BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARIDA HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI TEZKORLIK VA CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Vaisov Umidjon Baxodirovich, Guliston davlat pedagogika instituti,
“Gumanitar fanlar va jismoniy madaniyat” fakulteti Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi
e-mail: *umidjonvaisov777@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu ishda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini, xususan tezkorlik va chaqqonlikni harakatli o‘yinlar orqali rivojlantirish masalasi yoritilgan. Harakatli o‘yinlarning bolalar organizmi rivojlanishidagi o‘rni, ularning psixologik va fiziologik ta’siri, shuningdek, o‘quvchilarda harakat faolligini oshirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Ishda o‘yin mashg‘ulotlarini tashkil etish usullari, pedagogik shart-sharoitlar va amaliy tavsiyalar keltirilgan. Mazkur mavzu boshlang‘ich ta’lim tizimida o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda ularning jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: Boshlang‘ich sinf, o‘quvchilar, jismoniy tarbiya, harakatli o‘yinlar, tezkorlik, chaqqonlik, jismoniy sifatlar, rivojlantirish, koordinatsiya, sog‘lom turmush tarzi, pedagogik jarayon, faol harakat, o‘yin faoliyati, chiniqtirish, psixofiziologik rivojlanish.

РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВ СКОРОСТИ И ЛОВКОСТИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Аннотация. В данной работе освещается вопрос развития физических качеств учащихся начальных классов, в частности быстроты и ловкости, посредством подвижных игр. Проанализирована роль подвижных игр в развитии детского организма, их психологическое и физиологическое воздействие, а также значение в повышении двигательной активности учащихся. В работе представлены методы организации игровых занятий, педагогические условия и практические рекомендации. Данная тема имеет важное значение в формировании здорового образа жизни учащихся в системе начального образования и всестороннем развитии их физических качеств.

Ключевые слова: Начальная школа, учащиеся, физическое воспитание, подвижные игры, скорость, ловкость, физические качества, развитие, координация, здоровый образ жизни, педагогический процесс, активное движение, игра.

DEVELOPMENT OF SPEED AND SKILLS IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS THROUGH MOVEMENT GAMES.

Abstract. This work addresses the issue of developing the physical qualities of primary school students, particularly speed and agility, through active games. The role of active games in the development of the child's body, their psychological and physiological impact, and their significance in increasing students' motor activity

were analyzed. The work presents methods for organizing game lessons, pedagogical conditions, and practical recommendations. This topic has important significance in forming a healthy lifestyle for students in the primary education system and comprehensively developing their physical qualities.

Keywords: Primary school, students, physical education, active games, speed, agility, physical qualities, development, coordination, healthy lifestyle, pedagogical process, active movement, game.

Kirish. Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning har tomonlama barkamol shaxs sifatida shakllanishi, ularning jismoniy rivojlanishiga e’tibor berish eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, boshlang‘ich sinf davri bolaning jismoniy va psixologik jihatdan eng faol rivojlanadigan bosqichi bo‘lib, shu davrda o‘quvchilarda asosiy harakat malakalari, koordinatsiya va tezkorlik, chaqqonlik kabi sifatlar shakllanadi. Harakatli o‘yinlar o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda va ularni faol hayotga tayyorlashda samarali vosita hisoblanadi. Bunday o‘yinlar orqali bolalar nafaqat tanasini chiniqtiradi, balki diqqat, kuzatuvchanlik, muvozanat va irodaviy sifatlarini ham mustahkamlaydi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun harakatli o‘yinlarning o‘ziga xos ahamiyati shundaki, ular bolalarning tabiiy ehtiyoji bo‘lgan harakatga bo‘lgan qiziqishini qondiradi, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini qiziqarli va samarali shaklda tashkil etish imkonini beradi. Shuningdek, o‘yin jarayonida o‘quvchilar o‘zaro hamkorlikda ishlash, raqobatni to‘g‘ri qabul qilish, g‘alaba va mag‘lubiyatni baholashni o‘rganadilar. Mazkur mavzu orqali boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish yo‘llarini aniqlash, harakatli o‘yinlarning pedagogik imkoniyatlarini ochib berish hamda ularni amaliyotda to‘g‘ri qo‘llash usullarini o‘rganish ko‘zda tutiladi.

Tadqiqot ishining maqsadi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlar, ayniqsa tezkorlik va chaqqonlikni harakatli o‘yinlar orqali rivojlantirishning samarali yo‘llarini aniqlash, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun qulay pedagogik sharoitlar yaratishdan iborat.

