

**BOSHLANG'ISH SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING
AHAMIYATI****Shaniyazov Rashid Janabaevich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali "Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar" kafedrası katta o'qituvchisi.

rashidshaniyazov@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15765896>

Annotatsiya. Maqolada boshlang'ish sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi, ushbu jismoniy tayyorgarlik bolalarning salomatligiga tasiri haqida, bolalarni sportga tayyorlash ularni sport turlariga jalb qilish, ularni intizomga jamoada birgalikta ishlarni amalga oshirishga e'tibor qaratilgan. Bundan tashqari boshlang'ish sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligida paydo bo'lishi mumkin bo'lgan muammolar muhokama qilingan.

Kalit so'zlar: Boshlang'ish sinf, jismoniy tayyorgarlik, tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, harakatli o'yinlar, akrobatik mashqlar.

Аннотация. В статье основное внимание уделяется физической подготовке учащихся начальных классов, влиянию этой физической подготовки на здоровье детей, подготовке детей к спорту, привлечению их к различным видам спорта, дисциплине и совместной работе в коллективе. Кроме того, обсуждались проблемы, которые могут возникнуть в физической подготовке учащихся начальных классов.

Ключевые слова: Начальная школа, физическая подготовка, скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость, подвижные игры, акробатические упражнения.

Dolzarbliigi. Jismoniy tayyorgarlik bu bolaning sog'lom rivojlanishi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini, jismoniy sifatlarini (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, muvozanat, egiluvchanlik) rivojlantirish jarayonidir. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni hamda ushbu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish uchun muayyan darajada xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarlik aynan 7-10 yoshdan boshlab shakllana boshlaydi, egiluvchanlik sifati 5-6 yoshdan rivojlana boshlaydi. Ushbu davrda bolalarning jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor qaratish kerak. Aynan ushbu davrda bolalar boshlang'ish sinifda taqsil olayotgan yani 1-4 sinf hisoblanadi. 1-4-sinfda jismoniy tarbiya darslari olib boriladi ushbu darsda 1-sinfda shashka, harakatli o'yinlar, gimnastika mashqlari. 2-3-4-sinfda ortacha murakkab hisoblangan gimnastika mashqlari (Akrobatik mashqlar, snaryadlarda bajariladigan mashqlar, badiiy gimnastikada buyumlari) bilan bajariladigan mashqlar olib boriladi.

Tadqiqot maqsadi: Boshlang'ish sinf o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish bo'yicha taklif va tafsialarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifasi: Harakatli o'yinlar orqali boshlang'ish sinf o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish;

Gimnastika mashqlar (akrobatika mashqlar, snaryadlarda bajariladigan mashqlar) orqali boshlang'ish sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi: Harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish — bu bolalar va o'smirlar jismoniy salomatligi, harakat koordinatsiyasi, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, epchillik kabi jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirishda samarali

vosita hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar — bu tana harakatlariga asoslangan, ko'pincha ochiq havoda yoki sport zallarida o'ynaladigan o'yinlar bo'lib, ular nafaqat jismoniy faoliyatni oshiradi, balki ijtimoiy ko'nikmalarni ham rivojlantiradi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

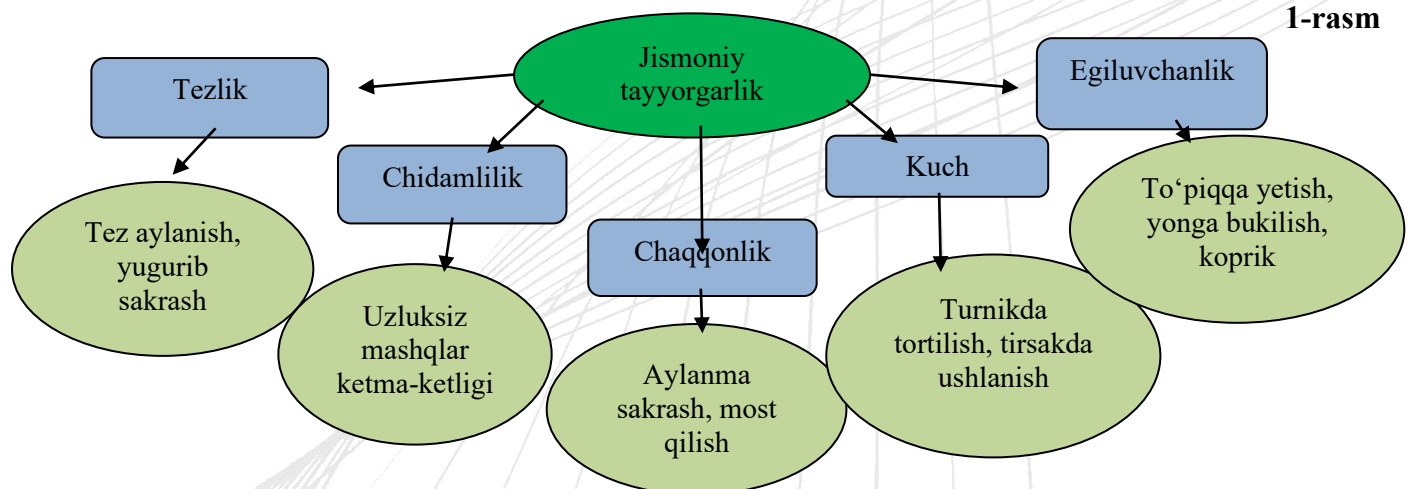
Harakatli o'yinlar orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish vositalari

