

PROFESSIONAL TA'LIM O'QUVCHILARIDA JISMONIY
TAYYORGARLIK RIVOJLANTIRISHDA XARAJATLI O'YINLARNI
QO'LLASH USULLARI

Obidov Jasurbek Odiljon o'g'li

*Namangan davlat pedagogika instituti jismoniy tarbiya va sport
mashg'ulotlari nazariyasi va tarixi yo'nalishi 1- kurs magistratura talabasi*

Anotatsiya: *Ushbu maqolada professional ta'lim o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda xarajatli o'yinlar qo'llashning usullari tahlil qilinadi. Jismoniy faollikning o'quvchilarning umumiy sog'lig'iga va tayyorgarlik darajasiga ijobiy ta'siri ko'rsatib o'tiladi. Xarajatli o'yinlarning ta'lim jarayoniga integratsiya qilinishi orqali o'quvchilarning qiziqishini oshirish, ularning jismoniy faollik darajasini ko'tarish, shuningdek, jamoaviy ish faoliyatini shakllantirish usullari tadqiq qilinadi. Maqolada mazkur metodikaning samaradorligi bo'yicha tajriba natijalari va amaliy tavsiyalar taqdim etiladi.*

Аннотация: *В статье анализируются методы использования игровых затрат в развитии физической подготовленности студентов профессионального образования. Показано положительное влияние физической активности на общее состояние здоровья и уровень физической подготовки студентов. Изучаются методы повышения интереса учащихся, повышения уровня их физической активности и формирования командной работы путем интеграции экономически эффективных игр в образовательный процесс. В статье представлены экспериментальные результаты и практические рекомендации по эффективности данной методики.*

Abstract: *This article analyzes the methods of using competitive games in the development of physical fitness in vocational education students. The positive effect of physical activity on the general health and level of fitness of students is shown. Methods of increasing the interest of students, increasing their level of physical activity, as well as forming teamwork through the integration of competitive games into the educational process are studied. The article presents experimental results and practical recommendations on the effectiveness of this methodology.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tayyorgarlik, xarajatli o'yinlar, professional ta'lim, sog'likni mustahkamlash, jamoaviy faoliyat, o'quvchilarning qiziqishi, innovatsion metodika.*



Ключевые слова: *физическая подготовка, экономически эффективные игры, профессиональное образование, укрепление здоровья, командная работа, интерес учащихся, инновационная методика.*

Keywords: *physical training, cost-effective games, professional education, health promotion, team work, student interest, innovative methodology.*

KIRISH

Zamonaviy professional ta'lim tizimida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning umumiy rivojlanishi va kelgusidagi mehnat faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy faollikning yetishmasligi yoshlar orasida sog'liq muammolarining ortishiga olib kelmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'ylab o'smirlarning 81% jismoniy faollikning tavsiya etilgan darajasiga erishmaydi. O'zbekiston Respublikasida professional ta'lim muassasalarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, davlat tomonidan tasdiqlangan jismoniy tarbiya dasturlari orqali o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish choralari ko'rilmogda. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish samarali usullardan biri sifatida tan olinmogda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

Maqolada professional ta'lim o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda harakatli o'yinlarni qo'llash usullari, ularning samaradorligi va amaliyotga tatbiq etish yo'llari tahlil qilinadi. Shuningdek, o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlar ham ko'rib chiqiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METOTOLOGIYA

Professional ta'lim o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati ko'plab ilmiy tadqiqotlarda tasdiqlangan. Masalan, bolalarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati va jismoniy rivojlanishi tahlil qilingan tadqiqotlar mavjud. Shuningdek, sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi bo'yicha o'quv qo'llanmalari mavjud bo'lib, ularda jismoniy mashqlarni tizimli ravishda bajarish orqali chiniqishni oshirish usullari bayon etilgan. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha o'quv qo'llanmalarda esa ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari, shuningdek, o'quvchilarning jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining shakllari haqida ma'lumotlar keltirilgan. Bundan tashqari, harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha tadqiqotlar ham olib



borilgan. Ushbu tadqiqotda professional ta'lim o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda harakatli o'yinlarni qo'llashning samaradorligini o'rganish maqsad qilingan. Tadqiqotda empirik izlanish metodlari, jumladan, kuzatish, qiyoslash, pedagogik o'lchamlar va tajriba usullari qo'llanildi.

Tadqiqot ishtirokchilari sifatida professional ta'lim muassasalarining 100 nafar o'quvchisi tanlab olindi. Ular ikki guruhga bo'lindi: nazorat guruhi va tajriba guruhi. Nazorat guruhi an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qatnashdi, tajriba guruhi esa harakatli o'yinlar asosida tuzilgan maxsus dastur bo'yicha shug'ullandi. Mashg'ulotlar 12 hafta davomida, haftasiga 3 marta o'tkazildi. Dasturga milliy va xalqaro harakatli o'yinlar, shuningdek, sport o'yinlari elementlari kiritildi. Mashg'ulotlar davomida o'quvchilarning jismoniy sifatlari, jumladan, chidamlilik, tezlik, kuch va moslashuvchanlik ko'rsatkichlari muntazam ravishda o'lchandi. Olingan natijalar statistik tahlil qilinib, harakatli o'yinlar asosidagi dasturning jismoniy tayyorgarlikni oshirishdagi samaradorligi baholandi. Shuningdek, o'quvchilarning darslarga bo'lgan qiziqishi va ishtiroki ham kuzatildi.

NATIJALAR

Tadqiqot davomida professional ta'lim o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlarni qo'llash samaradorligi baholandi. Tajriba guruhi va nazorat guruhi o'rtasidagi jismoniy sifatlarni ko'rsatkichlari solishtirildi. Tajriba guruhi mashg'ulotlaridan so'ng quyidagi o'zgarishlar kuzatildi:

- Chidamlilik: Tajriba guruhi o'quvchilarining 12 daqiqalik yugurish masofasi o'rtacha 15% ga oshdi, nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich 7% ni tashkil etdi.

