

**УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ  
ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ  
БАЖАРИШ ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ  
РИВОЖЛАНТИРИШ**

**Улуғбек Муроджон ўғли Зокиров**

Чирчиқ давлат педагогика институти

**Темур Рустам ўғли Каримов**

Чирчиқ давлат педагогика институти

**АННОТАЦИЯ**

Мақолада ҳаракатли ўйинлар ёрдамида мактабнинг бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини ҳамда ҳаракат сифатларини ривожлантириш кўриб чиқилади.

**Калит сўзлар:** умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифат.

**DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAINING OF SECONDARY SCHOOL  
STUDENTS IN GENERAL THROUGH THE PERFORMANCE OF  
NATIONAL ACTION GAMES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

**ABSTRACT**

The article considers the development of physical training and movement qualities of primary school students with the help of moving games.

**Keywords:** general physical training, special physical training, physical quality.

**КИРИШ**

Умумий ўрта таълим мактабларида бошланғич синф ўқувчиларини ҳар томонлама ривожланишида бу жараёнга комплекс ёндашиш муҳим аҳамият касб этади. Жумладан жисмоний тарбия дарсларида уларнинг жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши, жисмоний ҳаракат сифатларини умумий равишда таркиб топиши алоҳида эътибога лойиқ. Бунинг учун мавжуд имкониятлардан оқилона ҳамда самарали фойдаланиш лозим. Шу маънода жисмоний тарбия дарсларида миллий ҳаракатли ўйинлар негизида ўқувчларда

мустаҳкам жисмоний тайёргарлигини ҳамда жисмоний сифатларни шакллантириш бугунги кун таълимнинг долзарб вазифаларидан биридир.

Бошланғич синф ўқувчилари шахсининг ижобий ва ижодий сифатларини тақриб топтириш ва ривожлантириш миллий тарихий илдизларга эга қудратли омил сифатида халқ оғзаки ижодида, шарқ мутафаккирларининг асарларида ва халқ педагогикасида ҳам ўз аксини топган. Шу боисдан мамлакатимизнинг бугунги кунда ўқувчиларни ҳам жисмоний, ҳам маънавий-эстетик жиҳатдан комилликка эришишлари учун зарур шарт-шароитларни яратиш талабини қўймоқда.

## АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Жисмоний тарбиядан Давлат таълим стандартида ўқувчиларнинг нафақат ўзларида жисмоний маданиятни комол топтириш, балки уларда ҳаракатли ва спорт ўйинларини тўғри тушиниши ва талқин этиши, шу билан бирга шахсининг жисмоний, маънавий, ахлоқий билимларини шакллантириб боришни ҳам талаб қилади.

Бошланғич синф ўқувчиларига миллий ҳаракатли ўйинлар орқали жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда таъсир этиш усулларида бири ҳаракатли ва спорт ўйинлардаги талабларни тақрорлашдир. Талаб ўқувчилар учун тушунарли ва муайян шаклда қатъий бўлиши лозим. Ўқувчиларни ҳаракатли ўйинлар жараёнида жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга бўлган талаблардан бири уларни жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларни англашга йўналтириш орқали ривожлантирилади яъни ҳаракатли ўйинларни моҳиятини тушиниши керак бўлади. Бунда жисмоний тарбий дарсининг таълимий материалларига ижодий ёндашиш ҳаётини зарурий ҳаракат малакалари ва назарий билимга эга бўлишини тақозо этади. Ўқувчиларнинг миллий ҳаракатли ўйинлар орқали умумий жисмоний тайёргарлиги ва махсус жисмоний тайёргарлигини мақсадли тарзда ривожлантириб боришга қўлланиладиган ўйинларнинг моҳиятига мос самарали методлар, восита ва усулларни қўллаш билан эришилади. Қуйида бошланғич синф ўқувчиларини миллий ҳаракатли ўйинлар воситасида жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга оид методик ишланмалар келтирилади. Бу методик ишланма орқали жисмоний тарбия дарсларида фойдаланиш мумкин.

## НАТИЖАЛАР

Мавзу: “Қопқон” ўйини

Дарснинг мақсади: миллий ҳаракатли ўйинларни бажариш орқали бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш.

Таълимий мақсад: ўқувчиларга ўйинларнинг элементларини тушунтириш;

Тарбиявий мақсад: ўқувчиларга ўйиндаги ҳаракат элементларни ўргатиш;

Ривожлантирувчи мақсад: бажарилаётган ўйинлар орқали ўқувчиларда ҳаракат фаолиятини англаган ҳолда ўзларида кўникмаларни ва малакаларни таркиб топтириш;

Асбоб анжомлар: \_\_\_\_\_

Дарс тури: \_\_\_\_\_

Дарс вақти: \_\_\_\_\_

*Дарснинг бориши.*

Дарснинг кириш қисми: кийим алмаштириш хоналарини гигиеник ҳолатини текшириш; керакли асбоб анжомларни олиш; ўқувчиларнинг спорт формаларини текшириш; ўқувчиларни сафлаш; йўқлама қилиш; дарс мавзуси билан таништириш; диққатни жамловчи саф машқлари; майдон бўйлаб юриш ва югуриш, нафасни ростловчи машқлар бажартириш; майдонга ўқувчиларни (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 қатор ҳамда доира, тўртбурчак) сафлаш УРМ ва МРМ бажартириш ҳамда қайта сафлаш.

