

HARAKATLI O'YINLAR VOSITASIDA BOLANING JISMONIY FAOLLIGINI RIVOJLANTIRISH MASALASI

Xayitboyev Nabijon Sheralievich
Andijon davlat universiteti,
Boshlang'ich ta'lim metodikasi kafedrasida
v.b. dotsent.



Annotatsiya: Maqolada o'sib borayotgan yosh avlod sog'lom rivojlansagina, u ham ma'nan, ham ruhan komil inson darajasiga yetishadi. shu sababdan har bir harakatli o'yinlar bola hayotining ajralmas qismiga aylanishi lozim. maqolada harakatli o'yinlarning tavsifi xamda harakatli o'yinlar orqali bolalarning jismoniy faolligini rivojlantirish masalasi yoritilgan.

Kalit so'zlar: harakat sifatlari, jismoniy qobiliyat, harakat ko'nikma va malaka, o'quvchilar, tajriba, metodika, rivojlanish.

KIRISH

Sog'lom avlod – sog'lom millat, sog'lom jamiyat va taraqqiyot garovidir. Inson uchun eng katta boylik bu sog'lik hisoblanadi. Jismi va ruhi sog'lom bo'lgan odamgina tom ma'noda o'zini baxtli his eta oladi. Tanu joni og'rib turgan kishiga dunyoning boyligini taqdim etsangizda ta'timaydi, negaki, uning uchun eng katta baxt va boylik salomatligidir. Inson sog'lom bo'lsagina sog'lom fikrlaydi, go'zal orzular qiladi va unga intiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda eng asosiy va hayotiy zarur harakatlar: piyoda yurish, yugurish, sakrash, osilish, tortilish, uloqtirish, muvozanat saqlash va shu kabilar bolaning har tomonlama rivojlanishida asosiy manba hisoblanadi. Harakatlarning asosiylariga bolalarni o'rgatishda murabbiy ta'lim berish barobarida tarbiyaviy hamda sog'lomlashtiruvchi vazifalarni ham yechadi. Xususan, jismoniy mashqlardan: tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, mushaklarni puxtalash bilan birga, yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlarini ham mustahkamlaydi. Olti-yetti yoshli bolalarning fiziologik, psixologik jihatdan o'qishga, maktabga tayyorgarligi darajasi asosiy harakatlarga va harakat tajribasiga bog'liq bo'ladi.

Harakatli o'yinlar o'zi nima? - bu savolga turlicha fikr va talqinlar mavjud. Harakatli o'yinlarning kelib chiqish tarixi iptidoiy jamoa tuzumi davriga to'g'ri keladi. Insonlarning yashash uchun kurash jarayonidan yuzaga kelgan harakat faoliyati nafaqat jismoniy mashqlarni, balki, harakatli o'yinlarning ham paydo bulishiga turtki bo'ldi. Iptidoiy jamoa davrida ovchilarning ovdan oldingi va ovdan keyingi harakatlari buning yaqqol dalilidir. Ovdan oldingi harakatlar ov uchun tayyorlov bo'lsa, ovdan

