

BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASIGA HARAKATLI O‘YINLARNING TA‘SIRI**A.R.Hamroyev***p.f.d., prof. BuxDU Boshlang‘ich ta‘lim kafedrasi mudiri***O.A.Ergasheva***FarDU Sport o‘yinlari kafedrasi o‘qituvchisi*

Annotatsiya: *Maqolada aynan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda harakatli o‘yinlardan foydalanish natijasi tahlil qilingan.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, antropometrik ko‘rsatkichlar, maksimal tashabbuskorlik, ijodiy faollik.*

Аннотация: *В статье посредством подвижных игр повышается уровень физического развития и физической подготовленности учащихся начальных классов. анализируется результат использования.*

Ключевые слова: *физическое развитие, физическая подготовленность, антропометрические показатели, максимальная инициатива, творческая активность.*

Annotation: *in the article, the physical development and physical fitness level of elementary school students are increased through action games. the result of use is analyzed.*

Key words: *Physical development, physical fitness, anthropometric indicators, maximum initiative, creative activity.*

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslari bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar o‘sib kelayotgan bugungi kun yoshlarida harakat rejimi nisbatan pasayganligini ko‘rsatadi. Birinchidan, o‘z-o‘ziga xizmat qilish kabi shartlarni yaratib berganligi, ikkinchidan, professional bilimlarni ko‘proq hajmda o‘rganish shartliligi, uchinchidan, ko‘proq ma‘lumotlash maqsadida bu ishga sarflanadigan vaqtning ko‘payganligi bilan bog‘liq. Shu sababdan maktab o‘quvchilarinitizimli jismoniy tarbiya darslariga jalb qilish masalasi kundun-kunga dolzarblik kasb etmoqda.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining hayot faoliyatidagi kelajak yutuqlari alohida mas‘uliyatni talab etadi. 6-10 yosh organizmning intensiv shakllanish davri hisoblanadi. Rivojlanishning bu bosqichida vegetativ asab tizimida yoqtirish, maylning paydo bo‘lishi ko‘zga tashlanadi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari asab tizimi yetarlicha kuch va vazminlikka ega bo‘ladi. Shartli reflekslar esa maktabgacha yoshdagilarga qaraganda, yetarlicha barqaror holatda bo‘ladi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilaridagi modda almashinuvi va energiya, uning yig‘ilishi, murakkab organik yig‘indilarni tashkil etib, kataklar tuzilishini shakllantirishning intensiv darajasini xarakterlab beruvchi assimilyatsiya jarayoni yuz beradi. Rivojlanishning bu davrida vegetativ asab tizimining simpatik bo‘limi reaksiyasi rivojlanishga moyil bo‘ladi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida asab jarayonlari ahamiyatli kuchga ega bo‘ladi, biroqmurakkab differensiatsiyalar, vaqtinchalik aloqalar(dinamik stereotip) kamdan-kam

qiyinchilik bilan yuz beradi. Yosh qobiliyati qisman darajadavegetativ tizimning funksional imkoniyatlari bilan izohlanadi, bu bo‘g‘imlarning yuqori elastikligi, nafas olishda daqiqali sig‘imning kattaligi va qon miqdorining mushaklar faoliyatida ko‘pligida namoyon bo‘ladi. 7-10 yoshli bolaning mushak(muskul) terisi tana vaznining 30%iga to‘g‘ri keladi. Mushaklar asosan, mushak to‘qimasining kengayishi hisobigarivojlanadi. Qayirish tonusi rostdash tonusidan ortiqni tashkil etadi. Bunday katta og‘irlik gavda tuzilishining buzilishiga olib keladi. 7-10 yoshdagi o‘quvchilarning mushaklari kattalarning darajasidagi efferent inveransiya 11-13 yoshga yaqinlashadi va uning rivojlanishi 18-20 yoshgacha davom etadi. Shunday qilib, mushak “hissiyot organi” sifatida 7-8 yoshda, ishchi organ sifatida esa 10 yildan so‘ng yetiladi. Boshlang‘ich sinfo‘quvchilarida harakat a‘zolari har qanday murakkab vazifalarga osongina moslashadi. Muvozanat yuklari og‘irlik bilan qabul qilinadi. Jismoniy tarbiya amaliyotida mushaklarga katta kuch berish kam qo‘llaniladi va ular qattiq nazorat qilinishi lozim.

