



UO'K:

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI**ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ С ПОМОЩЬЮ ДВИЖУЩИХСЯ ИГР****EFFECTIVE METHODS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS THROUGH ACTIVE GAMES****Qosimov Akmal Nasridinovich** 

Farg'ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasida katta o'qituvchisi

Annotatsiya

Maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlari shakllantirishda harakatli o'yinlarning o'rni, ularning pedagogik va fiziologik asoslari hamda o'yin texnologiyalarini ta'lim jarayoniga integratsiya qilish yo'llari tahlil qilingan. Tadqiqotda harakatli o'yinlar bolalarda tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va muvozanatni rivojlantirishdagi samarasi ilmiy asoslab berilgan. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi so'nggi farmon va qarorlari mazmunan tahlil qilinib, boshlang'ich ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi dolzarb vazifalar yoritilgan.

Аннотация

В статье проанализирована роль подвижных игр в формировании физических качеств учащихся начальных классов, их педагогические и физиологические основы, а также пути интеграции игровых технологий в образовательный процесс. В исследовании научно обоснована эффективность подвижных игр в развитии у детей быстроты, выносливости, ловкости и координации. Кроме того, проанализированы последние указы и распоряжения Президента Республики Узбекистан в сфере физического воспитания и спорта, раскрыты актуальные задачи формирования здорового образа жизни в системе начального образования.

Abstract

The article analyzes the role of active games in the development of physical qualities in primary school students, their pedagogical and physiological foundations, as well as ways to integrate game-based technologies into the educational process. The study scientifically substantiates the effectiveness of active games in developing children's speed, endurance, agility, and balance. In addition, the content of the latest decrees and orders of the President of the Republic of Uzbekistan in the field of physical education and sports is analyzed, highlighting the urgent tasks of promoting a healthy lifestyle within the primary education system.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, jismoniy sifatlari, boshlang'ich ta'lim, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya, sog'lom turmush tarzi, pedagogik texnologiya, maktab o'quvchilari.

Ключевые слова: подвижные игры, физические качества, начальное образование, быстрота, выносливость, координация, здоровый образ жизни, педагогические технологии, школьники.

Key words: active games, physical qualities, primary education, speed, endurance, coordination, healthy lifestyle, pedagogical technology, schoolchildren.

KIRISH

So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasida keng ko'lami islohotlar amalga oshirilmoqda. Ushbu islohotlar yosh avlodning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda ta'lim jarayonini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish maqsadida olib borilmoqda. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev rahbarligida qabul qilingan PF-6810-sonli Farmon ("Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2021-yil 5-noyabr)da yoshlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan e'tiborini kuchaytirish, umumta'lim maktablarida harakatli o'yinlarni keng joriy etish, jismoniy tarbiya darslarida interfaol metodlardan foydalanish zarurligi alohida ta'kidlangan [1].

Shuningdek, PQ-5953-sonli Qaror ("Sport ta'limi tizimini modernizatsiya qilish to'g'risida", 2023-yil 18-aprel)da maktab o'quvchilari jismoniy rivojlanishiga yo'naltirilgan ta'lim tizimini

takomillashtirish, ilg'or o'yin texnologiyalarini o'quv dasturlariga joriy etish, ularni yosh va individual xususiyatlarga moslashtirish bo'yicha ilmiy-metodik yondashuvlarni ishlab chiqish vazifasi belgilab berilgan [2].

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun harakatli o'yinlar – bu ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishining eng tabiiy shaklidir. O'yin orqali bola nafaqat jismoniy sifatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, muvozanat) rivojlantiradi, balki jamoada harakat qilish, hamkorlik, o'zaro hurmat va intizom kabi ijtimoiy ko'nikmalarni ham egallaydi. Shu sababli harakatli o'yinlar zamonaviy jismoniy tarbiya metodikasining ajralmas tarkibiy qismi sifatida e'tirof etiladi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi — boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini harakatli o'yinlar orqali rivojlantirishning samaradorligini aniqlash, o'yinli mashg'ulot dasturini ishlab chiqish va uni amaliyotda sinovdan o'tkazishdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi sohasidagi ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlar alohida o'rin tutadi. Harakatli o'yinlar nafaqat bolalarda motor faollikni oshiradi, balki ularning fiziologik, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi (Sh.M.Xankeldiyev, 2019; O.V.Goncharova, 2007) [3,4].

