Ismoilov Turobjon Umirzaqovich,
Namangan davlat universiteti v.b. professori, p.f.n.,
Namangan, O‘zbekiston
+998 99 972 55 32

I-IV SINF O‘QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.7750331

Annotatsiya: Ushbu maqolada I-IV sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini oshirishda o‘quv jarayonida o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlardan foydalanish samaradorligi va uning ahamiyati yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, harakatli o`yinlar, pedagogik tajriba.

KIRISH

Respublikamiz raxbariyati tomonidan mamlakatimizda mustaqillikning ilk kunlaridan boshlab boshqa sohalar qatori jismoniy tarbiya va sportga ham alohida ahamiyat ko‘rsatib kelinmoqda. Kelajagimiz egalari bo‘lgan yosh avlodni sog‘lom qilib tarbiyalash masalalariga e’tibor qaratildi. Shu boisdan ham “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonun, “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora -tadbirlari to‘g‘risida”gi qaror va “O‘zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi va “O‘zbekiston pespublikasi prezidentining “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi farmonlar muhim ahamiyatga ega bo‘ldi [1; 2; 3; 4].

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarining 1-4 sinf o‘quvchilarini jismonan sog‘lom, ruhan tetik va komil inson qilib tarbiyalashda harakatli o‘yinlarning o‘rni va ahamiyati kattadir. Harakatli o‘yinlar o‘sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va har tomonlama barkamol insonlar qilib tarbiyalashda muhum ahamiyatga egadir. Shu boisdan ham 1-4 sinflar uchun ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya dasturida harakatli o‘yinlar asosiy o‘rinni egallaydi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Harakatli o‘yinlar 1-4 sinflarni ta’limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish jarayonida muhum o‘rinni egallab, bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, jismoniy tayyorgarligini oshirish, kunlik harakat faolligini ta’minlash va salomatligini mustahkamlashga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi [6].

Adabiyotlarni tahlil qilish davomida M.A.Arslonova, G‘.M.Salimov, T.U.Ismoilov, T.S.Usmanxodjayev, A.A.Pulatov, S.S.Tajibayev, F.A.Pulatov kabi olimlarning ilmiy va uslubiy ishlari o‘rganildi.

Tadqiqot o‘tkazish jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish kabi tadqiqot metodlaridan foydalanildi.

Ilmiy tadqiqot ishlarini o‘tkazishdan oldin bir qator umumiy o‘rta ta’lim maktablarida pedagogik kuzatish olib bordik. Pedagogik kuzatishni natijasiga asoslanib jismoniy tarbiya va sport ishlari uchun yaratilgan sharoitlar bir-biriga yaqin bo‘lgan umumiy o‘rta ta’lim maktabidan tajriba va nazorat guruhlarini tanlab oldik. Tanlab olingan tajriba va nazorat guruhlaridagi jismoniy tarbiya darsida harakatli o‘yinlarni o‘tkazish uchun yaratilgan sharoit o‘rtasida tafovut yaqin ekanligi pedagogik kuzatishlar orqali aniqlab olindi.

NATIJALAR

1-4 sinflarda harakatli o‘yinlarni o‘ynash bolalar uchun qiziqarli bo‘lib, organizmning tashqi muhit va turli xil ta’sirlarga chiniqishida muhum vosita bo‘lib xizmat qiladi. Harakatli o‘yinlar bolalar organizmini chiniqtirish bilan birga do‘stlik, rostgo‘ylik, o‘zaro yordam, tashkilotchilik, intizomlilik, ma’suliyatini his qilish va javobgarlik kabi

fazilatlarni shakllantirishda asosiy vositalardan biri b'lib hisoblanadi [8].

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarni xar tomonlama barkamol qilib tarbiyalash katta ahamiyatga egadir. Jismoniy tarbiya fani bo'yicha davlat ta'lim standartlari va jismoniy tarbiya dasturi bo'limlariga gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish, milliy kurash, futbol, shaxmat kabi sport turlari bilan bir qatorda harakatli o'yinlarga ham alohida soat berilgan [5].

Harakatli o'yinlar 1-4 sinf jismoniy tarbiya dasturida asosiy o'rinni egallaydi. Shu boisdan ham boshlang'ich sinf o'quvchilarining pedagogik hususiyatlarini hisobga olgan holda harakat sifatlarni rivojlantirish katta ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi [7].

