Ismoilov G‘anisher Turabjon o‘g‘li,
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi, p.f.b.f.d. (PhD)
Toshtanov Sardorbek, Asqarov Qutbiddin
Andijon davlat pedagogika instituti magistrantlari
E-mail: ganisherismoilov@gmail.com

YOSH AVLODNI SOG‘LOM QILIB TARBIYLASHDA HARAKATLI O‘YINLARNING AHAMIYATI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15033593

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘sib kelayotgan yosh avlodni sog‘lom qilib tarbiyalashda ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish tadbirlari jarayonida harakatli o‘yinlarning tashkil qilish va o‘tkazilishi yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya darsi, sog‘lomlashtirish tadbirlari, jismoniy tarbiya vositalari

Mamlakatimizda respublikamiz raxbariyati tomonidan mustaqillikning ilk kunlaridan boshlab boshqa sohalar qatori jismoniy tarbiya va sportga ham muntazam ravishda ahamiyat ko‘rsatib kelinmoqda [1;2;3;4].

Kelajagimiz egalari bo‘lgan yosh avlodni barkamol inson bo‘lib shakllanishida jismoniy tarbiya vositalarining o‘rni va ahamiyati kattadir. Bu jismoniy tarbiya vositalaridan biri, harakatli o‘yinlardir. Harakatli o‘yinlar o‘quvchi-yoshlarni xar tamonlama o‘sib-ulgayishlaridagi ahamiyati beqiyosdir. Shu boisdan ham ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish tadbirlari jarayonida harakatli o‘yinlarning tashkil qilish va o‘tkazilishiga alohida e’tibor berib kelinmoqda.

Bugungi kunning eng asosiy vazifalaridan biri bo‘lib, o‘sib kelayotgan yosh avlodning xar tomonlama etuk va jismonan kamol toptirishdir. Shu sababli yurtimizda Vatan ravnaqini mustahkamlaydigan yosh avlodni komil inson qilib tarbiyalash masalalariga alohida e’tibor qaratib kelinmoqda.

Olib borilgan pedagogik kuzatuvlardan va o‘rganib chiqikgam ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlilidan ma’lum bo‘ldiki, doimiy ravishda faol harakat qilish bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini oshishi uchun imkoniyat yaratadi.

O‘rganib chiqilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni taxlilidan ma’lum bo‘ldiki, bir qator mutaxassislarning fikricha, harakatli o‘yinlar orqali jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish uchun eng qulay davr bu boshlang‘ich sinf yoshi bo‘lib hisoblanadi[5;6].

Bir hecha olimlar tomonidan o‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, shaxsning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi ular tomonidan muntazam bajariladigan jismoniy mashqlarning xususiyatiga va mazmuniga bevosita bog‘liqdir [7;8].

O‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va xarakat faolligini oshirish uchun harakatli o‘yinga asoslangan jismoniy tarbiya darsi va sog‘lomlashtirish tadbirlarini to‘g‘ri tashkil etish va o‘tkazish eng muhim masalalardandir.

Harakatli o‘yinlar pedagogik ta’rifining funktsional asosi quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- bolalarni o‘ziga xos o‘yin faoliyatida yoshiga qarab rivojlanishi, tarbiyalash va o‘rgatishning turli bosqichlarida uni umumiy va aloxida aniqlashga yordam berish;

-bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga o‘qituvchi tomonidan harakatli o‘yinlarning ahamiyatini ochib berish; aynan harakatli o‘yinlarni pedagogik ta’rifini maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining aloxida savollarini o‘rganishda muxim mezon xisoblanadi. Shu bilan bir qatorda ushbu pedagogik ta’rif ma’lumotlari

o‘quvchilar bilan shug‘ullanish va bolalarni harakatli o‘yinlarda tashabbuskorligini to‘g‘ri tanqidiy baholash uchun muxim bo‘lgan bilimlar bilan qurollantiradi.

O‘yinlarning harakat mazmuni turlicha ko‘rinishga ega. O‘yinlar organizmga har tomonlama ta’sir etishi, shug‘ullanuvchilarning chiniqtirish va salomatligini mustaxkamlash, jismoniy rivojlanish uchun esa o‘yindan ochiq xavoda foydalanish kabi zarur xolatlar barchaga barobar imkon tug‘diradi.

O‘yinda turli xil harakatlanishlarni tashkil qilishning o‘ziga xos xususiyatlari pedagogik va gigienik nuqtai nazardan ham katta ahamiyatga molikdir.

Harakatli o‘yinlar hayot uchun muxim va zarur bo‘lgan sifat va samara malakalarini mustaxkamlaydi hamda bola organizmining to‘laqonli (kompleks) rivojlanishi uchun aloxida imkoniyatlar yaratib beradi. Qatnashchilarning mustaqil ravishda tashabbuskorligiga nisbatan va o‘yin xolatidagi o‘zgarishlar sharoitiga ko‘ra o‘ziga xos vositalar bilan birga qo‘shib olib borish harakatlari bir vaqtning o‘zida namoyon bo‘ladi.

