BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Akbarov Anvarjon
Harbiy ta’lim fakulteti dotsenti
Farg‘ona davlat universiteti

ANNOTATSIYA

Ushbu tadqiqot I-IV sinf o‘quvchilariga mos harakatli o‘yinlarni o‘tkazish jarayonini o‘rganishga bag‘ishlangan. O‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirish va ularning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirish maqsadida harakatli o‘yinlar muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotda harakatli o‘yinlarning ta’lim jarayonidagi o‘rni, ularning o‘quvchilarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ta’siri, shuningdek, o‘yinlarni o‘tkazish usullari va metodologiyasi batafsil tahlil qilingan.

I-IV sinf o‘quvchilari uchun harakatli o‘yinlar, ularning yoshiga mos ravishda tanlanishi, jismoniy tarbiya darslarida qo‘llanilishi va sinfdan tashqari faoliyatlarda amalga oshirilishi ta’kidlangan. Ushbu o‘yinlar orqali o‘quvchilar nafaqat jismoniy ko‘nikmalarini, balki jamoada ishlash, raqobatbardoshlik va do‘stlik kabi ijtimoiy fazilatlarini ham rivojlantiradilar.

Kalit so’zlar

Harakatli o'yinlar, I-IV sinf, o'quvchilar, jismoniy tarbiya, ta'lim jarayoni, o'yin metodikasi, o'zaro hamkorlik, rivojlanish, koordinatsiya, qobiliyatlarni rivojlantirish, motivatsiya, jamoaviy o'yinlar, ta'lim va tarbiya, sog'lom turmush tarzi, o'yin qoidalari, o'qituvchi roli, o'z-o'zini ifoda etish, o'yin faoliyati, ijtimoiy ko'nikmalar, sport va o'yinlar.

O‘qituvchi har bir dars uchun bolalar organizmiga har taraflama ijobiy ta’sir etuvchi turli harakatli o‘yinlarni tanlashi va ularni o‘tkazishda har xil usullardan foydalanib borishi lozim.

Darsda, shuningdek turli o‘yinlarni o‘tkazish jarayonida o‘rganiladigan materiallarning metodik jihatdan izchilligiga alohida e’tibor berish muhim ahamiyatga ega. Chunki bu izchillik, birinchidan, darsning ta’limiy va tarbiyaviy vazifalarini to‘g‘ri hal qilish, ikkinchidan, dars materiallarini to‘liq o‘tishga erishish, uchinchidan, butun dars davomida har bir mashqni muayyan me’yorda amalga oshirish imkonini beradi.

Darsning boshida yoki o‘rtasida zo‘r e’tibor berishni va o‘zaro muvofiq murakkab harakatlar qilishni taqozo etadigan o‘yin hamda mashqlar o‘tkazilsa, dars oxirida o‘quvchilarning charchagan tana a’zolarini birmuncha tinch holatga keltiradigan o‘yin va mashqlarni o‘tkazish kerak. Masalan, dars boshida bolalarning diqqatini jalb qilish uchun “O‘ylab top”, “Hamma o‘z joyiga”, “Man qilingan harakat” singari o‘yinlar o‘tkazilsa, darsning asosiy qismida “Quvnoq bolalar”, “Qoch bolam, kalhat keldi” kabi serharakat o‘yinlarni o‘tkazish tavsiya etiladi. O‘rta yoshdagi o‘quvchilar bilan darsning asosiy qismida “Cho‘pon”, “Qo‘y va bo‘ri”, “Oq tosh”, “Oq ayiqlar” va boshqa o‘yinlarni o‘tkazish, darsning yakunlovchi qismida esa kam harakatli “Pat”, “Pr-r-r.„ (qush uchishini ifodalovchi tovush) singari o‘yinlarni o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

Agar butun dars faqat o‘yinlardan iborat bo‘lsa, serharakat o‘yinlarni kam harakatli o‘yinlar bilan, bir xil yo‘sindagi o‘yinlarni ikkinchi xil o‘yinlar bilan navbatlashtirib o‘tkazish kerak.

Agar o‘qituvchi bir sport turi texnikasining ayrim qismini o‘yin orqali bolalarga o‘rgatishni o‘z oldiga maqsad qilib qo‘ysa, avval o‘yinning mazmuni va yo‘nalishini puxta o‘ylab olishi zarur. Masalan, “To‘pni oldirma” yoki “To‘p ilish” o‘yinlari yordamida bolalarga to‘p uzatish va ilib olish harakatlarini o‘rgatish belgilangan bo‘lsa, bu ishni faqat mazkur o‘yinlar orqali amalga oshirib bo‘lmaydi. Chunki o‘ynayotganlarning asosiy e’tibori to‘pni tez uzatish va ilib olish bilan band bo‘lib, o‘yin texnikasi elementlarini bajarish e’tibordan chetda qoladi. Agar bu ish tegishli

metodik ko‘rsatmalarga amal qilib va ba’zi-bir o‘zgarishlar kiritib o‘tkaziladigan o‘yinlar yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin.

