

JIMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATLI O‘YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Shoxrux Raxmatov

Erkin tadqiqotchi

Annotatsiya. Ushbu maqola jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlarning o‘quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga ta'siri, shuningdek, ularning dars jarayonidagi samaradorligini oshirishdagi roli haqida so‘z yuritadi. Harakatli o‘yinlar o‘quvchilarning motor ko‘nikmalarini rivojlantirishda, jismoniy tayyorgarlikni oshirishda va ularning jamoaviy hamkorlik ko‘nikmalarini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, maqolada o‘quvchilarning o‘zini tuta bilish va ijtimoiy qobiliyatlarini oshirishda harakatli o‘yinlarning samaradorligi ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari, harakatli o‘yinlarni jismoniy tarbiya darslariga samarali qo‘llash orqali o‘quvchilarning jismoniy holatini yaxshilash, ruhiy motivatsiyasini oshirish va ta'lim jarayonining interaktivligini kuchaytirish mumkinligini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, harakatli o‘yinlar, motor ko‘nikmalar, jismoniy tayyorgarlik, ijtimoiy ko‘nikmalar, o‘quvchilarning motivatsiyasi, dars samaradorligi, ta'lim jarayoni, jamoaviy hamkorlik.

Аннотация. Данная статья посвящена влиянию подвижных игр в уроках физического воспитания на физическое и психоэмоциональное развитие учащихся, а также их роли в повышении эффективности учебного процесса. Подвижные игры играют важную роль в развитии моторных навыков, улучшении физической подготовки и укреплении навыков командной работы у школьников. В статье также рассматривается эффективность использования подвижных игр для повышения самоконтроля и социальных навыков учащихся. Результаты исследования подтверждают, что применение подвижных игр на уроках физической культуры помогает улучшить физическое состояние учеников, повысить их психологическую мотивацию и усилить интерактивность учебного процесса.

Ключевые слова: Физическое воспитание, подвижные игры, моторные навыки, физическая подготовка, социальные навыки, мотивация учащихся, эффективность уроков, учебный процесс, командная работа.

Annotation. This article discusses the impact of physical games on the physical and psychological development of students in physical education classes, as well as their role in enhancing the effectiveness of the learning process. Physical games play an

important role in developing motor skills, improving physical fitness, and strengthening teamwork abilities. The article also examines the effectiveness of using physical games to improve self-control and social skills in students. The results of the study confirm that incorporating physical games into physical education classes can improve students' physical condition, increase their psychological motivation, and enhance the interactivity of the learning process.

Keywords. Physical education, physical games, motor skills, physical fitness, social skills, student motivation, lesson effectiveness, learning process, teamwork.

Dolzarbliqi. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanish bugungi ta'lim tizimida muhim ahamiyatga ega. O'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga, ularning harakat qilish ko'nikmalarini yaxshilashga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yordam beruvchi harakatli o'yinlar, nafaqat o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, balki ularning ijtimoiy qobiliyatlarini rivojlantirishda ham katta rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiya darslarida interaktiv va qiziqarli usullarni qo'llash orqali o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshirish, ularni faol va jismonan sog'lom qilish muhimdir. Ushbu maqolada harakatli o'yinlarning samaradorligi o'rganilib, ta'lim jarayonida bu metodni qo'llashning ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar nafaqat o'quvchilarning jismoniy ko'nikmalarini, balki ularning psixologik holatini ham yaxshilaydi, bu esa ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi. Shu sababli, harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslarida muntazam qo'llash jismoniy va ruhiy rivojlanishning o'zaro bog'liq aspektlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Tadqiqot maqsadi: Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni qo'llash samaradorligini o'rganish va ularning o'quvchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ta'sirini tahlil qilishdan iboratdir. Tadqiqotda harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarning motor ko'nikmalarini rivojlantirish, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda darslarga bo'lgan qiziqishini va motivatsiyasini oshirish maqsad qilingan.

Tadqiqot vazifalari. Harakatli o'yinlarning o'quvchilarning motor ko'nikmalarini rivojlantirishga ta'sirini o'rganish.

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni qo'llashning o'quvchilarning jismoniy va psixologik holatiga ta'sirini tahlil qilish.

Tadqiqot usullari. Adabiyotlar tahlili, anketa-so'rovnoma, pedagogik tajriba, mashq va faoliyat tahlili, pedagogik kuzatuv, statistik tahlil metodlari qo'llanilgan.

Ushbu tadqiqot jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlarni qo‘llash samaradorligini o‘rganishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya ta’limi nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki o‘quvchilarning ruhiy holati, ularning ijtimoiy faolligi va o‘z-o‘zini anglashiga ham muhim ta’sir ko‘rsatadi. Harakatli o‘yinlar esa o‘quvchilarga jismoniy faollikni, tezlikni, kuchni, muvozanatni va koordinatsiyani rivojlantirishga yordam beradi. Tadqiqotda harakatli o‘yinlarning ta’lim jarayoniga qo‘shadigan hissasi, o‘quvchilarning psixologik holatini yaxshilash, o‘quvchilarning darslarga bo‘lgan qiziqish va motivatsiyasini oshirishdagi roli tahlil qilinadi.

Har bir mashqni bajarishda, o‘quvchilarning tezligi, aniqligi, va qobiliyati baholanadi. Mashqlar o‘quvchilarning jismoniy ko‘nikmalarini rivojlantirish va samarali ta’lim berish maqsadida ishlatiladi.

