



HARAKATLI O‘YINLARNI TA’LIMIY, GIGIYENIK VA SOG‘LOMLASHTIRISH AHAMIYATI.

Boymuradov Ismatilla Xasanovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrasini mudiri

Harakatli o‘yinlarni eng asosiy mazmuni o‘ynovchilarni harakatlanishi va tarli-tuman harakati xisoblanadi. Uni to‘g‘ri boshqara borilganda ular organizmni boshqa sistemalari va nafas olish, mushak, yurak-qon tomirlarga samarali ta'sir ko‘rsatadi.

Harakatli o‘yinlarni funksional faoliyatini oshiradi, tanadagi har xil yirik va mayda mushaklarga xilma-xil dinamik ishlarni jalb qiladi qiladi, bo‘g‘inlardagi harakatchanlikni oshiradi.

Ayniqsa sog‘lomlashtirish nuqtaiy nazardan qimmatligi shunda xisoblanadiki. Harakatli o‘yinlarni ochiq xavoda va qishda va yozda o‘tkazilishi ayniqsa sog‘lomlashtirish nuqtaiy nazardan qimmatligi shunda xisoblashadiki, chunki ochiq xavoda harakatlanganda kislorodni kelishinni oshirish bilan modda almashishuvini birmuncha kuchaytiradi, bu barcha organizmga ijobiy ta'sir etadi.

O‘yinda qo‘llaniladigan, jismoniy mashqlar ta'siri ostida, moddalar almashuvi har tomonlama faollashadi (uglevod, oqsil, yog‘ va minerallar). Mushak ishi ichki sekretsiya bezlari vazifalarini kuchaytiradi. Shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlarini xisobga olish bilan faqatgina mashg‘ulotni



to'g'ri qo'yilgandagina ana shunday harakatli o'yinlar yordam beradigan gigienik va sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega bo'lish mumkin.

Shuni xisobga olmoq kerakki ya'ni harakatli o'yinlar yuklamani aniq taqsimlash imkoniyati chegaralangan, chunki harbir o'yin qatnashchisini harakati oldindan imkoniyatlarini nazarga olish imkoniyati yo'q. O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turuvchi xolat, yuqori jo'shqinlikdagi o'zaro harakatni ayrim o'yin qatnashchilaridan mashqni mazmunini dasturga kiritilmasa yuklamani o'lchami hamda yo'nalishini aniq tartibga solish imkon bermaydi.

Shuning uchun jismoniy yuklama optimal bo'lishi uchun ayniqsa uni kuzatib borish zarur. O'yin bilan muntazam shug'illanishda ayniqsa shiddat bilan yuklamani qo'llashi mumkin, chunki bolalarni organizimi unga sekin-asta moslashib borishi kerak.

Shug'ullanuvchilarning nerv sistemasiga o'yin samarali ta'sir ko'rsatib borishi kerak. Buni optimal yuklama berish yo'li orqali erishiladi, shuningdek o'yinni shunday tashkil qilinishi, u o'ynovchilarda ruxiy kechinmalarni ijobiy keltirib chiqaradi, o'yinni yomon tashkil qilish, salbiy ruxiy kechikmalariga olib kelishi, nerv jarayonlarini normal ishlashi buziladi, stresslar (qattiq xayajonlanishi) paydo bo'ladi, bu esa salomatlikka zarar yetkazadi.

Harakatli o'yinlarni qoidasi o'yin qatnashchilarini o'zaro harakatini tartibga soladi, ortiqcha xayajonlanishlarni yo'qotadi. O'yin qoidasi bo'yicha aniq xolisona xakamlilik qilish, o'yinchilarda ijobiy ruxiy kechikmalarni keltirib chiqaradi.

Harakatli o'yinlarni uni muntazam ravishda qo'llanilishi nerv jarayonlarida dinamik stereotipni ishlab chiqishga yordam beradi, bu esa harakatni bajarishni yengilashtiradi, uni ko'proq tejamkorlik qiladi.



O'yinni yozda va qish vaqtida ochiq xavoda o'tkazilishi (obi havoni xisobga olish bilan) bolalarni chiniqtirishga yordam beradi.

Hozirgi bizni payitimizda axborat oqimini kuchayib borishi, o'quv mashg'ulotlarini vaqtini ortishi, harakatni namoyishi, mushakni zo'r berishni talab qilishi harakatni faoligini pasayishi sababali, o'sib kelayotgan yosh avlodda ginodinamiya oshib borishi kuzatiladi.

Harakatli o'yinni keng miqiyosida foydalanilishi gipodinamiyani pasaytirishga yordam beradi, chunki bu harakat faoliyatini yetishmasligi o'rinni to'ldiradi.

Harakatli o'yin uzoq davom etgan aqliy faolyatidan keyin faol dam olishi mumkin. Uni maktabda tanaffus vaqtida dars tomom bo'lgandan keyin maydonchada sayr qilish vaqtida (kuni uzaytirilgan guruxda), maktabdan qaytib kelgandan keyin uyda va darsni tayyorlab bo'lgandan keyin shunday maqsadda qo'llaniladi.

