

## BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

*Olimjonov Barkamol Raximjon o'g'li*  
*Oriental universiteti magistranti*

**Annotasiya:** *Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlar yordamida jismoniy tayyorgarlikni shakllanishi yuzasidan adabiyotlar tahlili, mashg'ulot jarayonida shakllanishining muhim jihatlari va sifatli tamonlari, ijobiy va salbiy kuchish sabablari, jismoniy tarbiya va sportda samarali shakllantirish yo'llari yoritib berilgan.*

**Kalitli so'zlar:** *jismoniy tarbiya, sport, mashq, mashg'ulot, harakatli o'yin, jismoniy rivojlanish.*

## АЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ С ПОМОЩЬЮ АКТИВНЫХ ИГР

*Олимджонов Баркамол Рахимджон оглу*  
*Магистрант Восточного университета*

**Аннотация:** *Анализ литературы по формированию физической подготовки у учащихся начальной школы, важные и качественные аспекты ее формирования в процессе обучения, причины положительного и отрицательного подкрепления, а также способы эффективного формирования в рамках физического воспитания и спорта.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, спорт, упражнения, тренировка, активная игра, физическое развитие.*

## DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAINING IN PRIMARY GRADE STUDENTS WITH THE HELP OF ACTIVITY GAMES

*Olimjonov Barkamol Raximjon oglu*  
*Master's student of Oriental University*

**Abstract:** *An analysis of the literature on the formation of physical training in primary school students, important aspects and qualitative aspects of its formation during training, the causes of positive and negative reinforcement, and ways of effective formation in physical education and sports are highlighted.*

**Keywords:** *physical education, sports, exercise, training, active game, physical development.*

### KIRISH

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunida "Maktabgacha va maktab yoshdagi bolalar, umumta'lim maktablari va

kasb-hunar kollej o'quvchilari salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik extiyojini shakllantirish, ta'lim tashkilotlarining asosiy vazifasi hisoblanadi" deyilgan [1].

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, axolining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, jismoniy tarbiya va sport orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirishga, yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiyasiga konseptual yondoshib, uzluksiz ta'lim tizimida Respublika aholisining ko'p millatliligiga tayangan holda, har bir mamlakatning madaniy-ma'rifiy, ijtimoiy-iqtisodiy talablari hisobga olingan [5; 7]

#### ADABIYOTLAR TAHLILI

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya va sport jarayonida o'ziga xos bo'lgan vazifalarning barchasi harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishiga bog'liqdir. Bu jarayon qonuniyatlarini bilish harakat faoliyatlariga o'rgatishning barcha bosqichlarida mazmunni to'g'ri va ratsional tanlash, harakat faoliyatlarini egalashdagi notekisliklarga barham beradi va ta'limni to'g'ri yo'lga qo'yish uchun imkoniyat yaratadi, darslar rejasini talab darajasida tuzish, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan hamda harakatli o'yinlardan samarali foydalanish malakaning ijobiy va salbiy ko'chishini ta'minlaydi [2; 3; 5]

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini harakatli o'yinlar yordamida jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida tananing u yoki bu qismida harakatni boshqarishning xarakteri o'zgaradi, natijada harakat faoliyatini egallashning darajasi ortadi. Olimlar bu jarayonni quyidagicha ifodalagan: O'quvchilar maxsus bilimlar bazasida va tizimli harakatli o'yinlar asosida harakat faoliyatini bajarish uchun belgilangan imkoniyatlar chegarasida yetadi, takomillashtirish uchun esa chegarasiz imkoniyatlarga ega bo'ladi. Harakat faoliyatini egallashning uch bosqichga bo'linishi shartlidir. Bosqichlarning barqaror chegaralarini mavjudligi bilim berish vazifalarini belgilash va uni hal qilish uchun kulaydir [6; 7 ; 8].

## TADQIQOT METODOLGIYASI

Mashg'ulotlarda avvalgi tajriba va bilimlarga tayanib harakatli o'yinlar yordamida o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini shakllanishi harakat faoliyatini egallash jarayonidan boshlanadi.

Harakatni ko'nikmasi – boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlanishi harakatli o'yinlarni har bir qismiga o'quvchining diqqat e'tiborini to'plash sharti asosida o'rganilayotgan faoliyatidir.

Tavsifli tomonlari – o'yinlardagi harakatlar avtomatlashmagan holda bajariladi. Natijada o'quvchining ongi harakatning har bir unsurini bajarishni sintez qilish bilan band bo'lib, ish yuqori darajadagi energiya sarflash hisobiga, charchaqa bardosh berib bajaradi. Bu bosqichda harakatni qulay, kam energiya sarflab hal etish usulini izlaydi.

Jismoniy tarbiya darslarida o'rganilgan harakatni muntazam bajarish asta sekinlik bilan malakani shakllanishiga olib keladi.

Harakat malakasining shakllanishi jarayoni shartli ravishda quyidagi fiziologik fazaga namayon bo'ladi.

Harakatli o'yinlar asosida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish uchun harakat malakasining eng oxirgi chegarasi harakatni bajarishning oliy maqomi oliy tartibdagi malaka shakllanadi. Uning asosiy vazifasi har qanday sharoitda shug'ullanuvchi malakani egallashga va uni takomillashtirishga odatlantirish va o'rgatishdir.

