

HARAKATLI O'YINLARI VA ULARDAN FOYDALANISH SHARTLARI

Abdujabborova Sabina Kurbonali qizi

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti, maktabgacha ta'lim fakulteti
2-bosqich talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada harakatli o'yinlar, ularning turlari, hamda harakatli o'yinlardan foydalanish shartlari haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Harakatli o'yinlar, yoshlar, pedagogik jarayonlar, “piyoda ko'pkari”, “eshak mindi”, “cho'pon”, “poda to'p”, kurash, piyoda poyga, to'pli estafetalar.

Harakatli o'yinlarni to'plash va ularni hayotga tadbiiq etish, ulardan oqilona foydalanish bugungi kunda oldimizda turgan ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega bo'lgan muhim vazifa bo'lib hisoblanadi. Ushbu vazifa yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy tarbiya oldida ham katta mas'uliyat yuklaydi. Yoshlarni har tomonlama jismonan baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlanishiga qaratilgan bu muammoni umumta'lim maktab qo'uvchilari jismoniy madaniyatini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan birga bir-biriga bog'lab kelgan uzviylikda ko'rib chiqish lozimligini keltirib chiqaradi, bunda harakatli o'yinlarni roli kattaligini qayta-qayta ta'kidlab o'tmoqchimiz. Shuning uchun xalqimizning asrlardan asrlarga o'tib kelayotgan milliy o'yinlarini avaylab-asrab, keyingi avlodga yetkazish yo'llarini izlab, ishlab chiqish va hayotga tadbiiq etish bizning maqsadimizdir. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan usullaridan bo'lib, o'quvchilarda aqliy, axloqiy va nafasat tarbiyasini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o'yinlarining ruhi, tabiati, saviyasi, ishtirokchilarning xatti-harakatlari kabi jihatlari ham e'tibor berish zarur. 11-12 yoshli voleybolchilarda umumiy va maxsus jismoniy tarbiyani qiziqarli va foydali o'tkazish uchun biz tavsiya etayotgan ba'zi harakatli o'yinlardan foydalanishda ham xudi shu xususiyatlarga e'tibor berish kerak. Harakatli o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida yordamchi vosita sifatida qo'llaniladi. Chunki o'yin shug'ullanuvchilarda qiziqishni oshiradi, ularga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatini tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yin tufayli charchashni unutadilar, trenirovka mashg'ulotlarini diqqat bilan bajaradilar (A.Sh.Qosimov). Hamma o'yinlar shug'ullanuvchilar organizmiga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi mashq sifatida rivojlantiruvchi vosita bo'lib hisoblanadi. XIX asrda V.G.Belinskiy, N.G.Chernishevskiy, N.A.Dobrolyubov va D.N.Pisarevlar Rossiyada o'quv-tarbiya ishlarida, jumladan, jismoniy tarbiyada harakatli o'yinlardan keng ko'lamda foydalanish lozimligini aytganlar. Ular harakatli