Boshlang'ich sinf o'quvchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda harakatli o'yinlardan samarali foydalanish o'quvchilarini kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamlilik va chaqqonlik kabi harakat sifatlarini tarbiyalash bilan birgalikda, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantiradi, odob-axloqini, estetik didini, do'stlik va birdamlikni, o'zaro hurmat qilishni, milliy urf-odat va an'analarni qadriga yetishni o'rgatadi.

1-4 sinf o'quvchilarini harakat sifatlarini tarbiyalashda harakatli o'yinlardan o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlari jarayonida, jismoniy tarbiya darslarida, darslardan tashqari mashg'ulotlarda, bayramlarda, sport mashg'ulotlarida foydalanish bugungi kundagi asosiy vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi.

1-4 sinf o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanib, ularni jismoniy sifatlarini tarbiyalash va harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishda, o'yinning mazmuni, tuzilishi bilan bir qatorda, o'yin samaradorligini oshirish, o'quvchilarga tushayotgan jismoniy yuklamani bolalarning imkoniyatlarini hisobga olib kamaytirish yoki ko'paytirish, harakat sifatlarni tarbiyalash, bolalarni qiziqishini yanada ortirish uchun harakatli o'yinlarning turli variantlarini qo'llash dolzarb masalalardan biridir.

Haftada o'tkaziladigah ikki soatli jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarning pedagogik hususiyatlarini hisobga olgan holda harakatli o'yinlarning turli variantlarda o'tkazish orqali dars oldiga qo'yilgan ta'limiy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish vazifalarini sifat va samaradorligini yanada oshiriladi[9].

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanishda shug'ullanuvchilarni yoshini, jinsini va jismoniy tayyorgarligini hisobga olib yurish, yugurish, uloqtirish, sakrash, emaklab o'tish kabi harakatlarda o'yin variantlarini o'zgartirib bolalar faoliyatini almashtiriladi va ijobiy samaraga erishiladi.

1-4 sinf o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslaridagi harakatli o'yinlar darsining asosi hisoblanadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya dasturida harakatli o'yinlarga boshqa materiallarga nisbatan ko'proq vaqt ajratilgan. Dasturga kiritilgan har-xil jismoniy mashqlarni bolalar turli o'yinlar vositasida idrok qiladilar va o'zlashtiradilar. Ularga yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatish bo'yicha alohida mashg'ulot o'tkazilganda, mashqni tushuntirish, amalda ko'rsatish, bajarish va qanday bajarilganini aniqlash, xatolarini tuzatish va xokazolar bolalar uchun zerikarli bo'ladi. Agar bu jarayonda sakrashni o'rgatish elementi bor harakatli o'yindan foydalanilsa maqsadga osongina erishiladi.

1-4 sinf o'quvchilari bilan harakatli o'yinlarni darsning asosiy va yakunlovchi qismida o'tkazish tavsiya etiladi, chunki dasturda darsning tayyorlov qismida saf mashqlarini o'tkazish belgilangan. O'quvchilar bilan o'tkaziladigan harakatli o'yinlarda yugurish, sakrash, uloqtirish yoki irg'itish kabi harakatlar bajarilishiga alohida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan asosan oddiy va o'rtacha murakkablikdagi harakatli o'yinlar o'tkaziladi. Agar bolalar yetarli darajada tayyorlangan bo'lsa, yanada murakkabroq, ya'ni jamoaga bo'linib o'ynaladigan harakatli o'yinlarni ham o'tkazish mumkin. O'quvchilar bu o'yinlarda birgalikda hara-

kat qilishni o‘rganadilar. Bu esa butun jamoaning, barcha ishtirokchilarning harakatli o‘yindagi mas’uliyatini yanada orttiradi.

O‘quvchilar bilan o‘tkaziladigan jamoali o‘yinlar yetarli darajada kuch, chaqqonlik, epchillik, egiluvchanlik, chidamlilik va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi va ayni paytda bu xususiyatlarni takomillashtiradi.

Jismoniy tarbiya darslari ko‘pincha turli xildagi harakatli o‘yinlardan iborat bo‘ladi. O‘qituvchi harakatli o‘yinlar yordamida jismoniy tarbiya darslarini qiziqarli o‘tadi, o‘quvchilarda turli harakat ko‘nikma va malakalarni shakllantiradi.

MUHOKAMA

Umumiy o‘rta ta’lim maktablaridagi 1-4 sinf o‘quvchilarining pedagogik xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy rivojlanishi va tayyorgarliklarini o‘rganish maqsadida antropometrik ko‘rsatkich va testlar ishlab chiqdik. Ishlab chiqilgan antropometrik ko‘rsatkich va testlar asosida bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi darajasi aniqlandi.

