

HARAKATLI O'YINLAR BOLALAR ORGANIZMINING O'SISHI VA RIVOJLANISHDAGI O'RNI VA AXAMIYATI

Raxmanov Shuxrat Xamid o'gli
Urganch davlat pedagogika instituti,
Ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti talabasi

Malakatimizda sog'lom va barkamol jismonan hamda ma'naviy kuchli avlodni tarbiyalash, umumta'lim maktablarida o'quvchilarni ma'naviy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarish mamlakatimiz yigit-qizlarini har tamonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar keng ko'llamda olib borilmoqda.

Bolalarning jamoatchilik, mehnatsevarlik va jamoat oldida o'z burchini xis qilish ruhida tarbiyalash hozirgi kunning eng muhim masalalari hisoblanadi. Bola maktabga qadam qo'ygan birinchi kundan boshlaboq, unda mehnatga nisbatan muhabbat uyg'otish, uyushqoqlik, kurashuvchanlik va boshlagan ishini oxiriga yetkaza bilish xususiyatini tarbiyalash kerak. Buning uchun tarbiyaning barcha vositalaridan, jumladan bolalarni sevimli o'yinlaridan foydalanish ayni mudoadir.

5-6 sinf o'quvchilari (11-12 yosh) o'zlaridan oldingi sinflarga nisbatan ko'proq murakkab o'yinlar bilan shug'ullanishga qiziqadilar. Buni ba'zi bir darajada tushuntiriladiki, ya'ni bolalar bu davrda katta chidamlilikni o'pka sig'imini kattaligiga ega bo'ladi, garchi nafas olish sistemasi ham etarlicha rivojlanmagan bo'ladi.

Mushaklar asta sekin o'sadi va mustaxkamlanadi, biroq kuch ko'rsatkichlari ham yetarli darajada rivojlanmagan shuning uchun organizm uzoq davam etadigan kuchli taranglashishlarga va birtomonlama yuklamalarga etarli darajada tayyor emas. Nafas olish sistemasi bir muncha ko'proq rivojlangan kichik maktab yoshidagilarga qaraganda biroq nafas olishni chuqurligi ham etarli emas. Nerv sistemasi takomillashib boradi. Miya sistemasini moyilikni funktsional imkoniyati o'sib boradi.

11-12 yoshli bolalarda 7-10 yoshli bolalar nisbatan ko'proq sezgir va epchillikni rivojlanishiga va takomillashtirishiga qaratilgan. Ularni o'yinda o'zini tutish taktikasi malakasi ortib boradi. 1-4 sinflarda o'yin va gimnastika mashg'ulotlarida egallagan, malakalaridan keng foydalaniladi.

O'smiirlarda tormozlanish funktsiyasi kichik maktab yoshidagi bolalarga nisbatan bir muncha yaxshi rivojlangan, iroda doirasi esa kuchli rivojlangan. O'yin vaqti bo'yicha ko'proq davom etadigan va murakkab harakatlarga boy bo'lib bu esa o'smiirlarda chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi.

Bolalar bu yoshda o'yinga juda xam qiziqadilar ular bu o'yinlarda o'zlarini harakatlarini takomillashtiradi. Ularni o'yin jarayoniga o'zlari qiziqadilar, ular

o'zlarini tezligini, epchilligini, merganligini, kuchni va ziyrakligini namoyon qilishi yoqadi.

Ayrim xolatda tezkorlik va kuch qobiliyatlariga ta'sir etishga ko'proq yo'naltirilgan o'yinlar namoyon bo'ladi, biroq imkon boricha zo'r berishni talab qilmaydigan, shu bilan birga bu zo'r berish tsiklik yoki davriy xarakterga ega bo'ladi ("Poygachi", "Chavandoz sportchilar", "Yashirilgan koptoklar", "Katakdagi qushlar", "Pir-r etdi", "Doiraga tushirish", "Xushyor soqchi", "To'pni oshirish", "To'plarni uzatish", "Chiziqlar bo'ylab sakrash", "Kartoshka ekish", "Ikki ayoz", "Tulki bilan na'matak" va b.q).

Kichik o'smirlar obrazlardan tashqariga chiqib ko'proq tanqidiy va umumiy ravishda fikirlaydilar, sezgini tasavvur etish va idrok qilishni afzal ko'rishga tayanadi. Fikirlashni qabul qilmaslik qobiliyati, harakat tajribasi va egallagan zaxiradagi bilim bilan murakkab o'zaro munosabatdagi va ko'psonli o'yin qoidalari bilan ularga kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga ko'ra ko'proq murakkab o'yinlarni egallashga imkon beradi. ("Otishma", "To'p uchun kurash", "To'p nishonga" va b.q).

