

HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA BOSHLANG'ICH SINFLAR O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Olimjonov Barkamol Raximjon o'g'li

Oriental Universiteti, talaba

Annotatsiya: *Ushbu maqolada harakatli o'yinlar yordamida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalasi yoritilgan. Tadqiqotda tajriba va nazorat guruhlariga asoslangan holda o'yin texnologiyalarining samaradorligi baholandi. Harakatli o'yinlarning bolalar salomatligiga, jismoniy faolligiga va mashg'ulotga bo'lgan qiziqishiga ijobiy ta'siri isbotlandi. Tajriba natijalari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining sezilarli darajada oshganini ko'rsatdi. Muallif harakatli o'yinlardan dars jarayonida tizimli foydalanishni taklif etadi.*

Аннотация: *В статье рассмотрен вопрос развития физической подготовленности учащихся начальных классов с помощью подвижных игр. В исследовании была проведена оценка эффективности игровых технологий на основе контрольной и экспериментальной групп. Установлено положительное влияние подвижных игр на здоровье, физическую активность и интерес детей к занятиям. Результаты эксперимента показали значительное улучшение показателей физической подготовленности. Автор предлагает систематическое использование подвижных игр в учебном процессе.*

Abstract: *This article addresses the issue of developing physical fitness in primary school students through movement games. The study evaluates the effectiveness of game-based technologies using control and experimental groups. The results confirm the positive effects of movement games on children's health, physical activity, and motivation to engage in physical education. The experiment*

showed significant improvements in physical fitness indicators. The author recommends the systematic use of movement games in the educational process.

Kalit soʻzlar: *harakatli oʻyinlar, jismoniy tarbiya, boshlangʻich sinf, jismoniy faollik, pedagogik tajriba*

Ключевые слова: *подвижные игры, физическое воспитание, начальный класс, физическая активность, педагогический эксперимент*

Keywords: *movement games, physical education, primary school, physical activity, pedagogical experiment*

KIRISH

Jismoniy tarbiya bolalarning sogʻlom hayot tarzini shakllantirishda muhim oʻrin tutadi. Ayniqsa, boshlangʻich sinf oʻquvchilarining jismoniy tayyorgarligi ularning umumiy rivojlanishi, darsga boʻlgan munosabati va psixologik holatiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Bugungi kunda oʻquvchilarning jismoniy faolligi sezilarli darajada kamaygani kuzatilmoqda, bu esa ularning salomatligiga salbiy taʼsir qilmoqda. Shu sababli, dars jarayonida harakatli oʻyinlardan samarali foydalanish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Harakatli oʻyinlar nafaqat oʻquvchilarning harakat faolligini oshiradi, balki ularning ijtimoiylashuvi, muloqot koʻnikmalari va emotsional holatini ham yaxshilaydi. Shu bilan birga, oʻyin orqali mashgʻulot oʻtkazish bolalarda harakatga boʻlgan qiziqishni uygʻotadi va ularni faol ishtirok etishga undaydi [1].

Ushbu maqolaning maqsadi – harakatli oʻyinlar orqali boshlangʻich sinf oʻquvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish imkoniyatlarini aniqlash va amaliy jihatdan asoslashdir. Maqolada mavjud muammoning tahlili, tadqiqot metodologiyasi, eksperimental natijalar va ularning tahlili keltiriladi. Tadqiqotning ahamiyati shundaki, u boshlangʻich taʼlimda jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishga qaratilgan yangicha yondashuvlarni taklif etadi [2,5].

METODLAR

Tadqiqot 8 hafta davomida 2-sinf oʻquvchilari ishtirokida olib borildi.

Eksperiment Toshkent shahridagi umumiy o'rta ta'lim maktabining 2 ta sinfida o'tkazildi: 2-"A" sinf (nazorat guruhi) va 2-"B" sinf (tajriba guruhi), har bir guruhda 25 nafardan o'quvchi qatnashdi. Tadqiqotda kuzatuv, jismoniy tayyorgarlik testlari va statistik tahlil usullari qo'llanildi.

