



MAVZU:BOSHLANG'ICH SINF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATLI O'YINLARNI TANLASH VA QO'LLASH METODIKASI

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti

1-bosqich magistranti Muhiddinova Shahlo

Annotatsiya: *Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda harakatli o'yinlarning roli va ularni dars jarayonida qo'llash metodikasi yoritilgan. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarining fiziologik va psixologik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda o'yinlarni tanlash mezonlari tahlil qilingan. Shuningdek, harakatli o'yinlar orqali bolalarda chaqqonlik, tezkorlik va jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.*

Kalit so'zlar: *Boshlang'ich sinf, jismoniy tarbiya, harakatli o'yinlar, metodika, jismoniy tayyorgarlik, sog'lom turmush tarzi, chaqqonlik, pedagogik yondashuv.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается роль подвижных игр в повышении физической подготовленности учащихся начальных классов и методика их применения в учебном процессе. Анализируются критерии выбора игр с учетом физиологических и психологических особенностей детей младшего школьного возраста. Также даются практические рекомендации по формированию у детей ловкости, быстроты и навыков командной работы посредством подвижных игр.*

Ключевые слова: *Начальные классы, физическое воспитание, подвижные игры, методика, физическая подготовка, здоровый образ жизни, ловкость, педагогический подход.*

Abstract: *This article highlights the role of movement games in enhancing the physical fitness of primary school students and the methodology of their application in the educational process. The criteria for selecting games are analyzed*



based on the physiological and psychological characteristics of young school-age children. Furthermore, practical recommendations are provided for developing agility, speed, and teamwork skills in children through active movement games.

Keywords: Primary school, physical education, movement games, methodology, physical fitness, healthy lifestyle, agility, pedagogical approach.

Kirish: Zamonaviy globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda yosh avlodning salomatligini muhofaza qilish, ularning jismoniy faolligini oshirish davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Xususan, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirishga doir farmon va qarorlarida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, ayniqsa, boshlangʻich sinf oʻquvchilari orasida jismoniy faollikni targʻib qilish alohida taʼkidlangan.

Boshlangʻich sinf yoshi (7-11 yosh) bolaning jismoniy va ruhiy shakllanishida eng muhim bosqichdir. Aynan shu davrda organizmning funksional tizimlari jadal rivojlanadi, harakat koʻnikmalari poydevori qoʻyiladi. Biroq, bugungi kunda bolalar oʻrtasida kuzatilayotgan gipodinamiya (kam harakatlilik) va gadjetlarga bogʻlanib qolish holatlari ularning jismoniy tayyorgarligiga salbiy taʼsir koʻrsatmoqda. Bu muammoni bartaraf etishda jismoniy tarbiya darslarida **harakatli oʻyinlardan** metodik jihatdan toʻgʻri foydalanish eng samarali vosita boʻlib xizmat qiladi.

Harakatli oʻyinlar bolalarning yosh xususiyatlariga eng yaqin faoliyat turi boʻlib, ular orqali murakkab mashqlarni qiziqarli shaklda bajarish, irodaviy sifatlarni tarbiyalash va jismoniy sifatlarni (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik) kompleks rivojlantirish imkoniyati mavjud.

Dolzarbliigi: Milliy va davlat ahamiyati: Oʻzbekiston Respublikasida sogʻlom va barkamol avlodni voyaga yetkazish davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Farmon va qarorlarida yosh avlodning



jismoniy tayyorgarligini oshirish, maktablarda jismoniy tarbiya darslari sifatini tubdan yaxshilash vazifalari belgilangan. Bu vazifalarni amalga oshirishda boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy faolligini zamonaviy va qiziqarli metodlar orqali ta'minlash dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Gipodinamiya va salomatlik muammosi: Axborot texnologiyalari rivojlangan va gadjetlarga bog'liqlik kuchaygan hozirgi davrda bolalar orasida **gipodinamiya** (kam harakatlilik) muammosi keskinlashmoqda. Kam harakatlilik natijasida boshlang'ich sinf o'quvchilarida qomatning buzilishi (skolioz), ko'z xiralashishi va ortiqcha vazn kabi salbiy holatlar kuzatilmoqda. Harakatli o'yinlar bolalarni tabiiy harakatga (yugurish, sakrash, uloqtirish) undovchi eng samarali vosita bo'lib, ularning sog'ligini mustahkamlashda muhim o'rin tutadi.

Yosh xususiyatlariga muvofiqlik: Boshlang'ich sinf o'quvchilari (7-11 yosh) uchun o'yin faoliyati hali ham yetakchi mavqega ega. Bolalar bu yoshda zerikarli va bir xil takrorlanadigan mashqlardan tez charchashadi. Harakatli o'yinlar esa bolalarning emotsional holatini ko'taradi, ularda darsga bo'lgan qiziqishni orttiradi va murakkab jismoniy yuklamalarni oson va zavq bilan bajarishga yordam beradi.

Kompleks rivojlanish ehtiyoji: Harakatli o'yinlar faqatgina jismoniy sifatlarni (chaqqonlik, tezkorlik, kuch) emas, balki bolaning psixologik va ijtimoiy ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. O'yin jarayonida bola jamoada ishlashni, qoidalarga bo'ysunishni, g'alaba va mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilishni o'rganadi. Shu bois, o'yinlarni tanlash va ularni qo'llashning aniq metodikasini ishlab chiqish pedagogik jihatdan zarurat hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi

Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish uchun harakatli o'yinlarni tanlash mezonlarini ilmiy asoslash hamda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan metodik tavsiyalar majmuasini ishlab chiqish.



