

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

M.A.Asqarov

Mustaqil tadqiqotchi

Annotatsiya: Ushbu maqola boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligining rivojlantirishda harakatli o'yinlardan samarali foydalanish, pedagogik amaliyotda o'zining yuqori samaradorligi va tarbiyaviy ahamiyati bilan ajralib turishi uchun harakatli o'yinlar nafaqat bolalarning jismoniy faolligini oshirish, balki ularning sog'ligini mustahkamlash, hayot uchun zarur harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish, shuningdek, ijodiy fikrlash va muloqot madaniyatini rivojlantirish uchun harakatli o'yinlardan foydalanishning pedagogik asoslarini ifodalaydi

Kalit so'zlar: Obrazli, emotsional holatlar, mantiqiy, intellektual, chiniqish, fazoviy tafakkur, bellashuv, qoidalar, muvaffaqiyat, tartib-intizom, estetika.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

M.A.Asqarov

Независимый исследователь

Аннотация: Данная статья раскрывает педагогические основы эффективного использования подвижных игр в развитии физической подготовленности учеников начальных классов. Подчеркивается, что подвижные игры не только повышают физическую активность детей, но и способствуют укреплению их здоровья, формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений, а также развитию творческого мышления и культуры общения. Подвижные игры отличаются высокой эффективностью и воспитательной значимостью в педагогической практике.

Ключевые слова: Образность, эмоциональные состояния, логика, интеллект, закаливание, пространственное мышление, соревнование, правила, успех, дисциплина, эстетика.

PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF USING ACTIVE GAMES TO DEVELOP THE PHYSICAL FITNESS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

M.A.Asqarov

Independent researcher

Annotation: This article outlines the pedagogical foundations for the effective use of active games in developing the physical fitness of primary school students. It emphasizes that active games not only increase children's physical activity but also play an important role in

strengthening their health, forming essential motor skills and abilities for life, as well as fostering creative thinking and communication culture. These games stand out in pedagogical practice due to their high efficiency and educational value.

Key words: *Imaginative, emotional states, logical, intellectual, hardening, spatial thinking, competition, rules, success, discipline, aesthetics.*

KIRISH

Hozirgi vaqtda dunyo miqyosida bolalarning harakat faolligini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va ijtimoiy-psixologik moslashuvchanligini ta'minlash bo'yicha samarali pedagogik mexanizmlar ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zamonaviy pedagogika va sport fanlarining muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda. Qator mamlakatlarda xalq o'yinlari orqali jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirish, individual va jamoaviy harakat faoliyatini rivojlantirish, bolalarning psixologik farovonligi va ijtimoiy moslashuvini ta'minlash bo'yicha ilg'or ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Shu jumladan bizning mamlakatimizda ham bugungi zamonaviy ta'lim tizimida boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat tayyorgarligini shakllantirish va ularning jismoniy, ruhiy rivojlanishini ta'minlash muhim pedagogik vazifa sifatida namoyon bo'lmoqda. Bu jarayonda harakatli o'yinlardan samarali foydalanish pedagogik amaliyotda o'zining yuqori samaradorligi va tarbiyaviy ahamiyati bilan ajralib turadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Milliy xalq o'yinlarining pedagogik salohiyati, ularni ta'lim jarayoniga integratsiyalash masalasi turli tadqiqotlar orqali o'rganib kelinmoqda. Xususan, xalq o'yinlarining ta'limiy va tarbiyaviy imkoniyatlari, ularning yosh avlod jismoniy rivojlanishiga, ijtimoiy-psixologik fazilatlarining shakllanishiga ta'siri haqida ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlari amalga oshirilgan.

Mamlakatimizda o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalari A.Abdullayev, Sh.Xonkeldiyev, P.Qudratov, I.Morgunova, K.Mahkamjonov, P.Xo'jayev, B.I.Ne'matov, S.Ibraximov, A.Keneman singari olimlarning, bolalar sportini rivojlantirishda xalq milliy harakatli o'yinlaridan foydalanish masalalari T.S.Usmonxo'jayev, A.A.Po'latov, P.Xo'jayev, K.D.Paximqulov, B.Nigmonov,

P.Azizova, S.S.Tajibayev, I.Burnashev, M.A.Asloнова, A.Meliyev,
B.Qipchoqovlarning ilmiy tadqiqot ishlarida o'rganilgan.

METODOLOGIYA

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, suhbat, pedagogik kuzatish, anketa-so'rovnoma, pedagogik testlash, modellashtirish, ekspert baholash, pedagogik tajriba-sinov va tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilish usullaridan foydalanildi.

Harakatli o'yinlar nafaqat bolalarning jismoniy faolligini oshirish, balki ularning sog'ligini mustahkamlash, hayot uchun zarur harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish, shuningdek, ijodiy fikrlash va muloqot madaniyatini rivojlantirishda ham muhim o'rin tutadi.

