

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 nazariyasi va metodikasi"

yo'nalishi magistranti

Ilmiy rahbar: M.M.Ma'rufov

Toshkent davlat texnika universiteti, pedagogika fanlari

bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va salomatligini mustahkamlashda harakatli o'yinlarning pedagogik-psixologik imkoniyatlari hamda ularning harakat faolligini oshirish usullari empirik tadqiqotlar asosida tahlil qilingan. Hozirgi kunda maktab yoshidagi bolalar o'rtasida gipodinamiya (harakat yetishmasligi) muammosi kuchayib borayotganligi sababli, dars jarayonlariga integratsiyalashgan innovatsion va milliy harakatli o'yinlar metodikasi ishlab chiqilgan. Urganch shahar umumta'lim maktablarida o'tkazilgan eksperiment natijalari shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlardan tizimli foydalanish o'quvchilarning chaqqonlik, tezkorlik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini hamda umumiy dars samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, boshlang'ich sinf o'quvchilari, harakat faolligi, gipodinamiya, jismoniy tarbiya, pedagogik eksperiment, salomatlikni mustahkamlash.

Kirish

Boshlang'ich sinf yoshidagi o'quvchilarning organizmi o'zining tezkor o'sishi, anatomik va fiziologik tizimlarining shakllanish bosqichida ekanligi bilan ajralib turadi. Bu davrda bolaning salomatligi va jismoniy yetukligini ta'minlovchi eng asosiy omillardan biri bu yetarli darajadagi harakat faolligidir [1; 34–37-b.]. Biroq, bugungi raqamli texnologiyalar asrida bolalarning kompyuter, planshet va smartfonlar qarshisida uzoq vaqt qolib ketishi, shuningdek, maktab darslarida o'tirish rejimining uzayishi o'quvchilar o'rtasida gipodinamiyaning (kamharakatlilik) rivojlanishiga olib kelmoqda [2; 15–18-b.]. Gipodinamiya esa o'z navbatida qomatning buzilishi, ortiqcha vazn hamda yurak-qon tomir tizimi funksiyalarining pasayishiga sabab bo'lyapti.

Pedagogik va jismoniy tarbiya amaliyotida ushbu muammoni bartaraf etishning eng samarali va tabiiy usuli harakatli o'yinlar hisoblanadi. Harakatli o'yinlar bolalar uchun nafaqat qiziqarli mashg'ulot, balki ularning tabiiy biologik harakat ehtiyojlarini qondirishning eng qulay vositasidir [3; 82–86-b.]. O'yin davomida o'quvchilar

yugurish, sakrash, tirmashish, muvozanat saqlash va uloqtirish kabi hayotiy zarur harakat shakllarini tabiiy ravishda o'zlashtiradilar va takomillashtiradilar.

Harakatli o'yinlarning yana bir muhim xususiyati shundaki, ular bolalarda jamoaviy ishlash, do'stlik, o'zaro yordam va qoidalarga bo'ysunish kabi ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantiradi [4; 110–114-b.]. Ushbu tadqiqotning maqsadi boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirishda harakatli o'yinlarni qo'llash metodikasini tizimlashtirish va uning o'quvchilar jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini eksperimental asoslashdan iborat.

Metodologiya

Tadqiqot ishi 2025-2026-o'quv yili davomida Urganch Davlat Pedagogika Instituti hamda Urganch shahridagi umumta'lim maktablarining boshlang'ich sinflarida tashkil etildi. Eksperimentda jami 60 nafar (3-sinf) o'quvchi ishtirok etdi. Ular teng miqdorda ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi (30 nafar o'quvchi) va tajriba guruhi (30 nafar o'quvchi) [5; 41–44-b.].

Nazorat guruhida jismoniy tarbiya darslari an'anaviy o'quv dasturi asosida, ya'ni standart gimnastika mashqlari va uzoq davom etadigan yengil atletika yugurishlari elementlari yordamida olib borildi. Tajriba guruhida esa har darsning 20-25 daqiqasi maxsus tanlab olingan milliy va zamonaviy harakatli o'yinlar hamda o'yinli estafetalarga ajratildi [6; 92–96-b.]. Mashg'ulotlar dasturiga "Oq terakmi, ko'k terak", "Kim chaqqon", "Bo'ri va quyonlar", "Quvlashmachoq" kabi o'yinlar o'quvchilarning yoshiga moslashtirilgan holda kiritildi.