Boshlang‘ich sinf yoshidagi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda harakatli o‘yinlarning ahamiyati kattadir. Shu boisdan ham boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining yashash sharoitini, iqlim xususiyatlarini, milliy an‘analarini, qadriyatlarini, yoshini, jismoniy rivojlanishini, jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya darslari jarayonida harakatli o‘yinlarni o‘tkazish katta ahamiyatga egadir. Boshlang‘ich sinf yoshidagi o‘quvchilar jismoniy sifatlarini oshirishni eng qulay davri bo‘lib hisoblanadi harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta‘sirchan usullaridan bo‘lib, o‘quvchilarda aqliy, axloqiy va nafasat tarbiyasini birgalikda muvafaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o‘yinlarining ruhi, tabiati, xarakteri, ishtirokchilarning xatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e‘tibor berish zarur. Harakatli o‘yinlar bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi ahamiyati beqiyos. O‘yin bolaning qiziqishini oshiradi, unga zavq bag‘ishlaydi, ish qobiliyatining tezroq tiklanishini ta‘minlaydi. O‘yin tufayli bolalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishga harakat qiladilar. Harakatli o‘yinlar bolalar organizmiga yaxlit holda ta‘sir ko‘rsatadi. Shuning uchun ham o‘yinlarga umumiy jismoniy ta‘sir ko‘rsatuvchi mashq sifatida qarash lozim. Harakatli o‘yinlar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda asosiy vosita bo‘lib hisoblanadi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari jismoniy tarbiyasida sog‘lomlashtirish, ta‘lim berish va tarbiya berish vazifalarini amalga oshirish ko‘zda tutiladi. 1-4-sinf o‘quvchisining jismoniy sifatlarini rivojlantirish va harakat faolligini oshirish uchun harakatli o‘yinga asoslangan jismoniy tarbiya darsini o‘tkazish eng muhim masalalardandir. F.N.Nasriddinov, K.M.Maxkamjonovlar fikricha boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari yoshdan-yoshga o‘tishi bilan ortib boradi. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishini ortib borishi bo‘yicha olingan ma‘lumotlar tahlilining ko‘rsatishicha, 5-7 yoshdagi bolaning jismoniy rivojlanishi bir tekisda borar ekan, boshlang‘ich sinf yoshiga kelib esa jismoniy rivojlanishning tezlashish jarayoni ro‘y beradi. Bolalarning jismoniy rivojlanish darajasi antropometrik ko‘rsatkichlar orqali aniqlandi.

Bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash

Bu ko‘rsatkichlar quyidagilar:

- gavda uzunligi (sm.);
- gavda og‘irligi (kg.);
- o‘ng va chap panja ko‘rsatkichlari(dinamometr yordamida);

- o'pkaning tiriklik sig'imi (spirometr yordamida).

Bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash

7-10 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini quyidagi testlar orqali ham aniqlasa bo'ladi:

- 30 m.ga yuqori startdan yugurish (soniya);
- 3x10 m ga mokisimon yugurish (soniya);
- arg'imchoqda sakrash (30 soniya);
- turgan joydan uzunlikka sakrash (sm):

Yuqorida keltirilgan antropometrik ko'rsatkichlarni olish orqali biz o'quvchilarning anatomik-fiziologik rivojlanish darajasini bilib olamiz.

7-10 yashar bolalar uchun harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi hisoblanadi. Shuning uchun ham maktab dasturida boshqa materiallarga nisbatan o'yinlarga ko'proq o'rin ajratiladi. Buning sababi shundaki, dasturga kiritilgan turli xil jismoniy mashqlarni bolalar xilma-xil o'yinlar vositasida osongina idrok qiladilar va o'zlashtiradilar.

O'yinlarda yugurish, sakrash va uloqtirish yoki irg'itish mashqlariga alohida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan oddiy va o'rtacha murakkab o'yinlarni o'tkazish bilan birga, agar bolalar yetarli darajada tayyorlangan bo'lsa, ancha murakkabroq ya'ni komandalarga bo'linib o'ynaladigan o'yinlarni ham o'tkazish mumkin. Bolalar bu o'yinlarda "Bir kishi hamma uchun hamma bir kishi uchun" degan prinsip asosida birga o'ynashga o'rganadilar. Shunda ular o'zlari bilan birga o'ynayotgan o'rtoqlari uchun javobgarlik hissi uyg'onadi.