o'yinlarga xalqning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama tarbiyalash vositasi sifatida qaraganlar. G.V.Plexanov jamiyatning tarixiy rivojlanish jarayonida mehnat o'yindan yuqori tursa ham, lekin bola hayotida o'yin faoliyati mehnatdan oldin ekanligini birinchi bo'lib isbotlab bergan edi. P.F.Lesgaft o'zining jismoniy mashqlar sistemasida o'yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi. U o'yin yordamida hayotga tayyorlanishini aytadi. P.F.Lesgaftning harakatli o'yinlarni yotkazish uchun qo'ygan talablari hozirgi paytgacha o'z qimmatini yo'qotgani yo'q; chunki, u har bir o'yin oldiga aniq maqsadlar qo'yishi, o'tkazilayotgan o'yinlar qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o'yin shug'ullanuvchilarga ijobiy emosional ta'sir ko'rsatishi lozimligini, o'yinlarni sistemali tarzda va muntazam ravishda o'tkazish, qatnashuvchilarning aktivligi va mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligini o'qitgan edi. N.K.Krupskaya o'yinlar bola hayotida katta rol o'ynashini ta'kidlab, shunday degan edi: «Bolalar faqat to'qish mobaynida o'sib qolmay, balki o'yin jarayonida ham o'rganadilar, ular uyushishni o'rganadilar, hayotni tushunishni o'rganadilar». N.K.Krupskayaning fikricha, ishni shunday tashkil qilish kerakki, o'yinlar yosh avlodni tarbiyalashga yordam bersin. O'yinlar har xil bo'ladi. Ba'zi o'yinlar borki, ular bolalarda qo'pollikni, maqtanchoqlikni, kekkayishni va boshqalarni o'stiradi. Shunday o'yinlar borki, ular o'z o'rtog'iga yordam berish, chidamli bo'lish kabi fazilatlarni tarbiyalaydi. A.S.Makarenko o'yinlar bolalar va yoshlarni mehnatga tayyorlaydi, deb hisoblardi. Uning fikricha, kattalar hayotida mehnat qanday ijobiy rol o'ynasa, bolalar hayotida ham o'yin shunday katta ahamiyatga ega. A.S.Makarenko maxsus ish harakatlariga o'xshash harakatlarni talab etuvchi o'yinlarni birinchi o'ringa qo'yar edi. Harakatli o'yinlar, estafeta o'yinlari maktab sport seksiyasida yetakchi o'rin olishi kerak. Harakatli o'yinlar basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi va boshqa seksiyalarda ko'proq qo'llanadi. Shuningdek, gimnastika, yengil atletika va suzish seksiyalarida ham harakatli o'yinlardan foydalaniladi. Seksiyalarda har xil o'yinlardan muntazam ravishda o'rinli foydalanish o'quvchilarning jismoniy barkamolligiga, ulardagi malakalarning takomillashuviga katta yordam beradi. O'quvchilarda zaruriy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun jismoniy tarbiya darslarida ilgari o'rganilgan o'yinlarni yangi qoidalar asosida yangi variantlarda o'tish lozim. Seksiyalar ishida harakatli o'yinlardan keng foydalanishda bolalarning yosh xususiyatlarini, shuningdek, mahalliy va mavsumiy sharoitlarni aniq hisobga olish kerak. Uncha tayyorgarlik ko'rmagan kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga juda ko'p va xilma-xil o'yinlar o'rgatiladi. Yaxshiroq tayyorgarlik ko'rgan gruppalarda o'yinlar kamroq o'tkaziladi. O'zbekistonda bahor, yoz va kuz paytlarida Ayniqsa, basketbol, voleybol, qo'l to'pi, tennis va yengil atletika seksiyalari ishlab turishi, bunday vaqtlarda «Chillak», «Qoziq», «Kamalak», «Oq tosh» singari milliy va rus xalq o'yinlaridan foydalanish lozim. Har xil harakatli va sport yo'sinidagi o'yinlardan, shuningdek, yengil atletika mashqlaridan foydalanishda o'quvchilarda musobaqalarga qiziqish uyg'otish g'oyat

foydalidir. O'quvchilar ko'pincha o'yinga berilib ketib, uni o'zgartiradilar, eski qoidalarni yig'ishtirib qo'yib, yangilarini o'ylab chiqaradilar, maqsadga erishish yo'lini qiyinlashtiradilar va shu tariqa yangi o'yinni vujudga keltiradilar. Ana shuning uchun o'yinlarni takrorlashdan (ayniqsa bolalarning istagi bilan bog'liq hollarda) sira erinmaslik kerak.

Harakatli o'yinlarni to'plash va ularni hayotga tadbiiq etish, ulardan oqilona foydalanish bugungi kunda oldimizda turgan ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega bo'lgan muhim vazifa bo'lib hisoblanadi. Ushbu vazifa yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy tarbiya oldida ham katta mas'uliyat yuklaydi. Yoshlarni har tomonlama jismonan baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlanishiga qaratilgan bu muammoni umumta'lim maktab qo'uvchilari jismoniy madaniyatini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan birga bir-biriga bog'lab kelgan uzviylikda ko'rib chiqish lozimligini keltirib chiqaradi, bunda harakatli o'yinlarni roli kattaligini qayta-qayta ta'kidlab o'tmoqchimiz. Shuning uchun xalqimizning asrlardan asrlarga o'tib kelayotgan milliy o'yinlarini avaylab-asrab, keyingi avlodga yetkazish yo'llarini izlab, ishlab chiqish va hayotga tadbiiq etish bizning maqsadimizdir. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan usullaridan bo'lib, o'quvchilarda aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o'yinlarining ruhi, tabiati, saviyasi, ishtirokchilarning xatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e'tibor berish zarur. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida jismoniy madaniyat va sport harakati hamda jismoniy tarbiya vositalarini maxsus tizimlar turkumi deb ishlatiladi. 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.

Ommaviy harakatli o'yinlarda barcha qatnashchilar baravariga o'yinda ishtirok etadi. Masalan: "Yomg'ir", "Kalhat keldi qoch bolam", va hokozi. Yakka yoki juft bo'lib o'ynaydigan harakatli o'yinlarda bir yoki ikkita qatnashchi ishtirok etadi: Masalan: "Mushuk va sichqon", "Xo'rozlar jangi", "Yelka urishtirish va hokozi"

Estafetali harakatli o'yinlar ham jamoali, umumiy va yakka (juft) tartibda bo'lishi mumkin. Masalan: Jismoniy tarbiya tizimida mashqlar va harakatli o'yinlarni yoshlarga o'rgatadigan umumiy va maxsus tamoyillar (prinsiplar) va usullar mavjud, ya'ni

shug‘ullanuvchilarning yoshi jismoniy tayyorgarligi va jinsiga qarab o‘yinlar turkumi belgilanadi. Umumta’lim maktablarning jismoniy tarbiya dasturida milliy harakatli o‘yinlar sinflarga (1-4,5-7,8-9,10-11) qarab aniqlangan. [5] Chunki, ta’kidlanganidek o‘yinlar bolalarning yoshiga qarab o‘rnatiladi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun mo‘ljallangan harakatli o‘yinlar yuqori sinf o‘quvchilari uchun o‘ta oson va uncha qiziqarli bo‘lmaydi. Yuqori sinflar uchun belgilangan o‘yinlar esa quyi sinf o‘quvchilari uchun qiyin bo‘ladi. Bunday holatlar akademik litseylar, o‘rta maxsus kasb-hunar kollejlari va oliy o‘quv yurtlarida qo‘llanilmasada, lekin o‘yinlar ularning bo‘lajak kasb-hunarlariga moslashtirilishi lozim. M: Qishloq va suv xo‘jaligi tizimidagi bo‘lajak mutaxassislariga (chorva soxasi) ham, “piyoda ko‘pkari”, “eshak mindi”, “cho‘pon”, “poda to‘p”, kurash, piyoda poyga, to‘pli estafetalar va shunga o‘xshash o‘yinlar qo‘llanilsa maqsadga muvofiq bo‘ladi.[4]

Ta’kidlash lozimki, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg‘ulotlari, (trenirovka), turli xil sport musobaqalari jarayonlaridagi harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazishga maxsus tayyorgarliklar talab etiladi. (Ayniqsa o‘qituvchi (tashkilotchi), turli xil sport musobaqalari o‘yinlarini mukammal bilishi, uning turli variantlarini qo‘llashi lozim. Harakatli o‘yinlar uchun eng avvalo sharoitlarni (vaqt, joy, qiziqishini,) hisobga olishi zarurdir. Keng va toza joylar maydonlardagi harakatli o‘yinlarni uyushtirish ancha qulayliklar yaratadi. Ayniqsa shug‘ullanuvchilarning erkin yugurishi, sakrashi va turli harakatlarni mustaqil ravishda bajarishlari, quvnab, xursand bo‘lib o‘ynashlari uchun imkoniyatlar bo‘ladi. Darsdan tashqari (katta tanaffus, uy shariti, ko‘cha, maydon va h.k.) vaqtlarda tashkil etiladigan harakatli o‘yinlarni bajarishda ham yuqorida ta’kidlangan, talablar amalga oshiriladi. Aks xolda kichik va katta yoshdagi bolalarning aralashib o‘ynashlari janjal, yig‘i, jaraohlarni keltirib chiqarishi yoki yuqumli kasalliklarga duchor bo‘lish hollari yuzaga kelishi mumkin.[3]

Jismoniy madaniyat va sport harakatida jismoniy tarbiya tizimining tarmoqlari juda ko‘p. Aholi istiqomat joylari, dam olish va ko‘ngil ochish istirohat bog‘lari, yozgi dam olish-sog‘lomlashtirish oromgohlari, talabalarning yozgi sport maskanlari, shifoxonalar va sanatoriyalardagi jismoniy tarbiya ishlari shular jumlasidan hisoblanadi. E’tirof etish mumkinki, mazkur maskanlarda ommaviy tashkil etiladigan ommaviy sog‘lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat va sport tadbirlari mazmunida milliy harakatli o‘yinlar salmoqli o‘rin tutadi. Milliy harakatli o‘yinlarsiz bironta ham sport mashg‘ulotlari (trenirovka) o‘tkazilmaydi, deyish mumkin. Hatto oliy ligadagi futbolchilar, volleybolchilar va boshqa sport turlarida shug‘ullanuvchi mohir sportchilar ham mashg‘ulotlarda va yakka tartibda o‘zlariga xos bo‘lgan harakatli o‘yinlarni bajarishadi. Buning boisi shundaki, harakatli o‘yinlar gavda (mushak) chigallarini yozish (razminki), ko‘ngil ochish (kulish, xursand bo‘lish va h.k) va jismoniy sifatlarni tayyorlashda maxsus yoki umumiy mashq-o‘yin sifatida xizmat

qiladi. Jismoniy tarbiya tizimida oila va bog'chalarda harakatli o'yinlarni tashkil qilishga alohida e'tibor berildi.

Oilada bola tug'ilgan kundan boshlab, uni sog'lom o'sishi uchun bor imkoniyatlar ishga solinadi. Ovozli (shiqillovchi) o'yinchoqlar va hayvonlar shaklidagi o'yinchoqlar (mushuk, qo'y, kuchuk, ayiq turli parrandalar, mashinalar, to'plar va h.k) bolalarning harakat qilishi, emaklashi va asta-sekin turib yurishlariga sabab bo'ladi. Yura boshlagan bolalarni to'p bilan o'ynatish ulardagi barcha tabiiy maxsus harakatlarni ixcham, tez bajarishga etaklaydi. Asta-sekin yosh bolalar (3-5) o'zlari o'rgangan va ko'cha maydonlarida o'ynagan bolalarning harakatlari qiyin va qiziqarli o'yinlarini mustaqil ravishda bajarib olishadi. Umuman olganda oila sharoitida o'rgangan harakatli o'yinlar bolalar hayoti va xotirasida uzoq vaqtlar davom etadi, ularni takomillashtiradi.[2]

Jismoniy tarbiya, jismoniy ta'lim tizimida maktab yoshigacha bolalar muassasalari (bog'chalar) mashqlar, harakatli o'yinlar eng zarur va qiziqarli jarayondir. Bog'chalarda jismoniy tarbiya ishlari bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqilib, bolalarning yoshiga (1-3,4-6) qarab turli mashqlarni o'yin sifatida o'tkaziladi. Kichik yoshdagi bolalar uchun asosan sayr, o'yinchoqlar bilan mashg'ulot o'tkazilsa, katta yoshdagi bog'cha bolalari bilan esa, to'p o'yinlari, estafeta, osilib chiqish, oshib tushish kabi o'yinlar ko'p qo'llaniladi.

