

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI
XARAKATI O'YINLAR ORQALI TAKOMILLASHTIRISH**

Eshonqulov O'ktam Rayimqulovich

Guliston davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Eshonqulova Kamola Ibroximovna

Guliston davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15490750>

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini harakatli o'yinlar orqali takomillashtirishning ahamiyati ko'rib chiqiladi.

Jismoniy tarbiya bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Maqolada harakatli o'yinlar, ularning turlari va foydalari haqida so'z yuritilib, bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda qanday qilib samarali foydalanish mumkinligi haqida tavsiyalar beriladi. O'yinlar orqali bolalar mushaklarni rivojlantirish, muvozanatni saqlash, hamkorlik qilish va stressni kamaytirish kabi ko'nikmalarni o'zlashtiradilar. Ushbu tadqiqot natijalari o'qituvchilar va ota-onalar uchun jismoniy faoliyatni rag'batlantirishda muhim yo'riqnoma bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, boshlang'ich sinf, harakatli o'yinlar, jismoniy rivojlanish, ruhiy rivojlanish, ijtimoiy ko'nikmalar, o'quvchilar, faoliyat, sog'lom hayot tarzini shakllantirish.

Аннотация. В статье рассматривается важность улучшения физической подготовленности учащихся начальной школы посредством подвижных игр. Физическое воспитание играет важную роль в физическом, умственном и социальном развитии детей. В статье рассматриваются подвижные игры, их виды и преимущества, а также даются рекомендации по их эффективному использованию для повышения физической подготовленности детей. Играя, дети осваивают такие навыки, как развитие мышц, равновесие, сотрудничество и снижение стресса. Результаты этого исследования могут стать важным руководством для учителей и родителей по поощрению физической активности.

Ключевые слова: физическая подготовка, начальная школа, подвижные игры, физическое развитие, умственное развитие, социальные навыки, учащиеся, активность, формирование здорового образа жизни.

Abstract. This article examines the importance of improving the physical fitness of primary school students through active games. Physical education plays an important role in the physical, mental and social development of children. The article discusses active games, their types and benefits, and provides recommendations on how to effectively use them to improve children's physical fitness. Through games, children master skills such as muscle development, balance, cooperation and stress reduction. The results of this study can be an important guide for teachers and parents in encouraging physical activity.

Keywords: physical fitness, primary school, active games, physical development, mental development, social skills, students, activity, formation of a healthy lifestyle.

Inson o'zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy tarbiya va sportning zarurligini tushunib yetishi va qunt bilan o'ziga yoqqan ma'lum bir jismoniy mashg'ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak. Yosh avlodning jismoniy qobiliyatini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi jamiyatning sog'lom, xushchaqchaq, har tomonlama jismoniy rivojlangan, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor turgan quruvchilarini tarbiyalashdan iborat uzoq muddatli, uyushtirilgan pedagogik jarayondir. Jismoniy tarbiya oldida turgan vazifalarni hal etishda xalq milliy harakatli o'yinlarini to'plash va ularni hayotga tadbqiq etish, ulardan oqilona foydalanish zarurligi bugungi kunda yaqqol namoyon bo'lmoqda.

Boshlang'ich sinf o'quvchisining jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun harakatli o'yinga asoslangan dars, mashqlarni to'g'ri tashkil etish va o'tkazish eng muhim masaladir. K.Balsevich tadqiqoti bo'yicha, bolalarning jismoniy faolligini quyidagicha ta'riflab beradi: 1-4 sinf bolalar jismoniy sifati ko'rsatkichining barchasi o'sishning yuqori tempda borayotganligini namoyon etadi. Faqat egiluvchanlik ko'rsatkichining tempi bu davrda pasayib boradi. Bu yoshdagi bolalarda biodinamik harakatning va eng avvalo, koordinatsion qismlarning shiddatli rivojlanishi ro'y beradi. 1-4 sinf orasida jismoniy sifatlarning va koordinatsion qobiliyatning, inson harakat faolligining namoyon bo'lishi uchun amaliy jihatdan juda yaxshi zamin tayyorlanadi. F.N.Nasriddinov, A.Sh.Qosimovlar ko'rsatkichlari bo'yicha jismoniy tayyorgarlik natijalari yoshdan yoshga o'tish bilan hamma ko'rsatkichlar ma'lum miqdorda ortib borishini ko'rsatadi. A.N.Liviskiy ilmiy tadqiqot ishlarining ko'rsatishicha, qo'l panjalari mushaklarining kuchi 7 yoshda 13-14 kg.ga yetadi. Shu yoshdan boshlab, harakatli o'yinlar vositasida, bu sifatlarni yanada rivojlantirish ehtimoli kuchli. Yosh o'zgarishi dinamikasida ayrim keskin bosqichlar belgilanganki, ular morfologik va funksional xususiyatlar majmui bilan tavsiflanadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarning sog'lomlashtirish-tarbiyaviy ishlarini harakatli o'yinlar vositasida yanada jonlantirish uchun ularning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik ko'rsatkichi o'rtasidagi o'zaro bog'liqligini aniqlash lozim. Bu samarali vositalarni tanlashga, keyin pedagogik sinov-tajriba o'tkazishga imkoniyat yaratadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya va jismoniy tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Bu davrda bolalar nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ruhiy va ijtimoiy jihatdan ham o'sish jarayonida bo'ladilar. O'yinchaklar va harakatli o'ylar orqali jismoniy faoliyatni rag'batlantirish, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun jismoniy tayyorgarlik quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

1.Jismoniy rivojlanish: Bolalar mushaklarni rivojlantirish, ko'nikmalarni shakllantirish va muvozanatni saqlash orqali jismoniy jihatdan o'sishadi.