Komanda o'yinlari yetarli darajada chaqqon, hozirjavob, farosatli va baquvvat bo'lishini talab etadi. O'qituvchi o'yinni o'tkazish jarayonida har bir o'quvchini kuzatib borishi kerak. Har bir o'quvchining xulqini yo'naltira bilish; o'zini tuta bilmaydigan o'yin qatnashchilariga javobgarlikni his qila oladigan (hakamlilik, o'yin boshi) ishlarni topshirish zarur; o'yinning passiv qatnashchilarini faol o'ynashga jalb qilish; bo'sh o'yinchilarga topshiriqni bajarishda yordam berish. O'qituvchi ta'limiy-tarbiyaviy xarakterdagi asosiy vazifalarni; to'g'ri aniqlashni ushbu o'yinni o'tkazishda o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. Masalan, gimnastika, yengil atletika darslarida orttirgan malakalarini mustaxkamlash, nishonga uloqtirishni, to'pni otish va ilib olish harakat malakalarini takomillashtirish, shug'ullanuvchilarda botirlik, jasurlikka, harakatning bir-biriga mosligini, jamoa bo'lib harakat qilishni tarbiyalash, o'zini turgan joyini aniqlashni rivojlantirishni tarbiyalaydi. Bolalar uchun odatda aniq va nisbatan yengil va tezda erishiladigan vazifalar qo'yiladi, masalan, qo'lga tushmaslik, «raqibini» izlab topish o'rtog'ini qutqarish, raqibi ustidan g'alaba qozonish. Bolalarga ayrim xollarda va qiyinroq yutiladigan va ko'proq uzoqdagi nishon taklif qilinadi, masalan, basketbol o'yini uchun to'pni uzatish, to'pni olib yurish, to'pni xalqaga tushirish malakalarini egallash. Shunday qilib, harakatli o'yinlarni o'rgatish doimiy ravishda tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lishi kerak. Harakatli o'yinlarni o'rgatish metodikasida milliy xalq pedagogikasi ma'lumotlari, ya'ni ma'naviy va ma'rifiy tarbiyaning umumiy qonuniyatlarini ochib beradigan, jumladan, didaktik prinsiplardan foydalanish zarur. O'qituvchi bolalarga o'yinni o'rgatishda ularga uning vazifasi va mazmunini, o'yinda o'zlarini tutish qoidalarini yetkazishi shart.

O'yinchilarning ongli xulq-atvori, o'yin uchun zarur harakat malakalarini egallaydi, bu o'yinni takomillashtirishga, uni ijodiy boyitish imkonini beradi; shu bilan birga o'yinning

tarbiyaviy ta'siri ortib, o'yin qatnashchilarining qiziqishi birmuncha oshadi. Shug'ullanuvchilar o'z shaxsiy muvaffaqiyatlari va kamchiliklarini sinchiklab tahlil qilishni o'rganishi hamda o'z o'rtoqlari harakati va xulkini tahlil qilishni bilishi shart. Bu esa shaxsiy sifat va malakalarni rivojlantirish imkonini beradi. Masalan, o'quvchi to'pni noaniq o'tsa; o'z xatosi nimada ekanligini, anglab yetsa, uni osongina to'g'rilashi mumkin. Agar u o'qituvchi harakatini tushunmay, faqat taqlid qilsa, ushbu xatoni to'g'rilashi birmuncha qiyin bo'ladi.

O'yinda o'z harakatlariga ongli munosabatda bo'lish o'quvchilarga har qanday hayotiy sharoitda egallagan malaka va ko'nikmalaridan foydalanishga yordam beradi. O'qituvchi mashg'ulotning ana shu ta'limiy tomoniga katta e'tibor beradi; u shug'ullanuvchilarda o'zlarini kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni tirishqoqlik bilan yengib o'tish, oldidagi vazifalarni hal etish xususiyatlarini tarbiyalashi shart. O'yin bolalarning maksimal tashabbuskorligi, faolligi sharoitida o'tishi kerak. Harakatli o'yin ishtirokchilari o'yinchilar o'z ijodiy faolligini namoyish qilishlari tashkilotchilar, faol shaxslarni tarbiyalashga yordam beradi.

7-10 yoshdan boshlab bolaning yurish-turishida bosiqlik va saranjomlik paydo bo'ladi, ma'naviy va axloqiy his-tuyg'ular, o'rtoqlik, sinf uchun javobgarlik, hamdardlik hissi yuzaga keladi. Birinchi sinf o'quvchisi uchun o'zining muvaffaqiyatlari hammadan katta ahamiyatga ega bo'lsa, 3-sinf o'quvchisi uchun o'rtoqlarining muvaffaqiyat ko'proq ahamiyatga ega bo'lib qoladi.

