

2-SINF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'TKAZILADIGAN MILLIY HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH MASALASI

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Milliy va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi fani o'qituvchisi:

G'aniyev Suxrob Abduvali o'g'li

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-bosqich 110-guruh talabalari:

Xurramov Dilshod Jahongir o'g'li

Hayitboyev Shohrux Uktamjon o'g'li

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada boshlang'ich sinf, xususan 2-sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlardan foydalanishning muhim jihatlari to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan. Milliy harakatli o'yinlarning bolalar jismoniy rivojlanishi, ijtimoiylashuvi va milliy qadriyatlarni o'zlashtirishidagi ahamiyati tahlil qilingan. O'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, pedagogik va psixologik jihatdan samarali milliy harakatli o'yinlar tizimi tavsiya etilgan. Maqolada konkret misollar orqali milliy harakatli o'yinlarning bolalarning jismoniy sifatleri (chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik) rivojlanishiga ta'siri ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, harakatli o'yinlar, milliy madaniy boyliklar, jismoniy tarbiya, boshlang'ich ta'lim, bolalar psixologiyasi, iqtidorli va iste'dodli yoshlar, pedagogik texnologiyalar.

АННОТАЦИЯ

В статье представлена информация о важных аспектах использования национальных подвижных игр на уроках физического воспитания в начальных классах, особенно во 2-м классе. Анализируется значение национальных подвижных игр в физическом развитии детей, их социализации и усвоении национальных ценностей. С учетом возрастных особенностей учащихся рекомендуется педагогически и психологически эффективная система национальных подвижных игр. В статье на конкретных примерах показано влияние национальных подвижных игр на развитие физических качеств детей (ловкость, быстрота, сила, выносливость).

Ключевые слова: физическая подготовка, подвижные игры, национальное культурное наследие, физическое воспитание, начальное образование, детская психология, одаренная и талантливая молодежь, педагогические технологии.

ABSTRACT

This article provides information about important aspects of using national movement games in physical education classes in primary education, particularly in

the 2nd grade. The significance of national movement games in children's physical development, socialization, and assimilation of national values is analyzed. Taking into account the age characteristics of students, a pedagogically and psychologically effective system of national movement games is recommended. The article demonstrates through specific examples the influence of national movement games on the development of children's physical qualities (agility, speed, strength, endurance).

Keywords: physical training, active games, national cultural heritage, physical education, primary education, child psychology, gifted and talented youth, pedagogical technologies.

KIRISH

Mamlakatimizda umumiy o'rta va maktabdan tashqari ta'limni tizimli isloh qilishning ustuvor yo'nalishlarini belgilash, o'sib kelayotgan yosh avlodni ma'naviy-axloqiy va intellektual rivojlantirishni sifat jihatidan yangi darajaga ko'tarish, o'quv-tarbiya jarayoniga ta'limning innovatsion shakllarini va usullarini joriy etish maqsadida "O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" PF-5712 sonli prezident farmoni tasdiqlandi. Konsepsiyada ta'lim tizimida amalga oshirilishi lozim bo'lgan vazifalar belgilab berildi, ushbu Farmonni ijrosini ta'minlash bo'yicha xalq ta'limi tizimida ta'lim-tarbiya sifati va mazmunini oshirish bo'yicha yangi loyihalar tadbiq etilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni hamda 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4581-son qarorida belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlash maqsadida jismoniy tarbiya darslarining sifati oshirish, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash bo'yicha chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Xalqimizning boy madaniy merosi xazinasida milliy harakatli o'yinlar alohida o'rin tutadi. Milliy harakatli o'yinlar o'zining vujudga kelishi va rivojlanishiga ko'ra g'ayrioddiy hodisa emas, balki xalqning hayotini obrazli, muayyan aks ettiradigan va jamiyat taraqqiyoti qonunlari bilan belgilanadigan maqsadga muvofiq faoliyatdir. Maktabda, darsda, sinfdan tashqari o'quv-sport va bolalar bilan ommaviy-sport ishlarini tashkil qilishda harakatli o'yinlar juda katta o'rin egallaydi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari, ayniqsa 2-sinf o'quvchilari yosh xususiyatlariga ko'ra harakatli o'yinlarga juda qiziqadilar. Ularning jismoniy rivojlanishi, sog'lig'ini mustahkamlash, kuchli, epchil, chidamli qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlardan foydalanish alohida ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga doir ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizimining muhim vositalari hisoblanadi. Usmonxo'jaev T.S. o'zining "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari" (2005) asarida harakatli o'yinlarning bolalar jismoniy rivojlanishidagi ahamiyatini ta'kidlaydi. Xorijiy olimlardan Tretyakova N.V. va boshqalar (2018) tadqiqotlarida harakatli o'yinlar o'quvchilarning ta'lim jarayoniga moslashuvda muhim omil ekanligi ko'rsatilgan. Mualliflar harakatli o'yinlar maktab o'quvchilarida moslashuvchanlik, o'z-o'zini boshqarish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim rol o'ynashini ta'kidlaydilar. Milliy harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyatlari va ularning bolalar jismoniy tayyorgarligini oshirishdagi ahamiyati bo'yicha Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F., Mirza'alimov S. (2006) tomonidan muhim izlanishlar olib borilgan. Ushbu tadqiqotlarda milliy harakatli o'yinlarning milliy an'analar va qadriyatlar bilan bog'liqligi va ularning bolalarga ta'lim-tarbiya berishda muhim vosita ekanligi ko'rsatilgan. Mirzaev S.B. ning "Promoting Healthy Lifestyles in Children through Physical Education Tools" (2019) nomli tadqiqotida bolalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va harakatli o'yinlarning roli tahlil qilingan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot jarayonida kuzatish, tajriba-sinov, pedagogik tajriba, so'rovnoma, matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Denov shahridagi 5-umumiy o'rta ta'lim maktabining 2-sinf o'quvchilari (52 nafar) bilan olib borilgan tajriba-sinov ishlarida milliy harakatli o'yinlarning bolalar jismoniy tayyorgarligiga ta'siri o'rganildi.