Harakatli o'yinlarning eng muhim xususiyatlari shundaki, eng kichik yoshdagi bolalar gapirishi, yangi so'zlarni o'rganishi hamda boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqini o'stirishga xizmat qiladi. Shuningdek, o'yinlar mazmunida axloqiy tarbiya, musiqani sevish ruhiy xolatlarni yaxsxilash, muvozanatlarni saqlash kabi juda kabi fazilatlar va sifatlar mujassamlashgan bo'ladi. Qaysi yoshdagi bolalar bo'lmasin va qanday o'yinlar qo'llanilmasin ularni mazmun va maqsadlari gavdani to'g'ri o'stirish, harakatchanlik tezlikni tarbiyalash, sog' o'sish va chiniqishga qaratiladi. Bunday o'yinlar hayotiy ehtiyoj mashqlari (Yurish, yugurish sakrash, uloqtirish, osilish, suzish va h.k) hisoblanib, ularning ko'pchiligi ijodiy fikrlash va amalda qo'llashni talab etadi.[1]

Jismoniy tarbiya tizimida amaliy-kasbiy jismoniy tarbiya muhim o'rin egallaydi. O't o'chiruvchilar (yong'inga qarshi) harbiy xizmatchilar (ularning tarkibi va tarmog'i keng), tez yordam ko'rsatuvchilar hayotida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik muhim omillardan hisoblanadi. Ularning kasbiy jismoniy mehnatlari va ish faoliyatlarida harakatli o'yinlar (musobaqa shaklida) asosiy o'rinda turadi. Masalan, suv sepish, o't o'chirish asboblari, narvon va boshqa zaruriy texnik vositalarni manzilga etkazish, ko'p qavatli uylarga chiqish kabi maxsus harakatlarni o'rgatishda eng avvalo o'yin-musobaqa (estafeta) shaklida o'tkaziladi. Chegaralarda otda yurish, tog'-toshlardan o'tish, daryolarda suzish samolyotdan sakrash mashqlarini o'rgatishda ham maxsus tayyorgarliklar o'yin musobaqa shaklida amalga oshiriladi. Umuman

olganda, jismoniy tarbiya va uning asosiy vositalari, shuningdek, harakatli o`yinlar qo`llanilmaydigan biron soha yo`q deyish mumkin. O`zbekiston mustaqilligi yillari davrida jismoniy madaniyat va sportning tarmoqlari ancha kuchaymoqda. Buni nogironlar sporti, davolash muassasalari hamda sog`lomlashtirish markazlaridagi jismoniy tarbiya (trenajyorlar) misolida ko`rish mumkin. Ularning mazmunida maxsus sport turlari, xilma-xil mashqlar, uqalash (massaj) va boshqa amallar qatorida haraatli o`yinlar ham o`rin olib, ulardan maqsadli foydalanilmoqda.

Xulosa qilib aytilsa, harakatli o`yinlar jismoniy tarbiya tizimida musobaqa shaklida o`ziga xos ijtimoiy tarbiyaviy va ilmiy pedagogik izlanishlarga molik bo`lgan amaliy jarayondir ulardan maqsadli foydalanish jismoniy barkamollik va sport mahoratlarni oshirishi yo`llarida samarali natijalar beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Usmonxodjayev T. Xujayev A. Harakatli o`yinlar, 2012, B.3-4.[1]
2. Usmonxo`jayev T. F.Xadjayev; «1001-o`yin» Toshkent «Ibn Sino» 2015 [2]
3. K.J.Norboyev Sport va harakatli o`yinlar “basketbol” O`quv qo`llanma Samarqand 2019[3]
4. T.S.Usmonxo`jayev. I.I.Burnashev. H.A.Meliyev. B.B.Kipchakov. 500 harakatli o`yinlar. Samarqand, “Bekinmachoq-Plyus” 2010[4]
5. www.ziyonet.uz [5]