Tadqiqot davomida harakatli o‘yinlarning o‘quvchilarning harakat faolligini oshirish, mushak tizimining faoliyatini yaxshilash, nerv tizimini chiniqtirish, shuningdek, diqqat, tez fikrlash va harakat muvofiqligini rivojlantirishdagi o‘rni o‘rganiladi. Shu bilan birga, o‘yinlar orqali o‘quvchilarning ijtimoiy faolligi, jamoada ishlash malakasi, o‘zaro yordam va raqobat madaniyati shakllanishiga alohida e’tibor qaratiladi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi, shuningdek, o‘qituvchilar uchun harakatli o‘yinlarni tanlash, tashkil etish va baholashning ilmiy asoslangan metodikasini ishlab chiqish, o‘yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yoshga xos individual yondashuv tamoyillarini aniqlashdan iboratdir.

Tadqiqot natijalari boshlang‘ich sinf jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning harakat faoliyatini samarali tashkil etish, ularning jismoniy, psixologik va irodaviy sifatlarini birgalikda rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot ishining metodlari.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy tadqiqot metodlaridan foydalanildi:

1-jadval

Nazariy metodlar:	- mavzuga oid ilmiy, pedagogik, psixologik va metodik adabiyotlarni tahlil qilish - ilg‘or tajribalarni o‘rganish va tahlil qilish - mavjud metodik tavsiyalarni

	solishtirish va umumlashtirish
Amaliy metodlar:	- kuzatish (o‘yin jarayonida o‘quvchilarning harakat faoliyatini kuzatish) - suhbat va so‘rovnoma o‘tkazish (o‘qituvchi va o‘quvchilar bilan) - tajriba-sinov mashg‘ulotlarini o‘tkazish - natijalarni tahlil qilish va taqqoslash orqali xulosalar chiqarish.
Statistik metodlar:	- olingan ma’lumotlarni matematik-statistik tahlil qilish - tadqiqot natijalarini grafik va jadval ko‘rinishida ifodalash

Tadqiqot ishining nazariy va amaliy ahamiyati.

2-jadval

Nazariy ahamiyati:	Tadqiqot natijalari harakatli o‘yinlarning o‘quvchilar jismoniy rivojlanishidagi o‘rni va ahamiyatini nazariy jihatdan asoslaydi. U boshlang‘ich sinfda tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini shakllantirish jarayoniga oid ilmiy qarashlarni boyitadi hamda jismoniy tarbiya fanining metodik asoslarini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.
Amaliy ahamiyati:	Tadqiqot natijalari umumta’lim maktablari jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun amaliy qo‘llanma sifatida foydalanish imkonini beradi. Ular orqali o‘qituvchilar o‘quvchilarda harakat sifatlarini rivojlantirish uchun samarali o‘yin mashg‘ulotlarini tanlash, tashkil etish va baholash metodikasini ishlab chiqishlari mumkin. Shuningdek, tadqiqotda keltirilgan o‘yinlar va tavsiyalar sinfdan tashqari mashg‘ulotlar, sport to‘garaklari hamda sog‘lomlashtirish dasturlarida qo‘llanishi mumkin.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot davomida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi, ularning tezkorlik va chaqqonlik ko‘rsatkichlarini aniqlash maqsadida kuzatishlar, sinov mashg‘ulotlari va tajriba darslari o‘tkazildi. Tajriba mashg‘ulotlari davomida o‘quvchilar bilan muntazam ravishda harakatli o‘yinlar tashkil etildi va ularning jismoniy sifatlaridagi o‘zgarishlar kuzatildi. O‘yinlar o‘quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va qiziqishlariga mos ravishda tanlandi. Tajribada “Kim tez?”, “Qoch-to‘xta!”, “Ovchi va quyonlar”, “To‘p kimda?”, “Orqaga qarab yugur” kabi o‘yinlardan

foydalanildi. Bu o‘yinlar orqali o‘quvchilarning reaksiya tezligi, yugurish sur’ati, harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish qobiliyati hamda harakat koordinatsiyasi bosqichma-bosqich rivojlanib bordi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki:

