



Development of motor qualities in high school students by means of non-traditional mobile games

Yashnarjon ABDULLAEV¹

Termez State University

ARTICLE INFO

Article history:

Received December 2022

Received in revised form

15 December 2022

Accepted 20 January 2023

Available online

15 February 2023

Keywords:

methodology,
high school students,
schoolchildren,
non-traditional outdoor
games,
development of motor skills
and qualities,
physical characteristics.

ABSTRACT

The study is devoted to the development of motor qualities of high school students through the effective use of non-traditional folk outdoor games during the lesson. The problems of physical education of junior schoolchildren at the present stage of the Republic of Uzbekistan are considered. The issues of developing new approaches related to the form of the lesson, which allows improving the solution of the problems of physical education at school through differentiated programming of the development of motor qualities of high school students are considered. The positive effect of the developed method is determined.

2181-1415/© 2023 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol4-iss1/S-pp61-67>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Юқори синф ўқувчиларида ноанъанавий ҳаракатли ўйинлар орқали ҳаракат сифатларини ривожлантириш

АННОТАЦИЯ

Калит сўзлар:

методика,
юқори синф ўқувчилари,
ноанъанавий ҳаракатли
ўйинлар,
ҳаракат қобилияти ва
сифатларини
ривожлантириш,
жисмоний хусусиятлар.

Тадқиқот юқори синф ўқувчиларининг дарс жараёнида ноанъанавий ҳаракатли ўйинлардан самарали фойдаланиш орқали ҳаракат сифатларини ривожлантиришга бағишланган. Ўзбекистон Республикасининг ҳозирги давр босқичида кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия муаммолари кўриб чиқилган. Бошланғич синф ўқувчиларининг ҳаракат қобилиятларини ривожлантириш учун табақалаштирилган дастурлаш орқали мактабда жисмоний тарбия фани муаммоларини ҳал қилишни такомиллаштиришга имкон берадиган ва дарс шакли билан боғлиқ янги ёндашувларни ишлаб чиқиш масалалари кўриб чиқилади. Ишлаб чиқилган услубнинг ижобий таъсири аниқланади.

¹ Lecturer, Department of Sports Management Termez State University.

Развитие двигательных качеств у учеников старших классов средствами нетрадиционных подвижных игр

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

методика,
ученики старших классов,
школьники,
нетрадиционные
подвижные игры,
развитие двигательных
навыков и качеств,
физические
характеристики.

Исследование посвящено развитию двигательных качеств учащихся старших классов путем эффективного использования в ходе урока нетрадиционных народных подвижных игр. Рассмотрены проблемы физического воспитания учеников младших классов на современном этапе развития Республики Узбекистан. Рассмотрены вопросы разработки новых подходов, связанных с формой урока, которые позволяют совершенствовать решение задач физического воспитания в школе посредством дифференцированного программирования развития двигательных качеств старшеклассников. Определен положительный эффект разработанного метода.

КИРИШ

Ўсиб келаётган ёш авлоднинг ҳар томонлама жисмонан тарбияланиши жамиятнинг энг муҳим вазифаларидан биридир. Жисмоний тарбия жараёнида мустақкам саломатлик, кучли ирода, юқори самарадорлик ва фаолликни шакллантириш шахснинг интеллектуал ривожланиши ва жисмоний камол топишига асос бўлади.

Жисмоний тарбия таълим жараёни бўлиб, таълим тизимининг ажралмас ва муҳим элементи. Таълим тизимидаги жисмоний тарбиянинг асосий мақсади ўқувчи шахсини ақлан, жисмонан, ижтимоий фаолликка эга бўлган ҳар томонлама уйғун ва ҳар томонлама ривожланган шахс бўлиб етиштириш таъминлашдан иборат [1]. Шахснинг уйғун ривожланиши қуйидаги жисмоний сифатларни ривожлантиришни ўз ичига олади: булар куч, эгилувчанлик, чаққонлик, тезлик, чидамлик, сакровчанлик каби сифатлардир [1, 2].

Жисмоний сифатларни тарбиялаш бўйича фаол ва мақсадли машғулотлар тананинг барча тизимларининг ривожланиш жараёни тезлаштиради ва сифат жиҳатидан ўзгартиради. Яхши жисмоний тайёргарлик асосий жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси билан белгиланадиган барча турдаги ўқув машғулотларида, яъни меҳнатда ва спорт фаолиятида ишчанлик қобилиятининг асоси бўла олади [3, 4].

