

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARINING ROLI

Daribaev Amangeldi Kuvanish uli

**Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruvi
va texnologiyalar universiteti 1-bosqich
magistranti**

Annatsiya: Maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan vosita sifatida to'g'ri foydalanish muhokama qilinadi. Zamonaviy O'zbekistonning hozirgi bosqichda boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya sohasidagi muammolari ochib berilgan. Dars shaklida boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat sifatlarini rivojlantirishni tabaqalashtirilgan dasturlash bilan bog'liq yangi yondashuvlarni uslublar ishlab chiqish masalalari korib chiqiladi, bu maktabda jismoniy tarbiya muammolarini hal qilishni takomillashtirishga imkon beradi. Ishlab chiqilgan uslublarning ijobiy ta'siri aniqlanadi. Belgilangan vazifalarni hal qilish uchun tadqiqot usullari majmuasi qo'llaniladi:

Kalit so'zlar: Boshlang'ich sinf, jismoniy, tayyorgarligi, kuch, tezkorlik..

Abstract: The article discusses the correct use of movement games as a tool for developing physical qualities in primary school students. The problems of physical education of primary school students at the current stage of modern Uzbekistan are revealed. The issues of developing new approaches and methods related to differentiated programming of the development of movement qualities of primary school students in the form of a lesson are considered, which will allow improving the solution of physical education problems in schools. The positive effect of the developed methods is determined. A set of research methods is used to solve the set tasks

Keywords:Elementary school, physical fitness,speed.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlarining roli jismoniy tayyorgarligi. O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama jismoniy tarbiyalash ta'lim-tarbiya muassasalari, oila, jamoat tashkilotlarining birgalikdagi kuch-g'ayratlari bilan amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya sog'liqni yaxshilashga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, yoshlarni mehnatga va Vatanni himoya qilishga tayyorlashga qaratilgandir. Bolalarni o'rab turgan muhit o'zgarib bormoqda. Oddiy, sodda o'yinlar o'rniga kompyuter o'yinlari kirib keldi. Bolani aqliy, estetik rivojlantirish ustuvorlik kasb etmoqda. Ularni ahamiyatini inkor etmagan holda aytish kerakki, harakatli o'yinlar, sayrlar, tengdoshlari bilan muloqot qilishga bolaning vaqti tobora kamayib ketyapti. O'yin bilan bola faoliyatining boshqa turlari, o'yinlarning har xil turlari orasidagi muvozanatning buzilishi (harakatli va o'tirib o'ynaydigan, alohida va birgalikdagi) maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligida ham, harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasida ham o'z salbiy aksini topadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining qiziqishi, iqtidori, individual ruhiy va jismoniy xususiyatlari, madaniy ehtiyojlarini inobatga olgan holda hamda bolada ma'naviy me'yorlarni shakllanishi, hayotiy va ijtimoiy tajriba egallanishini ko'zda tutgan har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan yaxlit jarayon hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish muammolarini hal etishning yangi yo'llarini izlash, birinchidan, ko'rsatilgan ziddiyatlarni hal etish zarurati bilan, ikkinchidan, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi hamda psixik rivoji jarayonini takomillashtirish qonuniyatlarini, metodologik va usuliy sharoitlarini o'rganish zarurati bilan bog'liqdir. Harakatli o'yilarni o'tkazishda o'quvchilarni yosh xususiyatlarini hisobga olishda eng avvalo o'quvchilarni yoshiga, jinsiga va fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olishni taqozo etadi. Bundan tashqari o'yinlarni qay holatda, qayerda, o'tkazilishi muhim ahamiyatga egadir.

Harakatli o'yinlar o'z vazifasiga ko'ra bilim beruvchi, sog'lomlashtiruvchi, davolovchi hamda hordiq chiqaruvchi bo'limlarga bo'linadi. Milliy o'yinlardan

