

BOSHLANG'ICH SINIF QIZLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'ZINI HIMOYA QILISH ELYEMYENTLARINI TAKOMILLASHTIRISH MYETODIKASI

Kerimov Alisher Sabirovich

Xalq deputatlari Yashnobod tumani Kengashi Kotibiyat mudiri, Magistr

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17293080>

Annotatsiya: Mazkur maqolada boshlang'ich sinf qizlarida jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'zini himoya qilish elementlarini takomillashtirish metodikasi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Bugungi globallashuv jarayonida yosh avlod, ayniqsa, qiz bolalarning jismoniy va ma'naviy barkamolligiga e'tibor qaratish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Shu munosabat bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga o'zini himoya qilish elementlarini kiritish ularning sog'lom turmush tarziga amal qilishi, harakat faoliyatini rivojlantirishi, ruhiy barqarorligini ta'minlashi va turli noxush holatlarda o'zini muhofaza qilish ko'nikmalarini shakllantirishiga xizmat qiladi. Tadqiqotda boshlang'ich sinf qizlarining yosh fiziologik xususiyatlari hisobga olingan holda, ularning jismoniy tayyorgarligi darajasi, harakat qobiliyati va hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqildi. Taklif etilayotgan metodika nafaqat jismoniy rivojlanish, balki o'quvchilarda intizomlilik, mas'uliyat, o'ziga ishonch, qat'iyat va mustaqil fikrlash kabi muhim fazilatlarni tarbiyalashda ham katta ahamiyat kasb etadi. Shu orqali, boshlang'ich sinf qizlarida jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirish, ularning ijtimoiy faolligini kuchaytirish va hayotda faol pozitsiya egallashini ta'minlash imkoniyati yaratiladi.

Kalit so'zlar: Boshlang'ich sinf, jismoniy tarbiya, qizlar, o'zini himoya qilish, metodika, harakat faoliyati, jismoniy tayyorgarlik, hayotiy ko'nikmalar, ma'naviy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, ijtimoiy faollik, epchillik, reaksiya tezligi.

METHODOLOGY FOR IMPROVING SELF-DEFENSE ELEMENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR ELEMENTARY GIRLS

Kerimov Alisher Sabirovich

Head of the Secretariat of the Yashnabad District Council of People's Deputies

Abstract: This article analyzes the methodology for improving the elements of self-defense in physical education classes for primary school girls from a scientific, theoretical and practical perspective. In today's globalization process, paying attention to the physical and spiritual well-being of the younger generation, especially girls, is one of the priority tasks. In this regard, the inclusion of elements of self-defense in physical education classes helps them to adhere to a healthy lifestyle, develop motor activity, ensure mental stability, and form self-defense skills in various adverse situations. The study, taking into account the young physiological characteristics of primary school girls, developed methodological recommendations for the development of their physical fitness, motor skills, and life skills. The proposed methodology is of great importance not only for physical development, but also for the upbringing of important qualities in students such as discipline, responsibility, self-confidence, determination, and independent thinking. This will create an opportunity to increase the effectiveness of physical education classes for primary school girls, strengthen their social activity, and ensure that they take an active position in life.

Keywords: Primary school, physical education, girls, self-defense, methodology, movement activity, physical fitness, life skills, spiritual education, healthy lifestyle, social activity, agility, reaction speed.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ САМОЗАЩИТЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕВОЧЕК НАЧАЛЬНОГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Керимов Алишер Сабирович

Заведующий секретариатом Яшнабадского районного Совета народных депутатов

Аннотация: В данной статье анализируется методика совершенствования элементов самообороны на уроках физической культуры девочек начальной школы с научно-теоретической и практической точки зрения. В современных условиях глобализации внимание к физическому и духовному благополучию подрастающего поколения, особенно девочек, является одной из приоритетных задач. В связи с этим включение элементов самообороны на уроках физической культуры способствует формированию у них здорового образа жизни, развитию двигательной активности, психической устойчивости и навыков самообороны в различных неблагоприятных ситуациях. В результате исследования, с учетом физиологических особенностей девочек начальной школы, разработаны методические рекомендации по развитию их физической подготовленности, двигательных навыков и жизненных навыков. Предложенная методика имеет большое значение не только для физического развития, но и для воспитания у учащихся таких важных качеств, как дисциплинированность, ответственность, уверенность в себе, целеустремленность и самостоятельность мышления. Это позволит повысить эффективность занятий физической культурой девочек начальной школы, усилить их социальную активность и сформировать активную жизненную позицию.

