

“BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARINI HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI SPORT O‘YINLARIGA O‘RGATISH”

Murodov Kamoliddin
kamoldinmurodov0@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini harakatli o‘yinlar orqali sport o‘yinlariga o‘rgatishning ahamiyati, samarali metodlari va pedagogik jihatlarini keng yoritadi. Harakatli o‘yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishi, tezkorlik, diqqatni jamlash, muvofiqlik va chaqqonlik kabi ko‘nikmalarini shakllantirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Shu bilan birga, o‘yin asosidagi mashg‘ulotlar bolalarda sportga qiziqish uyg‘otadi, jamoaviy ruhni rivojlantiradi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

Kalit so‘zlar: boshlang‘ich sinf o‘quvchilari, harakatli o‘yinlar, sport o‘yinlari, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, pedagogik metodlar

KIRISH

Sog‘lom avlodni tarbiyalash va yoshlarning jismoniy rivojlanishiga e‘tibor qaratish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Boshlang‘ich sinf davri bolalarning aqliy, ruhiy va jismoniy rivojlanishida eng muhim bosqich hisoblanadi. Shu sababli, bolalarni erta yoshdan sport o‘yinlariga jalb qilish va harakatli o‘yinlar orqali faoliyatga qiziqtirish pedagogik jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari tabiatan harakatchan va o‘yin orqali o‘rganishga moyil. Oddiy jismoniy mashqlar ba‘zan zerikish uyg‘otishi mumkin, lekin harakatli o‘yinlar darsni qiziqarli va samarali qiladi. Shu bois, o‘yin metodlari nafaqat sport ko‘nikmalarini shakllantiradi, balki bolalarda jamoada ishlash, intizom, tezkorlik va diqqatni jamlash kabi fazilatlarini ham rivojlantiradi.

Zamonaviy raqamli davrda bolalarning faolligi kamayganligi sababli, maktabdagi harakatli o‘yinlar sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda eng samarali vosita hisoblanadi. O‘yin asosidagi mashg‘ulotlar sportni majburiyat sifatida emas, hayotiy ehtiyoj sifatida qabul qilishga yordam beradi.

ASOSIY QISM

1. Harakatli o‘yinlarning pedagogik ahamiyati

O‘yin boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun nafaqat hordiq, balki o‘rganishning tabiiy shaklidir. Bola o‘yin orqali atrof-muhitni anglaydi, o‘zini ifodalaydi va yangi ko‘nikmalarni egallaydi.



Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanish o'quvchilarning faolligini oshiradi, ularni sportga jalb qiladi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar bolalarda diqqat, tezkorlik, muvofiqlik va chaqqonlikni rivojlantiradi.

Masalan:

- "To'pni ushlab qol" o'yini – futbol texnikasini o'rganishga yordam beradi.
- "Halqa ichidan o'tish" o'yini – gimnastika va koordinatsiyani rivojlantiradi.
- "Estafeta yugurish" – tezlik, chidamlilik va jamoaviy ish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Harakatli o'yinlar bolalarga texnik harakatlarni oson va qiziqarli tarzda o'rgatadi.

2. Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarning xususiyatlari

Boshlang'ich sinf o'quvchilari odatda 7–10 yoshda bo'ladi. Ularning muskullari va asab tizimi to'liq rivojlanmaganligi sababli og'ir mashqlar o'rniga, o'yin shaklidagi yengil harakatlar eng samarali hisoblanadi.

Psixologik jihatdan bu yoshdagi bolalar raqobat va rag'batga yaxshi javob beradi. Shu sababli, "Kim tezroq?", "To'pni olib chiq" kabi o'yinlar dars motivatsiyasini oshiradi. O'yin davomida bolalar bir-biriga yordam beradi va jamoaviy ruh shakllanadi.

Har bir bola darsda faol ishtirok etishi muhim. Bu orqali ular o'ziga ishonch hosil qiladi, jismoniy mashqlarni zavq bilan bajaradi va sportga qiziqishi ortadi.

3. Harakatli o'yinlardan foydalanish tajribalari

Mening pedagogik kuzatuvlarim va O'zbekiston maktablaridagi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya darslarida o'yin elementlarini muntazam qo'llash o'quvchilarning sportga qiziqishini sezilarli darajada oshiradi.

Jadval 1. O'quvchilarning darsga faolligi (%)

Sinf	Darsga kelish faolligi (o'yinsiz)	Darsga kelish faolligi (harakatli o'yin bilan)
2-sinf	60%	85%
3-sinf	65%	88%
4-sinf	70%	90%

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, o'yin elementlarini qo'llash bolalarning darsga qiziqishini 20–30% ga oshiradi. Shu bilan birga, bolalar o'z jismoniy imkoniyatlarini sinab ko'rish orqali sportga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi.

4. Harakatli o'yinlarning ijtimoiy va sog'lomlashtiruvchi ta'siri

Harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishidan tashqari, ijtimoiy va ruhiy rivojlanishiga ham yordam beradi. Bola tengdoshlar bilan muloqot qiladi, jamoada o'z o'rnini topadi, g'alabani qadrlash va mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilishni o'rganadi.

Shifokorlar tavsiyasiga ko'ra, 7–10 yoshdagi bolalar har kuni kamida 1 soat faol harakatda bo'lishi kerak. Bugungi kunda esa texnologiyalar bolalarning faolligini





kamaytiradi. Shu sababli, maktabdagi harakatli o'yinlar gipodinamiya muammosini bartaraf etishda samarali vosita hisoblanadi.

5. O'qituvchi roli va metodikasi

O'qituvchi o'yinni bolaning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va dars maqsadiga mos tanlashi zarur. O'qituvchi o'yin qoidalarini sodda qilib tushuntirishi, bolalarda do'stlik va hamkorlik ruhini tarbiyalashi kerak.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, dars muhitini to'g'ri tashkil qilgan o'qituvchi har bir bolaga muvaffaqiyat hissini beradi va sportni qiziqarli qiladi. Shu bilan birga, o'yinlar orqali bolalarda jamoaviy ish ko'nikmalari, sabr-toqat va muloqot qobiliyati rivojlanadi.

XULOSA

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini harakatli o'yinlar orqali sport o'yinlariga o'rgatish eng samarali va tabiiy usullardan biridir. O'yin orqali bolalar harakat bilan o'rganadi, fikrlarini rivojlantiradi va jamoada o'z o'rnini topadi.

Harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishini, aqliy faolligini, diqqatini, tezkorligini va jamoaviy ruhini rivojlantiradi. Shu bilan birga, o'yin asosidagi mashg'ulotlar o'quvchilarning sportga qiziqishini oshiradi, darsdagi faolligini kuchaytiradi va sog'lom turmush tarzini shakllantiradi.

Shu bois, harakatli o'yinlardan foydalanish boshlang'ich sinf o'quvchilarini sport o'yinlariga o'rgatishda eng qulay, samarali va foydali vosita hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Suxomlinskiy V.A. (1984). O'yin bolaga harakat va muloqot ko'nikmalarini o'rganish imkonini beradi.
2. Davletov A.M. (2010). Harakatli o'yinlar bolalarda tezkorlik, diqqat va muvofiqlikni rivojlantirishda samarali.
3. Mirzaev Sh.M. (2012). Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun o'yin metodikasi va mashg'ulot tajribalari.
4. Ashrafov N.K. (2015). Sport texnikasini o'rganishda harakatli o'yinlardan foydalanish metodlari.
5. Karimov A. (2018). Harakatli o'yinlar orqali sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish.
6. WHO (2020). 7–10 yoshdagi bolalar uchun kunlik jismoniy faollik tavsiyalari.