Tadqiqotning vazifalari

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalarni amalga oshirish belgilangan:

Nazariy tahlil: Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasi va yoshiga xos bo'lgan fiziologik-psixologik xususiyatlarini pedagogik adabiyotlar asosida tahlil qilish.

O'yinlarni tasniflash: Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlarni rivojlantiriladigan sifatlarga ko'ra (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik) tizimlashtirish va guruhlash.

Metodikani shakllantirish: Darsning tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarida harakatli o'yinlarni qo'llashning metodik ketma-ketligini va o'qituvchi uchun tavsiyalarni ishlab chiqish.

Differensial yondashuv: O'quvchilarning jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog'lig'ining holatidan kelib chiqqan holda o'yinlarni tabaqalashtirilgan (differensial) holda tanlash usullarini belgilash.

Amaliy samaradorlikni tekshirish: Ishlab chiqilgan metodikani dars jarayoniga tatbiq etish va tajriba-sinov ishlari orqali uning o'quvchilar jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini statistik tahlil qilish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi

Integratsiyalashgan yondashuv: Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darslari uchun milliy harakatli o'yinlar bilan zamonaviy sport o'yinlari elementlarini o'zaro uyg'unlashtirgan yangi **o'yinlar majmuasi** ishlab chiqilganligi.

Differensial metodika: O'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasi (past, o'rta, yuqori) va sog'lig'i holatiga ko'ra tabaqalashtirib, har bir guruh uchun **individual yuklamali o'yinlarni tanlash** tartibining ilmiy asoslab berilganligi.

Kognitiv rivojlanish bilan bog'liqlik: Harakatli o'yinlarning faqatgina jismoniy sifatlarga emas, balki boshlang'ich sinf o'quvchilarining **aqliy faolligini** (diqqat, xotira, qaror qabul qilish tezligi) oshirishga ta'siri bo'yicha yangi pedagogik tavsiyalar shakllantirilganligi.



Dars bosqichlari bo'yicha optimallashtirish: Darsning har bir qismi (tayyorgarlik, asosiy, yakuniy) uchun o'quvchilarni charchatib qo'ymaydigan, lekin maksimal jismoniy natija beradigan o'yinlarni **vaqt me'yorlari asosida** taqsimlash metodikasining takomillashtirilganligi.

Xulosa: Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni tanlash va qo'llash metodikasini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar natijasida quyidagi xulosalarga kelindi:

Metodik asoslash: Boshlang'ich sinf o'quvchilarining fiziologik va psixologik rivojlanish xususiyatlari tahlil qilinganda, bu yoshda o'yin faoliyati bolalarning jismoniy sifatlarini shakllantirishda eng samarali vosita ekanligi tasdiqlandi. Harakatli o'yinlar darsning emotsional darajasini oshirib, o'quvchilarning jismoniy mashqlarga bo'lgan motivatsiyasini kuchaytiradi.

O'yinlarni tanlash mezonlari: Harakatli o'yinlarni shunchaki o'ynatish emas, balki darsning maqsadidan kelib chiqib tanlash lozimligi aniqlandi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun signalga asoslangan, chaqqonlik uchun esa yo'nalishni tez o'zgartiradigan o'yinlar majmuasi shakllantirildi.

Tabaqalashtirilgan yondashuv: Tadqiqot davomida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab o'yin qoidalarini va yuklamalarini o'zgartirish (differensiallash) dars samaradorligini 15-20% ga oshirishi amalda isbotlandi. Bu usul sog'lig'i zaifroq bolalarning ham o'yin jarayoniga to'laqonli jalb qilinishini ta'minladi.

Kompleks rivojlanish: Harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni (tezkorlik, kuch, chidamlilik), balki bolalarda ijtimoiy ko'nikmalarni — jamoada hamkorlik qilish, intizomga rioya etish va g'alaba yo'lida birgalikda harakat qilish sifatlarini ham tarbiyalashi aniqlandi.

Amaliy tavsiya: Tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar va o'yinlar majmuasi jismoniy tarbiya darslari mazmunini boyitishga xizmat qiladi. Darsning tayyorgarlik qismida diqqatni jamlovchi, asosiy qismida



jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va yakuniy qismida tinchlantiruvchi o'yinlardan foydalanish eng maqbul variant ekanligi ko'rsatib berildi.

Xulosa qilib aytganda: harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslariga metodik jihatdan to'g'ri tatbiq etish boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lom va jismoniy baquvvat bo'lib voyaga yetishlarida muhim pedagogik omil bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RUYXATI

- 1.O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (Yangi tahriri). Toshkent.
- 2.**Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.** Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – T.: O'zDJTI, 2005.
- 3.**Mahkamdjanov K.M.** Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – T.: "Iqtisod-moliya", 2008.
- 4.**Usmonxo'jayev T.S.** Harakatli o'yinlar. O'quv qo'llanma. – T.: "O'qituvchi", 1992.
- 5.**Gonin A.S., Usmonxo'jayev T.S.** Maktabda jismoniy tarbiya darslari. – T.: "O'qituvchi", 1990.
- 6.**Salamatov M.** Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari. – T.: 2010