O'qituvchining tushintirishi va tanbeh berishlari ko'proq qisqa va aniq xakamlik esa-ko'proq qa'tiy bo'lishi kerak. Bolalar bu davrda sinfdagi va boshqa ishlarga faol kirishadilar. O'smirlar o'yinda asosiy o'rinni komandali o'yinlar egallaydi, shuning uchun xam aynan shu davrda ularda ayniqsa jamoatchilik sezgisi rivojlanadi va namoyon bo'ladi.

Kichik o'smirlar o'yini juda ham sevadilar ularni har biri eng yaxshi usullari bilan o'zlarini shaxsiy imkoniyati va ular o'zi jamoasini diqqat e'tiboriga qaratadilar. ("Raqam chaqirish", "Oq terakmi ko'k terak", "Qoravullar va izquvarlar"). O'yinni barchasi shartli bo'lganligi uchun bolalar tushina boshlaydilar. Faqatgina joylarda o'ynaladigan o'yinlarda mazmuni saqlanib qolinadi. Rivojlanish jarayonini tezlashtirish bilan bog'liq bo'lganligi sababli ko'proq erta balog'atga etadi. Qizlarda bu aynan shu davrda (10-12 yoshda) boshlanadi.

Olimlarimizni bergan ma'lumotlariga ko'ra jismoniy rivojlanish jarayoni ruxiy rivojlanish bilan paralel boradi. Hozirgi zamon bolalari oldingilariga qaraganda ko'proq rivojlanganlar.

Yurak-qon tomir sistemasi va nervni fiziologik funksiyasini garmoniyasini buzilishini kuzatilishi jinsiy etilishini tezlanishi bilan bog'liq bo'ladi. Vegetativ nerv sistemalarini funksiyasini buzilishi qayd qilinadi (bosh aylanish, yurak urishi, tovushlarga, xidrlarga nisbatan sezgirlikni oshib borishi va b.q).

Bolalarga o'yinda bularni barchasi ta'sir etadi. Bolalar psixologik jixatdan bir xil turmaydigan, o'yin jarayonida o'zini xis tuyg'usini jo'shib namayon qiladi. Shu bilan birga o'yin qoidalarga qa'tii talab qilishni oshirish zarur, xaddan tashqari asabiylashganda yoki xayajonlangan vaqtda o'yinda tanaffus berish mumkin.

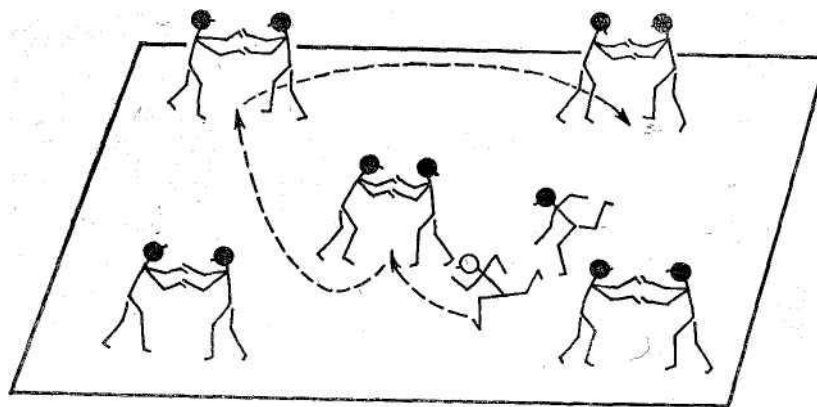
Bu davrda o'g'il va qiz bolalar o'yinlarida ayrim o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'ladi. O'g'il bolalar qiz bolalarga ko'ra tezlik bilan yugurishda, kurash elementlari, uzoqqa uloqtirish bilan o'ynaladigan o'yinlarda ayrim afzalikka ega bo'ladilar.