Bir qarashda harakatli o‘yin ishtirokchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini namoyon etuvchi vosita bo‘lishi mumkin. Ma’lumki, o‘yin sharoitining o‘zgaruvchanligi, unda g‘alaba uchun kurashishda turli sharoitning to‘satdan yuzaga kelishi, to‘g‘ri harakat va qarorni talab qilish o‘yin qatnashchilarining muxim imkoniyati xisoblanadi. Harakat ishtirokchilarning malakalarini turli bog‘lanishda va birga ko‘shib olib borishda qo‘llashga yo‘naltiradi. Shunday qilib, nazarda tutilgan harakat malakalarini istiqbolda takomillashtirish, ma’lumot olish va ko‘proq o‘yin harakatida murakkab usullarni mustaxkamlash uchun ushbu o‘yindagi to‘siqni va qiyinchiliklarni engib o‘tish ishtirokchilar uchun navbatdagi me’yoriy vazifalarni belgilaydi.

Harakatli o‘yin ongli faoliyat xisoblanadi. O‘yinlar bilan shu g‘ullanish, o‘yin qatnashchilarining yangilarini xis qilish, tasavvur etishlari bilan bir paytda ularning tushunchasini boyitadi. Shu bilan birga harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Harakatli o‘yinlarning mazmunan o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘lishi uni jonli va qiziqarli o‘tkazishga imkon beradi. O‘yin qatnashchilari tomonidan unga qiziqishning uyg‘otilishi maqsadga erishishdagi eng yaxshi yo‘l xisoblanadi.

Jamoa bo‘lib o‘ynaladigan harakatli o‘yinlarda, ixtiyoriy ravishda harakat qoidalar bilan chegaralanish ayni vaqtda o‘yinga qiziqishning ortishiga va shug‘ullanuvchilarda ongli intizomni tarbiyalashga yordam beradi.

O‘yin qoidalari qatnashchilarining har xil o‘rnini aniqlaydi. Har bir ishtirokchi vazifasini bajarishda jamoada o‘ynaydigan o‘rtoqlarini vazifasi bilan odatda mustaxkam o‘zaro aloqada bo‘ladi. O‘yin qatnashchilari o‘rtasida o‘yin vazifasining tug‘ri taqsimlanishi (kuchini, qobiliyatni, har birining qiziqishini) ularni bir-birlari bilan birgalikda faol harakat qilishda o‘zaro xurmat qilishga undaydi. O‘zlarining amaliy harakatlariga javobgarlikni xis qilishga o‘rganadilar, o‘rtoqlariga yordam berishga odatlanadilar.

Jamoa bo‘lib o‘ynaladigan harakatli o‘yinlar o‘rtoqlik, o‘z harakatiga jiddiy munosabatda bo‘lish va o‘yindagi boshqa o‘yinchilarning harakatlariga odatlanish xissini rivojlantiradi.

Halol, qo‘pol harakat qilmasdan o‘ynaladigan o‘yin ayrim o‘yinchilar va jamoalarning erishgan yutuqlariga ijobiy baho berish, o‘yinchilar yurish-turishining oddiyligi, musobaqalashishining kuchliligi yoki ta’sirchanligi sportga bo‘lgan muxabbatni tarbiyalaydi. O‘yinchilarda ko‘rishni bilishga va chiroyli, epchil, aniq, tez maqsadga yo‘naltirilgan harakatlarni baholashga ko‘nikma xosil qiladi. Kelishilgan xolda axil harakat qilish o‘yinchilarni estetik tarbiyalashga yordam beradi.

Harakatli o‘yinlar bilan shug‘ullanish harakatning o‘zaro kelishishini va o‘zaro mosligini takomillashtirishga hamda ko‘nikma va malakalar hosil qilishga yordam beradi.

Shunday qilib, boalarning pedagogik

xususiyatlarini inobatga olib to‘gri tashkil qilingan harakatli o‘yinlar shug‘ullanuvchilarning aqliy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va kunlik xarakat faolligini oshirish uchun harakatli o‘yinga asoslangan jismoniy tarbiya darsi va sog‘lomlashtirish tadbirlarini to‘g‘ri tashkil etish va o‘tkazish muhim ahamiyatga ega ekanligi ma’lum bo‘ldi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент. 2015. 5 сентябрь.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғри-сида»ги Фармони. – Тошкент. 2020. 24 январь, ПФ-5924-сон.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент. 2022. 22 январь, ПФ-60-сон.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғри-сида»ги қарори (2017. 3 июнь). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. – Тошкент. 2017. 12 июнь.

5. Арслонова М.А. Таълим жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. Пед.фан.ном… . дисс. Автореф. – Тошкент: 2009. – 22 б.

6. Исмоилов Т.У. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Дис. ... пед.фан.ном. – Тошкент: 2010. – 157 б.

7. Салимов Ғ. М. Миллий ҳаракатли ўйинлар асосида 7-10 ѐшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш самарадорлиги. Дисс.... пед. фан. ном. – Тошкент: 2007. –146 б.

8. Usmanxodjayev T.S., Pulatov A.A., Tajibayev S.S., Pulatov F.A. Sport va harakatli o‘yinlar (milliy va harakatli o‘yinlar). – Toshkent. Cho‘lpon nomidagi NMIU, 2018. – 328 b.