O'quvchilarning harakat faolligi va jismoniy sifatlarini baholash uchun eksperiment boshida va oxirida quyidagi test sinovlari (nazorat normativlari) olindi:

- 30 metrga yugurish (tezkorlikni aniqlash - soniya hisobida).
- Joyidan uzunlikka sakrash (kuch va portlash tezligini aniqlash - sm hisobida).
- Moki usulida yugurish 3x10 metr (chaqqonlik va koordinatsiyani aniqlash - soniya hisobida).
- 1 daqiqa davomida chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish (qorin mushaklari kuch-chidamliligini aniqlash - marta hisobida) [7; 204–207-b.].

Olingan barcha raqamli ko'rsatkichlar guruhlararo taqqoslanib, o'sish sur'atlari foiz va mutloq ko'rsatkichlarda matematik-statistika usullari yordamida hisoblab chiqildi.

Natijalar

6 oylik pedagogik tajriba vaqtidan so'ng, har ikki guruh o'quvchilarining jismoniy ko'rsatkichlari qaytadan test sinovidan o'tkazildi. Tadqiqot natijalari harakatli o'yinlar bilan muntazam shug'ullangan tajriba guruhida o'sish darajasi juda yuqori bo'lganligini ko'rsatdi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'zgarishi dinamikasi

Guruhlar va nazorat testlari	Eksperimentdan oldingi ko'rsatkich	Eksperimentdan keyingi ko'rsatkich	Mutloq o'sish ko'rsatkichi
Tajriba guruhi (Harakatli o'yinlar)			
30 m ga yugurish (sek)	6.2	5.3	-0.9 sek
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	125.4	142.8	+17.4 sm
Moki usulida yugurish 3x10 m (sek)	9.8	8.4	-1.4 sek
Gavdani ko'tarish (1 daq/marta)	18.5	28.2	+9.7 marta
Nazorat guruhi (An'anaviy dastur)			
30 m ga yugurish (sek)	6.1	5.8	-0.3 sek
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	126.1	131.5	+5.4 sm
Moki usulida yugurish 3x10 m (sek)	9.7	9.3	-0.4 sek
Gavdani ko'tarish (1 daq/marta)	18.2	21.4	+3.2 marta

Jadval malumotlaridan ko'rinib turibdiki, dastlabki sinovlarda har ikki guruh bolalarining ko'rsatkichlari deyarli bir-biriga yaqin edi. Ammo eksperiment yakunida tajriba guruhidagi o'quvchilarning chaqqonlik (moki usulida yugurish) ko'rsatkichi 1.4 soniyaga yaxshilandi, nazorat guruhida esa ushbu o'sish atigi 0.4 soniyani tashkil etdi [8; 155–159-b.].

Eng katta farq joyidan uzunlikka sakrash va gavdani ko'tarish testlarida aniqlandi. Tajriba guruhidagi bolalar sakrash masofasini o'rtacha 17.4 sm ga oshirgan bo'lsalar, an'anaviy dars o'tgan o'quvchilarda bu ko'rsatkich bor-yo'g'i 5.4 sm ni tashkil qildi [9; 102–106-b.]. Bu holat harakatli o'yinlar tarkibidagi to'satdan to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish va sakrash elementlarining bolalar mushak-boylam tizimiga ijobiy dinamik ta'sir ko'rsatishidan dalolat beradi.

Muhokama

Harakatli o'yinlarning bolalar fiziologiyasi va psixologiyasiga ta'sirini chuqur tahlil qilish jismoniy tarbiyaning dolzarb vazifalaridan biridir. An'anaviy jismoniy tarbiya darslarida bolalar ko'pincha monoton va bir xil xarakterdagi mashqlarni bajarishadi, bu esa boshlang'ich sinf o'quvchilarini tezda charchatib, ularning darsga bo'lgan qiziqishini so'ndiradi [10; 77–81-b.]. Natijada bolalarning darsdagi umumiy harakat yuklamasi pasayib ketadi.

