

BOLANI YOSHIGA MOS HOLDA HARAKATLI O'YINLARNI TANLASH, TAHLIL ILISH VA O'TKAZISH.

Nurillayeva Nozanin Isroiljon qizi
CHDPU 2-kurs talabasi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, o'tkazish va tahlil qilish, shuningdek uning bolani organizmiga ta'siri to'g'risida ma'lumotlar va fikrlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Harakatli o'yinlar, pedagogika, o'yin, sog'lomlashtirish, organizm, o'smirlik, jismoniy mashq, sport musobaqalari, jismoniy sifatlar, axloqiy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, yosh xususiyatlari, qobiliyat.

Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi xalq pedagogikasiga borib taqaladi. O'yinlarning kelib chiqishi va tarixi haqidagi ma'lumotlar bizgacha XI asrning buyuk tilshunos, tarixchi, etnografi Mahmud Qoshg'ariyning "Devonu lug'oti turk" kitobi orqali yetib kelgan. Asarda harakatli o'yinlarni boshlashdan oldin amalga oshiriladigan chaqirish, to'planish, o'yin boshi, chek tashlash kabi o'yin shakllaridan namunalar keltirilgan. Ma'lumki, Zahiriddin Muhammad Boburning "Boburnoma" asarida ham sport o'yinlaridan qilichbozlik, kurash, ko'pkariga alohida e'tibor berilib, ularni yoshlarni jismonan baquvvat bo'lishlariga katta ta'sir ko'rsatishi ko'rsatib o'tilgan.^[1]

P.E. Lestgaft fikricha "o'yin" bolani hayotga tayyorlashga yordam beruvchi mashq deb hisoblaydi. Bu mashq mustaqil faoliyat bo'lib, unda bolaning shaxsiy tashabbusi rivojlanadi va axloqiy sifatleri tarbiyalanadi.

Harakatli o'yinlarni muntazam o'tkazish bolalarda o'z harakatlarini boshqarishi rivojlantirishga yordam beradi, hamda gavdasini tartibga solidi, ya'ni turli zo'riqishda harakat qilishga yordam beradi. O'yinlar bolani juda chaqqonlik muayyan maqsad va tezkorlik bilan harakat qilishga, qoidalarni bajarish o'zini tutish, o'rtoqlikni qadrlay olishga o'rgatadi. Yana bir jihati shundaki har bir harakatli o'yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud bo'ladi. Bunday aktiv harakat faoliyati bola qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirgan va muvozanatlashtirgan holda nerv tizimini mashq qildiradi, shuningdek kuzatuvchanlik, topqirlik o'zgaruvchan atrof-muhitda mo'ljal olish qobiliyati, yuz bergan mushkul holatdan qutulish yo'lini topish, tezda qaror qabul qilish va uni amalga oshirish, botirlik, chaqqonlik tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning usulini tanlashni tarbiyalaydi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Harakatli o'yinlarni tanlash va o'tkazishda bolani yoshiga mos holda tanlash kerak. Harakatli o'yinlarni o'tkazishda o'quvchilarni yosh xususiyatlarini hisobga olishda eng avvalo o'quvchilarni yoshiga, jinsi va fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olishni taqozo etadi. Bundan tashqari o'yinlarni qay holatda, qayerda o'tkazilishi muhim ahamiyatga egadir.

Harakatli o'yinlarning turkumlari va rivojlanish bosqichlarini quyidagicha keltirib o'tamiz.

Harakatli o'yinlar o'z vazifasiga ko'ra;

- bilim beruvchi;
- sog'lomlashtiruvchi;
- hordiq chiqaruvchi;^[2]

Harakatli o'yinlar quyidagi turkumlarga bo'linadi;

- kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar;
- o'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar;
- katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatlar^[3]

Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlar.

