

MILLIY HARAKATLI O‘YINLARNING O‘QUVCHILAR YOSHIGA MOS TANLANISHI VA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA QO‘LLASHNING AHAMIYATI

Ibragimov Muslim Artikmashrabovich,

Siddiqova Feruza Abdulxayevna

Namangan davlat universiteti

ANNOTATSIYA

Umumta’lim maktabidagi boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun yoshiga mos, milliylikimizni ifoda etuvchi o‘yinlar va ularni o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlar va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: yoshga mos ravishda milliy harakatli o‘yinlarni tanlash, kichik maktab yoshi, jismoniy tayyorgarlik.

SIGNIFICANCE OF NATIONAL GAMES IN THE AGE OF CHILDREN'S AGE AND THEIR IMPORTANCE IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

ANNOTATION

Theoretical information and practical recommendations on age-appropriate, national games and their impact on students' physical fitness are provided for primary school students.

Key words: selection of national action games according to age, small school age, physical training.

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”²⁰ 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 tadbiq etish, rivojlantirish yo‘llari va usullarini qayta ko‘rib chiqish zaruriyatini keltirib chiqaradi.

Ma‘lumki, umumtalim maktablari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining dastur bo‘limlarining o‘qitilish o‘quv soatlarining asosiy hajmi 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. Bundan korinib turibdiki boshlang‘ich sinf 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 qaratilgan .

Shularni hisobga olgan holda umumtalim maktablarida harakatli o‘yinlarni takomillashtirish, o‘quvchilar yoshiga mos ravishda 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. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari, ya‘ni 7-11 yoshli o‘quvchilar 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 lekin xozrda unutib borilayotgan, milliyligimizni aks ettiradigan xalq milliy o‘yinlarimizni maktab dars mashg‘ulotlariga kiritishga urindik.

²⁰ 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

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 mashnlarni 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 amalgam 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‘yinidan foydalanilsa, maqsadga osongina erishiladi. III-IV sinflar uchun harakatli o‘yinlarniasosan 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, farosatlilikni va jismoniy tayyorgarlikni talab etadi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi.

Izlanishlar natijasida umumtalim maktabi o‘quvchilari uchun yoshga mos ravishda o‘yinlar kompleksini ishlab chiqdik va ushbu jadval asosida tadbiriq qilishga harakat qildik

MILLIY O‘YINLARNING O‘QUVCHILAR YOSHIGA MOS TANLANISHI

Sinf	Yoshi	Milliy harakatli o‘yinlar	Izoh
1	7-8	„Oq ayiqlar“ „Olmaxonlar“ „Bo‘ri zovurda“	Bu o‘yinda ko‘proq harakat yo‘nalishini o‘zgartirib yurish va yugurish malakasi mustahkamlanadi. Qisqa masofaga tez yugurish malakasi xosil qilinadi. Uzunlikka sakrash va qisqa-qisqa yugurish malakasi xosil qilinadi.

2	8-9	„Ovchilar” „Boyo‘g‘li” „Chumchuqlar”	O‘ng va chap qo‘l bilan predmetni otishni o‘rganadilar. Chaqqonlik va ehtiyotkorlik tarbiyalanadi Birjoydan ikkinchi joyga tez-tez sakrab yurish malakalari xosil qilinadi
3	9-10	„Insiz quyon” „Ovchilar va o‘rdaklar” „To‘pni tutish	Chaqqonlik sifati tarbiyalanadi Mustaqillik va tashabbuskorlik, do‘stlik hislatlari tarbiyalanadi Diqqat-e‘tiborli, ziyrak bo‘lish malakasi xosil qilinadi
4	10-11	„Kun vat un” „Oq terakmi, ko‘k terak?” „Chillak”	Xushyorlik, sezgirlik sifatlari tarbiyalanadi. Qo‘rqmaslik, qa‘tiyatlilik hamda hamjihat harakat qilish malakasi tarbiyalanadi Qatiyatlilik va iroda sifatlari tarbiyalanadi va mustaxkamlanadi.

Tadqiqot qismi. Unutib borilayotgan milliy harakatli o‘yinlarimiz yosh avlodning milliy qadryatlarini rivojlantiribgina qolmay, balki birmuncha murakkab bo‘lgan, kichik maktab yoshidagi 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 Farg‘ona viloyati Dang‘ara tumani XTB ga qarashli 40-umumta‘lim maktabidagi 2-„A” sinf o‘quvchilarini tajriba hamda shu maktabning 2-„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 quyidagi natijalarni quyidagijadvalda qayd etdik.

№	Testlar	Jinsi	n	Tajriba x ± m	Nazorat x ± m	t	P
1	Yuqori startdan 30m.ga yugurish	O‘	15	6,9 ± 0,05	7,8 ± 0,06	0,52	>0,05
		Q	11	7,3 ± 0,06	7,5 ± 0,11	0,41	>0,05
2	3x10m.ga mokisimon yugurish	O‘	15	8,9 ± 0,12	9,8 ± 0,08	0,52	>0,05
		Q	11	9,3 ± 0,19	10,2 ± 0,11	0,41	>0,05
3	Arg‘amchida sakrash (30 soniya)	O‘	15	22,5 ± 0,52	18,7 ± 0,45	0,79	>0,05
		Q	11	27,4 ± 0,71	24,9 ± 0,85	3,45	<0,05

4	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	O'	15	126,3 ± 0,86	124,5 ± 0,73	0,87	>0.05
		Q	11	122,8 ± 1,16	119,6 ± 1,11	0,48	>0.05
5	150gr koptokni uloqtirish	O'	15	19,8 ± 0,52	17,6 ± 0,31	0,95	>0.05
		Q	11	17,0 ± 0,58	15,8 ± 0,52	1,45	>0.05

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'yori ko'rsatkichlarining tahlili bo'yicha ma'lum bo'ldiki, 7-11 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarligi tajriba-sinov maktabida yuqori darajada, shu bilan birga ularning salomatligi nisbatan yuqori va bolalarning kasalga chalinishi kamaydi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash, birinchidan, muvozanatni o'lchash jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi prezidentining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari to'g'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