keyingi harakatlar qo'lga kiritilgan o'lja uchun uyushtirilgan deya taxmin qilinadi. O'lja uchun quvonganlar usha xayvon yonida aylanishar, xayvonlarning harakati va ovozigga taqlid qilishardi. Ana shu hodisalar harakatli o'yinlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lgan. Zamon zaylini kuzatar ekanmiz, shu yo'sinda hayotiy faoliyat, tabiat, insonlar va harakatli o'yinlar ham o'zgarib, rivojlanib bormoqda. Vaholanki hozirgi kunda hayotimizni bu o'yinlarsiz tasavvur eta olmaymiz. Harakat esa insonni tetik va sog'lom bo'lishini ta'minlaydi. Bugungi kunda harakatli o'yinlar qatoriga: milliy harakatli o'yinlar, sport harakatli o'yinlar qo'shildi va bu o'yinlar bir biri bilan jambarjas bog'liqdir. Sababi, o'z - o'zidan ma'lumki harakatli o'yinlar sport harakatli o'yinlarga tayyorlovdir. Milliy harakatli o'yinlar esa qadriyatlarimiz, milliyligimizni namoyon etgan holda ajdodlarimizdan bizgacha yetib kelgan o'yinlardir. Bularning hammasi inson salomatligini ta'minlaydi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Sog'lom turmush tarzini yaratish uchuninsonni yoshligidan harakatli o'yinlarga jalb etish lozim. Qaysidir ma'noda harakatli o'yinlar insonni g'ayratini, qiziqishini oshiradi va bu qiziqish o'z o'zidan salomatlikni yaxshilaydi. Ayni paytda turli texnologiyalar rivojlanayotganligi insonlar harakating qisqarishiga olib kelmoqda. Kam harakat esa turli kasalliklarni (qonning quyuqlashuvi, yurak kasalliklari va h. k) paydo qiladi. Buni oldini olishning yagona yo'li esa harakatdir. Pedagog o'yin qoidalariga rioya qilishi va xolis hakam sifatida harakat qilishi kerak. Harakatli o'yinlarni tashkil etishda eng muhimi bolalarni jalb qilish va qiziqtirishdir. O'zingizni "navbatchi" iborani qo'llashda cheklamang. "Hozir esa biz ... o'ynaymiz". Bolalarni ko'zda tutilayotgan harakatlarga qiziqtirish lozim. Pedagogning o'zi o'yin ishtirokchisi bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Dastavval, qoidalarni aniq qilib tushuntirish kerak. Gapirayotib bir vaqtning o'zida harakatlarni ko'rsatib berish, ya'ni o'yin haqida obrazli tasavvurlarni shakllantirish ham ayni muddao. Bolalardan biri o'yinda alohida e'tibor talab qiladigan joylarni takrorlasin. Agar o'yin davomida qoidalar bajarilmasa, pedagog o'yinni to'xtatadi va do'stona ohangda xato nimada ekanligini tushuntiradi. O'yin davomida pedagog his-hayajon bilan ishtirok etishi kerak. Agar o'yinga qiziqishni yo'qotsangiz, qoidalarni murakkablashtirsa bo'ladi. O'yinni to'xtatish kerak bo'lgan paytni o'tkazib yubormaslik lozim. O'yinlar uchun murakkab bo'lmagan anjomlarni tayyorlash va zaxirada qiziq sanoq she'rlarni saqlash zarur.

Har bir harakatli o'yinlar biror foydali maqsadga yo'naltirilgan. O'sib borayotgan yosh avlod sog'lom rivojlansagina, u ham ma'nan, ham ruhan komil inson darajasiga yetishadi. Shu sababdan har bir harakatli o'yinlar bola hayotining ajralmas qismiga aylanishi lozim.

Harakatli o'yinlarning bola tarbiyasi va rivojlanishida tutgan o'rni beqiyosdir. Birinchi o'rinda bu o'yinlar ermak uchun o'ynalmaydi. Har bir o'yinning o'ziga xos mazmuni, maqsadi va vazifasi bor. Bola tug'ulibdiki, shu ondan butun hayoti harakat

