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi.

Izlanishlar natijasida umumta‘lim maktabi o‘quvchilari uchun sport elementlarini o‘zlashtirishga zamin yarata oladigan o‘yinlar kompleksini ishlab chiqdik va ushbu jadval asosida tadbiriq qilishga harakat qildik

1-jadval

**SPORT ELEMENTLARINI O‘ZLASHTIRISHDA TAVSIYA ETILGAN
MILY HARAKATLI O‘YINLAR**

Sport turi	Bajariladigan vazifa	Milliy harakatli o‘yinlar

Yengil atletika	Uzunlikka sakrash Startdan chiqish	„Bo‘ri zovurda” „Kun vat un”
Valeybol	Hujum texnikasi	„Ovchilar” „Aylanadagi to‘p”
Basketbol	To‘pni savatga tashash	„Ovchilar va o‘rdaklar” „To‘pni savatga tushir”
Gandbol	Himoya taktikasi	„Qa’la himoyasi”

Tadqiqot qismi. Unutib borilayotgan milliy harakatli o‘yinlarimiz yosh avlodning milliy qadryatlarini rivojlantiribgina qolmay, balki birmuncha murakkab bo‘lgan, o‘quvchilar uchun zerikarli hisoblangan vazifalarni oson, samarali va qiziqish bilan o‘zlashtirishiga zamin yaratib beradi. O‘quvchilarning harakat zaxirasini oshirib, hayotiy zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalari va malakalarini egallashga ko‘maklashadi. Biz quyida Namangan viloyati Chust tumani XTB ga qarashli 9-umumta’lim maktabidagi 6-„A” sinf o‘quvchilarini tajriba hamda shu maktabning 6-„B” sinf o‘quvchilarini nazorat guruhi sifatida tanlab oldik. Milliy harakatli o‘yinlar asosida tashkil etilgan dars mashg‘ulotlaridagi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatini kuzatish davomida natijalarni quyidagi jadvalda qayd etdik.

2-jadval

No	Testlar	Jinsi	n	Tajriba $x \pm m$	Nazorat $x \pm m$	t	P
1	Yuqori startdan 30m.ga yugurish	O‘	15	$6,9 \pm 0,05$	$7,8 \pm$	0,52	>0.
		Q	11	$7,3 \pm 0,06$	0,06	0,41	05
					$7,5 \pm$		>0.
					0,11		05

2	3x10m.ga mokisimon yugurish	O‘	15	$8,9 \pm 0,12$	$9,8 \pm$	0,52	>0.
		Q	11	$9,3 \pm 0,19$	0,08	0,41	05
					$10,2 \pm$		>0.
3	Arg‘amchida sakrash (30 soniya)	O‘	15	$22,5 \pm 0,52$	$18,7 \pm$	0,79	>0.
		Q	11	$27,4 \pm 0,71$	0,45	3,45	05
					$24,9 \pm$		<0.
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	O‘	15	$126,3 \pm 0,86$	$124,5 \pm$	0,87	>0.
		Q	11	$122,8 \pm 1,16$	0,73	0,48	05
					$119,6 \pm$		>0.
5	150gr koptokni uloqtirish	O‘	15	$19,8 \pm 0,52$	$17,6 \pm$	0,95	>0.
		Q	11	$17,0 \pm 0,58$	0,31	1,45	05
					$15,8 \pm$		>0.
				0,52		05	

Xulosa

Shunday qilib, pedagogik sharoitlarning yaratilishi, jismoniy mashqlar majmuasining to‘g‘ri tashkil qilinishi milliy harakatli o‘yinlarga asoslangan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini yuqori sifatli o‘tkazishga imkoniyat yaratadi hamda mashg‘ulotlarni qiziqarli o‘tkazishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya ish rejalarining usuliy nuqtai nazardan to‘g‘ri tuzilishiga yordam beradi. Yuqorida qayd etilganlar asosida to‘plangan ma’lumotlar pedagogik kuzatishlar va nazorat me’yor ko‘rsatkichlarining tahlili bo‘yicha ma’lum bo‘ldiki, bolalarning jismoniy tayyorgarligi tajriba-sinov maktabida yuqori darajada, shu bilan birga ularning salomatligi nisbatan yuqori va bolalarning kasalga chalinishi kamaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi prezidentining “Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari tog‘risida” 2020-yil 24-yanvardagi 5924- sonli farmoni. Mabuot.uz
2. Abdullaeva M. Bolalar o‘yinlarida o‘zaro munosabatlar Boshlang‘ich ta’lim.- Toshkent, 2000.
3. Atoev A.K. O‘zbek xalq milliy o‘yinlaridan foydalanish // Sovet maktabi.-Toshkent, 1988.
4. Yuldosheva R. O‘zbek xalq o‘yinlarining tarbiyaviy ahamiyati. - T.: O‘qituvchi. 1992
5. Usmonxo‘jaev T.S. 1001 o‘yin. - T.: Ibn Sino.1990
6. Kerimov F.A.” Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar”. -Toshkent. “Zar qalam” -2004
7. www.xalqoyinlari.uz