

MILY HARAKATLI O'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLASHNING SAMARADORLIGI

Parmonov Akmal Abdupattoyevich

Qo'qon davlat universiteti jismoniy madaniyat kafedrası katta o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17516069>

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.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ОСВОЕНИИ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ВИДОВ ИГРЫ

Пармонов Акмал Абдупаттоевич

Старший преподаватель кафедры физической культуры Кокандского государственного университета

Аннотация: представлена актуальная информация по использованию национальных двигательных игр, которые могут создать основу для изучения специфичных для спорта элементов, которые необходимо освоить учащимся общеобразовательной школы.

Ключевые слова: элементы, характерные для спорта, использование национальных игр-действий, игровой комплекс.

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

Parmonov Akmal Abdupattoyevich

Senior Lecturer, Department of Physical Culture, Kokand State University

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.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Mustaqillikka erishgandan so'ng juda ko'plab rivojlanish jarayaonlarini amalga oshirildi, 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" 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 milliy lashtirishda xalqimizning unutilib 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 soatni, 4-sinflar uchun dastur bo'limlarining harakatli o'yinlarga berilgan saotlar hajmi 12 soatni 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'izdan-og'izga o'tib kelgan, lekin xozirda unutilib 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'yinidan 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 ulotqirish 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 umumta'lim maktabi o'quvchilari uchun sport elementlarini o'zlashtirishga zamin yarata oladigan o'yinlar kompleksini ishlab chiqdik va ushbu jadval asosida tadbiiq qilishga harakat qildik.

1-jadval: sport elementlarini o'zlashtirishda tavsiya etilgan miliy harakatli o'yinlar

№	Sport turi	Bajariladigan vazifa	Milliy harakatli o'yinlar
1	Yengil atletika	Uzunlikka sakrashStartdan chiqish	„Bo'ri zovurda”, „Kun vat un”
2	Valeybol	Hujum texnikasi	„Ovchilar”, „Aylanadagi to'p”

3	Basketbol	To'pni savatga tashash	„Ovchilar va o'rdaklar”, „To'pni savatga tushir”
4	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 Frg'ona viloyati Qo'qon shahar XTB ga qarashli 28-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: dars mashg'ulotlaridagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik holatini kuzatish davomida natijalar

№	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

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.

FOYDANALINGAN ADABIYOTLAR

1. The role of the acmeologist approach in the development of acmeological motivation in future physical education teachers. Parmonov Akmal Abdupattayevich <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR.2023> y.

2. Improving the system of training teachers of future physical education and introducing innovative-motivational approaches to it. Parmonov Akmal Abdupattoyevich. <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR.2023> y
3. Abdupattayevich, P. A. (2022). Specific methods and tasks for the physical development of primary school students with the help of games. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277 -3630 Impact factor: 7.429, 11(10), 331-333.
4. Abdupattaevich P. A. Technology of formation of akmeological position in future teachers //World Bulletin of Social Sciences. – 2021. – Т. 5. – С. 112-115. <https://www.scholarexpress.net>
5. Талипджанов А. А., Нурматов Б. Б., Пармонов А. А. Учебно-тренировочный процесс по футболу //International conference: problems and scientific solutions. – 2022. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7332922>
6. Improving the effectiveness of the training process of students. Parmonov Akmal Abdupattayevich. ISSN 2277-3630 (online), Published by International journal of Social Sciences & September-2023 .<https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR>
7. Methodological doctrine of the organization of the process of physical education through national traditions. Vol 10 Issue 06, June 2021. Nurmatov Bakhrom Bektemirovich Parmonov Akmal Abdupattoevich. <https://ijiemr.org/downloads/Volume-10/ISSUE-6>
8. Improvement of akmeological motivation of future physical education teacher. Vol. 2 No. 12, December 2021. ISSN: 2660-5570. <https://www.scholarzest.com>
9. Specific methods and tasks for the physical development of primary school students with the help of games. ijssir, Vol. 11, No. 10. October 2022. <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR>
10. Model for the development of acmeological motivation in future physical education teachers on the basis of an axiological approach. nternational scientific conference " innovative trends in science, practice and education" 2023 Munchen, (Germany)