O'g'il va qiz bolalarni bu imkoniyatlaridagi farqni xisobga olib yugurish bilan o'ynaladigan komandali o'yinlarda o'g'il va qiz bolalarni soni bir xil bo'lishni kuzatib borilishi zarur. Chidamlilikni rivojlantirishga oid qarshilik ko'rsatish bilan o'tkaziladigan o'yinlarda jinsiga qarab o'g'il va qiz bolalarga bo'lish kerak va xar bir komanda bilan mustaqil o'yin o'tkazilishi kerak ("Doiraga tort", "Juft-juft bo'lib tortish" va b.q).

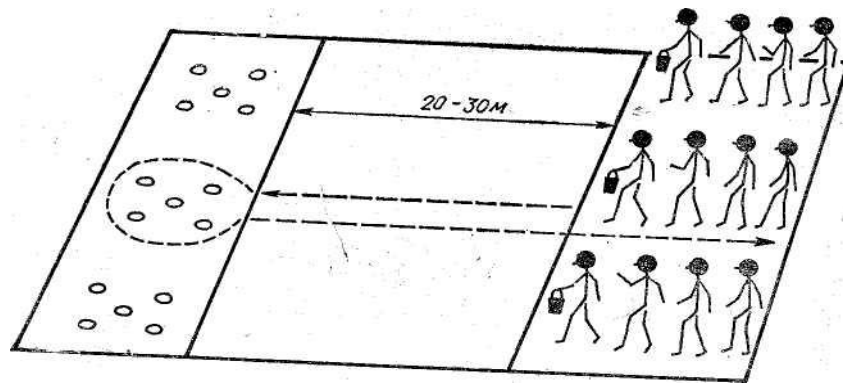
Qarshilik-ko'rsatish bilan juft-juft bo'lib o'tkaziladigan ("Xo'rozlar jangi", "Juft-juft bo'lib tortishish") juftlikda o'ynaydigan o'yinchilar bir xil jinsda bo'lishlari shart (o'g'il yoki qiz bolalar). Qiz bolalar bu davrda badiiy gimnastika elementlari bilan muzika jo'rligida o'tkaziladigan o'yinlarga qiziqqa boshlaydilar. O'g'il bolalar esa kuch, chidamlilik, tez yugurish bilan bajariladigan o'yinlarga ko'proq qiziqadilar.

Ayrim harakatli o'yinlar sport qoidalariga qat'iy chegaralangan holda kiritiladi. Bu o'yinlar bo'yicha sinflar o'rtasida, maktab birinchiligi, maktablararo, tuman birinchiligi musobaqalar o'tkaziladi. Misol tariqasida shunday o'yinlarni ko'rsatishimiz mumkin. "To'p uchun kurash", "To'p kapitanga", "To'pni to'rt tomonga uzatish" va b.q.

Bunday vaqtda harakatli o'yinlarga ko'proq kichik yoshdagi bolalarni jalb qilish bilan musobaqalar o'tkaziladi ("Quvnoq startlar" va b.q). Kichik yoshdagi o'smirlar o'rtasida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar ularni keyinchalik xartomonlama garmonik rivojlanishiga va jismoniy ta'limni olishga yordam beradi.



1-rasm (uysiz quyon)



2-rasm (Kartoshka eqish)

Xulosa o'rnida o'yinlar hayotdagi to'siqlarni yengish hamda har xil hislat va qobiliyatlarni ro'yobga chiqarish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarning turli majmuasini o'z ichiga oladi, bundan tashqari odatda bolalar sevib o'ynaydigan ularga baxt, quvonch, baxsh etadigan musobaqa elementlari ham harakatli o'yinlarga kiradi.

Hammamizga ma'lumki, kichik maktab yoshidagi bolalarning o'yinlari taqlid qilish tabiatida bo'ladi. Bola tevarak atrofidagi borliqni kuzatadi, undagi ba'zi narsalarni o'yinga kiritadi va shu o'yin vositasida o'zini qurshab turgan olamni bilib oladi, shunday ekan, unda turmush hodisalariga nisbatan muayyan munosabat paydo bo'ladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. «Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти» Тошкент-2005й. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. 177 б.
2. Ганиева Ф.В. Жамоа ҳаракатларини ўргатишда қўлланиладиган машқлар. Услубий тавсиянома. ЎзДЖТИ нашриёти. 1997й. 44б.
3. Gancharova O.V “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., Lider Press, 2005.56b
4. Усманходжаев Т.У., Хужаев Ф.Х. 1001 ўйин. Т., «Ибн Сино», 1990й., 352
5. Усманходжаев Т.У., Мелиев Х. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Т. Ўқитувчи, 2000й. 191 б.