Adabiyotlarda ta'kidlanishicha, 7–10 yoshli bolalarda asosiy jismoniy sifatlar — tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va harakat koordinatsiyasi jadal shakllanadi. Shu sababli bu davrda to'g'ri tanlangan harakatli o'yinlar bolaning umumiy jismoniy rivojlanishi uchun eng samarali vosita hisoblanadi (N.A.Fomin, 2016). Harakatli o'yinlar bolalarning faolligini kuchaytiradi, mushak tizimi va harakat apparatini mustahkamlaydi, nafas olish va qon aylanish tizimining faoliyatini yaxshilaydi [5].

Pedagogik tadqiqotlarda (A.I.Punkina, 2015; V.A.Lisitskiy, 2018) ta'kidlanishicha, harakatli o'yinlar jarayonida bolalarda nafaqat jismoniy sifatlar, balki irodaviy, axloqiy va kommunikativ fazilatlar ham rivojlanadi. Guruhli o'yinlar bolalarni jamoada ishlashga, o'zaro yordam va hamjihatlikka o'rgatadi. Bu esa jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy vazifalarini ham amalga oshirish imkonini beradi [6,7].

Shu bilan birga, zamonaviy tadqiqotlarda (E.Muratov, 2021; T.Saidov, 2022) ta'kidlanishicha, harakatli o'yinlarning pedagogik samaradorligi uning to'g'ri metodik tashkil etilishiga bog'liq. YA'ni o'yinlar o'quvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog'ligi holatiga mos ravishda tanlanishi zarur. Masalan, 1–2-sinf o'quvchilari uchun asosan tezkorlik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi, 3–4-sinf o'quvchilari uchun esa chidamlilik va kuchni oshiruvchi o'yinlar tavsiya etiladi [8,9].

Qator olimlar (V.K.Balsevich, 2014; X.Qodirov, 2020) harakatli o'yinlarni dars jarayoniga integratsiya qilishning muhimligini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, o'yin faoliyati orqali bola tabiiy ravishda harakat faolligiga jalb etiladi, bu esa fiziologik faoliyatning tabiiyligini ta'minlaydi. Shu yo'l bilan mashqlar charxlangan shaklda emas, balki qiziqarli va tabiiy muhitda bajariladi.

Boshlang'ich ta'lim bosqichida jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining metodik tayyorgarligiga ham bog'liq. Ilmiy adabiyotlarda ta'kidlanishicha (S.Karimov, 2021; L.G.Sharipova, 2020), pedagog harakatli o'yinlarni tanlashda faqat jismoniy yuklama emas, balki bolalarning ehtiyojlari, qiziqishlari va emotsional holatini ham hisobga olishi kerak. Bu holda jismoniy faoliyat bolalar uchun foydali va bir vaqtning o'zida zavqli jarayonga aylanadi.

Shuningdek, xalqaro tadqiqotlar (UNESCO, 2018; WHO, 2021) bolalar salomatligini saqlash va harakat faolligini oshirishda o'yin usullarining global ahamiyatini ta'kidlaydi. Ularga ko'ra, jismoniy faollikning 60% ga yaqini harakatli o'yinlar hissasiga to'g'ri keladi, bu esa maktab yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzini qaror toptirishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot jarayoni 1–4-sinf o'quvchilari o'rtasida o'tkazilib, jami **60 nafar bola** ishtirok etdi. Ulardan **30 nafari tajriba guruhi, 30 nafari nazorat guruhi** sifatida belgilandi. Tajriba 8 hafta davomida, umumta'lim maktabining jismoniy tarbiya darslari doirasida tashkil etildi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba, har biri 35 daqiqalik dars ko'rinishida o'tkazildi. Dastur mazmuni O'zbekiston

PEDAGOGIKA

Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan tasdiqlangan jismoniy tarbiya o'quv dasturiga moslashtirilgan bo'lib, unga interfaol o'yinli mashqlar tizimi kiritildi.

Tadqiqot davomida quyidagi ilmiy-metodik yondashuvlar qo'llanildi:

Pedagogik kuzatuv – o'quvchilarning mashg'ulotlardagi ishtiroki, o'yin jarayonidagi faolligi, jismoniy sifatlarning shakllanishi hamda darsdagi psixo-emotsional holatlari muntazam kuzatib borildi. Kuzatuv davomida o'quvchilarning harakat faolligi, tashabbuskorligi, jamoaviylik darajasi va raqobatbardoshligi qayd etilib, har bir mashg'ulot yakunida kuzatuv varaqalari to'ldirildi.