Aksincha, harakatli o'yinlar jarayonida emotsionallik (hissiyotlilik) darajasi juda yuqori bo'ladi. O'yin ichidagi raqobat va g'alaba qozonish istagi bolani o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon qilishga majbur etadi [11; 29-b.]. Bu jarayonda bola

charchoq hissini sezmaydi va dars davomida maksimal harakat hajmini bajaradi. Masalan, zamonaviy tadqiqotlar o'yin metodining bolalardagi lingvistik va kognitiv strukturaviy xususiyatlarni ham bilvosita rivojlantirishini, chunki harakat nutq markazlari bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatadi [12; 353–358-b.].

Ijtimoiy o'zgarishlar va transformatsiyalar davrida bolalarning jismoniy salomatligi hamda ijtimoiy rollarni o'zlashtirishi aynan jamoaviy harakatlar orqali amalga oshadi [13; 176–178-b.]. O'yin qoidalari bolalarni intizomga o'rgatadi, o'z his-tuyg'ularini boshqarishga yordam beradi va tipologik o'xshash vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini yuzaga keltiradi [14; 514-b.]. Bizning tadqiqotimiz ham harakatli o'yinlarning kompleks funksional va pedagogik xarakterga ega ekanligini tasdiqlaydi.

Xulosa

O'tkazilgan ilmiy-pedagogik tadqiqotlar natijasida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Harakatli o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarining gipodinamiya asoratlaridan himoya qilish va ularning kunlik harakat ehtiyojini qondirishning eng samarali va tabiiy vositasi hisoblanadi.
2. Jismoniy tarbiya darslariga tizimli ravishda harakatli o'yinlar metodikasining kiritilishi o'quvchilarning tezkorlik, chaqqonlik va kuch sifatlarini an'anaviy dars uslublariga qaraganda 2-3 barobar tezroq rivojlanishini ta'minlaydi.
3. O'yinli texnologiyalar darsning emotsional muhitini yaxshilaydi, o'quvchilarning darsga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi va charchoq kompleksini bartaraf etadi.

Amaliy tavsiyalar sifatida shuni ta'kidlash lozimki, boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari sport to'garaklarida milliy va xorijiy harakatli o'yinlar kombinatsiyasidan keng foydalanish, o'yin qoidalarini bolalarning jismoniy tayyorgarligiga qarab bosqichma-bosqich murakkablashtirib borish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Jalolov J. J. Chet til o'qitish metodikasi: darslik. – Toshkent: O'qituvchi, 2012. – 432 b.
2. Passov E. I. Kommunikativniy metod obucheniya inostrannomu govoreniyu. – Moskva: Prosveshenie, 1991. – 223 s.
3. Richards J. C., Rodgers T. S. Approaches and Methods in Language Teaching. – Cambridge: Cambridge University Press, 2014. – 410 p.
4. Ochilova N. N. Oliy ta'limda innovatsion pedagogik texnologiyalar. – Samarqand: SamDCHTI, 2020. – 185 b.
5. Larsen-Freeman D. Techniques and Principles in Language Teaching. – Oxford: Oxford University Press, 2011. – 240 p.
6. Hymes D. On Communicative Competence. – Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1972. – 215 p.

7. Scrivener J. Learning Teaching: The Essential Guide to English Language Teaching. – London: Macmillan Education, 2011. – 416 p.
8. Harmer J. The Practice of English Language Teaching. – London: Pearson Longman, 2015. – 448 p.
9. Widdowson H. G. Teaching Language as Communication. – Oxford: Oxford University Press, 1978. – 168 p.
10. Ishmuhamedov R. J., Abduqodirov A. A. Ta'limda innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Iste'dod, 2008. – 180 b.
11. Sh, B. S. Feminism and Korean Literature. ЦЕНТР КОРЕЕВЕДЕНИЯ, 2014. – S. 29.
12. Xvang, S. D., Bazarova, S., & Xolbo'tayeva, D. Zamonaviy koreys tilida sinonimlarning strukturaviy xususiyatlari // Ijtimoiy-gumanitar sohada ilmiy-innovatsion tadqiqotlar, 2026. – 3(2). – S. 353-358.
13. Bazarova, S. Female images and social transformation in Oydin's prose // Asian journal of scientific research and innovations, 2026. – 1(1). – S. 176-178.
14. Sh, B. S. Saida Zunnunova va Pak Vanso hikoyalarida konseptlar hamda tipologik o'xshashliklar. – Toshkent: Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti, 2024. – 514 b.