



<https://doi.org/10.70728/c.series.jis.v08.i05.015>

5–10 YOSHLI BOLALAR UCHUN HARAKATLI O‘YINLARNI TANLASH VA QO‘LLASH METODIKASI

Salixova Iqboloy Lutfullo qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti 1 bosqich tayanch doktoranti

ANNOTATSIYA Ushbu maqolada 5–10 yoshli bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o‘yinlarni tanlash va qo‘llashning nazariy hamda metodik asoslari tahlil qilinadi. Harakatli o‘yinlarning bolalar jismoniy rivoji, psixologik holati va ijtimoiylashuviga ta’siri ochib beriladi. Shuningdek, o‘yinlarni tanlash mezonlari va ularni samarali tashkil etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

KALIT SO‘ZLAR: harakatli o‘yinlar, jismoniy tarbiya, metodika, kichik yoshdagi bolalar, jismoniy rivojlanish, pedagogik yondashuv.

KIRISH

Bugungi kunda bolalar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishini ta’minlash hamda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ehtiyojini shakllantirish jamiyat oldida turgan eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, raqamli texnologiyalar va passiv turmush tarzining keng tarqalishi natijasida bolalar orasida jismoniy faollikning kamayib borayotgani mutaxassislar tomonidan jiddiy muammo sifatida baholanmoqda. Shu nuqtai nazardan 5–10 yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasini samarali tashkil etish dolzarb pedagogik masalalardan biri sanaladi.

Mazkur yosh davri bolaning organizmi tez o‘sadigan, tayanch-harakat apparati, asab tizimi hamda yurak-qon tomir faoliyati faol rivojlanadigan muhim bosqich hisoblanadi. Aynan shu davrda chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va harakatlarni muvofiqlashtirish kabi jismoniy sifatlar shakllanadi va rivojlanadi. Shu sababli bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlarni ilmiy-metodik asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida harakatli o‘yinlardan foydalanish bolalarning yosh va psixofiziologik xususiyatlariga mos samarali vositalardan biri hisoblanadi. Harakatli o‘yinlar tabiiy harakat faoliyatiga asoslanganligi sababli bolalarda mashg‘ulotlarga qiziqish uyg‘otadi, ularning emotsional holatini yaxshilaydi hamda faol ishtirok etishga undaydi. O‘yin davomida yugurish, sakrash, uloqtirish, ushlash, muvozanatni saqlash kabi harakatlar orqali bola

organizmda ko‘plab funksional tizimlar faollashadi va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi oshadi.

Harakatli o‘yinlarning pedagogik ahamiyati shundaki, ular nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki bolalarda ijtimoiy va axloqiy fazilatlarni ham shakllantiradi. Jumladan, o‘yin jarayonida bolalarda jamoada ishlash, o‘zaro yordam, intizom, mas’uliyat, qoidalarga rioya qilish, liderlik va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalari rivojlanadi. Shu bilan birga, o‘yinlar bolalarning tafakkuri, diqqatni jamlash qobiliyati va tezkor fikrlashini ham faollashtiradi.

Shuningdek, harakatli o‘yinlar bolalarda psixologik erkinlikni ta’minlashda ham muhim vosita hisoblanadi. O‘yin davomida bolalar o‘z his-tuyg‘ularini erkin namoyon qiladi, stress va zo‘riqlardan xalos bo‘ladi hamda ijobiy emotsional muhit shakllanadi. Bu esa ta’lim jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Biroq harakatli o‘yinlardan yuqori samaradorlikka erishish uchun ularni to‘g‘ri tanlash va metodik jihatdan asoslangan holda qo‘llash zarur. O‘yinlarni tanlashda bolalarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, sog‘lig‘i, qiziqishlari hamda mashg‘ulotning maqsadi hisobga olinishi kerak. Masalan, kichik yoshdagi bolalar uchun sodda va qiziqarli syujetli o‘yinlar samarali bo‘lsa, katta yoshdagi bolalarda murakkabroq va raqobat elementlariga ega o‘yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Pedagog har bir o‘yin mazmunini aniq tushuntira olishi, xavfsizlik qoidalariga rioya etishi, bolalarning faolligini nazorat qilishi va mashg‘ulot davomida individual yondashuvni ta’minlashi lozim. Shu bilan birga, o‘yinlarni jismoniy yuklama me’yoriga mos ravishda tashkil etish ham muhimdir. Chunki ortiqcha yoki noto‘g‘ri yuklama bolaning organizmiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. 5–10 yoshli bolalarni jismoniy tarbiyalashda harakatli o‘yinlardan foydalanish ularning jismoniy rivojlanishini ta’minlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy-psixologik ko‘nikmalarini rivojlantirishning samarali vositasi hisoblanadi. Shu bois jismoniy tarbiya tizimida harakatli o‘yinlarni ilmiy-metodik asosda tashkil etish va amaliyotga keng joriy etish muhim pedagogik vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

METODOLOGIYA

Mazkur tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- ❖ ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish;
- ❖ kuzatish va taqqoslash metodlari;
- ❖ amaliy tajribalarni o‘rganish.