Pedagogika fanida harakatli o'yinlarning nazariy va amaliy asoslarini chuqur o'rganish, ularni dars jarayoniga ilmiy asoslangan tarzda joriy qilish, o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini inobatga olgan holda metodik tavsiyalar ishlab chiqish - bugungi kunning dolzarb masalalaridan hisoblanadi. Shu sababli, boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazishning ilmiy-nazariy va amaliy asoslarini o'rganish pedagogik ta'limotlar va zamonaviy texnologiyalar nuqtayi nazaridan alohida ahamiyat kasb etadi.

Bolalarning muntazam va mazmunan boy harakat faoliyati ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishi, sog'lig'ini mustahkamlash hamda hayot uchun zarur harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Bolalarda harakat tajribasini kengaytirish va boyitish maktabda jismoniy tarbiya o'qituvchisi oldidagi asosiy vazifalardan biridir [2; 7-11-b.,]

Shu bilan birga, muntazam harakat faoliyati orqali bolalarda nafaqat jismoniy va ruhiy barqarorlik, balki mustaqil harakat qilish, o'z sog'lig'iga ongli munosabatda bo'lish, irodaviy va axloqiy sifatlar shakllanadi. Aynan harakatli faoliyat bolalarning ijtimoiy faolligini, jamoada ishlash va o'zaro muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu sababli harakat tajribasining boyligi va xilma-xilligi bolaning sog'lom, faolligi yuqori va ijodkor shaxs sifatida shakllanishida asosiy omillardan biri hisoblanadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Boshlang'ich yoshdagi bolalar organizmining asosiy tizimlari aynan o'yin jarayonida eng faol va samarali rivojlanadi. Shu sababli harakatli o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida eng muhim vositalardan biri sifatida e'tirof etiladi [3; 27-b.]. Shuningdek, o'yinlar davomida bolalar o'z harakat koordinatsiyasini, tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat, kuch va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni samarali rivojlantiradi. O'yin faoliyati bolalarning muloqot, hamkorlik va jamoada harakat qilish ko'nikmalarini shakllantiradi, shuningdek, ular uchun tabiiy muhitda harakatlarni o'rganish va o'zlashtirish imkoniyatini yaratadi. Shu jihatdan ham harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishning muhim omili hisoblanadi.

A.Yu.Patrikeevning fikricha, kichik yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlarni bir xilda, zerikarli tashkil etish ularning tez charchashiga olib keladi. Shu sababli darslarni bolalar uchun qiziqarli, turli harakatlar va yangi o'yin elementlari bilan boyitib, ularni ijobiy his-tuyg'ularga chorlaydigan tarzda o'tkazish lozim. Bolalar harakat faolligini samarali rivojlantirish uchun qulay va rag'batlantiruvchi sharoit yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, mashg'ulotlar mazmunini yangilab borish, o'yinlarni turli qiyinchilik darajasida tashkil etish va bolalarda ishtirokchilik ruhini oshirish ularning harakatga bo'lgan qiziqishini yanada kuchaytiradi. Shu tarzda tashkil etilgan mashg'ulotlar nafaqat bolalarning jismoniy sifatlarini, balki ularning mustaqillik, ijodkorlik va tashabbuskorlik kabi shaxsiy fazilatlarini ham rivojlantiradi.

8-10 yoshli bolalarda butun organizm faoliyatini boshqaradigan markaziy asab tizimi faoliyatida birinchi va ikkinchi signal tizimlarining rivojlanishi deyarli bir xil darajada bo'ladi. Bu esa bolalarga bir vaqtda ham mantiqiy, so'z orqali qabul qilish, ham konkret, obrazli va emotsional qabul qilish imkonini beradi. Shu tufayli bolalar realligidan osongina ajralib, xayol va fantaziyalar dunyosiga, ya'ni o'yin jarayoniga bimalol o'tishlari mumkin. Bundan tashqari, markaziy asab tizimidagi ushbu o'ziga xoslik bolalarga o'yin paytida harakat va tasavvur elementlarini oson uyg'unlashtirish, yangi rollarni tez o'zlashtirish va o'z emotsiyalarini faol ifoda etish imkonini beradi. Natijada, bolalar o'yin jarayonida mantiqiy fikrlash va ijodiy xayolni

birgalikda rivojlantirib, o'z shaxsiy tajribalarini ham boyitib boradilar. Shu jihatdan, o'yin faoliyati bolalar uchun nafaqat jismoniy, balki intellektual va emotsional rivojlanish uchun ham tabiiy va qulay muhit yaratadi.