Асосий қисм: ўқувчиларни жамоаларга бўлиш ҳамда ўйин ҳақида маълумот бериш.

Ўйиннинг тавсифи. Ўқувчилар икки гуруҳга бўлинадилар. Бир гуруҳдагилар айлана бўлиб тизилади ва қопқон бўлади. Иккинчи гуруҳдаги болалар сичқонлар бўлиб айланадан ташқарида турадилар.

Қопқон ҳосил қилиб турган гуруҳ болалари қўл ушлашиб қуйидаги сўзларни айтиб, айлана бўйлаб юрадилар.

Вой қурғурлар, бу сичқонлар жонга тегди!

У беорлар нима кўрса—шуни ейди, ҳамма ёқни шип - шийдон қилади.

Шошманг, сизлар баднафс зотлар қўлга тушмайин қолмассиз.

Уянгизга қўйдик қопқон, ҳаммангизни тез ушлармиз.

## **МУҲОКАМА**

Улар сўнгги сатрдаги сўзларни айтиб турган жойларида тўхтайдилар ва қўлларини ушлаган ҳолда юқорига кўтарадилар. Шу пайт сичқонлар қопқон орасидан югуриб ўта бошлайдилар. Раҳбарнинг “Қопқон ёпилди!” ишораси билан айлана ҳосил қилиб турган ўқувчилар чўнкайиб ўтирадилар ва қўлларини пастга туширадилар. Бу ҳолат қопқон ёпилганини билдиради. Шунда айлана

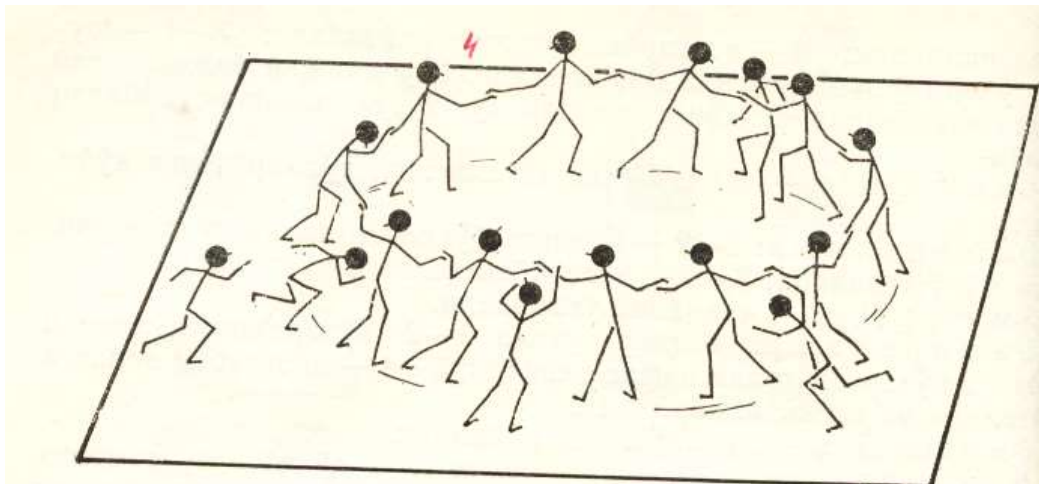
ичидан чиқолмай қолган сичқонлар тугилган ҳисобланади. Ўйин ҳамма сичқонлар қопқонга тушгунича давом этади. Сўнгра иккала гуруҳдагилар ўрин алмашадилар ва ўйинни такрорлайдилар.

Ўйиндаги моҳияти шундан иборатки, ўқувчилар ҳаракат (жисмоний) сифатлардан тезкорлик, чакқонлик, уларнинг организмнинг морфологик ҳолати ҳамда кординацион функцияларини ривожлантириб беради.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Қўлларни фақат “Қопқон ёпилди!” ишорасидан кейин тушириш мумкин.

Ўйиннинг педагогик аҳамияти. Ўйин болаларда жамоа бўлиб ташкилий равишда ҳаракат қилиш кўникмаларини тарбиялайди. Ташкилий равишда ўқитувчи ишораси бўйича бир вақтда шеърни айтишга ва ўйин бошига бўйсуннишни талаб қилади. Ўйин жисмоний жиҳатдан ўқувчиларда эпчил ва тез ҳаракат қилиш малакаларини тарбиялашга ёрдам берса, эстетик жиҳатдан бу ҳаракатларни чиройли тарзда, яъни бир-бирига ҳам сўзда, ҳам хатти-ҳаракатида маданият билан муносабатда бўлишни ўргатади.

