

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 11, Декабрь

## BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATLI O'YINLARNING TUTGAN O'RNI

**Raxmonov Ulugbek**

Shahrisabz Davlat Pedagogika Instituti, Ijtimoiy fanlar fakulteti, Jismoniy madaniyat kafedrasasi o'qituvchisi

**Panjiyeva Gulzoda**

Jismoniy madaniyat (xotin-qizlar sporti) yo'nalishi 3-kurs talabasi

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarning tutgan o'rni va ahamiyati yoritilgan. Harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, chaqqonlik, epcillik, tezkorlik kabi sifatlarni shakllantirish, shuningdek, dars jarayoniga bo'lgan qiziqishini oshirish masalalari tahlil qilingan. Tadqiqotda harakatli o'yinlarning ta'lim-tarbiya jarayonidagi samaradorligi, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni va bolalarning ijtimoiy-psixologik rivojiga ta'siri asoslab berilgan.

**Kalit so'zlar:** boshlang'ich sinf, jismoniy tarbiya, harakatli o'yinlar, jismoniy rivojlanish, chaqqonlik, epcillik, sog'lom turmush tarzi, dars samaradorligi.

Boshlang'ich ta'lim bosqichi o'quvchilarning jismoniy, aqliy va psixologik rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan shu davrda bolalarda harakat faolligi yuqori bo'lib, ularning organizmi tez o'sadi va rivojlanadi. Shu sababli boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiyasini to'g'ri tashkil etish, dars jarayonida samarali pedagogik vositalardan foydalanish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanish esa o'quvchilarning nafaqat jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, balki ularning darsga bo'lgan qiziqishini oshiradi, ijtimoiy faolligini kuchaytiradi hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantiradi.

Harakatli o'yinlar — bu o'yin jarayonida turli xil harakatlarni bajarishga asoslangan faoliyat bo'lib, u bolalarning tabiiy ehtiyojlarini qondirishga xizmat qiladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun harakat qilish hayotiy zarurat bo'lib, ular o'yin orqali atrof-muhitni anglaydi, o'z imkoniyatlarini sinab ko'radi va jamoada o'zini tutish qoidalarini o'rganadi. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarning qo'llanilishi o'quvchilarning tezkorlik, epcillik, chaqqonlik, chidamlilik va muvozanat kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'yin tarzida tashkil etilganda yuqori samaradorlikka

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 11, Декабря

erishiladi. Chunki bu yoshdagi bolalar uzoq vaqt davomida bir xil mashqlarni bajarishga qiziqmaydi, tez zerikadi. Harakatli o'yinlar esa dars jarayonini qiziqarli va mazmunli qilib, bolalarda ijobiy emotsional holatni yuzaga keltiradi. Natijada o'quvchilar jismoniy mashqlarni majburiyat sifatida emas, balki zavq bilan bajaradilar.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar orqali tashkil etilgan jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. O'yin jarayonida yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlari faoliyati faollashadi, mushaklar mustahkamlanadi va organizmning umumiy chiniqishi ta'minlanadi. Bundan tashqari, muntazam harakatli o'yinlar bolalarda to'g'ri qomatni shakllantirish, ortiqcha vaznning oldini olish va harakat koordinatsiyasini yaxshilashga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati ham juda katta. O'yin jarayonida o'quvchilar o'zaro hamkorlik qilish, jamoada ishlash, qoidalarga rioya etish, g'alaba va mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilish kabi muhim ijtimoiy ko'nikmalarni egallaydi. Bu esa ularning shaxs sifatida shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya darslarida o'yinlar orqali intizom, mas'uliyat, o'zaro hurmat va do'stlik tuyg'ulari rivojlanadi.

Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni tanlashda o'quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog'lig'i hisobga olinishi lozim. O'yinlar haddan tashqari murakkab yoki og'ir bo'lmasligi, barcha o'quvchilar faol ishtirok etishi mumkin bo'lishi kerak. Shuningdek, dars jarayonida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya etilishi muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanining asosiy vazifalaridan biri — sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashdir. Bu jarayonda harakatli o'yinlar samarali pedagogik vosita sifatida xizmat qiladi. Ular o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda, aqliy faolligini ham oshiradi, diqqatni jamlash va tez qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarning tutgan o'rni beqiyosdir. Harakatli o'yinlar o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, sog'ligini mustahkamlash, darsga bo'lgan qiziqishini oshirish va ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda harakatli o'yinlardan keng va maqsadli foydalanish pedagogik jihatdan asosli va samarali hisoblanadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilariga mos harakatli o'yinlarga misollar:

. **“Kim tez?”**

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 11, Декабря

**Maqsadi:** tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish.

## **O‘yin tavsifi:**

O‘quvchilar ikki yoki uch guruhga bo‘linadi. Belgilangan masofada start va marralar belgilanadi. O‘qituvchi ishorasi bilan birinchi o‘yinchi yugurib borib, belgilangan buyumni olib qaytadi va keyingi o‘yinchiga topshiradi. Qaysi guruh tez va tartibli bajarsa, g‘olib bo‘ladi.