Ключевые слова: Начальная школа, физическое воспитание, девочки, самооборона, методика, двигательная активность, физическая подготовка, жизненные навыки, духовное воспитание, здоровый образ жизни, социальная активность, ловкость, скорость реакции.

KIRISH

Jamiyatdagi zamonaviy talablar asosida yosh avlodni har tomonlama rivojlangan, jismonan baquvvat va ma'nan yetuk shaxs qilib tarbiyalash davlat siyosati darajasidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bu borada maktab ta'limida jismoniy tarbiya fanining ahamiyati beqiyosdir. Ayniqsa, boshlang'ich sinflarda o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, harakat faolligini oshirish va o'zini himoya qilish qobiliyatini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zini himoya qilish elementlari nafaqat jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi, balki bolalarda ishonch, intizom, tezkorlik va qarama-qarshi holatlarda to'g'ri qaror qabul qilish kabi muhim psixologik xususiyatlarni ham shakllantiradi. Ammo amalda bu yo'nalishga yetarli darajada e'tibor berilayotgani yo'q, ayniqsa qiz bolalar uchun bu masala dolzarb ahamiyatga ega.

Shu munosabat bilan ushbu tadqiqot ishida boshlang'ich sinf qizlarida jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'zini himoya qilish elementlarini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish va amaliyotda qo'llash imkoniyatlari o'rganildi.

TADQIQOT MAQSADI VA VAZIFALARI

Tadqiqot maqsadi: Boshlang'ich sinf qizlarida jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'zini himoya qilish elementlarini joriy etish orqali ularning jismoniy va psixologik rivojlanishini ta'minlaydigan samarali metodikani ishlab chiqish va uning amaliy ahamiyatini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

-Boshlang'ich sinf qizlarida jismoniy tarbiyaning ahamiyati va o'rnini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish;

-Jismoniy tarbiya darslariga o'zini himoya qilish elementlarini kiritishning dolzarbligi va imkoniyatlarini asoslash;

-Qiz bolalarning yosh va jismoniy xususiyatlariga mos mashqlar tizimini ishlab chiqish;

-O'zini himoya qilish mashqlarining jismoniy tayyorgarlik va psixologik barqarorlikka ta'sirini tajriba yo'li bilan tekshirish;

-Olingan natijalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish va jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirish yo'llarini belgilash.

Ilmiy tahlil: So'nggi yillarda jismoniy tarbiya sohasida o'zini himoya qilish bo'yicha tadqiqotlar ko'payib bormoqda. Turli mamlakatlar tajribasi shuni ko'rsatadiki, o'zini himoya qilish elementlarini maktab yoshidagi bolalarga moslashtirib o'rgatish ularning umumiy jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, psixologik barqarorligini oshiradi va faol hayot tarzini shakllantiradi.

Jahon amaliyotida ushbu yo'nalishda turli dastur va metodikalar ishlab chiqilgan. Jumladan, Yaponiya, Koreya va Germaniya maktablarida maktab yoshidagi qizlarga mo'ljallangan «soft self-defense» (yorug', yumshoq o'zini himoya qilish) uslublari keng qo'llaniladi. Ular asosan harakatli o'yinlar, ritmik mashqlar, emotsional ta'sirga ega mashqlar va stressga qarshi turish usullaridan iborat.

Shundan kelib chiqib, bugungi kunda boshlang'ich sinf qizlari uchun mo'ljallangan, milliy mentalitetga mos, samarali va sodda metodikani ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy vazifa sifatida yuzaga chiqmoqda.

I. Tadqiqot metodikasi:

Ushbu tadqiqot ishi 2024–2025 o'quv yili davomida Toshkent shahri Yashnobod tumanidagi 3 ta umumta'lim maktabining (339, 204 va 244) 2–4-sinflarida tahsil olayotgan 60 nafar qiz bola ishtirokida amalga oshirildi. Tadqiqot maqsadi — jismoniy tarbiya darslarida o'zini himoya qilish elementlarini joriy etish orqali qizlarning jismoniy va psixologik holatini yaxshilash imkoniyatlarini o'rganishdan iborat bo'ldi.