## TAHLILLAR VA NATIJALAR

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar yordamida jismoniy tayyorgarlikni shakllanishi, o'rgatishning dastlabki bosqichlarida xatolardan holi bo'lmaydi. Bu yoshdagi o'quvchilarda harakat malakaning shakllanish muddati turlicha bo'lib, u o'quvchi qobiliyati, ta'lim uslubining samaradorligi, harakat faoliyatining oddiy yoki murakkabligi, shart sharoit va jixozlar bilan ta'minlanganligiga bog'liq.

Harakatli o'yin yordamida harakat ko'nikmasi asosan ijodiy izlanishlar orqali, taqqoslash, solishtirish, harakatni bajarish usullarini baholash, ularni bir butun harakat faoliyatiga birlashtirish orqali bilim berish uchun imkoniyatlarni ochadi.

Malakani shakllanishida asta-sekinlik va notekislik mavjud bo'lib, u quyidagicha sodir bo'ladi. O'rgatishning birlamchi bosqichida harakatli o'yinlar yordamida jismoniy mashqlar texnikasini o'zlashtirish ancha tez amalga oshadi, keyinchalik uning sifatini yaxshilash nisbatan sustlashadi. Bu malakani shakllanishida mashq texnikasini egallash uchun mansubdir. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar mashq texnikasini oson o'zlashtiradilar, chunki maktab jismoniy tarbiya dasturiga oddiy mashqlar kiritilgan, uning detallarini o'zlashtirish esa nisbatan vaqt talab qiladi. Bunday holatda malakaning "salbiy tezlik" bilan shakllanishi sodir bo'ladi.

Harakatli o'yinlar yordamida mashqlarni takrorlamay qo'yish orqaligina jismoniy tayyorgarlik yomonlashmay, ba'ki organizmning funksional imkoniyatlarini va jismoniy sifatlarning pasayishi orqali ham sodir bo'ladi. Jismoniy tarbiyaning ta'lim berish vazifalaridan biri rejadagi harakat malakalari tizimini shakllantirishdir. Natijada bir vaqtning o'zida yoki birin-ketin bir necha harakat malakalari shakllanib, bir-biriga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Fiziologiya nuqtai nazaridan jismoniy rivojlanish o'zaro ta'siri aloqalari shunday jarayonki, bir vaqtning o'zida yoki birin ketin koordinatsion tuzilishlar o'zgarishi yuzaga kelaveradi. Bir vaqtning o'zida bir necha harakat faoliyatiga o'rgatishda malakaning ijobiy ko'chishi sodir bo'ladi.

Harakatli o'yinlar ongning nazorati ostida xar xil sharoitda va vaziyatda avtomatlashgan holda bajariladi. Harakatli o'yin orqali harakatni oliy tartibda namoyon bo'lishi, faqat bir butun bajarish bilan erishiladi. Malakaning oliy tartibda shakllanishi jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyatini ifodalaydi. Harakatli o'yinlar asosida malakasining shakllanishi va takomillashishi harakat faoliyatlari o'rgatishning har bir bosqichida namoyon bo'ladi. Lekin uning shakllanishi, takomillashishi va so'nishining davomiyligi juda ham turlicha bo'lib, o'quvchining jismoniy qobiliyatiga, ayniqsa, malakaning o'ziga xos xususiyatlariga, o'qituvchining shaxsi va o'rgatish metodikasining takomillashuviga, ortib borayotgan harakat tajribasiga bog'likdir.

## XULOSA

Jismoniy tarbiya darslari jarayonida harakatli o'yinlar yordamida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini shakllantirish dars vazifalarini amalga oshirishda tanlangan uslub va vositalarni to'g'ri qo'llash katta ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlanishi uzoq vaqtni talab qiladi. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning har bir bosqichi o'zining xususiy va yetakchi tushunchalari bilan ta'riflanadi. Faqat vazifalar ketma-ket bo'lsa, o'qituvchi o'rgatish usuliyatini to'g'ri yo'lga qo'yishi, shu qatorda o'rgatish tamoyillari, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan foydalanishi, va uslublarni maqsadga muvofik qo'llay olishi lozim. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlanish jarayonining tuzilishi – xususiy vazifalar, tamoyillar, vositalar va usuliyatlarning o'qitish bosqichlaridagi o'zaro nisbati va aloqalari orqali vujudga keladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикасининг қонуни Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида.Т.2026 й. 24 март.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тadbirlari тўғрисида” ги 2017 йил 3 июндаги ПҚ -3031-сонли қарори.
3. Мирзиёев Ш. М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз./Ш.М. Мирзиёев.-Т. :Ўзбекистон, 2017.-592 б.
4. Абдуллаев.А.,Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Т.2018.
- 5.Aripov Y.Y.Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Т.2023
6. Boybobojev B.G'.Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi N.2025.
7. Саламов Р. С .Жисмоний тарбия назарияси услубияти Т.2014
8. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С.Теория и методика физического воспитания и спорта М.ACADEMA 2000
9. <http://www.ziynet.uz>