

BOSHLANG'ICH SINIF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI

Sobirova Mohiraxon Sobir qizi

Alfraganus universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti

2-kurs magistratura talabasi

sobirovamohira997@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy-psixologik faolligini oshirishda harakatli o'yinlarning tutgan o'rni tahlil etilgan. Harakatli o'yinlarning dars jarayonlariga kiritilishi orqali bolalarda jismoniy sifatlar – tezkorlik, chaqqonlik, bardoshlilik kabi jihatlarni rivojlantirishga qaratilgan yondashuvlar yoritilgan. Shuningdek, maqolada harakatli o'yinlarning tarbiyaviy, psixologik va ijtimoiy ahamiyati hamda ularni o'quv dasturiga samarali integratsiya qilish bo'yicha tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, boshlang'ich sinf, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, bolalar rivojlanishi, o'yin texnologiyalari.

ЗНАЧЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Собирова Мохирахон Собир кизи

Факультет физической культуры и спорта

Университет Альфраганус, магистр 2-курса

sobirovamohira997@gmail.com

Аннотация: В данной статье анализируется роль подвижных игр в физическом развитии учащихся начальных классов, формировании здорового образа жизни и повышении социально-психологической активности. Путем включения подвижных игр в учебный процесс освещены подходы, направленные на развитие у детей таких физических качеств, как быстрота, ловкость, выносливость. Также в статье представлены рекомендации по воспитательному,

психологическому и социальному значению подвижных игр и их эффективной интеграции в учебную программу.

Ключевые слова: подвижные игры, начальная школа, физическое воспитание, здоровый образ жизни, развитие детей, игровые технологии.

THE SIGNIFICANCE OF USING MOVEMENT GAMES IN PHYSICAL CULTURE LESSONS IN PRIMARY CLASSES

Sobirova Mokhirakhon Sobir kizi

*The Faculty of Physical Culture and Sports
of the University of Alphraganus
Graduate student of the 2nd year
sobirovamohira997@gmail.com*

Abstract: This article analyzes the role of active games in the physical development of primary school students, the formation of a healthy lifestyle, and the enhancement of their socio-psychological activity. By including active games in the educational process, approaches aimed at developing children's physical qualities such as speed, agility, and endurance were highlighted. The article also presents recommendations on the educational, psychological, and social significance of active games and their effective integration into the curriculum.

Keywords: active games, primary school, physical education, healthy lifestyle, child development, game technologies.

KIRISH

Insonning jismoniy va psixologik sogʻligʻi bolalik davrida shakllanadi. Tadqiqotlarga koʻra, boshlangʻich sinf davrida bolalarning 70% dan ortigʻi sogʻlom harakat va faoliyatga boʻlgan ehtiyojni his qiladi. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotlariga koʻra, muntazam jismoniy faoliyat bolalarning nafaqat sogʻligʻini mustahkamlaydi, balki ularning aqliy qobiliyatlarini ham oshiradi. Bu yoshda oʻquvchilar oʻzlarining harakat, muvofiqlashtirish va motorik qobiliyatlarini rivojlantirishga qodir boʻladilar. Shuningdek, jismoniy mashqlar stressni kamaytirib, bolaning oʻzini oʻzi boshqarish qobiliyatini oshiradi.

Boshlang'ich ta'lim bosqichi bola shaxsining shakllanishida muhim davrlardan biri hisoblanadi. Aynan shu bosqichda o'quvchilar nafaqat bilim oladilar, balki ularning psixofiziologik rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va jismoniy faoliyatga bo'lgan qiziqishi ham shakllanadi. Jismoniy tarbiya darslari esa bu jarayonning ajralmas qismi bo'lib, bola organizmini chiniqtirish, jismoniy sifatlarni shakllantirish va salomatligini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. Shu nuqtayi nazardan harakatli o'yinlardan foydalanishning dolzarbligi ortib bormoqda.