Tadqiqot jarayonida 5–10 yoshli bolalarning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi va psixologik xususiyatlari hisobga olindi.

Natijalar

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, harakatli o‘yinlarni tanlashda quyidagi mezonlar muhim ahamiyatga ega:

1. Yoshga moslik

O‘yinlar bolalarning fiziologik va psixologik imkoniyatlariga mos bo‘lishi zarur. 5–7 yoshdagi bolalar uchun sodda va qiziqarli o‘yinlar, 8–10 yoshdagilar uchun esa murakkabroq va raqobat elementlari mavjud o‘yinlar tavsiya etiladi.

2. Harakat faolligi darajasi

O‘yinlar bolalarning maksimal harakatlanishini ta‘minlashi, barcha ishtirokchilarni faol jalb qilishi lozim.

3. Xavfsizlik

O‘yinlar jarayonida jarohatlanish xavfi minimal bo‘lishi kerak. Jihozlar va maydon xavfsizlik talablariga javob berishi zarur.

4. Qiziqarlilik va motivatsiya

O‘yinlar bolalarda qiziqish uyg‘otishi va ularni faol ishtirok etishga undashi kerak.

5. Pedagogik maqsadga yo‘naltirilganlik

Har bir o‘yin aniq jismoniy sifatni rivojlantirishga xizmat qilishi lozim (masalan, tezlik, kuch, koordinatsiya).

Harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasi quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga oladi:

- ❖ o‘yinni tanlash va rejalashtirish;
- ❖ o‘yin qoidalarini tushuntirish;
- ❖ o‘yinni tashkil etish va boshqarish;
- ❖ natijalarni tahlil qilish va baholash.

MUHOKAMA

Olingan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida bolalarning jismoniy, psixologik hamda ijtimoiy rivojlanishiga kompleks ta‘sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, 5–10 yosh davrida organizmning funksional tizimlari faol shakllanish bosqichida bo‘lgani sababli harakatli o‘yinlardan maqsadli va metodik jihatdan to‘g‘ri foydalanish bolalarda asosiy jismoniy sifatlar — chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikni ta‘minlaydi.

Tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, harakatli o‘yinlar bolalarda markaziy nerv tizimi faoliyatini faollashtirib, harakat reaksiyalarining tezligini oshiradi, diqqatning barqarorligini mustahkamlaydi hamda harakatlarni boshqarish va fazoviy mo‘ljallash olish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, o‘yin faoliyati jarayonida bolalarning emotsional holati yaxshilanib, o‘quv faoliyatiga bo‘lgan motivatsiyasi ortadi. Bu esa jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining pedagogik samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Harakatli o‘yinlarning tarbiyaviy ahamiyati ham alohida ilmiy-amaliy qiymatga ega. O‘yin jarayonida bolalarda jamoada harakat qilish, o‘zaro hamkorlik, mas‘uliyatni his etish, intizomga rioya qilish, qoidalarga bo‘ysunish hamda irodaviy sifatlarni namoyon etish kabi kompetensiyalar shakllanadi. Ayniqsa, musobaqaviy xarakterdagi o‘yinlar bolalarda

qat’iyatlilik, mustaqil qaror qabul qilish va stressli vaziyatlarda tezkor harakat qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shu jihatdan harakatli o‘yinlar nafaqat sog‘lomlashtiruvchi vosita, balki muhim pedagogik va sotsiopsixologik omil sifatida ham namoyon bo‘ladi.

Biroq tadqiqot davomida ayrim pedagoglar tomonidan o‘yinlarni yosh va individual xususiyatlarni hisobga olmagan holda tanlash, yuklama hajmini noto‘g‘ri belgilash yoki metodik ko‘rsatmalarga to‘liq amal qilmaslik holatlari kuzatilishi mumkinligi aniqlandi. Bunday metodik xatolar bolalarda ortiqcha charchash, qiziqishning pasayishi hamda mashg‘ulot samaradorligining kamayishiga olib keladi. Shuningdek, o‘yinlarning mazmuni va murakkablik darajasi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lmaganda, ta’lim jarayonida differensial yondashuv yetarli darajada ta’minlanmaydi.

Shu sababli jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy-metodik kompetentligini rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Pedagoglar harakatli o‘yinlarni tanlashda bolalarning yosh, jins, psixofiziologik va individual xususiyatlarini hisobga olishi, mashg‘ulot yuklamasini ilmiy asosda rejalashtirishi hamda o‘yinlarni ta’limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtiruvchi maqsadlar bilan uyg‘unlashtira olishi zarur. Bundan tashqari, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interfaol metodlar va innovatsion yondashuvlardan foydalanish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini yanada oshirish imkonini beradi.