- harakatli o‘yinlar muntazam tashkil etilgan sinflarda o‘quvchilarning jismoniy faolligi oshdi;
- o‘yinlar o‘quvchilarda diqqatni jamlash, signalga tez javob berish va harakatni boshqarish malakalarini yaxshiladi;
- tezkorlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha 15–20% ga, chaqqonlik ko‘rsatkichlari esa 18–25% ga yaxshilandi;
- o‘yin faoliyatlari o‘quvchilarda o‘zaro yordam, raqobat, jamoaviylik va mas’uliyat hissini kuchaytirdi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, o‘yin shaklida o‘tkazilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarni jismoniy tarbiya darslariga yanada qiziqtiradi, bu esa ularning harakat faolligini tabiiy ravishda oshiradi. Shuningdek, o‘yin jarayonida o‘quvchilarning ruhiy holati ijobiy tomonga o‘zgaradi, ular o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘rish, g‘alabaga intilish va o‘z-o‘zini baholashga o‘rganadilar.

Tadqiqot natijalari tahlili shuni ko‘rsatdiki, agar o‘qituvchi harakatli o‘yinlarni maqsadli, tizimli va yosh xususiyatlariga mos ravishda qo‘llasa, bu o‘quvchilarning tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini samarali ravishda rivojlantiradi. Shu bilan birga, o‘yin jarayonida o‘quvchilarning emotsional holati, ijodkorligi va mustaqil fikrlash qobiliyatlari ham shakllanadi.

Xulosa. Yurtimizda sog‘lom avlodni tarbiyalash, yoshlarning jismoniy va ma’naviy kamolotini ta’minlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir. Shu nuqtai nazardan, boshlang‘ich sinf davrida o‘quvchilarda jismoniy sifatlarni, ayniqsa tezkorlik va chaqqonlikni shakllantirish o‘ta muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, harakatli o‘yinlar bu sifatlarni rivojlantirishning eng tabiiy, samarali va bolalar psixologiyasiga mos vosita hisoblanadi.

Tahlillar natijasida aniqlanishicha, o‘yin jarayonida o‘quvchilarning diqqat, reaktsiya tezligi, harakat muvofiqligi va koordinatsiyasi sezilarli darajada yaxshilanadi. Harakatli o‘yinlar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki bolalarda irodaviy sifatlar, jamoaviylik, raqobat madaniyati, mustaqil fikrlash va o‘ziga ishonchni ham rivojlantiradi.

Shuningdek, o‘yinlar o‘quvchilarni sog‘lom turmush tarziga o‘rgatadi, ularda harakatga bo‘lgan ehtiyojni shakllantiradi, bu esa jismoniy faollikning doimiy odatga aylanishiga sabab bo‘ladi. O‘yin asosida o‘tkazilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning darsdagi ishtirokini faollashtiradi, o‘zaro do‘stona munosabat va ijobiy muhit yaratadi.

Yuqoridagi natijalarga asoslanib, quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

1. Harakatli o‘yinlar boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim pedagogik vositadir.
2. O‘yin jarayonida tezkorlik va chaqqonlik sifatlari tabiiy va quvnoq muhitda shakllanadi.
3. O‘yin faoliyati o‘quvchilarning nafaqat jismoniy, balki aqliy, hissiy va irodaviy jihatdan ham rivojlanishiga yordam beradi.
4. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlardan muntazam foydalanish o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning samarali yo‘lidir.

Demak, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida harakatli o‘yinlar orqali tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish - bu nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki bolalarning har tomonlama barkamol shaxs sifatida shakllanishini ta’minlaydigan samarali pedagogik yo‘nalishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. – Toshkent. 2020-yil.
2. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. – Toshkent, 2021-yil.
3. Karimov I. A. Yuksak ma’naviyat - yengilmas kuch. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
4. Fayziyev, A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
5. Qodirov, B., Yo‘ldoshev, M. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari bilan harakatli o‘yin mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
6. Sultonov R. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ilmiy asoslari. – Toshkent. Fan va texnologiya, 2018.
7. Abdullayev Sh. Harakatli o‘yinlar va ularning pedagogik ahamiyati. – Toshkent: O‘zbekiston milliy universiteti nashriyoti, 2021.
8. Jalilov A., G‘ulomov, A. Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2022.
9. Mahmudov M. Boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2020.
10. www.edu.uz O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligining rasmiy sayti.
11. www.olympic.uz O‘zbekiston Milliy Olimpiya qo‘mitasining rasmiy sayti.
12. www.ziyonet.uz O‘quv va metodik elektron resurslar portali.