1. Ishtirokchilar:

Tadqiqotda qatnashgan 60 nafar qizlar 2 ta guruhga ajratildi:

Nazorat guruhi (NG) – 30 nafar qiz, ularga standart jismoniy tarbiya dasturi asosida mashg'ulotlar o'tkazildi;

Tajriba guruhi (TG) – 30 nafar qiz, ularning mashg'ulotlariga o'zini himoya qilish elementlari kiritildi.

2. Darslar mazmuni:

Tajriba guruhida jismoniy tarbiya darslariga quyidagi elementlar joriy etildi:

Oddiy yakkakurash harakatlari (o'zini to'siqlardan himoya qilish, qochish, bloklash);

Hamkorlikda bajariladigan mashqlar (ishonch va birgalikdagi harakatga asoslangan mashqlar);

Refleks va reaksiyani rivojlantiruvchi o'yinlar (reaksiya tezligini rivojlantiradi);

Mulohazali harakatlar (stress holatida to'g'ri qaror qabul qilishni o'rgatadi).

Darslar haftasiga 2 marta, har biri 40 daqiqadan tashkil etildi. Boshqa fanlar va mashg'ulotlarga ta'sir qilmasligi ta'minlandi.

3. Testlar va baholash mezonlari:

Tadqiqot avvalida va yakunida quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha testlar o'tkazildi:

№	Ko'rsatkich nomi	Izoh
1	Epchillik	4 ta konus oralig'ida "iloncha" yugurish
2	Reaksiya tezligi	Impulsli qo'l ishorasiga reaksiya
3	Jismoniy chidamlilik	6 daqiqalik yugurish
4	Emotsional barqarorlik (psixodiagnostika)	Bolalarga mo'ljallangan test

4. Tahlil usullari:

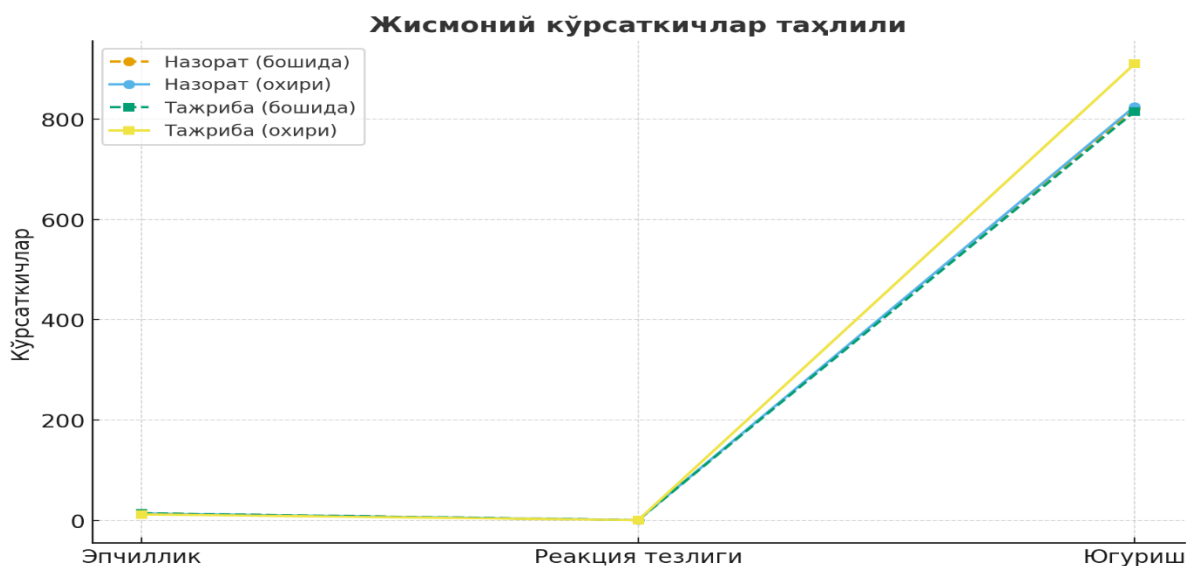
Test natijalari statistik tahlil qilindi. Oraliq farqlar t-kriteriy asosida baholandi. Natijalar tajriba guruhi va nazorat guruhi o'rtasidagi farqni ko'rsatdi.

