

HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH USULLARI

Ernazarova Ziyoda Erkin qizi

2025 yil Urganch Davlat Pedagogika

Instituti ijtimoiy va amaliy fanlar

Fakulteti " Jismoniy tarbiya va sport

mashg'ulotlari nazaryasi va

metodikasi " yo'nalishi Magistranti

Annotatsiya: ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirish maqsadida harakatli o'yinlar metodlari tahlil qilinadi. Harakatli o'yinlar orqali bolalarning jismoniy faolligi, sog'lom turmush tarzi shakllantirilishi, o'zaro muloqot va jamoaviy ishlash ko'nikmalari rivojlantiriladi. Maqolada samarali usullar, o'yin turlari va ularning ta'lim jarayoniga integratsiyasi haqida ma'lumot beriladi. Tadqiqot natijalari ko'rsatadiki, muntazam harakatli o'yinlar o'quvchilarning diqqatini oshirish, ruhiy va jismoniy holatini yaxshilashga yordam beradi.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar harakat faolligi boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy faollik sog'lom turmush shakllantirish ta'lim metodlari o'yin turlari jamoaviy ish motivatsiya diqqatni oshirish ruhiy salomatlik.

Аннотация: в данной статье анализируются методы подвижных игр, направленные на повышение двигательной активности учащихся начальных классов. С помощью подвижных игр формируется физическая активность детей, здоровый образ жизни, развиваются навыки общения и командной работы. В статье представлены эффективные методы, виды игр и их интеграция в образовательный процесс. Результаты исследования

показывают, что регулярные подвижные игры способствуют улучшению внимания, психического и физического состояния учащихся.

Ключевые слова: подвижные игры двигательная активность учащиеся начальных классов физическая активность формирование здорового образа жизни методы обучения виды игр командная работа мотивация улучшение внимания психическое здоровье.

Annotation: this article analyzes methods of active games aimed at increasing the motor activity of primary school students. Through active games, children's physical activity, healthy lifestyle formation, communication, and teamwork skills are developed. The article provides information about effective methods, types of games, and their integration into the educational process. Research results show that regular active games help improve students' attention, mental, and physical condition.

Key words: active games motor activity primary school students physical activity healthy lifestyle formation teaching methods types of games teamwork motivation attention improvement mental health.

Jismoniy tarbiya ta'lim jarayoni bo'lib, ta'lim tizimining muhim elementidir. Ta'lim tizimida jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi o'quvchi shaxsini yuqori aqliy, jismoniy, ijtimoiy faollikka ega bo'lgan har tomonlama uyg'un va har tomonlama rivojlanishini ta'minlashdan iboratdir. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish va salomatligini mustahkamlashga qaratilgan jismoniy tarbiya darsini optimallashtirish jarayonini o'rganish doimo dolzarb mavzulardan biri bo'lib kelgan. Ilmiy-metodik adabiyotlarda harakat qobiliyatini rivojlantirish va ularning darajasini nazorat qilish muammosi jismoniy tarbiya tizimidagi markaziy muammolardan biri ekanligi ta'kidlangan (I. Pashkov, I. Korotkov, V. Yakovlev, S. Mudrik, V. Ratnikov, I. Vasilkov, I. Kozetov va boshqalar). Ilmiy-metodik adabiyotlar va tadqiqot ishlarining (Y.M.Abdullaev, D.I.Turdimurodov) tahlili o'yinlar soni, takrorlashlar soni, dam olish intervallari va ularning o'zaro ta'sirining rivojlanish dinamikasiga ta'siri masalasini aniqlashga imkon berdi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat qobiliyatlari qo'shimcha ilmiy asoslashni talab qiladi. Ushbu

muammoni hal qilish nafaqat o'quvchilarning jismoniy tarbiya jarayonini yaxshilash, balki ularning yanada samarali harakatini ta'minlash imkonini beradi. Bularning barchasi rejalashtirilgan mavzuni ishlab chiqishning dolzarbligi va maqsadga muvofiqligiga olib keladi. Jismoniy tarbiyani optimallashtirishning istiqbolli yo'nalishlaridan biri bu maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish va ularning salomatligini mustahkamlash uchun ularning harakat sifatlarini oshirishning samarali vositalari va usullaridan oqilona foydalanishdir. Harakatli o'yinlardan muntazam foydalanish quyidagilarga yordam beradi: salomatlikni mustahkamlash, to'g'ri jismoniy rivojlanish, bolalarni har tomonlama tayyorlash, faollik, jasorat, qat'iyatlilik, intizom, jamoaviylik va boshqa xarakter fazilatlarini tarbiyalash. Harakatli o'yinlar hayotiy zarur qobiliyatlarni rivojlantiradi, tizimli sportga bo'lgan qiziqishni rivojlantiradi. Harakatli o'yinlarda ishtirokchilar ma'lum jismoniy sifatlarni namoyish etadilar. O'yinlarni boshqarish orqali ushbu sifatlarni ularning uyg'unlashgan holda faol kuzatish, shuningdek, maktab o'quvchilarini rivojlantirish va tarbiyalash uchun muhim bo'lgan sifatlarni ko'proq rivojlantirish mumkin. Muallif tomonidan taklif qilingan dars uch qismdan iborat bo'lib, umume'tirof etilgan jadval bo'yicha o'tkazildi. Tayyorgarlik qismi darsni tashkil qilish, o'quvchilarni dars mazmuni bilan tanishtirish va asosiy ishga tayyorlashga qaratildi. Asosiy vositalar sifatida yurish, yugurish, bo'g'inlarda harakatchanlikni oshirish, egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tanlab olindi.