Bola maktabga kelishi bilan diqqati o'qishga qaratiladi. Maktabda o'qish yoki ta'lim olish uning uchun mustaqil faoliyat turi bo'lib, unga kichkina o'quvchi maktabda har kuni to'rt soatni va uyda kamida 1,5-2 soatni bag'ishlaydi. Biroq kichik maktab yoshidagi bolalar o'qishdan bo'sh vaqtlarida juda ko'p o'ynaydilar. O'yinni uydan, maktabdan tashqari yana bolalar jismoniy darslarida, maktabda o'tkaziladigan sport to'garaklarida, sinfdan tashqari boshqa mashg'ulotlar vaqtida o'ynaydilar. Asosan o'yinga oid mashg'ulotlarni qishgi va yozgi so'g'lomlashtirish maydonlarida oromgohlarda ham o'tkaziladi.

7-8 yoshdagi (1-2 sinf o'quvchilari bilan) qizlar va o'g'il bolalar bilan harakatli o'yinlarni ayniqsa ana shu yoshda o'rab turgan muhitni organizmga turli ta'sirlarga moyilligi nazarda tutgan holda bolani tez toliqishini ham hisobga olish kerak.^[4]

7-8 yoshdagi bolalar nimani kuzatsalar, eshitganini, ko'rganlarini tezda qabul qiladilar va o'zlashtiradilar. 7-8 yoshdagi bolalarning ko'p o'yinlari syujetli –jonli ta'sirchan xarakterda bo'lib, bolalarni ijodiy, o'ylab chiqarishga uddaburonlik bilan intilishga mos keladi. O'yinda syujetli –jonli ta'sirchan maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning o'yinlari bilan taqqoslanganida murakkablashib boradi. Bu shu bilan bog'liqki bu yoshdagi bolalarda ularning aqliy bilim darajasi kuchayadi, ular o'qish va yozish malakasini egallaydilar.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

3- 4 sinf o'quvchilari (o'g'il va qiz bolalar) harakatli o'yinlarini o'tkazishda shu narsani nazarda tutish kerakki, ular organizmning katta bardoshligi amalda namoyon bo'ladi. Organizmdagi, barcha jarayonlar osoyishta o'tadi, tananing og'irligiga nisbatan bo'yning o'sishi sekin kuzatiladi. 3-4 sinflarda harakatli o'yinlarni darsning asosiy va yakunlovchi qismlarida o'tkazish tavsiya etiladi. Chunki dasturda darsning kirish qismida saf mashqlarini o'tkazish belgilangan.

O'yinlarda yugurish, sakrash, uloqtirish yoki irg'itish kabi harakatlar bajarilishga alohida e'tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan asosan oddiy va o'rtacha murakkab o'yinlar o'tkaziladi. Agar bolalar yetarli darajada tayyorlangan bo'lsa, yana murakkabroq, ya'ni jamoalarga bo'linib ijro etiladigan o'yinlarni ham o'tkazish mumkin. Bolalar bu o'yinlarda "Bir kishi hamma uchun hamma bir kishi uchun" qoidasiga binoan birgalikda harakat qilishni o'rganadilar.

Harakatli o'yinlar 3- 4 sinf darslarida ham ancha keng o'rin oladi. Bu sinflarga harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish, ularni mustahkamlashga xizmat qiladi. Darsning asosiy qismi muayyan vazifani amalga oshirishga, masalan, basketbol o'yining asosiy elementlarini o'rgatishga doir o'yin materillaridan iborat bo'lsa, uninga kirish qismida "To'plar naychasi" singari harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Bunday holatlarda darsning asosiy qismiga "Ovchilar va o'rdaklar", "O'tishma" o'yinlari kiritiladi. O'yinlarni kiritishda ba'zi elementlarning naqadar tez bajarilganligi emas, balki bajarish sifatini ham alohida hisobga olish zarur.

O'rta yoshli 11-14 yoshli bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni keltirib o'tamiz.