O'yin mazmunining rivojlanishi bolaning kattalar hayoti va faoliyatining mohiyatiga chuqurroq kirib borishida, atrofdagi voqea-hodisalarga munosabatining o'zgarishida, shuningdek o'yin mazmuni ham shart-sharoit jamiyat a'zolari turmushining tobora to'g'ri aks etishida namoyon bo'ladi. Shuning uchun bolalarda o'yin qobiliyatining o'sishi o'z-o'zicha yuzaga kelmaydi, balki kattalar, tarbiyachilarning ta'siri natijasi, atrof-muhit bilan tanishish, sayrlar uyushtirish, shaxslararo munosabatlarning mohiyatini tushuntirish va hokazolar natijasida amalga oshadi.

Haqiqatan ham bolani o'yinlar bilan mashg'ul qilib, buyuk ishlarga tayyorlash mumkin. O'yin bolalar uchun ermak emas, balki ularning kuch va qobiliyatini o'stirishga yordam beradigan muhim vositadir.

Maktab yoshida bolaning o'zi mustaqil ravishda kattalarning hayoti va faoliyatiga kirish yo'llarini topa boshlaydi. U keyinchalik kattalar hayoti va faoliyatining barcha sohasida, shaxslararo munosabatlarida qatnashish istagini ko'rsatadigan bo'ladi. Shuning uchun harakatli o'yinlar kattalar va bolalar o'rtasida yangicha munosabatni vujudga keltiradi. Bolalar darsning boshqa shakllariga nisbatan o'yinlarda ko'proq so'zlashni eslab qolish va esda tutish imkoniyatiga ega bo'ladilar, bu esa ixtiyoriy xotira xususiyatini chuqurroq ochishga yordam beradi. Bunda esa shunday xulosa kelib chiqadi:

1. O'yin bola tomonidan ma'lum rol tanlash va uni ijro etish jarayoni bo'lib, bir talay axborotlarni eslab qolishni talab etadi
2. Xatti-harakatni takrorlashdan iborat ongli maqsad bolada oldinroq paydo bo'ladi va oson amalga oshadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ergasheva, O. A. (2022). 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 150-153.
2. Салимов, Г. М., Холлиев, А. Э., Норбоева, У. Т., & Эргашева, О. А. (2015). Организация методов исследования через национальные подвижные игры. *Молодой ученый*, (11), 1484-1486.
3. Эргашева, О. А. К. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. *Вестник науки и образования*, (10-2 (130)), 58-61.
4. Намроев, А. R., & Ergasheva, O. A. (2023). THE EFFECT OF ACTION GAMES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(18), 67-71.
5. Камроев, А. (2019). Modeling activities of teachers when designing creative activities of students. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 2019.
6. Камроев, А. (2019). STUDENTS' CREATIVE ACTIVITIES IN DESIGNING MOTHER TONGUE EDUCATION. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(7), 285-296.
7. Хамраев, А. (2018). Моделирование деятельности учителя при проектировании творческой деятельности учащихся. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*, (2), 23-26.
8. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 7-11.
9. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. *Current research journal of pedagogics*, 2(06), 85-89.
10. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.
11. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). *Science and innovation*, 1(B2), 295-299.
12. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 1(1.5 Pedagogical sciences).
13. Azimxo'jayevich I. I. Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports //Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching. - 2022. - Т. 15. - С. 156-160.

14. Исломова Н. Л. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ //ЎТТМОИЙ ФАНЛАРДА INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 12. – С. 12-17.
15. SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. EM Djuraev, SD Akzamov - Scientific Bulletin of Namangan State University, 2020
16. Файзиёв Я. З. ЗАЧЕМ НУЖНА ФИЗКУЛЬТУРА В ШКОЛЕ //Вестник науки и образования. – 2022. – №. 10-2 (130). – С. 55-58.
17. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиёв Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.
18. Файзиёв Я. З., Зиёев Д. Я. У. Краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60). – С. 32-34.
19. Файзиёв Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры.–2020. – 2020. – С. 3-1.
20. Файзиёв Я. З., Зиёев Д. Я. У., Бозорова С. С. К. СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 15-2 (118). – С. 22-25.
21. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Vaxodirovna, X. B. (2021). Rhythmic gymnastics in the system of physical education. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 2(12), 25-29.
22. Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 308-312.
23. Rozmatovich, U. S., & Elyor, D. (2022). TEACHING ATTACK TACTICS TO FOOTBALL PLAYERS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10)*, 125-132.
24. Azimkhujayevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). *ЎЗБЕКИСТОН О'ҚИТУВЧИ*, 2(24), 15-21.
25. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In *Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences* (pp. 149-152).
26. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypodynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.
27. Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш

зарурияти. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 12-17.