Методик кўрсатмалар. Ўқитувчи қопқон ёпилди ишорасини ўз вақтида бериш учун “сичқон”ларнинг қопқон орасидан қандай югуриб ўтишганини диққат билан кузатиб, шунингдек қопқон орасидан югуриб ўтишга юраги ботламаётган “сичқон”ларга далда бериш лозим. Ўйинни қизиқроқ ўтказиш учун айтиладиган сўзларни ўқувчиларга олдинроқ яхшилаб ёдлатиш лозим.



Дарснинг якуний қисми: ўқувчиларни қайта сафлаш, майдон бўйлаб энгил югуртириш ва қайта сафлаш, дарс жараёнидаги йўл қўйилган хатоларни тушунтириш, уларни баҳолаш, уйга вазифа бериш ҳамда хайрлашиш.

**Изоҳ:** ўқитувчи дарс жараёнида қатор сўз услубларидан (тушунтириш, кўрастма бериш) фойдаланилган ҳолда ўқувчиларнинг диққат-эътиборини ўйиндаги ҳар бир ўқувчининг ҳаракатларига қаратиши ҳамда ўқувчилар

ҳаракатларни бажаришларини кузатиб бориш талаб этилади ва қуйида кўрсатилган дарс ишланма ҳолатида дарсларни режалаштириш тавсия этилади. Шунингдек, дарснинг кириш қисмида бадан тарбия (УРМ ва МРМ) ўрнига ўтилган мавзунини такрорлаш орқали ўқувчиларни дарснинг асосий қисмига тайёрлаб олиш ҳам мумкин.

Бу ўйин 2-4 синфлар учун мўлжалланган.

## ХУЛОСА

Юқорида келтирилган дарс ишланмасида, бошланғич синф ўқувчиларида миллий ҳаракатли ўйинларни ўтказиш жараёнида уларни жисмоний сифатларини ривожлантириш муҳим ўрин тутади. Шунингдек, бошланғич синф ўқувчиларининг организмининг анатомик ва функционал томонларини ривожлантиришда миллий ҳаракатли ўйинларнинг ўрни бекиёсдир.

## REFERENCES

1. Ulugbek Zokirov. Individual Features Of Development Of Information And Communicative Competence In Masters Of Higher Pedagogical Education. The American Journal of Social Science and Education Innovations. № 3 (3), 486-491. (2021). <https://usajournalshub.com/index.php/tajssei/article/view/2423/2314>
3. Зокиров У. М., Каримов Т. Р. “Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбиялашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш усуллари”. The Journal Of Academic Research In Educational Sciences. № 2 (2), 583-590. (2021).
4. Зокиров У.М., Патидинов К.Д. “Умумий ўрта таълим мактаби 7 – 8 синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини жисмоний ривожланишига боғлиқлиги”. The journal of academic research in educational sciences. № 1 (4), 693-697. (2020).
5. Зокиров У.М., Жўраев Ш. “Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний маданият бўйича синфдан ташқари ишларни мониторингини ташкил этиш”. The journal of academic research in educational sciences. № 1 (3), 1115-1121. (2020).
6. U.M. Zokirov "Improvement of the training process of students of the Faculty of Physical Education, specializing in wrestling" FerSU 2020.
7. U.M. Zokirov Modeling of competitive activity of wrestlers. Current issues of human physiology, valeology and safety of life // Proceedings of the scientific and technical conference 198, 199, 200. 2019.

8. Зокиров У.М. “Совершенствование тренировочного процесса студентов факультета физической культуры специализирующихся в спортивной борьбе” маг. Диссертация ФерГУ 2020 г. 25,26,27,28.
9. Zufarov, T. U. (2020). Suzish sport turining ahamiyati va davolovchi ta'siri. *Maktab va hayot*, 2(150), 20-21.
10. Zufarov, T. U., & Asatov, A. A. (2020). Umumta'lim maktablarida milliy harakatli o'yinlarning ijtimoiy-pedagogik asoslari. “Boshlang'ich ta'limga innovatsion va kompetensiyaviy yondashuvning dolzarb masalalari”, 43-47.
11. Зуфаров Темур Умарович., Даулетов Елмурат Даулетович, (2021). Развитие физических качеств у младших школьников на основе инновационного кластерного метода обучения «Инновационное развитие науки и образования» 68-70. Мждународная научная конференция РК г. Павлодар.
12. Ачилов, Т. С., Нурматов, Ф. А., & Зуфаров, Т. У. (2019). ФОРМИРОВАНИЕ Технической подготовленности школьников как средство повышения эффективности процесса их физического воспитания. *Maktab va hayot*, 4(144), 40-43.
13. Achilov, T., & Zufarov, T. (2019). Improvement Of Combined Actions Of Greco-Roman Style Wrestlers Taking Into Account The Specifics Of Competitive Activity. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(12), 1913-1917.