Tajriba guruhi (26 nafar) o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlar keng qo'llandi, nazorat guruhi (26 nafar) esa an'anaviy dastur asosida shug'ullandi. Tajriba boshida va oxirida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi test sinovlar orqali baholandi.

ASOSIY QISM: NATIJALAR VA MUHOKAMA

Jismoniy tarbiya tizimining muhim bosqichlaridan biri jismoniy vositalardir. Ularning tarkibiy qismi esa gimnastika, sport turlari, harakatli o'yinlar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi (quyosh, havo, suv, gigienik omillar) ta'sir kuchlaridan iborat. Ko'rinib turibdiki, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizimining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Harakatli o'yinlar mazmun va shakl jihatdan quyidagi turlarga bo'linadi:

1. Jamoali (komanda) o'yinlar.
2. Ommaviy (ko'pchilik birgalikda o'ynaydigan) o'yinlar.
3. Yakka yoki juft tartibdagi o'yinlar.
4. Estafetali o'yinlar.

Jamoali (komanda) o'yinlari ikki yoki undan ortiq jamoalar (guruhlar) ishtirok etadi. Masalan: "Oq terakmi, ko'k terak", "Kartoshka ekish".

Ommaviy harakatli o'yinlarda barcha qatnashchilar baravariga o'yinda ishtirok etadi. Masalan: "Yomg'ir", "Kalxat keldi qoch bolam", va hokazo.

Yakka yoki juft bo'lib o'ynaydigan harakatli o'yinlarda bir yoki ikkita ishtirokchi qatnashadi. Masalan: "Mushuk va sichqon", "Xo'rozlar jangi", "Elka urishtirish" va hokazo.

Estafetali harakatli o'yinlar ham jamoali, umumiy va yakka (juft) tartibda bo'lishi mumkin.

2-sinf o'quvchilari uchun milliy harakatli o'yinlarni tanlash mezonlari

2-sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, milliy harakatli o'yinlarni tanlashda quyidagi mezonlarga e'tibor qaratish lozim:

1. O'yin qoidalari sodda va tushunarli bo'lishi kerak;
2. O'yin bolalarning jismoniy imkoniyatlariga mos bo'lishi;
3. O'yin bolalarning qiziqishlarini qondirishi;
4. O'yin orqali ma'lum jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkoniyati bo'lishi;
5. O'yin milliy qadriyatlar va an'analar bilan bog'liq bo'lishi;
6. O'yin xavfsizlik qoidalariga javob berishi.

Tadqiqotimiz davomida 2-sinf o'quvchilari uchun quyidagi milliy harakatli o'yinlar samarali ekanligi aniqlandi:

1. "Oq terakmi, ko'k terak" - chaqqonlik, tezkorlik va jamoaviy hamkorlikni rivojlantiradi;
2. "Chillik" - maqsadga yo'nalganlik, aniqlik va chaqqonlikni shakllantiradi;
3. "Chillak" - kuch, chaqqonlik va ko'z bilan mo'ljal olishni rivojlantiradi;
4. "Jambil" - nishonga olish, aniqlik va tezkorlikni tarbiyalaydi;
5. "Qopqon" - tezkorlik va epchillikni rivojlantiradi;
6. "To'p tashlash" - kuch, epchillik va aniqlikni shakllantiradi.

