UDK: 373.3:796.01

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARIDA VALEOLOGIK MADANIYATNI SHAKLLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARDAN FOYDALANISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Xudoyberdiyev Shuxrat Mamayuspovich,
Termiz davlat pedagogika instituti “Jismoniy madaniyat” kafedrasi dotsenti,
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Zamonaviy ta’lim tizimida yosh avlod salomatligini saqlash va mustahkamlash masalasi ustuvor pedagogik vazifalardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. O‘quv yuklamalarining ortishi, bolalarning harakat faolligi kamayishi, raqamli qurilmalardan foydalanish vaqtining ko‘payishi hamda sog‘lom turmush tarziga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi omillarning kuchayishi maktab ta’limining dastlabki bosqichidayoq valeologik madaniyatni shakllantirish zaruratini yuzaga keltirmoqda [3; 5].

Boshlang‘ich maktab davri bolaning asosiy qadriyatlari, odatlari va xulq-atvor stereotiplari shakllanadigan muhim rivojlanish bosqichidir. Shu sababli aynan ushbu davrda o‘quvchilarda o‘z salomatligiga ongli va mas’uliyatli munosabatni tarkib toptirish, jismoniy faollikka ehtiyojni shakllantirish hamda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega [1; 4].

Valeologik madaniyat shaxsning integrativ sifati bo‘lib, u salomatlik haqidagi bilimlar, sog‘lom turmush tarziga motivatsiya, o‘zini asrashga qaratilgan xulq-atvor ko‘nikmalari va sog‘lomlashtiruvchi faoliyat tajribasini o‘z ichiga oladi. Uni shakllantirishda o‘quvchilarning yosh va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olish, ta’lim mazmunini amaliy faoliyat bilan bog‘lash hamda bolalar uchun tabiiy va qiziqarli pedagogik vositalardan foydalanish zarur [1; 3].

Bunday vositalar orasida harakatli o‘yinlar alohida o‘rin egallaydi. Harakatli o‘yinlar kichik maktab yoshidagi bolalarning tabiiy harakatga bo‘lgan ehtiyojiga mos keladi, ularni faol emotsional jarayonga jalb qiladi va jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy rivojlanishning o‘zaro uyg‘unligini ta’minlaydi.

Tadqiqotning maqsadi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida valeologik madaniyatni shakllantirishning pedagogik asoslarini nazariy jihatdan tahlil qilish hamda ushbu jarayonda harakatli o‘yinlardan foydalanishning samarali metodik imkoniyatlarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning tajriba-sinov ishlari Surxondaryo viloyati Termiz shahridagi 10-sonli umumta’lim maktabining 3-sinf o‘quvchilari ishtirokida olib borildi.

Tadqiqot jarayonida pedagogik va psixologik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, tajriba-sinov hamda olingan natijalarni qiyosiy tahlil qilish metodlaridan foydalanildi.

Tajriba jarayonida o‘quvchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari amaldagi o‘quv dasturi asosida olib borildi. Tajriba guruhida esa valeologik mazmunga yo‘naltirilgan, maxsus tanlangan harakatli o‘yinlardan muntazam foydalanishga asoslangan pedagogik yondashuv qo‘llanildi.

Valeologik madaniyatning shakllanganlik darajasi kognitiv, motivatsion-qadriyatli, xulq-atvor va emotsional-irodaviy komponentlar asosida baholandi.

Valeologik madaniyatni shakllantirish zamonaviy pedagogika, psixologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi, yosh fiziologiyasi hamda sog‘lomlashtiruvchi ta’lim konsepsiyalarining o‘zaro kesishgan nuqtasida o‘rganiladigan kompleks jarayondir [4; 7].

Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda salomatlik ta’lim jarayonining muhim natijalaridan biri sifatida qaraladi. Maktab nafaqat bilim beruvchi, balki o‘quvchilarning jismoniy va psixologik farovonligini qo‘llab-quvvatlovchi muhit bo‘lishi lozim. Shu nuqtai nazardan, ta’lim jarayonida sog‘lom xulq-atvorni shakllantirish, jismoniy faollikka ijobiy munosabatni rivojlantirish va salomatlikni qadriyat sifatida anglatish muhim pedagogik vazifadir [1; 5].