Бошланғич синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастурида мактаб ўқувчиларининг ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришга катта эътибор берилган [5]. Дастурдаги ҳаракат кўникмалари ва қобилиятларини шакллантириш ва такомиллаштиришга бағишланган ҳар бир бўлимида ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун материаллар бериб борилган [5, 6].

Болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган жисмоний тарбия воситаларидан П. Лесгафт ҳаракатли ўйинларга катта эътибор берган, у боланинг қониқиш ҳисси билан боғлиқ машқларнинг болага ҳар томонлама таъсир қилиш воситаси сифатида кўрган. Ўйин нафақат танани бошқариш қобилиятини, балки хатти-ҳаракатларни тартибга солишни ҳам ривожлантириши керак. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини

ошириш ва саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилган жисмоний тарбия дарсини оптималлаштириш жараёнини ўрганиш доимо долзарб мавзу бўлиб келган [7]. Ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш болаларнинг ҳаракат қобилиятини ривожлантириш, ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ва соғлиғини мустаҳкамлаш учун катта аҳамиятга эгадир [8, 9].

Илмий ва услубий адабиётларни таҳлил қилиш ўйинлар сони, такрорий такрорлашлар сони, дам олиш оралиғи ва уларнинг ҳаракат қобилиятларини ривожланиш динамикасига ўзаро таъсири масаласини янада илмий асослашни талаб қиладиган нарсани аниқлашга имкон берди. Ушбу муаммони ҳал қилиш нафақат ўқувчиларнинг жисмоний тарбия жараёнини яхшилашга, балки уларнинг янада самарали ҳаракатини таъминлашга имкон беради. Буларнинг барчаси режалаштирилган мавзуни ишлаб чиқишнинг долзарблиги ва мақсадга мувофиқлигига олиб келади.

Олинган натижаларнинг амалий аҳамияти очиқ ўйинлардан фойдаланган ҳолда жисмоний тарбия дарсларини ташкил этиш методикасини ишлаб чиқишда; таълим муассасаларида юқори синф ўқувчилар жисмоний тарбиясининг педагогик муаммоларини ҳал қилишга қаратилган турли хил ҳажмдаги ҳаракат фаолияти билан унинг қисмлари мазмунини қуришда намоён бўлади. Жисмоний тарбияни оптималлаштиришнинг истиқболли йўналишларидан бири бу – мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш даражасини, жисмоний тайёргарлигини ошириш ва соғлиғини яхшилаш учун уларнинг ҳаракат қобилиятларини яхшилашнинг самарали воситалари ва усулларида оптимал фойдаланишдир [10].

Жамиятимизнинг жисмонан соғлом, ахлоқий жиҳатдан барқарор ва интеллектуал ривожланган аъзосини шакллантиришда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамиятини баҳолаш қийин. Улар ёрдамида болаларда биз инсонларда ҳурмат қилинадиган ва биз сингдирмоқчи бўлган барча фазилатларни турли хил анъанавий ёки ноанъанвий ҳаракатли ўйинлар ёрдамида тарбиялашимиз мумкин.

Ўйин мазмунига қараб, бола умумий вазиятни баҳолаши ва нима, қачон қилиш кераклигини мустақил равишда ҳал қилиши керак. Ўйинга қизиққан бола сабр-тоқат, қатъиятлик, жасорат, мақсадга интилувчанлик каби сифатлар билан бирга жисмоний сифатларни (куч, тезлик, чидамлик, эпчиллик, эгилувчанлик) ҳам ривожлантиради [11, 12]. Ўйинлар болаларни завқлантиради, хурсанд қилади ва соғлом тана ва руҳнинг ҳар томонлама ривожланиши учун жуда керак бўлган компонентлар билан бойитади.

Бу муаммоларни ҳал қилишда жисмоний тарбия тизимининг барча воситаларидан фойдаланилади. Улар орасида тикланиш ва ҳар томонлама ривожланишда етакчи ўринни турли ҳаракатли ўйинлар эгаллайди. Ҳаракатли ўйинларда иштирокчилар маълум жисмоний хусусиятларни намойиш этадилар.