Maktabda kichik sinflarda iloji boricha dars vaqtida fizkulpauza ko'rinishida o'tkazish kerak, chunki 7-8 yoshli bolalar 45 daqiqa davomida zo'riqadi, ayniqsa o'quv kunini oxirgi darslarida juda ham qiyin bo'ladi. Parta yonida bolalar bilan qisqagina o'ynaladigan harakatli o'yin nerv markazlarini ishini o'zgartiradi, dam olishga imkon beradi (nerv markazlarini qo'zg'alishini tormozlaydi) va mushak faoliyatini faollashtiradi.

Bolalarda jismoniy rivojlanish orqada qolganda harakatli o'inlardan foydalanish zarur, chunki u organizmni sog'lomlashtirishga yordam beradi, jismoniy rivojlanishni umumiy darajasini oshiradi.

Harakatli o'yinlarni sanatoriya va stansiyaionarda kasal bolalarni salomatligini tiklashda maxsus davolash maqsadida qo'llaniladi. O'yin jarayonida



bolalarda ro‘y beradigan funksional va jo‘shqinlikni ruxiy ko‘tarilishiga yordam beradi.

Harakatli o‘yinlarni ta’limiy ahamiyati. Birinchi faoliyatda o‘yin mavjud, u shaxsni shakllantirishda katta rol o‘naydi. Bolalar o‘yinlarida to‘plangan tajribalarda o‘z aksini topgan bo‘lib, hayot to‘g‘risidagi voqialarni ifoda etilganligi haqidagi o‘zlarini tasavvurlarini mustaxkamlaydi, chuqurlashtiradi. Bolalar xudi kattalardek faoliyati jarayonida olamni bilib oladi.

Mamlakatimiz pedagoglari o‘sib kelayotgan yosh avlodni xayotga tayyorlashda harakatli o‘yinlarni ta’limiy ahamiyati kattaligini qayd qiladilar, chunki bola o‘yinda rivojlanadi.

O‘yin bilan shug‘ullanish o‘yin qatnashchilarini yangidan-yangi, xis-tuyg‘uni, tasavvur etishini, tushunchalarini boyitib boradi. Bizning mamlakatimizda halq milliy o‘yinlari bilan o‘kuvchilarning tanishtirib borilishi juda katta ta’limiy ahamiyatga ega. Ular bolalarni millatimizni madaniyati va ularni uruf odatlari bilan tanishtiradilar.

Harakatli o‘yinlarda o‘yin qatnashchilariga aloxida rollarni bajarishga to‘gri keladi (o‘yinboshi, ochkolarni xisoblaydigan, xakam, xakam yordamchisi, o‘yin tashkilotchisi va b.q.). Bu ularda tashkilotchilik bilan va malakalarni rivojlantiriga yordam beradi.

Harakatli o‘inlar bo‘yicha o‘tkaziladigan musobaqalar o‘yin qatnashchilari musobaqani tashkil qilish va o‘yin qoidalari bilan tanishtiradi. Bu bilim va malakalar bolalarni mustaqil ravishda musobaqani o‘tkazishga yordam beradi.

Agarda pedagog, tarbiyachi, yetakchi bunga keraklicha diqqat-e’tiborini qaratiladigan bo‘lsa, unda o‘yinni ta’limiy tomoni yetarli darajada bo‘ladi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o‘yinlarni ahamiyati juda katta: tezlik, epchillik,



kuch, chidamlilik, egiluvchanlik shu bilan birga harakatli o'yinlarda jismoniy sifat kompleks ravishda rivojlanadi.

Ko'pchilik harakatli o'yinlarda o'yin qatnashchilaridan tezlikni talab qiladi (tez qochib ketish, quvlab yetish, tovush, ko'rish signaliga bir onda javob berish).

O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turadigan vaziyat, o'yin qatnashchilaridan bir harakatdan boshqa harakatga tezda o'tish talab qiladigan, epchillikni tarbiyalashga yordam beradi. Tezkor-kuch bo'yicha yo'nalishdagi o'yinlar kuchni tarbiyalaydi.

Zo'r g'ayrat bilan qilingan harakatni ko'proq kuch va energiyani sarif qilish bilan bog'liq bo'lgan o'yinlar chidamlilikni rivojlantiradi.