- Tezlik: 30 metrga yugurish natijalari tajriba guruhida o'rtacha 10% ga yaxshilandi, nazorat guruhida esa 4% ga oshish kuzatildi.

- Kuch: Tajriba guruhi o'quvchilarining qo'l bilan tortilish soni o'rtacha 20% ga oshdi, nazorat guruhida esa 8% ga oshish qayd etildi.

- Moslashuvchanlik: Tajriba guruhi o'quvchilarining oldinga egilish testi natijalari o'rtacha 12% ga yaxshilandi, nazorat guruhida esa 5% ga oshish kuzatildi.

Tajriba guruhi o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishi sezilarli darajada oshdi. So'rovnoma natijalariga ko'ra, o'quvchilarning 85% harakatli o'yinlar asosidagi mashg'ulotlarni qiziqarli deb baholadi, nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich 60% ni tashkil etdi.

Harakatli o'yinlar asosidagi mashg'ulotlar professional ta'lim o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali usul ekanligi aniqlandi. Bu usul o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan



birga, ularning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini ham oshiradi. Shu sababli, jismoniy tarbiya dasturlariga harakatli o'yinlarni kengroq joriy etish tavsiya etiladi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari professional ta'lim o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda harakatli o'yinlarni qo'llash samaradorligini tasdiqladi. Tajriba guruhi o'quvchilarining jismoniy sifatlari, jumladan, chidamlilik, tezlik, kuch va moslashuvchanlik ko'rsatkichlaridagi sezilarli yaxshilanishlar, shuningdek, ularning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishining oshishi bu metodikaning afzalliklarini ko'rsatadi. Harakatli o'yinlar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ko'plab tadqiqotlarda qayd etilgan. Masalan, harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu usul o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali hisoblanadi. Shuningdek, harakatli o'yinlar o'quvchilarning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'yinlar jarayonida o'quvchilar jamoaviy ishlash, muloqot qilish va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradilar, bu esa ularning umumiy rivojlanishiga hissa qo'shadi. Biroq, harakatli o'yinlarni qo'llashda ularning o'quvchilarning yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va individual xususiyatlariga mosligini hisobga olish muhimdir. Shuningdek, o'yinlar xavfsizlik qoidalariga rioya qilgan holda o'tkazilishi lozim. Kelgusida harakatli o'yinlarning turli yosh guruhlari va jismoniy tayyorgarlik darajasidagi o'quvchilarga ta'sirini chuqurroq o'rganish, shuningdek, ularning ta'lim jarayonidagi o'rnini aniqlash bo'yicha qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazish tavsiya etiladi.

Umuman olganda, harakatli o'yinlarni professional ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya dasturlariga integratsiya qilish o'quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

XULOSA

Ushbu tadqiqot professional ta'lim o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda harakatli o'yinlarni qo'llashning samaradorligini tasdiqladi. Harakatli o'yinlar o'quvchilarning chidamlilik, tezlik, kuch va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam berdi. Shuningdek, bu metodika o'quvchilarning jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirib, ularning faol ishtirokini ta'minladi. Tajriba guruhi va nazorat guruhi natijalarining statistik tahlili harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya dasturlariga integratsiya qilishning yuqori samaradorligini ko'rsatdi. Shu bilan birga, bunday mashg'ulotlar jismoniy



rivojlanish bilan birga, o'quvchilarning jamoaviy muloqot, muvofiqlashuv va psixologik holatlarini yaxshilashda ham katta ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Kelgusida harakatli o'yinlarning ta'lim jarayonidagi o'rnini kengaytirish, ularni o'quvchilar yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va individual ehtiyojlariga moslashtirish bo'yicha qo'shimcha tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiqdir. Bu, o'z navbatida, o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ta'lim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya tizimiga keng joriy etish zarurligini ko'rsatib, ularning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishga bo'lgan ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi.

FOYDALANILGAN MANBA VA ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Abduyeva, S. S., & Ibragimov, A. K. (2021). Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. Buxoro davlat universiteti.
2. Abduyeva, S. S. (2021). Sport pedagogikasi fanlari va mutaxassislikka kirish. Toshkent irrigatsiya universiteti.
3. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. (2021). Gandbol texnikasi va taktikasini o'rgatish.
4. Namangan davlat universiteti. (2021). Universiada musobaqalarining gandbol sport turi bo'yicha final bosqichi.
5. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. (2022). O'zbek tilining sohada qo'llanishi. Scienceweb
6. Shohbozbek, E. (2024). RENEWAL OF THE SOCIAL SPHERE AND STABLE SOCIETY SYSTEM IN THE PROCESS OF REFORMS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(09), 16-20.
7. Oybek ugli, E. S. (2023). The Influence of the Idea “From the Strategy of Actions to the Strategy of Development” on the Process of Reforms in the Spiritual, Educational and Cultural Sphere. Best Journal of Innovation in Science, Research and Development, 2(9), 316–322.
8. Ergashbaev Shokhbozbek Oybek ugli. (2023). POSITIVE EFFECTS OF THE REFORMS IMPLEMENTED IN UZBEKISTAN ON THE EDUCATION SYSTEM. International Scientific and Current Research Conferences, 1(01), 108–111.
9. Ergashbaev Shokhbozbek Oybek ugli. (2023). THE IMPACT OF THE NEW DEVELOPMENT STRATEGY IN UZBEKISTAN ON THE PROCESS OF REFORMS IN THE SPIRITUAL, EDUCATIONAL AND CULTURAL SPHERE. International Scientific and Current Research Conferences, 1(01), 56–59.