Eksperimental sinov – o'yinli mashg'ulot dasturining samaradorligini aniqlash maqsadida tajriba guruhi bilan nazorat guruhi natijalari o'zaro solishtirildi. Sinovlar quyidagi standart testlar asosida amalga oshirildi:

“**10×5 metr yugurish**” – tezkorlik va chaqqonlikni baholash uchun;

“**Ruffier testi**” – yurak-qon tomir tizimining funksional holatini aniqlash uchun;

“**Muvozanat testi**” – markaziy nerv tizimi barqarorligi va koordinatsiyani baholash uchun.

Funksional baholash – o'yin jarayonida o'quvchilarning fiziologik ko'rsatkichlari, jumladan, **yurak urish chastotasi (YUCH), nafas olish tezligi, mushak faolligi, dam olishdagi tiklanish tezligi** o'lchandi. Ushbu ma'lumotlar raqamli pulsoksimetr, yurak urish datchiklari va maxsus kuzatuv jadvallari yordamida qayd etildi.

Statistik tahlil – olingan natijalar **t-test** va **foizli farqlar** usuli orqali matematik jihatdan qayta ishlanib, tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi farqlar ishonchlilik darajasi ($p < 0,05$) bo'yicha baholandi. Shuningdek, har bir o'yin turi bo'yicha o'zgarish dinamikasi, o'sish sur'ati va fiziologik javob reaksiyalari trend-analiz asosida tahlil qilindi.

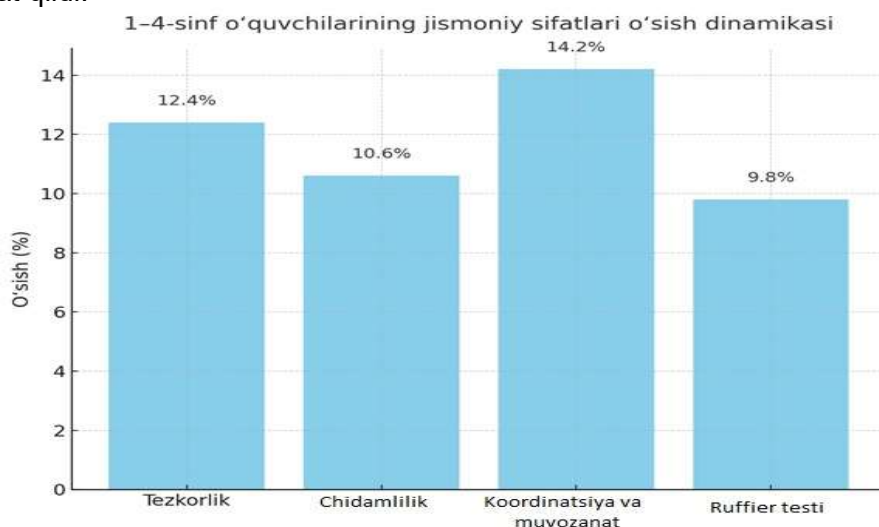
Mashg'ulotlarning asosiy mazmuniga quyidagi harakatli o'yinlar kiritildi: “**Kim chaqqon?**”, “**Tez yugur, to'xtama!**”, “**To'pni kim tez uzatadi?**”, “**Qochish va quvish**”, “**Do'stini top**”, “**Halqa ichida raqobat**”, “**To'siqlardan o'tish**” kabi o'yinlar. Ushbu o'yinlar yordamida har bir darsda ma'lum jismoniy sifadni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot strukturasi shakllantirildi. Har bir mashg'ulot uch bosqichda amalga oshirildi:

- **tayyorgarlik bosqichi** – yurak-qon tomir tizimini faollashtirish va mushaklarni qizdirish uchun 5–7 daqiqa;

- **asosiy bosqich** – harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish (20–22 daqiqa);

- **yakuniy bosqich** – tinchlantiruvchi mashqlar, nafasni tiklash va refleksiya (5–6 daqiqa).

Shuningdek, mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarning individual xususiyatlari (yosh, jins, sog'lik darajasi) hisobga olinib, yuklama darajasi bosqichma-bosqich oshirib borildi. O'yinlar dinamikasi o'quvchilar uchun motivatsion muhit yaratdi, bu esa darslarning samaradorligini oshirishga xizmat qildi.