"Jambil" o'yinining pedagogik tahlili

"Jambil" o'yinini chuqurroq ko'rib chiqamiz. Bu o'yinda o'quvchilar 2 guruhga bo'linadi. O'yinchilar asosan har ikki guruhda 5-6 tadan bo'ladi.

1-guruh o'yinchilari belgilangan uzoqlikdan to'pni katakchalar ichiga taxlangan toshchalarga otishadi. Katakchalar ichidagi toshlar 4 ta bo'ladi. Agar to'p dumalatilganda katak ichidagi toshga tegib toshlar yiqilsa;

2-guruh o'yinchilaridan bir o'yinchi jambil atrofida to'p bilan qo'riqlaydi. Agar birinchi guruh o'yinchilari toshlarni kataklarga qo'yish uchun yaqinlashganda, qo'riqlovchi uni koptok bilan ursa, u o'yinchi o'yindan chiqadi. Agar shu guruh toshlarni kataklarga aniq qo'yib chiqsa bu guruh g'olib bo'ladi. Agar qo'yolmasa ular yutqazadi.

O'yindan keyin 2-guruh asosiy o'yinda o'ynashadi. O'yin shu tarzda davom etadi. O'yinning pedagogik ahamiyati:

1. O'quvchilarning nishonga uloqtirish malakasini rivojlantiradi;

2. To'pni otish texnikasini takomillashtiradi;
3. Mustaqil harakat qilish ko'nikmasini shakllantiradi;
4. Jamoaviy hamkorlikni o'rgatadi;
5. Maqsadga intilish, g'alaba uchun kurashish ruhini tarbiyalaydi;
6. Aniq harakatlar va tezkorlikni rivojlantiradi.

Milliy harakatli o'yinlarni dars tuzilmasiga to'g'ri joylashtirish metodikasi

Jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlar boshqa jismoniy tarbiya vositalari bilan birga qo'shib olib boriladi. Darsda o'yinlar va boshqa mashg'ulot turlari o'rtasida metodik jihatdan ketma-ketlikni to'g'ri o'rnatish juda muhim ahamiyatga ega.

Darsni to'g'ri tashkil etish uchun quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. **Darsning tayyorlov qismida** (7-10 daqiqa): Kichik harakatli o'yinlar, saflash va saf mashqlari bilan bog'liq o'yinlar. Masalan: "Kim chaqqon", "Safdag'i joy".
2. **Darsning asosiy qismida** (20-25 daqiqa): Asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar. Masalan: "Jambil", "Oq terakmi, ko'k terak", "Chillik". Asosiy qismda dastlab yangi milliy harakatli o'yin o'rgatiladi, so'ngra avval o'rganilgan o'yinlar takrorlanadi.
3. **Darsning yakuniy qismida** (3-5 daqiqa): Tinchlantiruvchi, nafasni rostlovchi, diqqatni jamlashga qaratilgan kichik harakatli o'yinlar. Masalan: "Kim yo'q", "Sokin o'yin".

Milliy harakatli o'yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi samaradorligi

Tadqiqot natijalariga ko'ra, jismoniy tarbiya darslarida muntazam milliy harakatli o'yinlardan foydalanish 2-sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishga yordam beradi. Tajriba guruhida o'tkazilgan test natijalari quyidagi ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdi:

1. 30 m masofaga yugurish (tezkorlik) – tajriba guruhida 0,7 sekundga, nazorat guruhida 0,3 sekundga yaxshilandi;
2. Turgan joydan uzunlikka sakrash (portlovchi kuch) – tajriba guruhida 11,5 sm, nazorat guruhida 5,2 sm yaxshilandi;
3. Tenniz to'pini uzoqlikka uloqtirish (kuch) – tajriba guruhida 1,8 m, nazorat guruhida 0,7 m yaxshilandi;
4. 3x10 m mokisimon yugurish (chaqqonlik) – tajriba guruhida 0,9 sekundga, nazorat guruhida 0,4 sekundga yaxshilandi.

Bu natijalar milliy harakatli o'yinlarning bolalar jismoniy tayyorgarligini oshirishdagi ahamiyatini tasdiqlaydi.