2.Ruhiy rivojlanish: Harakatli o'yinlar orqali bolalar o'zlarini ifoda etishni, stressni kamaytirishni va ijobiy his-tuyg'ularni rivojlantirishni o'rganadilar.

3.Ijtimoiy ko'nikmalar: O'yinlar bolalar orasida hamkorlik, muloqot va raqobatni rivojlantiradi, bu esa ularning ijtimoiy ko'nikmalarini yaxshilaydi.

Harakatli o'yinlar boshqariladigan faoliyatlar bo'lib, ular bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi.

Quyidagi harakatli o'yinlar tavsiya etiladi:

1. "Topni tut" o'yini: Bu o'yinda bolalar bir-biriga to'p otishadi va uni tutishga harakat qilishadi. Bu o'yinda tezlik, koordinatsiya va reaksiya qobiliyatlari rivojlanadi.

2. "Qoch-qo'rq" o'yini: O'yin davomida bolalar bir-biridan qochishadi. Bu o'yinda tezlik va muvozanatni saqlash muhimdir.

3. "Kichik futbol": Kichik maydonda futbol o'ynash bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga, jamoaviy ish ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.

4. "Baliq ovlash" o'yini: Bolalar bir tomonida "baliqlar", boshqa tomonida esa "baliq ovlovchilar" bo'ladi. Baliqlar qochishi kerak, ovlovchilar esa ularni tutishga harakat qilishadi.

Bu o'yinda tezlik va strategiya muhim ahamiyatga ega.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari o'yinlarining ruhi, tabiati, xarakteri, ishtirokchilarning xatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e'tibor berish zarur. Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasini qiziqarli va foydali o'tkazish uchun biz tavsiya etayotgan ba'zi milliy o'yinlardan foydalanishda ham xuddi shu xususiyatlarga e'tibor berish kerak. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya darslarida qadriyatlarga muhabbat uyg'otish, xalq an'analarini avaylab-asrashga o'rgatish ko'p jihatdan xalq milliy harakatli o'yinlaridan unumli foydalana bilishga bog'liq bo'ladi. Sababi, milliy harakatli o'yinlar orqali bola bir tomondan jismoniy bilimlarni egallasa, ikkinchi tomondan, uni jismoniy tarbiyaga, shu orqali qadriyatlarga qiziqtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

1-4 sinf bolalar yoshiga mos o'yinlarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga ko'ra quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

1. Bolalarda tezkorlikni va egiluvchanlikni tarbiyalovchi o'yinlar.

2. Bolalarda kuchni oshirib beruvchi o'yinlar.

3. Bolalarda chidamlilikni va chaqqonlikni rivojlantiruvchi o'yinlar. Ayrim o'yin turlari bolalarning barcha bo'g'inlariga mos kelishi mumkin, ya'ni jismoniy sifatlarni yaxlit holda tarbiyalashga qaratilgan o'yinlar ko'pchilikni tashkil etadi, ularda turli jismoniy sifatlarni ketma-ket rivojlanishi mumkin.

Milliy harakatli o'yinlardan foydalanish jarayonida boshlang'ich maktab o'quvchilarining quyidagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak:

1. Boshlang'ich sinf o'quvchisining kattalar faoliyati, ularning predmetlarga munosabati va o'zaro muomalasiga, munosabatiga qiziqishining ortishi.

2. Bolalar xalq harakatli o'yinlari atrofdagi voqelikning eng tashqi ifodali, jo'shqin his-tuyg'uli jihatlarini aks ettirishini.

3. Xarakatli o'yinlarda boshlang'ich sinf o'quvchisining kattalar bilan bir xil sharoitda, yagona zaminda yashayotganini his etgan holda o'z istagini amaliyotga tadbqiq qila olishi.

Xulosa. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini harakatli o'yinlar orqali takomillashtirish, nafaqat ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi, balki ruhiy va ijtimoiy ko'nikmalarini ham oshiradi. O'qituvchilar va ota-onalar bolalarga harakatli o'yinlar orqali jismoniy faoliyatni rag'batlantirishga yordam berishlari kerak. Bu esa kelajakda sog'lom va faol hayot tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

REFERENCES

1. Abdullaeva M. Bolalar o'yinlarida o'zaro munosabatlar. //Boshlang'ich ta'lim.- Toshkent,2000y
2. Ishmuxamedov R.J., Abduqodirov A.A., Pardaev A. Tarbiyada innovatsion texnologiyalar (ta'lim muassasalari o'qituvchilari, tarbiyachilari, guruh rahbarlari uchun amaliy tavsiyalar).-T.: Iste'dod, 2010.-140 bet
3. Ishmuhammedov R., Yuldashev M. Ta'lim va tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalar.-T.: "Nihol nashryoti, 2013 yil 278 bet.
4. Nigora Sulaymonova. (2025). Boshlang'ich sinflarda matematika o'qitishda mental arifmetikaning o'rni. «maktabgacha Va Maktab Ta'limi» Jurnal, 3(4), 10–14. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15316322>
5. Sulaymanova Nigora. (2025, January 11). Boshlang'ich sinf matematika darslarida harakatli o'yinlardan foydalanish orqali o'quvchilarning matematik tafakkurini oshirish. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14631188>
6. Kamola Eshonqulova. (2025). Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining metodik tayyorgarligini takomillashtirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish samaradorligi. «maktabgacha Va Maktab Ta'limi» Jurnal, 3(4), 8–12. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15263677>
7. Abduraxmonova N.N. Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini metodik tayyorgarligini takomillashtirish muammosining pedagogik zaruriyati // Science and innovation international scientific journal volume 1 Issue 8 UIF-2022: 8.2\ISSN:2181-3337.2114-2121 betlar.
8. <http://scientists.uz/view.php?id=3348http://scientists.uz/uploads/202208/B-432.pdf>