Jismoniy sifat	Rivojlantiruvchi o'yinlar
Tezlik	Poyga o'yinlari, "Kim tez?"
Chidamlilik	Marafon yugurish o'yinlari, davomli estafeta
Kuch	Qarshi tortish o'yini, og'irlik ko'tarishga o'xshash o'yinlar
Epchillik	"Labirintdan o'tish", "Halqa ichidan o'tish"
Chaqqonlik	"Qo'l ur!", "To'p ushla!", "Quvlashmachoq"
Koordinatsiya	"Ko'z bog'lab to'p otish", "To'pni halqaga tushurish"

Harkatli o'yinlar bolalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda katta ahamiyat kasb etadi, bundan boshqa ushbu harakatli o'yinlar bolalarning salomatligini mustahkamlashda, ularni sport turiga qiziqitirishda, jamoviy ishlarni o'zlashtirishda va zoriqishlarni oldini olishda hamda sog'lom turmush tariziga o'rgatadi.

Harakatli o'yinlar juda katta va ko'p qirrali bo'lip, bu o'yinlar nafaqat bolalar, balki o'smirlar va kattalar salomatligi uchun ham foydali hisoblanadi.

1-rasm



Gimnastika mashqlar orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish vositalari

Gimnastika mashqlari jismoniy sifatlar bilan birgalikta inson tanasining barcha jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, salomatligini mustahkamlaydi, qomatni tog'ri shakllantiradi, harakat muvozanatini oshiradi, estetik did va ichki intizomni shakllantiradi.

Xulosa: Boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlik - ularning sog'lom, faol, chaqqon va har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib shakllanishida juda katta ahamiyatga ega.

Bu davr - bolaning harakat ko'nikmalari shakllanadigan, jismoniy salohiyati faol rivojlanadigan eng muhim bosqichdir.

- sogʻliqni mustahkamlaydi,
- yurak, nafas olish, mushak va suyak tizimini rivojlantiradi,
- chaqqonlik, kuch, epchillik, muvozanat kabi sifatlarni shakllantiradi,
- darslarga diqqatni oshiradi va aqliy faoliyatni ragʻbatlantiradi.

Bundan tashqari, jismoniy tayyorgarlik orqali bolalar tartib-intizom, jamoaviy ishlash, qoidalarga rioya qilish kabi ijtimoiy koʻnikmalarni ham oʻzlashtiradi. Harakatli oʻyinlar va gimnastika mashqlari orqali oʻquvchilarning ruhiy-emotsional holati yaxshilanadi, oʻziga ishonchi ortadi.

Shu sababli boshlangʻich sinfda jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini mazmunli, qiziqarli va tizimli tashkil etish nafaqat sogʻlom avlod, balki barkamol shaxs tarbiyasining muhim poydevoridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomova R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. -T., 2014.
2. «Bolalar bogʻchasida taʼlim-tarbiya dasturi» - Toshkent 1993 y. Tuzuvchi mualliflar:L.Moʻminova, M.Ayupova, S.Karimova.
3. Sh.Shodmonova, «Maktabgacha taʼlim pedagogikasi» Toshkent 2003
4. V.G.Nichaeva. Maktabgacha yoshdagi bolalarni mehnatda tarbiyalash - Toshkent. Oʻqituvchi -1995 y.
5. Ruzieva S. MODELLESHTIRISH TEXNOLOGIYASI UMUMIY OʻRTA TALIMDA SINTAKSIS BOʻLIMINI OʻQITISHDA OPTIMAL YONDASHUV SIFATIDA //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – T. 1. – №. 1.
6. Ruzieva S. MAKTABGACHA TAʼLIM TASHKILOTLARIDA LUGʻAT ISHI MUAMMOLARI VA ULARNI YECHISHNING INNOVATSION YOʻLLARI //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – T. 1. – №. 1.
7. Ruzieva S. MOHIR-U MEHR-U MAHORAT //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – T. 1. – №. 1.MM.
8. Qizi, A. D. F. (2025). HYGIENE IN ATHLETE TRAINING THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL EDUCATION. ANALYSIS OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION, 1(6), 185-187.
9. Sobirova, L., Astankulova, D., & Raxmonova, M. (2024). Oʻquv-mashgʻulot bosqichidagi badiiy gimnastikachilarning mashgʻulot jarayonlarida ishlab chiqilgan metodikalarni qoʻllash texnologiyasi. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari, 2(4), 80-84.
10. Kizi, A. D. F. (2024). THE STRUCTURE AND CONTENT OF PSYCHOMOTOR SKILLS OF YOUNG RHYTHMIC GYMNASTS. International Journal of Pedagogics, 4(08), 53-56.