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida valeologik madaniyatni shakllantirishning asosiy pedagogik shartlaridan biri ta’lim mazmunining bolaning yosh xususiyatlariga mosligidir. Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilar mavhum tushunchalarga qaraganda aniq faoliyat, obrazli topshiriqlar, o‘yin va bevosita tajriba orqali bilimlarni samaraliroq o‘zlashtiradilar.

Shu sababli salomatlik, gigiyena, jismoniy faollik, dam olish va ovqatlanish kabi tushunchalarni faqat nazariy ma’lumotlar orqali emas, balki amaliy mashqlar va harakatli o‘yinlar yordamida tushuntirish maqsadga muvofiqdir.

Harakatli o‘yinlar kichik maktab yoshidagi bolalarning rivojlanish xususiyatlariga mos bo‘lgan faoliyat shaklidir. Ular o‘quvchilarni jismoniy faoliyatga jalb qilish bilan birga, muloqot, hamkorlik, o‘zini boshqarish va mas’uliyat kabi ijtimoiy-psixologik ko‘nikmalarni ham rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya sohasidagi tadqiqotlar harakatli o‘yinlarning bir qator pedagogik afzalliklarini ko‘rsatadi. Jumladan, ular:

- o‘quvchilarning yosh va psixofiziologik xususiyatlariga mos keladi;
- jismoniy faoliyatga bo‘lgan motivatsiyani oshiradi;
- jismoniy va ruhiy rivojlanishga kompleks ta’sir ko‘rsatadi;
- hamkorlik, mas’uliyat va o‘zaro yordam ko‘nikmalarini rivojlantiradi;
- jismoniy mashg‘ulotlarga nisbatan ijobiy emotsional munosabatni shakllantiradi;
- o‘zini boshqarish va belgilangan qoidalarga rioya qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Harakatli o‘yinlarning muhim jihati shundaki, ularda ta’limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtiruvchi vazifalar bir vaqtning o‘zida amalga oshirilishi mumkin. Masalan, gigiyena qoidalariga oid savollar bilan uyg‘unlashtirilgan harakatli o‘yinlar orqali

o‘quvchi bir vaqtning o‘zida bilim oladi, harakat qiladi va sog‘lom xulq-atvor me’yorlarini mustahkamlaydi.

Tajriba-sinov jarayonida tajriba guruhida valeologik yo‘naltirilgan harakatli o‘yinlardan tizimli foydalanish natijasida barcha asosiy ko‘rsatkichlarda ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi.

Tajriba boshida kognitiv komponent bo‘yicha tajriba guruhining ko‘rsatkichi 44 foizni tashkil etgan bo‘lsa, yakuniy bosqichda ushbu ko‘rsatkich 78 foizga yetdi. Nazorat guruhida esa mazkur ko‘rsatkich 42 foizdan 55 foizgacha oshdi.

Motivatsion-qadriyatli komponent bo‘yicha tajriba guruhida ko‘rsatkich 41 foizdan 82 foizgacha o‘sdi. Nazorat guruhida esa 39 foizdan 52 foizgacha o‘zgarish kuzatildi.

Xulq-atvor komponentida tajriba guruhining natijasi 38 foizdan 79 foizgacha oshgan bo‘lsa, nazorat guruhida 36 foizdan 50 foizgacha o‘sish qayd etildi.

Emotsional-irodaviy komponent tajriba guruhida 43 foizdan 85 foizgacha, nazorat guruhida esa 40 foizdan 54 foizgacha oshdi.

Umumiy o‘rtacha ko‘rsatkich tajriba guruhida 42 foizdan 81 foizgacha, ya’ni 39 foiz bandga oshgan. Nazorat guruhida esa 39 foizdan 53 foizgacha, ya’ni 14 foiz bandlik o‘sish kuzatilgan.

Olingan natijalar tajriba guruhida qo‘llanilgan pedagogik yondashuvning samaradorligi yuqoriroq bo‘lganini ko‘rsatadi. Ayniqsa, motivatsion-qadriyatli va emotsional-irodaviy komponentlardagi o‘sish harakatli o‘yinlarning bolalarda sog‘lom turmush tarziga ijobiy munosabatni shakllantirishdagi imkoniyatlarini ko‘rsatadi.