O'smirlar faoliyatidagi boshqa o'yin turlari orasida harakatli o'yinlar kichik maktab yoshidagi bolalalarga nisbatan kamroq o'rin egallaydi. O'qituvchi harakatli o'yinlarni o'tkazishda 5-8 sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlari, ular organizmi o'sishi jihatlari bilan ifodalanishini unutmashligi va shu sababli dars mashg'ulotlari vaqtida uyushtirilgan o'yinlarni asta-sekin murakkablashtirib, maqsadga muvofiq lashtirib borish lozim.

O'smirlar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazishda 11-14 yoshli o'g'il va qiz bolalarda (5-8 sinf o'quvchilari) ning yoshini hisobga olish kerak, chunki bu yoshda organizm bir muncha tez o'sadi. Bunda suyak sistemasi tez rivojlanib, ayniqsa uzun turubkasimon yoki naysimon suyaklar tez o'sadi (qo'l va oyoqlarda), ichki a'zolar o'sishda davom etadi. O'smirlarni jismoniy rivojlantirish jarayonida o'ziga xos xususiyatlaridan biri - o'pka tiriklik sig'imining bir muncha o'sishidan iborat. O'sib kelayotgan organizm kislorodga bo'lgan ehtiyoji kuchayadi. Shu bilan

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

birga harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish alohida gigiyenik ahamiyatga ega hisoblanadi.

O'smirlarning ko'pchilik o'yinlari o'yinchilar o'rtasida yetarli darajada murakkab o'zaro munosabatlarda tashkil qilinadilar. Bu o'yinlar asosan jamoalar guruhlar yoki kamandalarga bo'linib o'ynaydigan o'yinlardir. Shunga o'xshash o'yinlarda o'smirlar komandalari g'alabasi uchun bir maqsad yo'lida ongli ravishda birlashib kurashadilar. Kichik yoshdagi bolalar o'yinlariga nisbatan o'rta maktab yoshidagi bolalar o'yinlarining qoidalari murakkabroq bo'lib ular o'rtasidagi o'yin nizolarini hal etishda o'yin qatnashchilaridan iroda kuchi, sabotlik va chidamlilik namoyon etishi talab qiladi.

Ta'kidlash lozimki, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari, 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, unga turli variantlarini qo'llash lozim. Harakatli o'yinlar uchun eng avvalo sharoitlarni vaqt, joy, qiziqishini, hisobga olish zarurdir. Keng va toza joylar maydonlardagi harakatli o'yinlarni uyushtirish ancha qulayliklar yaratadi. Ayniqsa shug'ullanuvchining erkin yugurishi, sakrashi va turli harakatlarni mustaqil ravishda bajarishlari, quvnab, xursand bo'lib o'ynashi uchun imkoniyatlar bo'ladi. Darsdan tashqari katta tanaffus, uy sharoiti, ko'cha va maydonlarda tashkil etiladigan harakatli o'yilarni bajarishda ham yuqorida ta'kidlab o'tilgan talablar amalga oshiriladi.

Xulosa qilib aytganda harakatli o'yinlarning eng muhim xususiyatlari shundaki, eng kichik yoshdagi bolalar gapirishi, yangi so'zlarni o'rganishi hamda boshlang'ich o'quvchilarning nutqini o'stirishga xizmat qiladi. Shuningdek, o'yinlar mazmunida axloqiy tarbiya, musiqani sevish ruhiy, xolatlarini yaxshilash, muvozanatlarni saqlash 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'lom o'sish va chiniqishga qaratiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. "Boburnoma".
2. Mullabayeva Mashxura Samijanovna. SPORT va HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI (Harakatli o'yinlar). O'quv qo'llanma. -T: Namangan- 2021. 11- 23 betlar.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

3. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." *Образование наука и инновационные идеи в мире* 32.1 (2023): 47-50.
11. Веденина, О. А. "ИНТЕРЕС К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ РГППУ INTEREST TO INDEPENDENT OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS RSPPU." *ББК Ч404. 1я431 Н53* (2019): 203.
12. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." *International Bulletin of Applied Science and Technology* 3.5 (2023): 1042-1045.
13. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." *Academic research in educational sciences* 4.ТМА Conference (2023): 894-900.
14. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониарджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.
15. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.