1-4 sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi va tayyorgarliklarini o‘rganish maqsadida antropometrik ko‘rsatkich va testlar asosida yig‘ib olingan barcha ma’lumotlar matematik-statistik usulda tahlil qilindi. Olingan ma’lumotlar asosida tajriba va nazorat guruhi bolalarini jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi darajasini o‘zaro taqqoslaganimizda matematik-statistik jihatdan farq bo‘lmadi.

Tajriba guruhi bolalari bilan o‘tkaziladigan voleybol to‘garagi uchun ish reja va mashg‘ulotlar ishlanmalari ishlab chiqdik. Tajriba guruhida ishlab chiqilgan reja va ishlanmalar asosida harakatli o‘yinlarni o‘quv yilining sentyabr oyidan boshlab may oyigacha o‘tkazdik. Mashg‘ulotlar mutaxassis tamonidan olib borildi va muntazam ravishda nazorat ostida bo‘ldi.

Nazorat guruhida darsdagi harakatli o‘yinlar oldin qanday bo‘lsa shundayligicha o‘tkazildi, mutaxassis tamonidan hech qanday ta‘sir ko‘rsatilmadi.

O‘quv yilini yakunida tajriba va nazorat guruhlaridagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini aniqlash maqsadida antropometrik ko‘rsatkichlar va testlar oldik. Yig‘ib olingan ma’lumotlarni matematik-statistik usulda tahlil qilindi.

Tajriba va nazorat gurihidagi o‘quvchilardan olingan ma’lumotlarni o‘zaro taqqoslaganimizda tajriba gurihidagi bolalarda natijalar ishonchli farqga erishilganligi aniqlandi. Nazorat guruhida o‘quvchilarda esa natijalar yaxshilangan bo‘lsada lekin ishonchli farqga erishilmadi.

XULOSA

O‘quv yili davomida olib borilgan pedagogik kuzatishlardan va ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlilidan hamda o‘tkazilgan tajriba ishlarini natijasidan ma’lum bo‘ldiki, 1-4 sinf o‘quvchilarining harakat sifatlarini oshirish uchun haftada o‘tkaziladigan ikki soatli jismoniy tarbiya darslari, o‘quv kun tartibidagi sog‘lomlashtirish tadbirlari jarayonida o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlarda bolalarning pedagogik xususiyatlarini yetarli darajada hisobga olish va ishlab chiqilgan rejaga amal qilish bolalarni har tamonlama yetuk bo‘lib voyaga yetishlarida muhim ahamiyatga ega ekanligi ma’lum bo‘ldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғри-сида»ги Фармони. –Тошкент, 2020. 24 январь, ПФ-5924-сон.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: 2022. 22 январь, ПФ-60-сон.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғри-сида»ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. – Тошкент,

2017. 12 июн.

5. Арслонова М.А. Таълим жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. Пед.фан.ном…дисс. Автореф. –Тошкент: 2009. –22 б.

6. Исмоилов Т.У. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Дис. ... пед.фан.ном. –Тошкент: 2010. – 157 б.

7. Исмоилов Т.У. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Монография. – Наманган. 2022. – 112 б.

8. Салимов Ғ. М. Миллий ҳаракатли ўйинлар асосида 7-10 ѐшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш самарадорлиги. Дисс.... пед. фан. ном. –Тошкент: 2007. –146 б.

9. Usmanxodjayev T.S., Pulatov A.A., Tajibayev S.S., Pulatov F.A. Sport va harakatli o'yinlar (milliy va harakatli o'yinlar). – Toshkent. Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. – 328 b.

Исмаилов Туробжон Умирзакович,
Наманганский государственный университет, профессор, к.т.н.,
Наманган, Узбекистан,
+998 99 972 55 32

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ I-IV КЛАССОВ

Аннотация: в данной статье подвижные игры, проводимые в учебном процессе для совершенствования физических качеств учащихся I-IV классов.

Ключевые слова: физическая культура, выздоровление, физическое развитие, физическая подготовка, физическая качества, экшн игры, педагогический опыт.

Ismailov Turobjon Umirzakovych,
Namangan State University, professor, Ph.D.,
Namangan, Uzbekistan,
+998 99 972 55 32

THE EFFECTIVENESS OF USING ACTIVITY GAMES IN DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF I-IV CLASS PUPILS

Annotation: in this article, the effectiveness and importance of the use of mobile games during the educational process in improving the physical qualities of students of grades I-IV is highlighted.

Key words: physical education, rehabilitation, physical development, physical training, physical qualities, action games, pedagogical experience.