O‘ynovchilarni ortiq charchatib qo‘ymaslik uchun hayajonli va ermak o‘yinlarni ko‘p o‘tkazavermay, ularni bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va organizm imkoniyatini hisobga olgan holda boshqa xildagi o‘yin va mashqlar bilan qo‘shib olib borish kerak. Hushyor o‘qituvchi ayrim bolalarning charchash belgilarini (rangi o‘chishini, harakatlari sustligi va o‘yinni davom ettirish istagi yo‘qligini) darhol sezib oladi.

Jismoniy tarbiya darsining muhim xususiyatlaridan biri vaqtdan unumli foydalanishdir. Bu tadbir darsni unumli o‘tkazish imkonini beradi. O‘qituvchi o‘quvchilarni darsda faol qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek, hamma o‘quvchilarga beriladigan topshiriqlar bir me’yorda bo‘lishiga erishishi lozim. Bunga esa har bir o‘yin va har bir ishtirokchi uchun vaqtni aniq taqsimlash yo‘li bilan erishish mumkin. Agar o‘ynovchilar soni juda ko‘p bo‘lsa, bir necha guruh yoki jamoa tuzish, topshiriqni bajarish uchun belgilanadigan vaqtni qisqartirish lozim.

O‘yin paytida uning qoidalarini buzgan o‘quvchilarni o‘yindan chiqarib yuborish emas, balki, ularga jarima ochkolari berish orqali “jazolash” maqsadga muvofiqdir.

O‘yin bo‘linib qolishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun unga yaxshi tayyorgarlik ko‘rish, o‘yin o‘tkaziladigan joyni va kerakli asbob uskunalarni oldindan taxt qilib qo‘yish lozim.

O‘qituvchi maktabning imkoniyatlari va o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olib, o‘quv dasturida tavsiya etilgan o‘yinlarni o‘zgartirishi va ularga qo‘shimchalar kiritishi mumkin.

Harakatli o‘yinlarni o‘quv yilining choraklari bo‘yicha rejalashtirishda ob-havo sharoitlarini hisobga olish kerak. Masalan, O‘zbekistonda dekabr, yanvar, fevral oylaridan boshqa paytlarda mashg‘ulotlarni ochiq havoda o‘tkazish mumkin. Biroq ob-havo yaxshi vaqtga mo‘ljallangan “Chillak”, “Oq tosh”, “Qoziq”, “Tegizsang-minasan”, “Bayroq uchun kurash” singari o‘yinlar rejalashtirilganida ehtiyot uchun ularning o‘rniga bino ichkarisida o‘tkazsa bo‘la-digan o‘yinlarni ham belgilab qo‘yish kerak.

Har bir chorak oxirida o‘tkaziladigan nazorat mashg‘ulotlari uchun turli jismoniy mashqlardan iborat o‘yinlarni rejalashtirish lozim. Bunday o‘yinlar o‘quvchilarning tayyorgarligini, egallagan malakalarini, harakatlarining tezligi va o‘zaro muvofiqligini sinab ko‘rishda yordam beradi. O‘yin vaziyatida tez fikr yuritishni o‘stirish maqsadi bilan o‘yinning ayrim usullarini o‘rgatishda sharoitga muvofiq holda o‘yinga “raqib” o‘yinchini kiritish ham mumkin.

Bolalar uchun harakatli o‘yinlarning ahamiyati ularda muayyan jismoniy sifatlarni hosil qilish va ularni takomillashtirish bilan cheklanmaydi. Harakatli o‘yinlar bolalarda intizomlilik jamoada o‘zini tuta bilish va uning sharafi, obro‘si uchun kurashish,o‘rtoqlariga beg‘araz yordam berish kabi fazilatlarni ham shakllantiradi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari, shuningdek, harakatli o‘yinlarning o‘quvchilarning psixologik holatiga, ularning stress darajasini kamaytirishga va umumiy kayfiyatini yaxshilashga bo‘lgan ijobiy ta’sirini ko‘rsatadi. Ushbu ish, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va ta’lim muassasalari uchun harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda qo‘llanma sifatida xizmat qilishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, harakatli o‘yinlar I-IV sinf o‘quvchilarining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi va ularni ta’lim jarayoniga kengroq kiritish zarurati mavjud.

Adabiyotlar

1. “Sport – sog‘lom halq, sog‘lom jamiyatning tayanch ustuni sifatida milliy g‘ururimiz manbaiga aylanmoqda”. Yangi O‘zbekiston. 2025 yil14 fevral, №32(1358), 1-sah.
2. Kim L. (2019). Etnosport va jismoniy tarbiya: Milliy qadriyatlarni saqlash. Sport va madaniyat.

3. To‘xtamatov, A. (2020). Etnosport turlarining ta’lim va tarbiya jarayonidagi o‘rni. Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush.