

## HARAKATLI O'YINLARNING BOLA RIVOJLANISHIDA TUTGAN O'RNI

*Ergasheva Zulayxo Sodiq qizi*

*Shaxrisabz davlat pedagogika instituti talabasi.*

*Baxodirov Sarvar - Shaxrisabz davlat  
pedagogika instituti jismoniy tarbiya o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Harakatli o'yinlar, sog'lomlashtirish bilan bir qatorda bola ongini rivojlantiradi, aqliy faoliyatini yaxshilaydi. Hayotiy jarayonlarning o'zi harakat faoliyat bilan bog'liq ekan, biz ana shu harakatlarni bola rivojlanishiga yo'naltirilishimiz lozim.

**Kalit so'zlar:** Harakatli o'yinlar, salomatlik, bola, hayot, rivojlanish, hharakat.

### Kirish

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 tayyorlovdur. Milliy harakatli o'yinlar esa qadriyatlarimiz, milliylikimizni namoyon etgan holda ajdodlarimizdan bizgacha yetib kelgan o'yinlardir. Bularning hammasi inson salomatligini ta'minlaydi. 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.

### Asosiy qism

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 fazilatlari orta 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 tanitiah 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 mazifasi o'sib borayotgan yosh avlodga ma'nan, aqlan, ruhan hamda jismonan yetuk inson bo'lib o'sishida dasturi amal bo'lib xizmat qiladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Arastuning „Xitoba“ kitobi.
2. Z. M. Boburning „Boburnoma“ asari.
3. T. S. Usmonxo'jayevning „500 harakatli o'yinlar“ kitobi.