МАТЕРИАЛ ВА ТАДҚИҚОТ УСУЛЛАРИ

Экспериментал методологияни ишлаб чиқиш умумий таълим муассасалари учун жисмоний тарбия дастурининг асосий қоидаларига асосланиб, мактаб ва жисмоний тарбия ўқитувчиларининг асосий вазифалари ўқувчиларда жисмоний ривожланиш, жисмоний сифатларни ривожлантириш ва хавфсизлик қоидаларига риоя қилиш, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш истагини шакллантириш эканлиги аниқланди. Муаллиф таклиф қилган дарс уч қисмдан иборат умумий қабул қилинган харита бўйича ўтказилди. Фақат унга муаллиф

томонидан янгилик киритилди. Тайёргарлик қисми ўқувчиларни ташкил қилиш, уларни дарс мазмуни билан таништириш ва асосий қисмдаги юкламаларга тайёрлашга қаратилди.

Асосий воситалар: юриш, югуриш, бўғинларда ҳаракатчанликни оширишга, эгилувчанликни ва бошқа сифатларни яхшилашга қаратилган машқлар. Объектли ва объектсиз умумий ривожлантирувчи машқлар. Машқлар тўпиқ, тизза, сон бўғимлари, шунингдек, билак, тирсак ва елка бўғимларига таъсир қилиши мумкин бўлган тарзда танланган. Машқлар амплитуда, тезликни босқичма-босқич ошириш, тобора каттароқ мушак гуруҳларини киритиш билан бажарилди.

Ҳар бир дарс бутун ўқув жараёнининг ажралмас қисми бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашга ҳисса қўшади ва мактаб ўқувчиларининг оптимал руҳий ҳолати жисмоний тарбия дарсларида ўқитувчи ва ўқувчи ўртасидаги шахслараро муносабатларнинг асосий кўрсаткичларни белгилаб беради. Ўқитувчи ва ўқувчининг биргаликдаги фаолиятининг самарадорлиги ўқувчининг руҳий кайфияти, дарсдаги яхши ёки ёмон ҳолат, жисмоний машқларнинг қулайлиги, синфда жамоавий бўлиб ишлаш учун мотивация бор ёки йўқлиги каби омилларга боғлиқ бўлади.

Ушбу методик тавсияларнинг барчасини амалга ошириш билан жисмоний тарбия дарси янада қизиқарлироқ ҳамда самарали бўлади.

Шундай қилиб, боланинг тўлиқ жисмоний ривожланишини таъминлайдиган, муаллиф томонидан қўлланган усулларнинг асосий вазибалари қуйидаги жиҳатларни ўз ичига олади:

- ҳаракат фаолиятини ташкил этишнинг барча шакллари ва турларининг ўзаро боғлиқлиги ва ўзаро мутаносиблигига риоя қилиш;
- онгли, фаол равишда мушакларнинг тўғри юкламалар орқали кучланиши, барча турдаги ҳаракатларни бажариш, барча жисмоний сифатларини мақсадли ривожлантириш даъвоси;
- болаларни ўз истаклари бўйича ҳаракатларнинг аниқлиги ва тўғри бажарилишига онгли равишда муносабатда бўлишга ўргатиш;
- болаларни ўзининг ва ўртоқларининг ҳаракатларини таҳлил қилишга (назорат қилиш ва баҳолашга) ўргатиш;
- Миллий анъанавий ва ноанъанавий ўйинларни ва машқларни мустақил ташкил этиш ҳамда ўтказиш кўникмасини тарбиялаш;
- ижодкорлик ва жисмоний фаолиятнинг намоён бўлиши учун мотивация;
- боланинг ривожланиш ёши ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш;
- ижобий руҳий ҳамда психологик муҳитни яратишга ёрдам бериш.

НАТИЖАЛАР ВА УЛАРНИНГ МУҲОКАМАСИ

Кичик ёшдаги ўқувчилар учун дарснинг таълим тури кичик ҳажмли юкламалар ва паст интенсивлик билан тавсифланади. Бу ёшдаги болалар монотон, бир маромдаги ишлардан тезда чарчашади. Қайта тикланиш, машқларни ўзгартириш, турли мушак гуруҳларига юкламаларни бирлаштириш нуқтаи назаридан янада муваффақиятли бўлади. Жисмоний машқлар ва дам олишнинг тез-тез алмашилиши билан юкламалар ўз хусусиятига кўра кичик ҳажмлидир.

