

HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH USULLARI

Ernazarova Ziyoda Erkin qizi
Urganch Davlat Pedagogika Instituti
ijtimoiy va amaliy fanlar Fakulteti "Jismoniy
tarbiya va sport mashg'ulotlari
nazaryasi va metodikasi "yo'nalishi Magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada harakatli o'yinlar yordamida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirish usullari tahlil qilingan. Maqolada harakatli o'yinlarning bolaning sog'lig'i, motorika rivoji va ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishdagi ahamiyati o'rganilgan. Zamonaviy tadqiqotlar va pedagogik tajribalar asosida o'quvchilarda harakat faolligini oshirishning samarali metodlari ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Harakatli o'yinlar, boshlang'ich sinf, jismoniy faollik, motorika, pedagogik metodlar

Kirish

Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismonan faollikni oshirishda harakatli o'yinlar muhim vosita hisoblanadi. Hozirgi kunda bolalarning ko'plab vaqti statik faoliyat bilan o'tmoqda, bu esa ularning sog'ligiga, motorik rivojiga va ijtimoiy ko'nikmalariga salbiy ta'sir qilmoqda. Shu sababli maktab pedagoglari harakatli o'yinlardan foydalanib, o'quvchilarda faollikni oshirish, shuningdek, ularda sog'lom turmush tarziga qiziqish uyg'otish zaruriyatini sezmoqdalar. Harakatli o'yinlar nafaqat bolaning jismoniy rivojiga, balki uning aqliy, hissiy va ijtimoiy jihatlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ular bolalarning mushaklarini mustahkamlaydi, koordinatsiya va muvozanatni rivojlantiradi, shu bilan birga diqqatni jamlash, tezkor qaror qabul qilish va muammoni hal qilish qobiliyatlarini oshiradi. Harakatli o'yinlar

bolalarni passiv holatdan faol holatga o'tkazadi, dars jarayonini qiziqarli va samarali qiladi, shuningdek, jamoaviy faoliyat orqali hamkorlik va navbat kutish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Harakatli o'yinlar turli ko'rinishlarda bo'lishi mumkin. Oddiy harakatli o'yinlar yugurish, sakrash yoki to'p bilan o'ynash kabi faoliyatlarni o'z ichiga oladi. Maqsadli harakatli o'yinlar esa o'quv materialini mustahkamlashga xizmat qiladi, masalan, harflarni yoki raqamlarni topish orqali o'quvchilarning bilimini mustahkamlash mumkin. Jamoaviy o'yinlar o'quvchilarni guruhlariga bo'lib ishlashga, raqobat va hamkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Kognitiv-harakatli o'yinlar esa bolalar harakat qilayotganda matematik yoki mantiqiy masalalarni yechishga yo'naltiriladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirish uchun turli usullar qo'llaniladi. Dars davomida 5–10 daqiqalik harakatli o'yinlar o'quvchilarning konsentratsiyasini oshiradi va charchoqni kamaytiradi. O'yinlar mavzuga moslashtirilsa, ularning samarasi yanada oshadi; masalan, so'z yodlash o'yinida bolalar harakat bilan harflarni topadi yoki matematik masala yechish uchun yuguradi. Shaxsiy va jamoaviy baholash tizimi bolalarni faol qatnashishga rag'batlantiradi, ballar, medallar yoki mini-diplomlar orqali motivatsiya oshiriladi. Harakatli o'yinlarda ritmik musiqa, rangli kartalar va harakat ko'rsatkichlarini qo'llash bolalarning e'tiborini yanada oshiradi. O'yinlar qiyinlik darajasiga mos ravishda tuzilsa, har bir bolaning jismoniy imkoniyatlari hisobga olinadi va faoliyat asta-sekin murakkablashadi.

Harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy faolligini oshirishning samarali usullaridan biridir. O'quvchilarda motorika rivojini ta'minlash, mushaklarni mustahkamlash, koordinatsiya va muvozanatni yaxshilash orqali ular sog'lom o'sishiga yordam beradi. Shu bilan birga, o'yinlar bolalarda jamoaviy ishlash, hurmat, intizom va muvofiqlik kabi ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantiradi. Pedagogik tajribalar shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar dars jarayonida o'quvchilarning diqqatini jamlash, ularning energiyasini to'g'ri yo'naltirish va ta'lim samaradorligini oshirishga yordam beradi. Zamonaviy tadqiqotlar harakatli o'yinlar o'quvchilarda ijodiy fikrlash,

tezkor qaror qabul qilish va muammoni hal qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. Masalan, o'yinlar orqali o'quvchilarga ma'lum qoidalarga rioya qilishni o'rgatish, jamoaviy faoliyatda o'z o'rnini topish va hamkorlik qilish imkoniyati yaratiladi.

