

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATLI O'YINLAR ORQALI JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Saribaev Shukhrat Turdibekovich
Bolbekov Abdukholik Syundikovich
Guliston State Pedagogical Institute
alisherbabayev99@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20423974>

Abstract: This thesis discusses the importance of movement games in the development of physical qualities of primary school students, their effectiveness in the teaching process, and the methodology for their use based on modern pedagogical approaches. The research analyzed games that serve to develop the qualities of strength, speed, endurance, agility, and flexibility.

Keywords: movement games, physical qualities, primary school, physical education, pedagogical technologies, agility, speed.

Annotatsiya: Mazkur tezisdagi boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati, ularning dars jarayonidagi samaradorligi hamda zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida qo'llash metodikasi yoritilgan. Tadqiqot davomida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi o'yinlar tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, jismoniy sifatlar, boshlang'ich sinf, jismoniy tarbiya, pedagogik texnologiyalar, chaqqonlik, tezkorlik.

Kirish: Hozirgi davrda yosh avlodning jismoniy jihatdan sog'lom, chaqqon va barkamol bo'lib voyaga yetishini ta'minlash ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda jismoniy tarbiya darslari muhim o'rin egallaydi. Ushbu darslarda harakatli o'yinlardan samarali foydalanish bolalarning nafaqat jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, balki ularda mustaqillik, faollik, jamoada ishlash va tezkor fikrlash ko'nikmalarini ham shakllantiradi.

Boshlang'ich yoshdagi bolalarda o'yin faoliyati asosiy faoliyat turi hisoblanadi. Shu sababli harakatli o'yinlar o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshirib, ularni faol harakatga undaydi. Harakatli o'yinlar orqali tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlik kabi muhim jismoniy sifatlar samarali rivojlanadi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish, interfaol metodlardan foydalanish hamda milliy va harakatli o'yinlarni dars jarayoniga keng joriy etish dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Shu jihatdan olib qaraganda, boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish mavzusi ilmiy-pedagogik ahamiyatga ega hisoblanadi.

Asosiy qisim. Harakatli o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari va fiziologik ehtiyojlariga mos keladigan eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. Bolalar tabiatan serharakat bo'lib, ular uchun o'yin jarayoni nafaqat hordiq chiqarish, balki yangi bilim va ko'nikmalarni egallashning ham muhim shaklidir. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanish o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshiradi hamda ularning faol ishtirokini ta'minlaydi.

Harakatli o'yinlar davomida o'quvchilar turli harakatlarni bajaradilar: yugurish, sakrash, uloqtirish, to'siqlardan o'tish, tezkor harakatlanish kabi mashqlarni amalga oshiradilar. Bu esa ularda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatning

rivojlanishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, muntazam tashkil etilgan harakatli o'yinlar bolalarning organizmini chiniqtirib, sog'lom o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlarning samaradorligi shundaki, ular bolalarda yuqori emotsional holatni yuzaga keltiradi. O'yin davomida bolalar o'zlarini erkin his qiladilar, faol harakat qiladilar va topshiriqlarni qiziqish bilan bajaradilar. Natijada dars jarayonida charchash hissi kamayadi va o'quvchilarning darsga bo'lgan motivatsiyasi ortadi.

Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan “Quvlashmahoq”, “Kim chaqqon?”, “Estafeta”, “To'p uzatish”, “Arqon tortish” kabi o'yinlar o'quvchilarning harakat faolligini oshirish bilan bir qatorda ularning jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Masalan, estafeta o'yinlari bolalarda tezkor qaror qabul qilish va jamoa bilan hamjihatlikda harakat qilish malakasini shakllantiradi. “To'p uzatish” o'yini esa muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirib, diqqat va aniqlikni oshiradi.

Harakatli o'yinlar pedagogik jihatdan ham katta ahamiyatga ega. Ular orqali o'quvchilarda intizomlilik, qoidalarga rioya qilish, o'zaro hurmat, do'stlik va mas'uliyat hissi tarbiyalanadi. O'yin jarayonida bolalar g'alaba qozonishga intiladilar, shu bilan birga mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilishni ham o'rganadilar. Bu esa ularning psixologik jihatdan chiniqishiga yordam beradi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Interfaol metodlar, guruhli mashg'ulotlar, musobaqa elementlari va innovatsion o'yin texnologiyalaridan foydalanish dars samaradorligini yanada oshiradi. Ayniqsa, multimedia vositalari, animatsion ko'rsatmalar va elektron taqdimotlardan foydalanish o'quvchilarning qiziqishini kuchaytiradi hamda mashqlarni tez va to'g'ri bajarishiga yordam beradi.

Shuningdek, harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishi shakllanadi. Ular sport bilan shug'ullanishning foydasini anglay boshlaydilar va muntazam jismoniy mashqlar bajarishga odatlanadilar. Bu esa kelajakda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Demak, boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanish nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki o'quvchilarning ruhiy, ijtimoiy va axloqiy jihatdan kamol topishiga ham katta hissa qo'shadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Salomov R.S. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati*. – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 256 b.
2. Kerimov F.A. *Sport pedagogikasi*. – Toshkent: Tafakkur, 2020. – 312 b.
3. Usmonxo'jayev T.S. *Harakatli o'yinlar metodikasi*. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2019. – 198 b.
4. Xo'jayev F.X. *Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 174 b.
5. Matveyev L.P. *Теория и методика физической культуры*. – Москва: Спорт, 2020. – 520 с.
6. Ашмарин Б.А. *Педагогика физического воспитания*. – Москва: Просвещение, 2018. – 287 с.