

Masharipov Farxod To'rahanovich

UrDU Sport va san'at fakulteti

p.f.n. dots. ilmiy rahbar,

Shixnazarova Zuhrajon Bahrom qizi

UrDU Sport va san'at fakulteti talabasi

shixnazarovazuhra181@gmail.com

MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHIGA HARAKATLI O'YINLARNING TA'SIRI

Annatsiya: Ushbu maqolada jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o'yinlarni ahamiyati juda katta ekanligi ko'zda tutlgan tezlik, epchillik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishda o'yinlarning o'zni haqida yozilgan. Shu bilan birga harakatli o'yinlarida jismoniy sifat kompleks ravishda rivojlanadi. 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.

Kalit so'zlar: tezlik, epchillik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, jismoniy sifat, kompleks, o'rtoqlik, idrok, kuzatuvchilik, mantiqiy fikrlash, hislat va qobilyatlar.

Аннотация: В статье рассмотрена роль подвижных игр в оптимизации двигательной и умственной, описаны основные методы, средства и формы, цель данной статьи – совершенствование физических и умственных качеств школьников игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной, подвижные игры очень важны для привлечения новых качеств скорости, силы, выносливости, гибкости и ловкости, написанные о роли игры в развитии. В то же время усилия по разработке всеобъемлющего физического качества игр.

Ключевые слова: скорость, ловкость, физическая сила, выносливость, гибкость, качество, всеобъемлющее, дружелюбное, понимание, наблюдение, логическое мышление, восприятие и способность.

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 kunidan boshlab, unda mehnatga nisbatan muhabbat uyg'otish, uyushqoqlik, shuchanlik va boshlagan ishini oxiriga yetkaza bilish xususiyatini tarbiyalash kerak. Buning uchun tarbiyaning barcha vositalaridan, jumladan bolalarni sevimli o'yinlaridan foydalanish ayni mudoadir.

O'yinlar hayotdagi to'siqlarni yengish hamda har xil hislat va qobilyatlarni 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.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o'yinlarni ahamiyati juda katta: tezlik, ephillik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik. Shu bilan birga harakatli o'yinlarida 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 berishlar).

O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turadigan vaziyat, o'yin qatnashchilaridan bir harakatdan boshqa harakatga tezda o'tish talab qiladigan, ephillikni tarbiyalashga yordam beradi. Tezkor kuch bo'yicha yo'nalishdagi o'yinlar kuchni tarbiyalaydi. Zo'r g'ayrat qilingan harakatni ko'proq kuch va energiya sarf qilish bilan bog'liq bo'lgan o'yinlar kamchilikni 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 juda katta ahamiyatga egadir. Harakatli o'yinlar jamoa harakteridagi deb nomlanadi. Shu bilan birga bolalarni jamoa faoliyatiga o'rgatadi. O'yin bolalarda o'rtoqlik hissini bir-birini qo'llashni va dasturlarni bir-birlarini harakatlariga javobgarlikni rivojlantiradi. Bola jamoa o'yinida qatnashib kamanda manfaatini ko'zlab o'zlarini qiziqishlari bilan fido qiladilar. Yaxshi holatda 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 keyinchlik bir-birlarini qo'llash o'rtog'iga yordam berish namoyon bo'ladi. Va nihoyat ohirida 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 komanda qarshi harakatidir. Shu bilan bog'liq bo'lgan o'yinchilarni oldida, o'z vaqtida hal etishni talab qiladigan turli-tuman vazifalar kelib chiqadi. Buning uchun qisqa vaqt ichida kelib chiqqan vazifani baholashda turli harakatni tanlash va uni bajarish zarur. Bu o'yinchini o'z-o'zini kuchini bo'lishga yordam beradi. O'yinchilar o'rtasidagi aniq o'zaro munosabat musobaqalashish, kurashish nafaqat o'zaro hamkorligini, psixologik ozaro moslashganligini umumiy harakteri bilan ko'pchilik o'yin harakatlarini, jadallik bilan bajarish xususiyati va kuchlanishni umumiy katta-kichikligi, ayrim kexhinmalarni o'tkirligi bilan aniqlanadi.