**Rivojlantiradi:** tezlik, diqqat, jamoada ishlash.

## **2. “Quvnoq to‘plar”**

**Maqsadi:** muvofiqlik va aniqlikni rivojlantirish.

## **O‘yin tavsifi:**

O‘quvchilar doira shaklida turadi. O‘qituvchi belgilagan o‘quvchi to‘pni boshqa o‘quvchiga uzatadi. To‘p tushib ketmasligi kerak. Murakkablashtirish uchun ikki yoki uchta to‘pdan foydalanish mumkin.

**Rivojlantiradi:** koordinatsiya, diqqat, epcillik.

## **3. “Kim chaqqon?”**

**Maqsadi:** epcillik va tez qaror qabul qilishni rivojlantirish.

## **O‘yin tavsifi:**

Maydonga turli rangli belgilar (halqa, konus) joylashtiriladi. O‘qituvchi rangni aytganda, o‘quvchilar shu rangdagi belgiga tez yugurib borishi kerak. Kechikkan o‘quvchi bitta qiziqarli topshiriq bajaradi.

**Rivojlantiradi:** epcillik, eshitish orqali reaksiya.

## **4. “Tulki va jo‘jalar”**

**Maqsadi:** harakat faolligini oshirish va tezlikni rivojlantirish.

## **O‘yin tavsifi:**

Bir o‘quvchi “tulki”, qolganlari “jo‘jalar” bo‘ladi. “Tulki” jo‘jalarni quvlaydi. Ushlangan jo‘ja tulkiga yordamchi bo‘ladi. O‘yin qiziqarli va harakatchan tarzda o‘tadi.

**Rivojlantiradi:** chidamlilik, tezlik, epcillik.

## **5. “Halqaga sakra”**

**Maqsadi:** sakrash qobiliyati va muvozanatni rivojlantirish.

## **O‘yin tavsifi:**

Polga ketma-ket halqalar joylashtiriladi. O‘quvchilar halqadan halqaga sakrab o‘tadi. Kim belgilangan masofani to‘g‘ri va tez bajarsa, g‘olib bo‘ladi.

**Rivojlantiradi:** oyoq mushaklari, muvozanat, aniqlik.

## **6. “Topib ol!”**

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 11, Декабря

**Maqsadi:** diqqat va tezkorlikni rivojlantirish.

## O'yin tavsifi:

O'qituvchi bir buyumni yashiradi yoki joyini ko'rsatadi. Signal berilgach, o'quvchilar uni topishga harakat qiladi. Qoidaga rioya qilgan holda topgan o'quvchi rag'batlantiriladi.

**Rivojlantiradi:** diqqat, harakat faolligi, kuzatuvchanlik.

## 7. "Estafeta poygasi"

**Maqsadi:** chidamlilik va jamoaviylikni rivojlantirish.

## O'yin tavsifi:

O'quvchilar guruhlarga bo'linadi. Har bir o'yinchi yugurish, sakrash yoki to'siqdan o'tish kabi topshiriqlarni bajarib, navbatni keyingisiga topshiradi.

**Rivojlantiradi:** chidamlilik, tezlik, jamoa ruhini.

## Xulosa

Boshlang'ich sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarning tutgan o'rnini juda muhimdir. Harakatli o'yinlar bolalarni faollikka undaydi, ularning jismoniy sifatlarini — tezkorlik, epcillik, chidamlilik va muvozanatni samarali rivojlantiradi. Shuningdek, o'yinlar bolalar fikrini to'g'rilash, ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ilmiy va amaliy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar yordamida tashkil etilgan jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlash va darsga bo'lgan qiziqishini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Shu sababli pedagoglar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirar ekan, harakatli o'yinlardan keng foydalanishlari lozim, chunki ular nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki pedagogik jarayonda bolalarning umumiy rivojlanishini ta'minlaydi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Pangrazi R. P., Beighle A.** *Dynamic Physical Education for Elementary School Children* — jismoniy tarbiya metodikasi bo'yicha xalqaro darajada tan olingan qo'llanma bo'lib, unda boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun mos jismoniy mashqlar va o'yinlar haqida keng ma'lumot berilgan.

2. **Matnazarov O. L., Sapayev R. R., Yaqubov A. M.** *Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi* — jismoniy tarbiya fanining nazariy asoslarini yorituvchi o'zbek tilidagi darslik bo'lib, pedagogik tamoyillar va metodlarni o'z ichiga oladi.

3. **Miraxmedov F., Quvondiqov S., Abdulaxatov A. va boshqalar.** *Jismoniy tarbiya va sport* — bu darslik jismoniy tarbiya asoslari va mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha amaliy ko'rsatmalarni beradi.

**МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

**Researchbib Impact factor: 13.14/2024**

**SJIF 2024 = 5.444**

**Том 3, Выпуск 11, Декабря**

4. **Usmonxo‘jaev T. S.** *Jismoniy tarbiya* — o‘zbek tilidagi darslik bo‘lib, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, harakatli o‘yinlar va ularning pedagogik ahamiyatini yoritadi.

5. **Raximqulov K. D., Usmonxujaev T. S.** *Jismoniy tarbiyadan bolalar va o‘smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o‘yinlar* — amaliy mashqlar va o‘yinlar to‘plami bo‘lib, boshlang‘ich yoshdagi o‘quvchilar uchun tavsiya etiladi.