Olimjonov Barkamol Raximjon o‘g‘li
Oriental universiteti magistranti

HARAKATLI O‘YINLAR YORDAMIDA BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20728739

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o‘yinlardan maqsadli foydalanish orqali boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining harakat faolligi, tashabbuskorligi va darslarga bo‘lgan motivatsiyasini oshirish yo‘llari ochib berildi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport, mashq, mashg‘ulot, harakatli o‘yin, jismoniy rivojlanish, jismoniy faollik, salomatlik

Kirish

Jismoniy tarbiya sohasida qabul qilingan Davlat ta’lim standartlari [1] boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining egallashi lozim bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalar, shuningdek, jismoniy yuklama hajmi va mazmuniga qo‘yiladigan asosiy talablarni belgilab bermoqda. Biroq amaliyot shuni ko‘rsatmoqdaki, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning faol ishtirokini ta’minlash, ularni dars jarayonida yuqori harakat faolligiga jalb qilish hamda jismoniy sifatlarni tabiiy va psixologik qulay muhitda rivojlantirish masalalari hanuz dolzarbligicha qolmoqda. Shu nuqtayi nazardan, harakatli o‘yinlardan maqsadli foydalanish boshlang‘ich ta’lim tizimida jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri sanaladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-5924-son, 2022-yil 28-yanvardagi «2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida» PF-60-son Farmonlari, 2019-yil 13-fevraldagi Vazirlar Mahkamasining “2019-2023-yillar davrida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 118-son Qarori hamda boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi. [2; 3; 4].

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

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.

Harakatli o‘yinlar – bolalar jismoniy faolligining tabiiy shakli bo‘lib, ular orqali tezlik, epchillik, chaqqonlik, chidamlilik, sakrovchanlik, muvozanat va koordinatsiya kabi asosiy jismoniy sifatlar kompleks ravishda shakllanadi. Shu bilan birga, o‘yin faoliyati bolalarning emotsional-ruhiy holatini yaxshilaydi, stressni kamaytiradi, o‘zini erkin namoyon etish, muloqot qilish va jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ayniqsa, tortinchoq va passiv bolalarni faollashtirishda harakatli o‘yinlar o‘zgacha tarbiyaviy ta’sir kuchiga ega bo‘lib, ularning o‘ziga ishonchini, tashabbuskorligini, mas’uliyat va intizomlilik sifatlarini mustahkamlashga xizmat qiladi [5].

Tahlillar va natijalar

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlar yordamida jismoniy tayyorgarlikni shakllanishi, o‘rgatishning dastlabki bos-

Licensed under CC BY 4.0
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

qichlarida 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 [6].

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’lki 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. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017-yil 6-apreldagi 187-son “Umumiy o‘rta va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limining davlat ta’lim standartlarini tasdiqlash to‘g‘risida”gi qarori. – Toshkent, 2017.

2. 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. – Toshkent, 2020.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son “2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni. – Toshkent, 2022.

4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi 118-son “2019–2023-yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi qarori. – Toshkent, 2019.

5. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. – Farg‘ona, 2005. – 300 b.

6. Xo‘jayev F., Rahimqulov K.D., Nigmanov B.B., Xo‘jayeva M. Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi. – Toshkent, 2008. – 212 b.

7. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. Harakatli o‘yinlar. – Toshkent, 1992. – 180 b.

8. Xo‘jayev F., Usmonxo‘jayev T. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari: 1-sinf uchun metodik qo‘llanma. – Toshkent: O‘qituvchi, 1996. – 183 b.

9. Abdumalikov R., Qudratov R. Sog‘lom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sport: uslubiy qo‘llanma. – Toshkent, 2003. – 90 b.

10. Abdumalikov R., Yunusov T. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya ta’limining rivojlanishi. – Toshkent, 1992.

11. Maxkamjonov K.M., Xo‘jayev F. Jismoniy tarbiya: 4-sinf uchun darslik. – 4-nashr. – Toshkent, 2011.

12. Sultanova N.Y. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent, 2021.