foydalanish jarayonida boshlang'ich maktab o'quvchilarining quyidagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak: 1. Bola odamlarning foliyati, ularning predmetlarga munosabati va o'zaro muomalasiga, munosabatiga qiziqadi. 2. Bolalar xalq o'yinlarida atrofdagi voqe'likning eng tashqi ifodali jo'shqin his-tuyg'uli jihatlarini aks ettiradilar. 3. Milliy o'yinlarda bola kattalar bilan bir xil sharoitda, yagona zaminda yashayotganini his etgan holda o'z istagini amaliyotga tadbiiq qiladi. 4. Kattalarning hayoti va faoliyatiga kirish bolaning tasavvuri timsollari tariqasida namoyon bo'lsa ham, umuman uning chinakam shaxsiy hayotida o'chmas iz qoldiradi. SHu bobni xulosa qilib aytish mumkinki, milliy xalq o'yinlaridan foydalanishda, ularni qo'llashda shuni hisobga olish kerakki, bu yoshdagi bolalar aniqlikni talab etadigan mayda harakatlarga qaraganda keng, kuchli harakatlarga ancha moyil bo'ladilar. Buni bolalar yosh davrlarini ishlab chiqqan buyuk pedagog YA.N.Komenskiy ham o'z vaqtida ta'kidlagan edi. Umuman bu yoshda bolalar juda ham harakatchanligi bilan ajralib turadi. Harakatchanlik esa maxsus, oqilona tashkil etilishni, harakatga soluvchi yurish-turish shakllarining to'g'riligini talab etadi. Bolalarning bu yoshida tormozlanish va qo'zg'alish jarayonlarini muvozanatligini yuzaga keltirishda kattalar talabining tizimlilik va o'zini tuta bilishga odatlantirish katta rol o'ynaydi. Milliy o'zbek o'yinlarini yoshlar, ayniqsa maktab o'quvchilari sevib, maroq bilan o'ynamoqdalar. Bunday o'yinlar jismoniy tarbiya darslaridagina emas, balki hovlilar va bog', parklarda dam olish soatlarida o'ynaladi. Muhim sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarga doir bayon qilingan material, ko'proq o'yin tarzida beriladi, lekin mashqlarni tushuntirish va faol dam olish uchun, qisqacha pauzalar bo'lgan kichik dozada uzluksiz bajariladi. O'yin mashqlaridan keyin bo'shashtiradigan, ohista yuriladigan mashqlarni yoki diqqat-e'tiborini o'stiradigan mashqlarni berish lozim. Har xil maktab yoshidagi bolalar bilan harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish turli-tuman tusga ega bo'ladi. Harakatli o'yinlar o'tkazish metodikasi bolalarning ruhiy va fiziologik xususiyatlariga, ularning umumiy rivoji va tayyorgarligiga bevosita bog'liq. Bolalar bilan ishlash amaliyoti harakatli o'yinlar o'tkazish metodikasi to'rtta asosiy yosh guruhiga mos ravishda

ko'rib chiqilishi va har birining yosh xususiyatlariga ko'ra barcha bolalarning o'yinga qiziqishiga nisbatan o'zaro yaqinligini ko'rsatadi. Bu guruhlar quyidagilarni tashkil etadi: 1-2-sinf o'quvchilari: 7-9 yoshli bolalar; 3-4-sinf o'quvchilari: 9-11 yoshli bolalar; 5-9-sinf o'quvchilari: 12-15 yoshli o'smirlar va 16-18 yoshdagi yoshlar.

Harakatli o'yinni taxlil qilish O'yinni natijalarini e'lon qilishda o'yinni tushinib etish, o'yin qatnashchilari tomonidan texnik usullar va texnikasida qo'yilgan xatosini ko'rsatib berish zarur. Kichik maktab yoshidagi bolalarga o'yinni syujetini taxlil qilishda o'yinni syujetini rivojlantirishdagi ijobiy va salbiy tomonlarni, aloxida rollarni yaxshi bajargan o'yin qatnashchilarini ko'rsatib o'tish juda foydali bo'ladi. Ijobiy tashabbus ko'rsatgan va o'yin qoidalariga rioya qilgan o'quvchilarni aloxida o'rnak uchun ko'rsatib o'tish kerak.

Darsda vaqtdan to'g'ri foydalanish zarur bo'lgan dars zichligini yaratiladi. Darsni shunday tashkil qilish kerakki, o'quvchilar hamma vaqt faol bo'lishlari kerak. Shu bilan birga shunga harakat qilish lozimki shug'ullanuvchilarni o'yinda faol qatnashishlari uchun taxminan birdek sharoit yaratib berishga harakat qilish kerak. Barcha o'yinchilarni shunda xulqga erishish uchun, har bir o'yin qatnashchisi taxminan bir xil nagruzka olishi zarur. O'yinni shunday tashkil qilish kerakki, agarda o'yinda navbat bo'yicha harakat qilishga to'g'ri kelsa, masalan, estafetada, chunki har bir o'yin qatnashchisi o'yinda faol qatnashishga kirishish oldida tushishga imkon boriga kam vaqt sarflashi kerak. Bunday holatda o'ynovchilarni ko'proq kamandaga bo'lish, topshiriq vaqtini cheralash, yugurish masofasini qisqartirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Agarda yutqazgan o'yinchi o'yindan chiqsa, bunday chiqarishni juda qisqa vaqt bilan chegirish kerak va eng yaxshisi ochko bilan almashtirilgani maqul, chunki o'yin tamom bo'lgandan keyin uni hisobga olinadi. Ko'p sonli o'yinchilar bilan doirada bitta to'pda shug'ullanilganda («xalqa himoyasi», «harakatchan nishon», «uchuvchi to'p», «to'p o'rtadagicha», o'yinchilarni ikkita guruhga bo'lish tavsiya qilinadi va ikkita doirada bir vaqtda o'tgaziladi. Xuddi shunday o'yinni doirada qarshilik ko'rsatish bilan o'tgazish mumkin «doiraga tortish», «xo'rozlar jangi»,

«cho'nka shuvoq»). Bunday holatda o'ynovchilarni jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan bo'lishi tavsiya etiladi. O'yinni boshida uzoq vaqt ko'tib qolmaslik, o'yinda ko'p vaqt bo'lmaslik uchun, o'qituvchi o'yini o'tkazishga juda yaxshi tayyorgarlik kurishi zarur: o'yin uchun joyni tayyorlash, asbob- anjom, jixozlar, tushuntirishni qisqa matni, ayrim rollarni bajarish uchun o'yinchilarni tezda taqsimlash usuli, komandalarga taqsimlashdir.

Xulosa: Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy harakatli o'yinlarining roli shuni aytish mumkinki, ya'ni o'yin jarayonini o'tkazishini o'zi juda murakkab: u nafaqat bolalarni yosh xususiyatlariga, ishlash sharoitiga, balki bolalarni jamoa bo'lib o'ynashga tayyorgarligiga, ularni kayfiyatiga, o'yin rahbarini o'zining maxoratiga ham bog'liq bo'ladi. O'yinni o'tkazish pedagogik jarayon bo'lib, uni xardoim ham oldindan aytib bo'lmaydi. Bolalar bilan shug'ullanishni amaliy tajribasi shuni ko'rsatadiki, o'yin jarayonida o'ynovchilarni harakatini taxlil qilishni va tuzatishni bilish, to'g'ri taxlil qilishni va o'yinni raxbari sifatida o'zini xulqini baxolashni bilish o'yinga raxbarlik qilish maxoratini takomillashtirishga yordam beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha turli adabiyotlarda bolalarning jismoniy va harakat tayyorgarligi jarayoni mazmuni bir xil talqin etilmaydi. Masalan, T.I.Osokinani darsliklarida harakat faoliyatlarini shakllantirish bilan birga jismoniy sifatlar: chaqqonlik (shu jumladan, harakat koordinatsiyasi qobiliyatlari), umumiy chidamlilik, tezlik-kuch sifatleri, shuningdek, muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish zaruriyati qayd etiladi. A.V.Keneman va D.B.Xuxlaevaning o'quv qo'llanmasida kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkorlik kabi jismoniy sifatleri, muvozanatni saqlash qobiliyatini alohida ajratgan holda rivojlantirish zarurati xususida so'z boradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov. Kuchli davlatdan kuchli jamiyat sari. T., „Sharq“ konserni. 1998.

2. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажғимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга қурамиз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.

3. https://www.google.com/search?q=KUCH%2C+TEZKORLIK%2C+CHAQQONLIK%2C+CHIDAMLILIK%2C+EGILUVCHANLIK&rlz=1C1GCEA_enUZ1003UZ1004&oq=KUCH%2C+TEZKORLIK%2C+CHAQQONLIK%2C+CHIDAMLILIK%2C+EGILUVCHANLIK&aqs=chrome..69i57j0i22i30.1688j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8

4. Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти.

5. Mamatov Avaz Agzamovich. MILLIY O‘YINLAR YORDAMIDA MAKTAB O‘QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.(maqola)2023