Harakat yo'nalishni tez-tez o'zgartirishi bilan bog'liq bo'lgan, o'yinlar egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Bolani ma'naviy tarbiyalashda harakatli o'yinlar judda katta ahamiyatga egadir. Harakatli o'yinlar jamoa xarakteridagi deb nomlanadi, shu bilan birga bolalarni jamoa faoliyatiga o'rgatadi. O'yin bolalarda o'rtoqli xissini bir-birini qo'llashni va do'stlarni bir-birlarini harakatlariga javobgarlikni rivojlatiradi. Bola jamoa o'yinida qatnashib komanda manfaatini ko'zlab o'zlarini qiziqishlari bilan fido qiladilar: yaxshi xolatda turgan o'rtog'iga to'pni in'om qilish, "asir"ga tushirgan o'rtog'ini qutqarishga harakat qilish va shunga o'xshash. O'yinda asta-sekin bir-birini harakatini qo'llashni va do'stlik tuyg'usini tarbiyalaydi. Maktabgacha tarbiya bolalaridan to kichik maktab yoshidagi bolalargacha o'yinda faqat o'zlarini harakatlarini o'rtoqlarini harakatlari bilan o'zaro moslashishini talab qiladi. O'yinda keyinchalik bir-birlarini qo'llash o'rtog'iga yordam berish namoyon bo'ladi. Va nixoyat oxirida o'z komandalari, o'z jamoalariga qiziqishini, bo'ysunishini harakatlari bilan o'yin paydo bo'ladi.



O'yinda o'ziga xos bo'lgan harakat bitta o'yinchi boshqasiga bir komanda boshqa komandaga qarshi harakatidir. Shu bilan bog'liq bo'lgan o'yinchilarni oldida, o'z vaqtida xal etishni talab qiladigan turli-tuman vazifalar kelib chiqadi. Buning uchun qisqa vaqt ichida kelib chiqqa vaziyatni baxolashda turli harakatni tanlash va uni bajarish zarur. Bu o'yinchini o'z-o'zini kuchini bilishga yordam beradi.

O'yinchila o'rtasidagi aniq o'zaro munosabat musobaqalashish, kurashish nafaqat o'zaro xamkorligini, psixologik o'zaro moslashganligini umumiy xarakteri bilan ko'pchilik o'yin harakatlarini, jadallik bilan bajarish xususiyati va kuchlanishni umumiy katta kichikligi, ayrim kechinmalari o'tkirligi bilan aniqlanadi.

O'yin qoidalari ongli intizomini, o'zini tuta bilishni kuchli quzg'alishdan keyin "o'zini qulga olishni" bilish, o'zining birdan egallash jo'sh urib ketishini tarbiyalashga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar bolalarni sa'natga va badiylikka tarbiyalashga ham yordam beradi. Bolalarda ijodiy badiylikni birinchi bor namoyon bo'lishi o'yin shaklida qabul qilinadi. Bolalar o'yinida xususan maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda ijodiy tasavvur etish katta o'rin egallaydi: oddiy tayoqchani ot qilib minish, velosiped, miltiq va qilich bo'lishi mumkin. G'ola shaklidagi o'yinlar va syujetli mazmuni bilan tashkil qilingan harakatli o'yinlarni tasavvur etishni rivojlantiradi.

O'yin atrofidagi muxitni ta'siri, bolalar tushichasida aloxida shaxslarni rolini, rollarni taksimlash bilan voqialarni ijro etish tushunishida, uni bajarishida bolalar o'zlarining ijodiy tasavvur qilishlarini kiritadilar. Bunday o'yinlar jarayonida ijodiy tasavvur qilish rivojlanadi va takomillashib boradi. Ular sezishni va idrok qilishni rivojlantirishga yordam beradi, atrofni o'rab turgan buyumlarni va uni barcha o'zaro



aloqasini paydo bo'lishini qabul qilishni o'rgatadi, uni o'rab turgan atrofidagi muxitni bilish va bolalarga yangi taassurot yaratadi, kuzatuvchilikka shuningdek mantiqiy fikrlashga o'rgatadi.

Musiqa jo'rligi bilan tashkil qilinadigan o'yinlar bolalarda musiqa qobiliyatini rivojlantiradi. Pedagog bolalarda musiqa qobiliyatini tarbiyalashda o'yin metodidan foydalanadi: musiqa sadolari ostida harakat bilan o'tkaziladigan o'yinlar musiqa shakllarini va xarakterini yaxshi egallashga yordam beradi.

Bola o'yinda o'zining barcha shaxsiy sifatlarini va xususiyatlari ma'lum bo'ladi. O'yin jarayonida shaxsiy o'ziga xos xususiyatlarini namoyon bo'lishi har bir bolani yaxshi bilishga yordam beradi va bizga kerakli yo'nalishda rivojlantirishga ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina bitta faoliyat, o'yinday ravshan va o'quvchini shaxsiy xarakter chiziqlarini xar tomonlama ochib bermaydi. Bolani o'yinga berilib yoki qiziqib ketishini o'zining xartomonlama xarakteridan topib oladi. Sinfida bolalarga aralashmaydigan bola o'yinda o'zini mutloqo boshqacha namoyon qiladi. Bular barchasi g'oyat muxim bo'lganligi uchun bolalarga to'g'ri shaxsiy yondoshish kerak. Harakatli o'yinlar "Alpomish" va "Barchinoy" test me'yorlarini topshirish uchun zarur bo'lgan, u yoki bu sifat va malakalarni takomillashtirishga yordam beradi.