O'yin qoidalari ongli intizomini o'zini tuta bilishni kuchli qozg'alishdan keyin "o'zini qo'lga olishni" bilish o'zining birdan egallash jo'sh urib kelishini tarbiyalashga yordam beradi. Harakatli o'yinlar bolalarni san'atga va badiiylikka tarbiyalashga ham yordam beradi. Bolalarda ijodiy badiiylikni 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, velisiped, 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 muhitni ta'siri bolalar tushunchasida alohida shaxslarni ro'lini, ro'llarni taqsimlash bilan voqealarini ijro etish tushunishida, uni bajarishda 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 muhitni bilish va bolalarga yangi taassurot yaratadi, kuzatuvchilikka shuningdek mantiqiy fikrlashga o'rgatadi.

Musiqqa jo'rliqi bilan tashkil qilinadigan o'yinlar bolalarda musiqqa qobiliyatini rivojlantiradi. Pedagog bolalarda musiqaga tarbiyalashda o'yin metodidan foydalanadi, musiqqa sadolari ostida harakat bilan o'tkaziladigan o'yinlar musiqqa shakllarini va harakterini yaxshi egallashga yordam beradi. Xorovod va musiqaga oid o'yinlarda bola o'zining birinchi raqsga oid qobiliyatini namoyon qiladi. Bola o'yinda o'zining barcha shaxsiy sifatlarni va xususiyatlari ma'lum bo'ladi.

O'yin jarayonida shaxsiy, oziga xos xususiyatlarini namoyon bo'lishi har bir bolani yaxshi bilishga yordam beradi va bizga kerakli yo'nalishda rivojlantirishga ta'sir korsatadi. Faqatgina bitta

faoliyat o'yinday ravshan va o'quvchini shaxsiy harakatlar chiziqlarini har tomonlama ochib bermaydi. Bolani o'yinga berilib yoki qiziqib ketishini o'zining har tomonlama harakatlaridan topib oladi. Sinfida bolalarga aralashmaydigan bola o'yinda o'zini mutlaqo boshqacha namoyon qiladi. Bular barchasi g'yat muhim bo'lganligi uchu bolalarga to'g'ri shaxsiy yondashish kerak. Harakatli o'yinlar "Alpomish va Barchinoy" test me'yorlarini topshirish zarur bo'lgan u yoki bu sifat va malakalarni takomillashtirishga yordam beradi.

Hozirgi kunda umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida va trenirovka mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishda harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish zamonaviy uslublardan foydalanish orqali yoshlarni kuchli va barkamol inson qilib tarbiyalash muhim ahamiyatga ega. Jismonan sog'lom inson sog'lom fikrga sog'lom dunyo qarashga ma'naviy yetuk bo'la oladi shuning uchun ham mavzu bugungi kunda dolzarbdir.

Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalari ko'pgina olimlar tomonidan o'rganilgan. Olimlardan F. N. Nasriddinov., T. S. Usmonxo'jayev., F.X. Xo'jjayev., X. Meylievlar. Bundan tashqari, o'quv-dars jarayonini shakllantirish, uning samaradorligini oshirishga qaratilgan samarali pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish hamda amaliy sinovdan o'tkazish muammolari ilmiy ob'ekt sifatida ko'pgina olimlar e'tiborini jalb qilib kelmoqda. Jumladan M.L. Juravin, N.K. Menshikov kabi yetakchi mutaxassis – olimlar tadqiqotlari maktab yoshdagi o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligi jarayonini shakllantirish mavzulariga qaratilgan. Umumta'lim maktablarida harakatli o'yinlar yordamida o'quvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilganligini o'rganish zamonaviy o'yinlarni qo'llash va hayotga talbiq etish bugungi kunning dolzarb muommalaridan biridir.

Foydalangan adabiyotlar

1. Усманходжаев Т.У., Хужаев Ф.Х. 1001 ўйин. Т., «Ибн Сино», 1990й., 352
2. Усманходжаев Т.У., Мелиев Х. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Т. Ўқитувчи, 2000й. 191 б
3. Masharipova M.I. "Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat potensialini maqsadli rivojlantirish texnologiyasi". Aftoreferat 2006.
4. Karimov M.K., Ikromova M. Raqs elementlari orqali bolalarni jismoniy rivojlantirish. Toshkent – Ilm-Ziyo. 2008 y - 303 b.