Дарсларда мазмуни хилма-хил ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади. Дарслар учун ҳикоявий ўйинлар, эстафета пойгалари ва спорт элементлари бўлган ўйинлар танланади, уларда ўйинчиларни жамоаларга тақсимлаш кутилади. Ўйинлардаги масъулиятли ролларни болаларнинг ўзлари бажарадилар. Бу болаларнинг ўйин фаолиятини жонлантиради ва унга қизиқишни оширади.

Ўйин давомида ўқитувчининг болалар билан мулоқоти, унинг ҳиссий хулқ-атвори, оқибатларини объектив таҳлил қилиш ўйинчиларнинг ўз хатти-ҳаракатларига нисбатан онглироқ муносабатда бўлишига ёрдам беради ва уларнинг ахлоқий ва иродавий сифатларини тарбиялашга ижобий таъсир қилади.

Бутун эксперимент учун умумий ривожлантирувчи машқларининг ўнта алоҳида тўплами режалаштирилган бўлиб, улар ўйин шаклида амалга оширилди. Бу дарсга бўлган мотивацияни рағбатлантиришга ва машқларни бажаришда ўқувчиларнинг эътиборини жалб қилишга ёрдам берди.

Тажриба синовлари давомида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда кичик ёшдаги ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш даражасини ошириш каби вазифа асосий қисмда ҳал қилинди. Ҳаракат фаолиятининг табиатига кўра анъанавий ёки ноанъанавий халқ ҳаракатли ўйинларини танлашда бундай асосий ҳаракат турларига (юриш, югуриш, улоқтириш ва сакраш ўйинлари) устунлик берилган, улар жисмоний ривожлантириш (куч, эпчиллик, тезкорлик) учун жисмоний тарбия тизимига киритилган. Дарснинг якуний қисмида кўп эътибор талаб қилмайдиган, ҳаяжонга олиб келмайдиган хотиржам ўйинлар ўтказилади. Дарсларни ўтказишда ўқитувчи томонидан машғулот жойларини ўзгартириш, жамоада шерикларни алмаштиришдан фойдаланганлар, бу эса алоҳида ўқувчиларни ажратмасдан, уларни доимий равишда кўриш ва бир вақтнинг ўзида эътибор бериш имконини берди.

Тажрибавий гуруҳ болаларининг умумий жисмоний тайёргарлигининг оқилона ташкил этилган жараёни кўпгина сифатларнинг кўп қиррали ва бир вақтнинг ўзида мутаносиб равишда ривожлантиришга қаратилган, бу ишлаб чиқилган методология жорий этилгандан сўнг олинган рақамли маълумотлардан кўринади.

Шундай қилиб, натижаларнинг ошиши:

1. 30 м (с) югуриш – натижалар яхшиланди:

- НГ – 13 ёшдагилар 9,75%га; 15 ёшдагилар – 3,27%га; 16 ёшдагилар 5,03%га.
- ТГ – 13 ёшдагилар 17,27%; 15 ёшдагилар – 11,47%га; 16 ёшдагилар 14,57%га.

2. Мокисимон югуриш 4х9 м (с) – сезиларли миқдорий ўсиш кузатилди:

- НГ – 13 ёшдагилар 1,41% га; 15 ёшдагилар – 1,85%га; 16 ёшдагилар 1,88%га.
- ТГ – 13 ёшдагилар 2,15% га; 15 ёшдагилар – 3,81%; 16 ёшдагилар 2,76%га.

3. Жойда турган ҳолда узунликка сакраш (см):

- НГ – 13 ёшдагилар 3,75% га; 15 ёшдагилар – 2,83%га; 16 ёшдагилар 6,00%га.
- ТГ – 13 ёшдагилар 8,51% га; 15 ёшдагилар – 9,36%га; 16 ёшдагилар 11,39%га.

4. Тик турган ҳолда олдинга эгилиш (см):

- НГ – 13 ёшдагилар 19,71%га; 15 ёшдагилар – 23,18%га; 16 ёшдагилар 31,01%га.
- ТГ – 13 ёшдагилар 37,77%га; 15 ёшдагилар – 46,53%га; 16 ёшдагилар 46,49%га.