Eng sezilarli o‘zgarish emotsional-irodaviy komponentda qayd etildi. Buni o‘yin faoliyati davomida muvaffaqiyatga erishish hissining paydo bo‘lishi, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqishning kamayishi va jismoniy faollikka nisbatan ijobiy munosabatning shakllanishi bilan izohlash mumkin.

Kognitiv ko‘rsatkichlarning oshishi esa salomatlikka oid bilimlarning amaliy faoliyat bilan bog‘langan holda o‘zlashtirilishi samaraliroq ekanligini ko‘rsatadi. O‘quvchi bilimni faqat tinglab yoki yodlab qolmay, uni bevosita faoliyat jarayonida qo‘llaganida mazkur bilimning mazmuni yaxshiroq anglanadi va mustahkamlanadi.

Shuningdek, harakatli o‘yinlar o‘quvchilarda hamkorlik, o‘zaro yordam, qoidalarga rioya qilish va mas’uliyat kabi sifatlarni shakllantirishga xizmat qilgani kuzatildi. Bu esa valeologik madaniyatni faqat jismoniy salomatlik bilan cheklab qo‘ymasdan, uning ijtimoiy va psixologik jihatlarini ham hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida valeologik madaniyatni shakllantirishda faoliyatga asoslangan pedagogik yondashuvning muhimligini ko‘rsatmoqda. Harakatli o‘yinlar o‘quvchining tabiiy ehtiyojlari va qiziqishlariga mos kelgani sababli ta’limiy mazmunni emotsional jihatdan qulay sharoitda o‘zlashtirish imkonini beradi.

Bunda o‘yinlardan foydalanishning samaradorligi ularning shunchaki jismoniy faollik vositasi sifatida emas, balki aniq pedagogik maqsad asosida tashkil etilishiga bog‘liq. O‘yin mazmuni salomatlik, gigiyena, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, dam olish va o‘zini asrash kabi valeologik tushunchalar bilan uzviy bog‘lanishi lozim.

Shu jihatdan, boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bilan bir qatorda sinfdan tashqari tadbirlar, tarbiyaviy soatlar va sog‘lomlashtirish tadbirlarida ham valeologik mazmundagi harakatli o‘yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

O‘tkazilgan tadqiqot boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida valeologik madaniyatni shakllantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanish samarali pedagogik vosita ekanligini ko‘rsatdi.

Tajriba-sinov natijalari tajriba guruhida kognitiv, motivatsion-qadriyatli, xulq-atvor va emotsional-irodaviy komponentlarning shakllanganlik darajasi nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada oshganini ko‘rsatdi. Umumiy o‘rtacha ko‘rsatkichning tajriba guruhida 42 foizdan 81 foizgacha o‘sishi qo‘llanilgan metodik yondashuvning ijobiy samaradorligini tasdiqlaydi.

Harakatli o‘yinlar o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish bilan birga, sog‘lom turmush tarziga ijobiy munosabat, o‘z salomatligiga mas’uliyatli munosabat, hamkorlik va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shu sababli boshlang‘ich ta’lim jarayonida harakatli o‘yinlarni valeologik mazmun bilan boyitish, ularni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va tarbiyaviy faoliyatga tizimli ravishda integratsiya qilish maqsadga muvofiq. Kelgusidagi tadqiqotlarda mazkur metodikaning turli yosh guruhlarida samaradorligini kengroq tanlanma asosida o‘rganish hamda uning uzoq muddatli natijalarini aniqlash muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: O‘qituvchi, 2017. — 320 b.

2. Kerimov F.A. Sport pedagogikasi asoslari. — Toshkent: Tafakkur-Bo‘stoni, 2018. — 256 b.

3. Xo‘jayev N.X., Nishonova S.N. Pedagogika nazariyasi va tarixi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. — 384 b.

4. Rasulov A.Q. Sog‘lom turmush tarzi va valeologiya asoslari. — Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2019. — 224 b.

5. Bailey R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes // Journal of School Health. 2018. Vol. 88, No. 5. P. 345–356.

6. Corbin C.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A. Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness. — New York: McGraw-Hill Education, 2019. — 480 p.

7. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. — Geneva: WHO Press, 2010. — 60 p.