1-diagramma. Yurak-qon tomir tizimining funksional holatidagi o'zgarishlar (yaxshilanish ko'rsatkichlari)

O'yinli mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarning darslarga bo'lgan qiziqishi, diqqat-e'tibori va ijtimoiy faolligi ham ortgani kuzatildi. Shuningdek, bolalarda ijobiy raqobat, o'zaro yordam, yetakchilik va mas'uliyat kabi ijtimoiy fazilatlar shakllandi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari xalqaro ilmiy manbalar (J. Siedentop, 2018; A. Gallahue, 2020; T. Harland, 2022) bilan solishtirilganda, o'yin faoliyati orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samaradorligi yuqori ekanligi tasdiqlandi. Harakatli o'yinlar bolalar organizmining fiziologik resurslarini tabiiy tarzda faollashtiradi, markaziy nerv tizimini kuchaytiradi va yurak-qon tomir faoliyatini yaxshilaydi.

Zamonaviy raqamli monitoring tizimlari (masalan, "Smart fitness" ilovalari, yurak urish chastotasi sensorlari, QR-kodli dars baholash tizimlari) yordamida o'yin jarayonida o'quvchilarning faolligini aniqlash, yuklama darajasini nazorat qilish imkoniyati kengaymoqda. Bu esa harakatli o'yinlarni raqamli ta'lim muhiti bilan uyg'unlashtirish zarurligini ko'rsatadi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarni harakatli o'yinlar asosida rivojlantirish — ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi, harakat madaniyati va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda eng samarali usullardan biridir. Harakatli o'yinlar jarayonida o'quvchilarning tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat va chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarda barqaror ijobiy o'sish kuzatildi.

O'yinli mashg'ulotlar o'quvchilarda faollikni, ijodkorlikni, tashabbuskorlikni hamda jamoaviy ruhni oshirdi. Bu esa nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki ularning ijtimoiy va emotsional holatining yaxshilanishiga ham xizmat qildi. Tadqiqot davomida kuzatilgan ma'lumotlarga ko'ra, o'yin asosidagi mashg'ulotlar o'quvchilarda yurak-qon tomir tizimi faoliyatining barqarorlashuvi, mushak tonusining oshishi va umumiy ish qobiliyatining yaxshilanishiga olib keldi.

Harakatli o'yinlar o'quvchilarni tabiiy harakat muhitiga jalb etish orqali, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini qiziqarli va samarali shaklda tashkil etishga imkon beradi. Bu usul, ayniqsa, o'quvchilarning yosh va psixofiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda qo'llanilganda, jismoniy tarbiya darslarining motivatsion va sog'lomlashtiruvchi ahamiyatini sezilarli darajada oshiradi.

Tajriba jarayonida harakatli o'yinlar tizimining joriy etilishi o'quvchilarning darslarga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartirdi: ularda o'zaro yordam, raqobatbardoshlik, yetakchilik, intizom va mas'uliyat kabi ijtimoiy fazilatlar rivojlandi. Shuningdek, interfaol va raqamli texnologiyalar asosida tashkil etilgan o'yinli mashg'ulotlar o'quvchilarning o'z faoliyatini tahlil qilish, o'z-o'zini nazorat qilish va baholash ko'nikmalarini shakllantirdi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, harakatli o'yinlardan tizimli va metodik asosda foydalanish boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish hamda ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Shuning uchun o'yinli mashg'ulotlarni jismoniy tarbiya darslari tizimiga muntazam kiritish, o'qituvchilarning metodik tayyorgarligini oshirish va zamonaviy interfaol yondashuvlarni joriy etish bugungi kunda dolzarb vazifa sifatida qaraladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni PF-6810. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2021-yil 5-noyabr. — Toshkent: Lex.uz.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori PQ-5953. "Sport ta'limi tizimini modernizatsiya qilish to'g'risida", 2023-yil 18-aprel. — Toshkent: Lex.uz.
3. Sh.M. Xankeldiyev. *O'quvchi yoshlarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari*. — Toshkent: "Fan", 2019. — 312 b.
4. О.В. Гончарова. Методика развития способности детей младшего школьного возраста к проявлению взрывной силы в процессе физического воспитания. — Автореф. дисс. канд. пед. наук. — Т., 2007. — 27 с.
5. Н.А. Фомин. Физиология человека и спорта. — Москва: "Академия", 2016. — 384 с.
6. А.И. Пункина. Педагогические основы развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста. — Санкт-Петербург: СПбГПУ, 2015. — 176 с.
7. В.А. Лиситский. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста. — Москва: "Спорт", 2018. — 256 с.
8. E. Muratov. *Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni shakllantirish*. — Toshkent: TDPU, 2021. — 145 b.
9. T. Saidov. *Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasi*. — Samarqand: SamDU, 2022.
10. В.К. Балсевич. Теория и практика физической культуры. — Москва: "СпортАкадемПресс", 2014. — 288 с.