5. Ётган ҳолатда қўлларни букиш ва ёзиш (марта):

- НГ – 13 ёшдагилар 6,25%га; 15 ёшдагилар – 5,88%га; 16 ёшдагилар – 5,55%га.
- ТГ – 13 ёшдагилар 16,66%га; 15 ёшдагилар – 19,87%га; 16 ёшдагилар 22,72%га.

Таъкидлаш жоизки, назорат ва тажриба гуруҳларида жисмоний сифатларни самарали ривожлантириш учун жисмоний тарбия дарсларида сенситив даврларни ҳисобга олиш ва комплекс ёндашув ҳал қилувчи омил бўлди.

ХУЛОСА

Шундай қилиб, назарий изланиш ва экспериментал тадқиқотлар натижаларини умумлаштириш қуйидаги хулосалар чиқаришга имкон берди:

1. Илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш натижаларига кўра, юқори синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия тизимини такомиллаштиришга қаратилган катта ҳажмдаги тадқиқотлар мавжуд бўлганда, асосий муаммо сифатида инновацион билимларни излаш керак эканлиги аниқланди. Ушбу муаммонинг кам ўрганилган жиҳатлари қаторига: ўқувчиларнинг жисмоний саломатлиги ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўзаро таъсири, жисмоний тарбиянинг энг мақбул воситаларини аниқлаш, жисмоний саломатлик кўрсаткичларини оширишни таъминлаш кабилар киради.

2. Назорат ва тажрибавий гуруҳлардаги 13–16 ёшли болаларнинг жисмоний сифатларининг ривожланиш кўрсаткичлари тажриба бошида ва охирида қиёсий таҳлил қилинди.

3. Ҳар икки гуруҳдаги 13–16 ёшли ўқувчиларда жисмоний сифатларининг ривожланиш даражаси кўрсаткичларига ишлаб чиқилган методиканинг таъсир даражаси аниқланди.

Шундай қилиб, олинган натижалар 13–16 ёшли болалар учун жисмоний тарбия дарсларини ўтказиш бўйича муаллиф томонидан ишлаб чиқилган методиканинг самарадорлигидан далолат беради, бунда миллий ҳаракатли ўйинлардан устунлик сифатида жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ноанъанавий ёндашув сифатида фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Абдуллаев Я.М. (2021, October). Особенности развития физических качеств у учеников старшего школьного возраста средствами подвижных игр. In “Online-conferences” platform (PP. 523–525).

2. Абдуллаев Я.М., & Турдимуродов Д.Й. (2020). Ўсмир ёшдаги ўқувчиларда иродавий сифатларни жисмоний тарбия воситалари орқали ривожлантириш. Современное образование (Узбекистан), (9 (94)), 56–62.

3. Абдуллаев Я.М., & Юлдашевич Т.Д. (2020). Создание педагогических условий в формировании волевых качеств у учеников начальных классов. In Colloquium-journal (№. 24 (76), PP. 36–38). Голопристанський міськрайонний центр зайнятості.

4. Абдуллаев Я.М. (2012). Развитие физического воспитания подрастающего поколения в непрерывном образовании. Молодой ученый, (11), 381–383.

5. Abdullaev Y. (2021). Forms and methods of developing the use of folk movement games in high school students. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 2021(2), 73–79.

6. Alikulovich M.K. (2022). Mobile Games on the Water as a Means of Developing the Physical Qualities of School Children. European Multidisciplinary Journal of Modern Science, 4, 783–786.

7. Alikulovich M.K. (2022). Methodology for Carrying out Swimming Training Lessons for Children 9-10 Years Old. International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences, 2(2), 36–38.

8. Ishankulov B.M. (2022). The role of foreign experiences in promoting physical education and sports. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(11), 1280–1283.

9. Mahkamovich A.Y. (2022). Mobile games for school children. Modern Journal of Social Sciences and Humanities, 4, 202–205.
10. Maxkamovich A.Y., & Abdukahorovich S.K. (2019). Modern approaches to the content of physical education of schoolchildren in the continuing education system. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(12).
11. Mahkamovich A.Y. (2022). Technology of using outdoor games in the development of physical qualities of junior schoolchildren. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(04), 516–520.
12. Makhkamovich A.Y. (2021). Physical education of senior schools by means of folk moving games. European Scholar Journal, 2(11), 70–72.