Harakatli o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy tarbiya berishda sog'lomlashtirish va tarbiyaviy maqsadlarni amalga oshirishda juda katta ahamiyatga ega. O'yinlar bolalar organizmining to'g'ri o'sishi va shakllanishiga yordam beradi, ularning har tomonlama rivojlanishiga ko'maklashadi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarida ko'proq katta mushak guruhlarini ishga soladigan va yetarli darajadagi harakat faolligini ta'minlaydigan harakatli o'yinlardan foydalanish tavsiya etiladi. Mutaxassislar fikricha, boshlang'ich sinf darslarida harakatli o'yinlarga dars vaqtidan 40% gacha ajratish maqsadga muvofiq bo'lib, ularni nafaqat zalda, balki ochiq havoda, hatto qishda ham o'tkazish lozim. Harakatli o'yinlarning ahamiyati shundaki, ular bolalarda fazoda yo'nalishni aniqlash ko'nikmalarini shakllantirish, ilgari egallangan ko'nikma va malakalarni mustahkamlash, shuningdek, jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun cheksiz imkoniyatlar yaratadi. Harakatli o'yinlar bolalarning atrof-muhitda erkin harakatlana olish, fazoviy tafakkur va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. O'yinlar jarayonida bolalar ilgari o'zlashtirgan harakatlarni takrorlab, ularni yanada mukammallashtiradi va yangi jismoniy sifatlarni egallaydi. Bu esa bolalarning umumiy jismoniy va intellektual salohiyatini oshirishga, hayotga moslashuvchan va faol shaxs sifatida shakllanishiga zamin yaratadi.

Harakatli o'yinlarning yana bir afzalligi shundaki, o'yinchilar o'z jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab yuklama intensivligini mustaqil boshqaradilar, dam olish uchun kerakli paytni tanlay oladilar. O'yinlardagi bellashuv ruhi kuchli emotsional ko'tarinkilik, barcha kuchlarni safarbar qilish va ish qobiliyatining ortishiga olib keladi, bolalar o'yinga berilib, charchoqni ham sezmaydilar. Biroq, chidamlilik rivojlanishida charchoq bo'lishi tabiiy bo'lsa-da, o'qituvchi yoki rahbar tashqi belgilar orqali haddan tashqari charchoqni oldini olishi va o'z vaqtida yuklama intensivligi va hajmini kamaytirishi zarur. Shuningdek, harakatli o'yinlar orqali bolalar o'z holatlarini va imkoniyatlarini mustaqil baholashni, tanaffus va dam olishni to'g'ri taqsimlashni ham o'rganadilar. O'yin jarayonida paydo bo'ladigan

bellashuv muhiti bolalarda motivatsiyani oshirib, jismoniy va emotsional holatning yaxshilanishiga xizmat qiladi, hamda bolalarda fanlarga bo'lgan qiziqishini yanada oshirishga xizmat qiladi. Biroq, o'qituvchi har doim bolalarning holatini diqqat bilan kuzatib borishi, charchoq alomatlari paydo bo'lsa, mashg'ulot yuklamasini to'g'ri nazorat qilishi va kerakli vaqtda harakat intensivligini kamaytirishi lozim. Darsning umumiy hamda motor zichliklarini doimiy nazorat qilib turishi zarurdir. Bu esa bolalarning sog'lom rivojlanishi va samarali o'yin jarayonini ta'minlaydi.

XULOSA

Metodik jihatdan harakatli o'yinlarni tashkil etishda bolalarning yosh va individual xususiyatlarini, jismoniy tayyorgarlik darajasi, diqqat va iroda xususiyatlari, shaxsiy qiziqishlarini hisobga olish, dars mazmunini xilma-xil va qiziqarli tashkil etish, hamda pedagogik va tibbiy nazoratni doimiy ta'minlash muhim ahamiyatga ega. Harakatli o'yinlarni ilmiy asoslangan holda va bosqichma-bosqich joriy qilish orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarining har tomonlama sog'lom va faol shaxs sifatida rivojlanishiga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni
2. Белоногова, Е. Н., Мельников, И. Ю., Дятлов, Д. А. Сравнительный анализ влияния различных форм двигательной активности на функциональные показатели сердечно-сосудистой системы и вегетативной регуляции у школьников младших классов [Текст] // «Теория и практика физической культуры», 2008. - № 4. - С. 7 - 11.
3. Гриженя, В. Е. Оптимизация двигательного режима младших школьников средствами подвижных игр и игровых упражнений [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Е. Гриженя. - Малаховка, 2003. - 27 с.
4. Маҳкамжонов К., Хўжаев Ф. "1-синф. Жисмоний тарбия". Ўқув қўлланма. –Т., 2011.–60 б.; Маҳкамжонов К., Хўжаев Ф. 2-синф. Жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. –Т., 2008.–44 б.
5. Usmonxo'jayev T., va b. Kichkintoylarga 200 ta harakatli o'yinlar. – Т., 2009.– 114 б.
6. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. –Т., 2004.–72 б.