Harakatli o‘yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning shaxs sifatida shakllanishida ham muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Ularni ilmiy-metodik asosda tashkil etish va pedagoglarning metodik tayyorgarligini takomillashtirish jismoniy tarbiya tizimining sifat va samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biridir.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, 5–10 yoshli bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o‘yinlarni ilmiy-metodik asosda tanlash va samarali qo‘llash muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Mazkur yosh davri bolalar organizmining intensiv o‘sishi, harakat ko‘nikmalarining shakllanishi hamda asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Shu sababli harakatli o‘yinlar nafaqat bolalarning jismoniy faolligini oshiruvchi vosita, balki ularning psixologik, ijtimoiy va ma’naviy rivojlanishini ta’minlovchi kompleks pedagogik omil sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, harakatli o‘yinlardan tizimli foydalanish bolalarda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, muvofiqlashtirish va kuch kabi jismoniy sifatlarning samarali rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, o‘yinlar jarayonida tabiiy harakat faoliyatining ustunligi bolalarda jismoniy mashqlarga bo‘lgan qiziqish va motivatsiyani oshirib, ularni faol ishtirok etishga undaydi. Bu esa jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining emotsional jihatdan boy va samarali tashkil etilishiga xizmat qiladi. Shuningdek, harakatli o‘yinlarning tarbiyaviy imkoniyatlari ham yuqori ekanligi aniqlandi. O‘yin faoliyati davomida bolalarda intizom, jamoaviylik, hamkorlik, mas’uliyat hissi, o‘zaro hurmat va irodaviy sifatlar shakllanadi. Musobaqaviy xarakterdagi o‘yinlar esa bolalarda mustaqil qaror qabul qilish,

vaziyatni tez baholash hamda maqsadga intilish kabi muhim hayotiy kompetensiyalarni rivojlantiradi. Shu jihatdan harakatli o‘yinlar bolalarni har tomonlama barkamol shaxs sifatida tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Tadqiqot davomida o‘yinlarni tanlashda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish, xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilish, jismoniy yuklamani me’yorlash hamda pedagogik maqsadlarni aniq belgilash zarurligi ilmiy jihatdan asoslandi. O‘yinlarning mazmuni bolalarning qiziqishi, psixofiziologik imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi mashg‘ulot samaradorligini oshiruvchi asosiy omillardan biri ekanligi aniqlandi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining metodik tayyorgarligini takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Pedagoglar harakatli o‘yinlarni tashkil etishda innovatsion pedagogik texnologiyalar, interfaol metodlar va differensial yondashuvlardan foydalanishi lozim. Bu esa mashg‘ulotlarni yanada qiziqarli, xavfsiz va samarali tashkil etish imkonini beradi. Taklif etilgan metodik yondashuvlar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining sifat va samaradorligini oshirishga, bolalar salomatligini mustahkamlashga, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga hamda ularning uyg‘un jismoniy rivojlanishini ta’minlashga xizmat qiladi. Mazkur tadqiqot natijalaridan umumta’lim maktablari, maktabgacha ta’lim tashkilotlari hamda bolalar sport to‘garaklari faoliyatida metodik tavsiya sifatida foydalanish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015. – 320 b.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2018. – 286 b.
3. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. Jismoniy tarbiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2017. – 240 b.
4. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2016. – 543 с.
5. Луях V.I. Подвижные игры в физическом воспитании школьников. – Москва: Просвещение, 2014. – 191 с.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва: Физкультура и спорт, 2012. – 223 с.
7. Волков В.М. Возрастные особенности физического развития детей школьного возраста. – Москва: Академия, 2015. – 198 с.
8. Steven N. Blair. Physical Inactivity: The Biggest Public Health Problem of the 21st Century. – British Journal of Sports Medicine, 2009. – Vol. 43. – P. 1–2.
9. Bailey R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. – Journal of School Health, 2006. – Vol. 76(8). – P. 397–401.

- 10.Strong W.B., Malina R.M., Blimkie C.J. et al. Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. – Journal of Pediatrics, 2005. – Vol. 146(6). – P. 732–737.
- 11.Meyliyeva X., Tajibayeva G. O‘zbekistonda jismoniy madaniyat rivoji bosqichlari. – Educational Research in Universal Sciences, 2023. – Vol. 2(14). – B. 45–50.
- 12.Karimov U., Axmedov B. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida harakatli o‘yinlardan foydalanish metodikasi. – Pedagogik mahorat, 2022. – №4. – B. 88–92.
- 13.Ismoilov A.A. Bolalar jismoniy rivojlanishida harakatli o‘yinlarning ahamiyati. – Fan-Sportga, 2021. – №3. – B. 33–37.
- 14.Xo‘jayev F., Rasulov A. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Tafakkur, 2020. – 176 b.
- 15.UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy Makers. – Paris: UNESCO Publishing, 2015. – 84 p.