Harakatli o'yinlar bolalarning tabiiy ehtiyojlariga – harakat qilish, o'ynash va jamoada muloqot qilish istagiga asoslanadi. Ular nafaqat jismoniy mashqlarni bajarishga yordam beradi, balki bolalarning diqqat-e'tiborini oshirish, irodaviy sifatlarini shakllantirish, liderlik ko'nikmalarini rivojlantirish va o'zaro yordam, tartib-intizom kabi ijtimoiy fazilatlarini o'zlashtirishga xizmat qiladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun tanlangan harakatli o'yinlar ularning yosh xususiyatlari, jismoniy imkoniyatlari va psixologik holatlari hisobga olingan holda tashkil etilishi zarur.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini qiziqarli va sermazmun qiladi. Oddiy mashqlardan farqli o'laroq, o'yinlar orqali bolalar faol ishtirok etishga undaladi. Bu esa ularda jismoniy faollikni oshiradi, harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi, tezkorlik va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Ayniqsa, guruhda o'ynaladigan o'yinlar orqali bolalarda ijtimoiy ko'nikmalar – hamkorlik, o'zaro hurmat, jamoaviy maqsad sari harakat qilish singari jihatlar mustahkamlanadi.

Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish bo'yicha bir qancha olimlarning fikr-mulohazalari mavjud jumladan, V.Kuznetsov ta'kidlashicha “Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda ularning yosh xususiyatlari va fiziologik rivojlanish darajasini hisobga olish muhimdir. Mashg'ulotlar o'yinlar, musobaqalar va qiziqarli jismoniy mashqlar asosida olib borilishi kerak”. P.A.Rudik esa o'zining qo'lyozmalarida “Bolalar organizmini jismoniy rivojlantirishda muntazamlilik va turli jismoniy mashqlarni birlashtirish katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, boshlang'ich yoshdagi bolalarda qiziqish uyg'otuvchi usullardan foydalanish zarur”. deya fikr yuritgan. L.P.Matveyev esa “Jismoniy mashqlarni

rejalashtirishda bolaning ruhiy-emotsional holatini ham hisobga olish zarur. Bolalarga darsni qiziqarli, jonli va ijodiy tashkil qilish orqali ular harakatga nisbatan ijobiy munosabat shakllantiriladi.” deb ta’kidlaydi.

Shuningdek, harakatli o’yinlarning psixologik foydasi ham katta. O’yin jarayoni bolalarda quvonch, ishtiyoq va rag’bat uyg’otadi, bu esa ularning kayfiyatiga, darsdagi faolligiga bevosita ijobiy ta’sir ko’rsatadi. Bundan tashqari, harakatli o’yinlar orqali orttirilgan ijobiy emotsional holatlar bolalarning boshqa fanlarga bo’lgan munosabatini ham yaxshilashi mumkin.

Pedagogik tajriba shuni ko’rsatadiki, harakatli o’yinlar asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg’ulotlari nafaqat bolalarning jismoniy salohiyatini oshiradi, balki ularning maktab hayotiga moslashuvini ham yengillashtiradi. Shu bois, boshlang’ich sinf jismoniy tarbiya darslarida harakatli o’yinlardan foydalanish pedagogik jarayonning samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri sifatida qaralishi lozim.

XULOSA

Harakatli o’yinlar boshlang’ich sinf o’quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslarining ajralmas qismi bo’lib, ular bolalarning har tomonlama rivojlanishida beqiyos ahamiyat kasb etadi. Pedagoglar bu o’yinlarni tanlashda bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, o’yin mazmuni va maqsadiga e’tibor berishlari zarur. O’yinli yondashuvlar orqali nafaqat jismoniy salomatlik, balki ijtimoiy-psixologik rivojlanish, ma’naviy-axloqiy tarbiya ham ta’minlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimov B.T. “Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi”, Toshkent, 2020.
2. Usmonov A.X. “Boshlang’ich sinflarda jismoniy tarbiya metodikasi”, Toshkent, 2018.
3. Mavlonova R.X. “Pedagogika: nazariya va amaliyot”, Toshkent, 2019.
4. Abdurahmonov A. “Bolalar sporti va harakatli o’yinlar”, Andijon, 2021.
5. Sharipova N.N., “O’yinlar orqali o’qitish metodikasi”, Toshkent, 2020.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС. 1995.