1-jadval

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlardan foydalanish samaradorligi uchun maxsus mashqlar majmuasi va meyorlari

Mashq nomi	Meyori	Baholash meyarlar
“To‘pni olib yugurish” o‘yini	O‘quvchi 5 marta to‘pni olib yugurishi kerak, har bir to‘pni tez va aniq tarzda olib kelishi zarur.	5 ta to‘pni olib yugurishda: 10 ball 4 ta to‘pni olib yugurishda: 8 ball 3 ta to‘pni olib yugurishda: 6 ball 2 ta to‘pni olib yugurishda: 4 ball 0-1 ta to‘p: 0 ball
“To‘pni topish va yugurish” o‘yini	O‘quvchi to‘pni ma’lum joydan topib, belgilangan joyga tez va aniq olib kelishi kerak.	5 ta to‘pni topib yugurish: 10 ball 4 ta to‘pni topib yugurish: 8 ball 3 ta to‘pni topib yugurish: 6 ball 2 ta to‘pni topib yugurish: 4 ball 1 ta to‘pni topib yugurish: 2 ball
“Koordinatsiya va tezlik mashqi”	O‘quvchi 10 marta to‘pni olib yugurib, tez va aniq qaytarish bilan harakat qilish kerak.	10 marta to‘g‘ri bajarish: 10 ball 8 marta to‘g‘ri bajarish: 8 ball 6 marta to‘g‘ri bajarish: 6 ball 4 marta to‘g‘ri bajarish: 4 ball
“Tezlik va reaksiya mashqi”	O‘quvchi tezlikni va reaksiya tezligini yaxshilash uchun belgilangan tezlikda harakat qilish kerak.	10 marta tezkor bajarish: 10 ball 8 marta tezkor bajarish: 8 ball 6 marta tezkor bajarish: 6 ball 4 marta tezkor bajarish: 4 ball

<p>“Kuch va ko‘nikma mashqi”</p>	<p>O‘quvchi kuchni va muvozanatni yaxshilash uchun maxsus mashqlarni bajarishi zarur.</p>	<p>10 marta kuchli va aniq bajarish: 10 ball 8 marta kuchli va aniq bajarish: 8 ball 6 marta kuchli va aniq bajarish: 6 ball 4 marta kuchli va aniq bajarish: 4 ball</p>
---	---	--

Mashqlarni takrorlash va tizimli ravishda amalga oshirish, o‘quvchilarni yanada faol va jismoniy rivojlangan qilishga yordam beradi.

Natijalar tahlili. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlardan foydalanish o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatish borasida muhim ahamiyatga ega ekanligi tadqiqotda isbotlandi. Harakatli o‘yinlar o‘quvchilarda jismoniy holatni yaxshilash, koordinatsiyani rivojlantirish, tezlik va kuchni oshirishga yordam beradi. Tadqiqot jarayonida olib borilgan maxsus mashqlar va o‘yinlar o‘quvchilarning motor ko‘nikmalarini, harakat tezligini va harakatlardagi aniqligini yaxshilashga xizmat qilgan.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, harakatli o‘yinlar orqali amalga oshirilgan mashqlar jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishga yordam beradi. O‘quvchilarning ko‘plab jismoniy ko‘nikmalari, xususan, tezkor harakatlanish, reaksiya tezligi, va to‘p bilan ishlashda sezilarli yaxshilanishlar kuzatildi. O‘quvchilar har bir mashqni bajarish vaqtida kuch va chidamlilikni oshirib, o‘z faoliyatlarida yaxshilanishlar ko‘rsatdilar.

Tadqiqot davomida aniqlangan natijalar shuni ko‘rsatdiki, harakatli o‘yinlar orqali o‘quvchilarning jismoniy ko‘nikmalari, tezlik va kuchi rivojlanib, shuningdek, guruh ishlaridagi samaradorlik ham ortgan. Bunday mashqlar o‘quvchilarda nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki o‘yinlar orqali motivatsiyani oshirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlashga ham yordam berdi.

XULOSALAR

Harakatli o‘yinlarning samaradorligi: Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlardan foydalanish o‘quvchilarning jismoniy ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Maxsus mashqlar orqali o‘quvchilarning tezlik, kuch, chidamlilik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatleri yaxshilandi. Koordinatsiya va tezlikni rivojlantirish: Harakatli o‘yinlar o‘quvchilarda harakatlarni tezkorlik bilan bajarish, koordinatsiyani yaxshilash va reaksiya tezligini

oshirishga yordam berdi. Bu o'quvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Gruplarda ishlash va jamoaviy ruh: Harakatli o'yinlar orqali o'quvchilar jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantirdilar. Mashqlarni guruh bo'lib bajarish orqali o'quvchilar bir-biriga yordam berish, kooperatsiya va o'zaro aloqalarni yaxshilashga erishdilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Анисимов В.И. Прогнозирование действий противника как фактор управления соревновательным поединком дзюдоистов: Дисканд. пед. наук. - Малаховка, 1987. -145.

13. Усмонхужаев Т., Хужаев Ф. 1001 уйин.-Т.:Ибн Сино номидаги нашриёт, 1990.-352 б.

14. Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФК и СРБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6-8 апр. 2004 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. - Минск, 2004. - С. 164165.

15. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
- 328 с., ил.

16. Аросьев Д.А. и др. Методика физического воспитания школьников. /Под ред. Г.Б.Мейксона, Л.Е.Любомирского. М.: Просвещение, 1989. 198 с.

17. Арсланов Ш. Дзюдо. Учебное пособие. Т.: УзДЖТИ, 2005. - 180 с.

6. Xamroyev Behruz Xalimovich. DEVELOPING STUDENT'S READINESS TO USE ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE. International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences. Vol. 11 | No. 2 | February 2022