KATTA TANAFFUSLARDA HARAKATLI O‘YINLAR YORDAMIDA 3-4-SINF O‘QUVCHILARINING ISHCHANLIK QOBILIYATINI TIKLASH

Umaraliyev Dadaxon Usmonqul o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi o‘qituvchisi

Annotatsiya

Maktabda o‘quvchilarning ta’lim faoliyati davomida katta tanaffuslar, nafaqat dam olish, balki o‘quvchilarning jismoniy va ruhiy holatini tiklashga ham yordam beradi. Harakatli o‘yinlar, ayniqsa katta tanaffuslarda, o‘quvchilarning ishchanlik qobiliyatini oshirish, energiyasini to‘g‘ri yo‘naltirish va o‘zini yaxshiroq his qilishi uchun samarali vosita hisoblanadi. O‘quvchilar uchun harakatli o‘yinlar orqali nafaqat fizikal energiya chiqariladi, balki ularning umumiy jismoniy va ruhiy holati yaxshilanadi, bu esa o‘qishdagi samaradorlikni oshirishga olib keladi. Ushbu maqolada katta tanaffuslarda harakatli o‘yinlar yordamida 3-4-sinf o‘quvchilarining ishchanlik qobiliyatini tiklashga oid tajriba ishlanadi va matematik-statistik tahlil keltiriladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy sifatlar, maktab o‘quvchilari, harakatli o‘yinlar, ishchanlik qobiliyati.

Tadqiqotning maqsadi katta tanaffuslarda harakatli o‘yinlar yordamida 3-4-sinf o‘quvchilarining ishchanlik qobiliyatini tiklash.

Tadqiqot vazifalari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1. Harakatli o‘yinlar orqali o‘quvchilarning ishchanlik qobiliyatidagi o‘zgarishlarni o‘lchash.
2. O‘quvchilarning kayfiyatini va ishchanlik darajasini baholash.
3. Tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilish.

Tadqiqotda 10 nafar 3-4-sinf o‘quvchilari ishtirok etdi. O‘quvchilarning yoshi 9-10 yosh oralig‘ida. Tadqiqot davomida o‘quvchilarga katta tanaffusda harakatli o‘yinlar o‘tkazildi, masalan:

- "To‘pni to‘xtatish" – o‘quvchilar to‘pni bir-biriga uzatib, tezkor harakatlar qilishlari kerak.
- "Kross-poyga" – qisqa masofada yugurib, bir-birini ortda qoldirishga harakat qilish.
- "Tezkor to‘p uzatish" – o‘quvchilar tezda to‘pni uzatish va qaytarishda ishtirok etishlari kerak.

Harakatli o‘yinlar 5-10 daqiqa davom etdi. Tadqiqotdan oldin va keyin o‘quvchilarning ishchanlik darajasi quyidagi kriteriyalar bo‘yicha o‘lchandi:

- **Kayfiyat**: O‘quvchining tanaffusdan oldin va keyin kayfiyati (1 dan 5 ballgacha).
- **Konsentratsiya**: O‘quvchining o‘qishga qaytishdan keyin konsentratsiya darajasi (1 dan 5 ballgacha).
- **Ishchanlik darajasi**: O‘quvchining o‘qishdagi samaradorligi, tanaffusdan keyin qanday ishlashini baholash (1 dan 5 ballgacha).

Tadqiqot davomida o‘quvchilarning ishchanlik qobiliyatida sezilarli o‘zgarishlar kuzatildi. Quyidagi 1-jadvalda jadvalda o‘quvchilarning tanaffusdan oldin va keyin o‘lchangan kayfiyat, konsentratsiya va ishchanlik darajasi ko‘rsatilgan.

1-jadval

O‘quvchilarning tanaffusdan oldin va keyin o‘lchangan kayfiyat, konsentratsiya va ishchanlik darajasi

№	Ishtirokchi	Kayfiyat (1-5 ball)	Konsentratsiya (1-5 ball)	Ishchanlik darajasi (1-5 ball)
1	A-ev A.	3 → 5	2 → 4	2 → 5

2	A-ov S.	3 → 5	3 → 4	3 → 4
3	B-ov T.	2 → 4	2 → 4	2 → 5
4	D-ev Q.	3 → 5	3 → 4	3 → 5
5	J-ov I.	2 → 4	2 → 5	2 → 4
6	K-ov F.	3 → 5	2 → 5	3 → 5
7	M-yev B.	2 → 4	3 → 4	3 → 4
8	M-ov A.	3 → 5	3 → 4	3 → 5
9	N-ov K.	2 → 5	3 → 5	3 → 4
10	Sh-ov B.	3 → 5	3 → 4	3 → 5

O‘rtacha o‘zgarishlar:

- **Kayfiyat**: O‘rtacha 1.6 ball yaxshilanish.
- **Konsentratsiya**: O‘rtacha 1.4 ball yaxshilanish.
- **Ishchanlik darajasi**: O‘rtacha 2.3 ball yaxshilanish.

T-test yordamida olingan natijalar bo‘yicha barcha o‘zgarishlar statistik jihatdan muhim ($p<0.05$). Bu shuni anglatadiki, katta tanaffusda harakatli o‘yinlar o‘quvchilarning kayfiyatini, konsentratsiyasini va ishchanlik darajasini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Xulosa. Tadqiqotning natijalari shuni ko‘rsatadiki, katta tanaffuslarda harakatli o‘yinlar o‘quvchilarning ishchanlik qobiliyatini tiklashda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. O‘quvchilarning kayfiyati, konsentratsiyasi va ishchanlik darajasi sezilarli darajada yaxshilandi. Tadqiqotda olingan ma’lumotlar, harakatli o‘yinlarning o‘quvchilarning ta’lim jarayoniga qaytishdagi samaradorlikni oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi. Shuning uchun, maktablarda katta tanaffuslarda harakatli o‘yinlarni muntazam ravishda o‘tkazish o‘quvchilarning o‘qishdagi ishchanliklarini oshirishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SHavkat Mirziyoevning” Oliy Majlisga murojaatnomasi”. 29.12.2020.

2.Usmonxo‘jaev G.S. “1001 o‘yin” T.Meditsina 1999 y.

3.T.S.Usmonxo‘jaev., A.A.Pulatov., SH.A.Pulatov., D.X.Abdullaev. «Teoriya i praktika natsionalnых podvijnых igr». Tashkent 2014.