bilan bog'lanadi. Bu harakatlarni tog'ri qo'llash, o'rgatish ota - onalarning vazifasidir. Harakatli o'yinlarni bola yoshligidanoq ongiga shakllantirib borsakkina, bu o'yinlar bola salomatligini ta'minlashga xizmat qiladi. Va bu o'yinlarni bola yoshiga moslashtirib berishimiz lozim. Bizga ma'lumki maktabgacha yoshdagi bolalarning o'yinlarida taqlid qilish ko'proq kuzatiladi. Shu yo'sinda bola, atrof muhitga qiziqadi. Tevarak atrofdan yanada qiziqarli narsalarni qidirib o'yiniga qushsa boshlaydi. Bolalar jonivorlar hayotini kuzatar va taqlid qilar ekan, demak qaysidir ma'noda bola fikrlashni, anglashni, qiyinchiliklarni yengiahni o'rganadi. Bola hayotini qanchalik qiziqarli va sermazmun o'tkazar ekan, ongli ravishda hayotga qiziqishi ortadi. Shu bilan bir qatorda jismoniy faoliyati ham yaxshilana boshlaydi. Barchamizga ma'lumki yosh bola organizmi endigina bosqichma - bosqich rivojlanayotgan bo'ladi. Bolaning qanchalik chiniqishi, suyaklarining to'g'ri rivojlanishi va qaddining tik tutishi ham harakatli o'yinlar bilan bog'liqdir. Masalan, o'yin bir kun o'ynalib keyin esdan chiqarib yubormaydi, balki kundan kunga qiziqarli bo'lib boraveradi. Bolani qiziqtirgan o'yin esa harakat bola hayoti bilan bog'lanadi. Demak, harakatli o'yinlar yosh bolaning ham aqlan, ham jismonan rivojlanishiga muhim aloqadordir. Yoshligidan turli qiziqarli o'yinlarni o'ynab yurgan bola, maktab yoshida ham qolgan o'rtoqlaridan serg'ayratliligi va harakatchanligi bilan ajralib turadi. Kichik maktab yoshidagi bolalar milliy harakatli o'yinlarni o'ynashga o'tadi. Milliy harakatli o'yinlar esa bolada qadriyatlarimizni shakllantiradi. Shu bilan bir qatorda bolaning sog'lom rivojlanishini ta'minlaydi. Milliy harakatli o'yinlarga bir qancha misollar keltirish mumkin („ Oq terakmi kuk terak ", „ Xo' rozlar jangi ", „ happak " va h. k). Har bir o'yin o'ziga yarasha maqsadni mujassamlashtiradi. „ Xo'rozlar jangi " o'yini bolada ma'sulyatni, ledirlik qobilyatini shakllantiradi. Shu tariqa bola ulg'aygan sari o'yinlar ham murakkablasha boradi. Natijada bolaning ham jismoniy fazilatlarini o'rta boshlaydi. Arastuning „ Xitoba " kitobida yozilishicha: „ ajoyib jismoniy qobilyatga ega yigitlar, sog'lom, bo'ydor, sport musobaqalarida chaqqon bo'lishadi va bundan yoshlar har qanday davlatning boyligidir". Darxaqiqat bolani harakatli o'yinlarga qiziqtirish sportga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi. Bu ishtiyoq esa bolaga kelajakda mashhur sportchi bo'lib, yurtini butun dunyoga tanitish uchun dasturi amal bulib xizmat qiladi. Zahiriddin Muhammad Boburning „ Boburnoma " asarida ham qilichbozlik, kurash, ko'pkari... kabilarga alohida e'tibor berilib, yoshlarni jismonan baquvvat bo'lishiga katta ta'sir ko'rsatishi bayon etilgan. Usha davrda o'ynalgan o'yinlar insonlarda kuchni, salomatlikni oshirish uchun xizmat qilgan. Vaholanki bola rivojlanishida harakatli o'yinlarning o'rni katta ekanligini qadim o'tmish ham bizga tasdiqlaydi. Demak biz ham, sog'lom avlodni tarbiyalamoqchi ekanmiz, harakatli o'yinlarni bola hayotiga uzviy ravishda bog'lashimiz lozim.

XULOSA

Har bir qilingan harakat bola organizmini jonlantiradi. Bu harakatlarni turli o'yinlar tarzida olib borish esa bola salomatligini ta'minlaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalar yoshligidan o'ynab kelgan qiziqarli o'yinlar harakatli o'yinlarga poydevor bo'lsa, milliy harakatli o'yinlar bu poydevor ustunidir. Ustunlar mazmuni harakatli o'yinlar, mohiyati sport harakatli o'yinlardir. Bu o'yinlarning maqsad va vazifasi o'sib borayotgan yosh avlodga ma'nan, aqlan, ruhan hamda jismonan yetuk inson bo'lib o'sishida dasturi amal bo'lib xizmat qiladi.

REFERENCES

1. Arastuning „Xitoba“ kitobi.
2. Z. M. Boburning „Boburnoma“ asari.
3. T. S. Usmonxo'jayevning „500 harakatli o'yinlar“ kitobi.
4. Абдуллаев, Я. М. (2012). Развитие физического воспитания подрастающего поколения в непрерывном образовании. Молодой ученый, (11), 381-383.
5. Абдуллаев, Я. М. Создание педагогических условий в формировании волевых качеств у учеников начальных классов / Я. М. Абдуллаев, Д. Ю. Турдимуродов // Colloquium-journal. – 2020. – № 24-2(76). – С. 14-16.
6. Abdullaev, Y. (2021). Forms and methods of developing the use of folk movement games in high school students. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 2021(2), 73-79.
7. Абдуллаев, Я. М. (2021, October). Особенности развития физических качеств у учеников старшего школьного возраста средствами подвижных игр. In "Online-conferences" platform (pp. 523-525).
8. Абдуллаев Яшнаржон Маҳкамжонович, & Турдимуродов Дилмурод Йўлдошевич (2020). Ўсмир ёшдаги ўқувчиларда иродавий сифатларни жисмоний тарбия воситалари орқали ривожлантириш. (Современное образование (Узбекистан). (9 (94)), 56-62.