II. Tadqiqot natijalari va ularning tahlili:

Tadqiqot natijalari tajriba guruhida jismoniy va psixologik ko'rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilanganini ko'rsatdi. Nazorat guruhidagi ko'rsatkichlar esa deyarli o'zgarishsiz qoldi.

1. Jismoniy ko'rsatkichlar tahlili

№	Ko'rsatkich nomi	Nazorat guruhi (o'rtacha)	Tajriba guruhi (o'rtacha)	Farq (%)
1	Epchillik (son.)	14,2 → 14,0	14,3 → 12,1	-15.3%
2	Reaksiya tezligi (sek.)	0,78 → 0,75	0,77 → 0,63	-18.2%
3	Yugurish (m)	820 → 825	815 → 910	+11.6%



Izoh: ko'rsatkichlar dars boshida va so'ngida o'lchangan (→).

Tajriba guruhida Epchillik va reaksiya tezligining yaxshilanishi o'zini himoya qilishga oid mashqlarning ta'siri natijasida sodir bo'lgani qayd etildi. Xususan, "iloncha" yugurish va tezkor harakatlarga asoslangan o'yinlar sezilarli samara berdi.

2. Psixologik holat tahlili:

Emotsional barqarorlikni baholash uchun bolalarga mo'ljallangan testlar qo'llanildi (M.Lyusher va "Inson-siyohda" metodikasi adaptatsiya qilingan shaklda). Natijalar:

Psixologik holat	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Baland emotsional barqarorlik (%)	46%	77%
Qo'rquv darajasi yuqori (%)	33%	12%

Ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhidagi qiz bolalar nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham barqarorlashdi. Ularda ishonch va faollik ortgani, darslardagi qatnashish darajasi oshgani kuzatildi.

XULOSA

Ushbu tadqiqot jismoniy tarbiya darslarida o‘zini himoya qilish elementlarini joriy etish boshlang‘ich sinf qizlarining jismoniy va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini aniq ko‘rsatdi. Tajriba guruhida Epchillik, reaksiya tezligi va chidamlilik ko‘rsatkichlari yaxshilandi, shuningdek, qizlar o‘rtasida ishonch, emotsiyalarni boshqarish va stressga qarshi turish qobiliyati ortdi.

Takliflar:

1. Jismoniy tarbiya darslariga moslashtirilgan o‘zini himoya qilish mashqlari kompleksini joriy etish;
2. Maktab o‘qituvchilari uchun maxsus metodik qo‘llanmalar va treninglar tashkil etish;
3. Qiz bolalar uchun xavfsiz va ijobiy muhitda mashg‘ulotlar tashkil etish;
4. Yangi dasturlar va metodikalarni milliy mentalitet va yosh psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqish;
5. Ushbu metodikani kengroq hududlarda sinab ko‘rish va ilmiy asosda monitoring olib borish.
- 6.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskoy vospitanii. - M.: FiS, 1978.
2. Verevkin A.N. Kak oformit bibliografiyu k nauchnoy rabote. - M., 1992.
3. Godik M. A. Sportivnaya metrologiya. - M.: Fizkultura i sport, 1988.
4. Zagvyazinskiy V.I., Ataxanov R. Metodika i metod psixologo-pedagogicheskogo issledovaniya. - M.: Akademiya, 2001.
5. Kerimov F.A. Nauchnie issledovaniya v sporte. - T., 2004.
6. Kuznetsov I.N. Metodika nauchnogo issledovaniya. - Minsk. 1997.
7. Kuzmina N.V. Metod sistemnogo pedagogicheskogo issledovaniya. — 1., 1980
8. Matveyev L.P. Obshaya teoriya sporta i prikladnie aspekti. - M.: Sovetskiy sport, 2010.
9. Polonskiy V.M. Otsenka kachestva nauchno-pedagogicheskogo issledovaniya. -M., 1987.
10. Ponomarev N.A. Sotsiologicheskoy. - SPbGAFK, 1996.
11. Rebrova O.Y. Statisticheskoy analiz dannix. Primeneniye prikladnix programm statistiki v pakete. - M.: Mediasfera, 2002.
12. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. «Zar qalam» nashriyoti, 2004.— 334 b.
13. Kerimov F.A, Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi. 2005. -279 b.