Milliy harakatli o'yinlarning bolalar psixologik rivojlanishiga ta'siri

Milliy harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni, balki bolalarning psixologik xususiyatlarini ham rivojlantiradi:

1. **Ijtimoiy ko'nikmalar:** Jamoaviy o'yinlar orqali bolalar hamkorlikda ishlash, jamoa bilan birga harakat qilish, o'z navbatini kutish kabi muhim ijtimoiy ko'nikmalarni o'rganadilar.
2. **Emotsional rivojlanish:** O'yinlar orqali bolalar g'alaba va mag'lubiyat tuyg'ularini boshdan kechirishni, o'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rganadilar.
3. **Kognitiv rivojlanish:** O'yin qoidalarini tushunish va qo'llash orqali bolalarning fikrlash qobiliyati, xotirasi va diqqati rivojlanadi.
4. **Milliy qadriyatlarni o'zlashtirish:** Milliy harakatli o'yinlar orqali bolalar o'zbek xalqining an'analari, qadriyatlari va madaniyati bilan tanishadilar.

Tajriba guruhida o'tkazilgan so'rovnoma natijalariga ko'ra, muntazam milliy harakatli o'yinlar o'ynagan o'quvchilarning 86% milliy o'yinlarga qiziqishi oshgan, 78% o'zbek xalq an'analari haqida ko'proq bilimga ega bo'lgan va 92% jismoniy tarbiya darslariga ishtiyoqi kuchaygan.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Milliy harakatli o'yinlar 2-sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik) samarali rivojlantiradi.
2. To'g'ri tanlangan va metodik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan milliy harakatli o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik rivojlanishiga (ijtimoiy ko'nikmalar, emotsional barqarorlik, kognitiv qobiliyatlar) ijobiy ta'sir ko'rsatadi.
3. Milliy harakatli o'yinlar orqali bolalar milliy qadriyatlar va an'analarni o'zlashtiradilar, bu esa milliy o'zlikni anglash va vatanparvarlik tuyg'ularini tarbiyalashga yordam beradi.
4. Jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlardan foydalanish o'quvchilarning darsga qiziqishini oshiradi va ularning jismoniy faollikka bo'lgan motivatsiyasini kuchaytiradi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilariga quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Milliy harakatli o'yinlarni tanlashda o'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish.
2. Darsning har bir qismida (tayyorlov, asosiy, yakuniy) muayyan maqsadga yo'naltirilgan milliy harakatli o'yinlardan foydalanish.
3. Milliy harakatli o'yinlarni zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan uyg'unlashtirish.
4. Milliy harakatli o'yinlarni o'tkazishda xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish.
5. Milliy harakatli o'yinlar orqali bolalarga milliy qadriyatlar va an'analari haqida bilim berish.

O'tkaziladigan ommaviy-madaniy sport tadbirlari mazmunida halollik, vijdonlilik, kuch-g'ayrat to'plash, iqtidorli va iste'dodli yoshlarni hamda sportchilarni

kashf etish maqsadlari yuksak darajada bo'ladi. Ularning tarkibida xalq milliy o'yinlarining tarkib topishi eng muhim ahamiyatga molikdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5712-son Farmoni. 2019 yil 29 aprel.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni. 2020 yil 24 yanvar.
3. Михалина Е. С., Чернышева И. В., Егорычева Е. В., Шлемова М. В. Сила воли и спорт // Научный альманах. – 2015. – № 12-1 (14). – С. 551-555.
4. Чернышева И. В., Егорычева Е. В., Мусина С. В., Шлемова М. В. Физическая культура как фактор социализации личности студента // ИЗВЕСТИЯ ВолГТУ. – 2014. – № 2. – С. 143-146.
5. Третьякова Н.В., и др. Физическая культура как фактор успешной адаптации школьников к образовательному процессу // Обеспечение целостного здоровья участников образовательного процесса в инновационных социокультурных условиях // Сборник трудов Международной научно-практической конференции 20 января 2018 г. С. 203-207.
6. Usmonxo'jaev T. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. – T.: "O'qituvchi", 2005.
7. Худойкулов Х.Ж., Кенжабоев А.Э. Педагогик маҳорат асослари. – Тошкент. 2013.
8. Mahkamjonov K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – T.: "Iqtisod-moliya", 2008.
9. Mirzaev S.B. Promoting Healthy Lifestyles in Children through Physical Education Tools. – Tashkent: Marifat, 2019.
10. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F., Mirza'alimov S. Milliy harakatli o'yinlar. – T.: "O'qituvchi", 2006.