Shunday qilib, bolaning to'liq jismoniy rivojlanishini ta'minlaydigan usullarimizning asosiy vazifalari quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- harakat faoliyatini tashkil etishning barcha shakllari va turlarining o'zaro bog'liqligi va o'zaro bog'liqligiga rioya qilishlik;
- ongli, faol, mushaklarning to'g'ri kuchlanishi, barcha turdagi harakatlarni bajarish, barcha harakatchan sifatlarni maqsadli rivojlantirish istagi;
- bolalarda harakatlarning aniqligi va to'g'riligiga erishish, ularning tuzilishiga ko'ra ongli ravishda bog'lanishiga o'rgatish;

- bolalarni o'z harakatlarini va o'rtoqlarining harakatlarini tahlil qilishga (nazorat qilish va baholashga) o'rgatish;
- harakatli o'yinlar va mashqlarni mustaqil tashkil etish va o'tkazish ko'nikmalarini tarbiyalash;
- ijodkorlik va jismoniy faoliyatning namoyon bo'lishi uchun motivatsiya; - bola rivojlanishining yoshi va individual xususiyatlarini hisobga olish;
- ijobiy hissiy va psixologik muhitni yaratishga yordam berish.

Harakatli o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy faoliyatini oshirish va ularni sog'lom turmush tarziga rag'batlantirishda muhim vositadir. Ushbu usullar quyidagi asosiy yo'nalishlarda tahlil qilinadi. Harakatli o'yinlarning ahamiyati. Bolalarning harakat faolligini oshiradi, mushaklar rivojlanishini rag'batlantiradi. Diqqat va konsentratsiyani mustahkamlaydi, shu bilan ta'lim samaradorligini oshiradi. Ruhiy salomatlikni yaxshilaydi, stress va charchoqni kamaytiradi. Ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantiradi: jamoaviy ish, muloqot va hamkorlik.

Samarali o'yin turlari.

- Qoidali sport o'yinlari: mini-futbol, basketbol, voleybolning o'yinga moslashtirilgan versiyalari.
- O'yin kartalari va harakatli viktorinalar: bilimlarni harakat bilan birlashtirib mustahkamlash.
- Raqobat asosidagi o'yinlar: jamoalar o'rtasida o'tkazilib, motivatsiyani oshiradi.
- Yugurish, sakrash va raqs o'yinlari: bolalarning koordinatsiyasi va o'zini ifoda etishini rivojlantirish.

Darslar orasida qisqa harakatli tanaffuslar kiritish orqali diqqatni tiklash. O'quv mavzularini o'ziga xos harakatli o'yinlarga aylantirish (ranglarni o'rganishda harakatli topshiriqlar). Jismoniy tarbiya darslarida o'yin usullarini keng qo'llash, o'quvchilarning qiziqishini oshirish. Sinf jamoasida rahbarlik va hamkorlikni rivojlantirish maqsadida jamoaviy o'yinlar tashkil etish. Muntazam harakatli o'yinlar o'quvchilarning diqqatini oshirishga yordam beradi, bu esa o'quv jarayonining sifatini

yaxshilaydi. Bolalar ruhiy salomatligi yaxshilanadi, o'zaro muloqot va ijtimoiy moslashuv kuchayadi. Jismoniy faollik ortishi bilan uzoq muddatda sog'lom turmush tarziga intilish paydo bo'ladi. Harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy kuchni oshiradi, balki boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'quv motivatsiyasini va umumiy rivojlanishini ta'minlaydi. Ta'lim jarayoniga faol va qiziqarli o'yinlarni integratsiya qilish – sog'lom avlodni tarbiyalashning samarali usullaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyot va havolalar

1. Abdullaev Yashnarzhon Makhkamovich. (2021). Physical education of senior schools by means of folk moving games. *European Scholar Journal*, 2(11), 70-72.
3. Turdimurodov, D. Y. (2021). Willed qualities of a personality and ways of their formation in sport. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 12 (104), 689-692.
9. Yuldashevich, T. D. (2022). Education and development of volitive qualities in schoolchildren by means of physical education. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(01), 59-62.
5. Турдимуродов, Д. Й. (2021). Спорт ўйинлари билан шуғулланиш жараёнида ўқувчиларда иродавий сифатларнинг шаклланиш хусусиятлари. *Актуальные научные исследования в современном мире*, 3(9 (77)), 140-144.