Tajriba guruhida har haftada 3 marotaba harakatli o'yinlardan iborat maxsus mashg'ulotlar tashkil etildi. Har bir mashg'ulot 35–40 daqiqa davom etdi va o'yinlar o'quvchilarning yoshi, jismoniy imkoniyatlari hamda xavfsizlik talablariga mos ravishda tanlandi. Mashg'ulotlarda yugurish, sakrash, muvozanatni saqlash, tezlik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi o'yinlardan foydalanildi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun quyidagi testlar o'tkazildi: 30 metrga yugurish (tezlik), 3 metrga sakrash (chaqqonlik), tanani oldinga egish (moslashuvchanlik), va 1 daqiqada cho'kkandan turishga (bardoshlilik) oid testlar. Natijalar eksperiment boshida va yakunida solishtirildi.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari harakatli o'yinlar orqali jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar borligini ko'rsatdi. Tajriba guruhidagi o'quvchilarning test natijalari eksperiment yakunida nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo'ldi.

Quyidagi jadvalda ikki guruh o'quvchilarining dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlari solishtirilgan:

**1-jadval. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari
(o'rtacha qiymatlar)**

Test nomi	Nazorat guruhi (boshlanish)	Nazorat guruhi (yakun)	Tajriba guruhi (boshlanish)	Tajriba guruhi (yakun)
30 m yugurish (sekund)	7.5	7.4	7.6	6.9

3 m masofaga sakrash (sm)	110	113	109	122
Tanani oldinga egish (sm)	5.2	5.5	5.1	7.8
1 daqiqada cho'kish- soni	18	19	17	24

Ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida barcha test turlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Ayniqsa, yugurish tezligi va bardoshlilik ko'rsatkichlari ancha yaxshilandi.

MUNOZARA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, harakatli o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Tajriba guruhi o'quvchilari barcha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarga erishdi. Bu o'yin orqali jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini tasdiqlaydi.

Harakatli o'yinlar mashg'ulotlar mazmunini boyitadi, bolalarning e'tiborini jalb qiladi va ularni faol harakatga undaydi. O'yin jarayonida bolalar charchoqni kamroq sezadilar, ular harakatni zavq bilan bajaradilar. Bu esa jismoniy mashqlarni tizimli va samarali bajarishga yordam beradi.

Natijalar ilgari o'tkazilgan boshqa tadqiqotlar bilan hamohangdir. Jumladan, pedagog olimlar tomonidan o'tkazilgan tajribalar ham o'yin elementlari jismoniy rivojlanishga kuchli ta'sir qilishini ko'rsatgan. Biroq tadqiqot davomida ayrim cheklovlar ham mavjud bo'ldi [4].

XULOSA

Tadqiqot yakunlari harakatli o'yinlardan foydalanish boshlang'ich sinf

o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samarali vosita ekanini ko'rsatdi. O'yinlar orqali o'quvchilarning harakatga bo'lgan qiziqishi ortadi, ularda bardoshlilik, tezlik, chaqqonlik kabi sifatlar shakllanadi.

Ushbu metodika boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darslarida keng qo'llanilishi mumkin. O'qituvchilarga har bir mashg'ulotda o'yin elementlarini qo'shish, o'quvchilarning yosh va jismoniy xususiyatlarini hisobga olish tavsiya etiladi.

Kelgusida harakatli o'yinlarning turli yoshdagi bolalarga ta'siri, ijtimoiy-psixologik rivojlanishga qo'shgan hissasi ham chuqurroq o'rganilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Azizov, S. V., & Mahmudjonov, A. A. (2024). Oripov AF SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. *Экономика и социум*, (6-2), 121.
2. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O 'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLE
3. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 85-90. KTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. *Экономика и социум*, (9 (124)), 82-86.
4. Butabayev, A. X., & Ergashaliyev, D. N. (2024). GANDBOLCHILARNI HUJUM VA HIMOYADAGI SHAXSIY TAKTIK HARAKATLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI. *Экономика и социум*, (6-1 (121)), 160-166.
5. Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO 'GARAKLARINING TA'SIRI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 208-212.
6. Mahmudjonov, A. A., & Soyibjonov, B. S. THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN GENERAL EDUCATION SCHOOLS.
7. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH

GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 735-739.

8. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 755-759.

9. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 751-754.

10. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 730-734.

11. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAkatLI O 'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O 'ZLASHTIRISHDA QO 'LLASHNING SAMARADORLIGI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 171-176.

12. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. *MASTERS*, 2, 29-33.

13. Музафарова, Л., & Жахонгиров, Ш. (2023). Повышение активности студенческой молодёжи и формирование здорового образа жизни. *Scientific-theoretical journal of International education research*, 1(2), 89-91.

14. Сатиев, Ш. К., & Азизов, С. В. (2020). Характеристики зависимости типов темперамента к эмоциональным стрессам и степени стрессоустойчивости футболистов. *Лебедева Надежда Анатольевна—доктор философии в области*, 55.