



BOLALARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING AXAMIYATI

Salaydinova Dilrabo Djuraboy qizi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti,
maktabgacha talim fakulteti 2 bosqich talabasi.



Annotatsiya: Harakatli o'yinlar odamlarning barcha moddiy va ma'naviy ijodiyotini aks ettirib kelgan va yana ham boyitib kelgan. Tabiiydirki, harakatli o'yinlarning kelib chiqishi, mazmuni va ahamiyatini o'rganib kelishda ko'pgina bilim tarmoqlari azaldan o'rganib kelmoqda. Maqolada bolalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning axamiyati to'g'risida ma'lumotlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Harakatli o'yinlar, tennis, «Qoziq», «Oq tosh», «Chillak», «Kamalak», yosh avlod, barkamollik, jismoniy tarbiya.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasida harakatli xalq o'yinlari to'g'risida bir qancha ilmiy-amaliy ishlarni olib borilib bir necha qo'llanma tavsiyanomalar va kitoblar chop etilgan. Shu yuqorida aytib o'tilgan hamda joriy mamlakatlarning mutaxasislari ijodiyotida chop etilgan adabiyotlarni o'rganib taxlil qilishda shu narsalar ma'lum bo'ldiki, harakatli o'yinlar ongli faoliyat bo'lib ularning aniq harakat vazifasini bajarishga bag'ishlangan. Harakatli o'yinlarda o'yinchini ijodiy tashabbusi turli harakatlarni namoyon bo'lishi jamoanint birdamligi bilan kelishilgan holda ifodalanadi. Bolalarning o'yin faoliyatida ikkita juda muhim ob'ektiv biri birovi bilan bog'langan, mezonlar mavjud. Bir tomondan bolalar amaliy faoliyatga kirishib jismoniy rivojlanishida, mustaqil harakat qilishga odatlanadilar. Ikkinchi tomondan – shu faoliyat ma'naviy va nafasat ozuqa olishib qanoat hosil qilishadi, tevarak atrofdagi muhitni o'rganishni chuqurlashtiradilar. Bularni barchasini natijada shaxsni to'liq tarbiyalanishiga keng yordam beradi. Shunday qilib, harakatli o'yin tarbiyaning mujassamlangan bir vosita u har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan (jamoa faoloyatining o'zgaruvchan sharoitida asosiy harakatlarni o'zlashtiribgina qolmasdan, balki murakkab hatti-harakatlarni bajarish), bo'lib o'yin ishtirokchilarini organizmni funksiyalarini fe'l-atvorini ham takomillashtiradi. 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; chunonchi, 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'qtirgan 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 fazilatlarini tarbiyalaydi. A.S.Makarenko o'yinlar bolalar [5] 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.

XULOSA

Har xil harakatli va sport yo'sinidagi o'yinlardan, shuningdek, yengil atletika mashqlaridan foydalanishda o'quvchilarda musobaqalarga qiziqishni 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.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Usmonxo`jaev T va boshqalar. Milliy xarakatli o`yinlar Toshkent o`qituvchi 2000.
2. Usmonxo`jaev T.F va boshqalar Harakatli o`yinlar Toshkent `qituvchi 1992.
3. Qosimov A.Sh. harakatli o`yinlar metodik qo`llanma Toshkent o`qituvchi 1983.
4. Makarenko A.S. lektsii o ospiranii detey Moskva 1953.
5. Bogdanova G.R. metodika urokov v 1-3 klssi Moskva 1971.