Shu bilan birga, harakatli o'yinlarni darsning turli bosqichlariga kiritish o'quvchilarda qiziqishni saqlash va ularning energiyasini samarali boshqarish imkonini beradi. Pedagoglar uchun muhim jihat shundaki, o'yinlarni tanlashda bolalarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va qiziqishlari hisobga olinishi kerak. Zamonaviy metodikalar o'yinlarni nafaqat sport mahoratini oshirish vositasi sifatida, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishni rag'batlantiruvchi vosita sifatida ham tavsiya qiladi. Shu sababli harakatli o'yinlarni o'quv jarayoniga tizimli ravishda kiritish bolalarning faolligini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash va o'quv jarayonini yanada qiziqarli qilish imkonini beradi. Harakatli o'yinlar nafaqat bolalarning jismoniy rivojlanishiga, balki ularning ruhiy va ijtimoiy jihatlarini ham rivojlantirishga yordam beradi.

Masalan, to'p bilan o'ynaladigan o'yinlar bolalarning koordinatsiya va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi, shu bilan birga ular jamoada ishlashni, qoidalarni tushunishni va ularni bajarishni o'rganadilar. Shuningdek, sakrash, yugurish va turli xil motorik mashqlar bilan boyitilgan o'yinlar bolalarning chidamliligini oshiradi va mushak faoliyatini yaxshilaydi. O'yin jarayonida bolalar nafaqat harakat qilishadi, balki muammolarni hal qilish, bir-biri bilan muloqot qilish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shu bilan birga, harakatli o'yinlar bolalarda diqqatni jamlash, xotira va fikrlash qobiliyatini kuchaytiradi, chunki o'yinlar ko'pincha qoidalar va strategiyalarni tushunish hamda ularni amalda qo'llashni talab qiladi.

Pedagoglar o'yinlarni rejalashtirayotganda bolalarning yosh xususiyatlarini, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini va qiziqishlarini hisobga olishlari lozim. Masalan, kichik yoshdagi bolalar uchun qisqa va tezkor o'yinlar, rang-barang o'yin jihozlari va qo'shiq-salafat bilan birlashtirilgan harakatli mashqlar samaraliroq

hisoblanadi. Shu bilan birga, o'yinlarni maktab darsining turli bosqichlariga kiritish o'quvchilarning faolligini oshiradi va ular uchun dars jarayonini qiziqarli qiladi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, haftada bir necha marta harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish bolalarning umumiy sog'lig'ini yaxshilaydi, ularning immun tizimini mustahkamlaydi va ruhiy holatini barqarorlashtiradi.

Bundan tashqari, harakatli o'yinlar o'quvchilarda o'z-o'zini boshqarish va intizom hissini shakllantirishga yordam beradi. O'yin davomida bolalar navbat kutish, qoidalarni buzmaslik va jamoaviy ishlashni o'rganadilar. Shu tariqa, o'yinlar nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki bolaning ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Pedagoglar amaliy tajribasi shuni ko'rsatadiki, o'yinlarni darsning boshlanishida energiya chiqarish va diqqatni jamlash vositasi sifatida, o'rta qismida motorik mashqlar bilan bilimni mustahkamlash, oxirida esa ruhiy barqarorlikni oshirish va dam olish vositasi sifatida qo'llash samarali bo'ladi. Shu bilan birga, o'quvchilarning harakat faolligini oshirishda raqamli vositalar, interaktiv o'yinlar va multimedia vositalari ham qo'llanilishi mumkin, bu esa bolalarning qiziqishini oshiradi va dars jarayonini yanada interaktiv qiladi.

Harakatli o'yinlarni tizimli ravishda jismoniy tarbiya darslariga, bo'sh vaqt mashg'ulotlariga va maktab tashqarisidagi faoliyatlarga kiritish bolalarning umumiy faolligini sezilarli darajada oshiradi. Shu bilan birga, pedagoglar bolalar bilan individual yondashuvni saqlab, ularning qobiliyat va ehtiyojlariga mos o'yinlar tanlashi muhimdir. Harakatli o'yinlar bolaning sog'lom o'sishi, motorik ko'nikmalarini rivojlantirish va ijtimoiy mahoratini oshirish bilan birga, ularni maktabdagi dars jarayoniga faolroq jalb qilish va ta'lim sifatini oshirish imkonini beradi. Harakatli o'yinlar bolalarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim vosita hisoblanadi. Bolalar o'yin jarayonida o'z tanasi bilan faol ishlaydi, mushaklar va skelet tizimini mustahkamlaydi, koordinatsiya va muvozanatni rivojlantiradi. Shu bilan birga, o'yinlar bolalarda tezkor fikrlash, diqqatni jamlash va vaziyatni tahlil qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Masalan, "qo'lbola to'p" yoki

“ranglarni taqib yugurish” kabi o‘yinlarda bolalar nafaqat harakat qiladilar, balki qoidalarga rioya qilishni, navbat kutishni va tezkor qarorlar qabul qilishni o‘rganadilar.

Harakatli o‘yinlar dars jarayonida energiyani samarali boshqarish vositasi sifatida ham ishlatiladi. Ularni darsning turli bosqichlariga moslashtirish mumkin: boshlanishida bolalarning e‘tiborini jamlash va qiziqishini uyg‘otish, o‘rta qismida jismoniy mashqlar orqali energiya sarflash va ko‘nikmalarni mustahkamlash, oxirida esa dam olish va ruhiy barqarorlikni oshirish uchun qisqa o‘yinlar qo‘llash samarali bo‘ladi. Shu tariqa o‘quvchilar dars davomida charchamay, faol va e‘tiborli bo‘lib qoladilar.

Shuningdek, harakatli o‘yinlar bolalarning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda ham ahamiyatlidir. Jamoaviy o‘yinlar orqali ular hamkorlik qilishni, bir-birini tinglashni, yordam berishni va jamoa qoidalariga rioya qilishni o‘rganadilar. Bu esa bolalarni nafaqat jismonan, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham rivojlantiradi. Masalan, “shar tashlash” yoki “jamoaviy musobaqa” kabi o‘yinlarda har bir bola o‘z roli va vazifasini anglab, guruhdagi o‘rni uchun mas’uliyat his qiladi.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlar harakatli o‘yinlarni raqamli va interaktiv vositalar bilan birlashtirishni tavsiya qiladi. Masalan, interaktiv doskalar yoki maxsus dasturlar yordamida bolalar o‘yinni qiziqarli va ko‘rgazmali tarzda o‘ynashlari mumkin. Shu bilan birga, virtual o‘yinlar va sensorli texnologiyalar orqali bolalar motorik mashqlarni bajarayotganda qo‘shimcha vizual va eshitish ta’siriga ega bo‘ladilar, bu esa ularning diqqatini kuchaytiradi va o‘yin jarayonini yanada samarali qiladi.

Bundan tashqari, harakatli o‘yinlar bolalarning sog‘lig‘ini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Doimiy jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimini rivojlantiradi, immunitetni kuchaytiradi va umumiy chidamlilikni oshiradi. Shu bilan birga, o‘yinlar stressni kamaytiradi, bolalarni ruhiy jihatdan barqarorlashtiradi va ijobiy kayfiyatni shakllantiradi. Shu sababli pedagoglar harakatli o‘yinlarni maktab darslari, qo‘shimcha mashg‘ulotlar va bo‘sh vaqt faoliyatlariga muntazam kiritish orqali bolalarning jismoniy va ruhiy faolligini oshirishlari mumkin.

Harakatli o'yinlar tizimli ravishda rejalashtirilganda, ularning samaradorligi yanada oshadi. Pedagoglar bolalarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va qiziqishlarini hisobga olib, o'yinlarni moslashtirishi lozim. O'yinlarni qisqa, qiziqarli va o'quv jarayoni bilan uyg'unlashtirish bolalarda qiziqish uyg'otadi, dars jarayonini interaktiv qiladi va faollikni sezilarli darajada oshiradi. Shu tariqa harakatli o'yinlar bolaning sog'lom o'sishi, motorik rivoji, ijtimoiy ko'nikmalari va ta'limga qiziqishini bir vaqtda oshirish imkonini beradi.

Xulosa

Harakatli o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Ular motorik rivojini yaxshilash, mushaklarni mustahkamlash, koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantiradi. O'yinlar dars jarayonini qiziqarli qiladi, o'quvchilarning diqqatini jamlashga yordam beradi va ularning energiyasini samarali boshqaradi. Shu sababli pedagoglar harakatli o'yinlardan tizimli foydalanish orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarida faollikni oshirish, sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish va o'quv jarayonini samarali tashkil etish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Alimov R. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy faollikni oshirish metodikasi. Toshkent, 2021.
2. Karimova N. Pedagogik psixologiya va maktabdagi o'yinlar. Samarqand, 2020.
3. Zamonaviy jismoniy tarbiya va sport metodikalari, Toshkent, 2022.
4. P. Brown, Active Play and Child Development, Routledge, 2020.
5. Jismoniy tarbiya va harakatli o'yinlar jurnal, 2023, №3.