



HARAKATLI O‘YINLARNING TARBIYAVIY, SOG‘LOMLASH TIRUVCHI VA BILIM BERISH AHAMIYATI

Saparbaev Esen Tajibaevich

Assistent-o‘qituvchi

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

saparbaevesen0@gmail.com

Annotatsiya: Muallif bu maqolasida jismoniy tarbiya bo‘yicha turli ilmiy manbalardan foydalangan holda harakatli o‘yinlarni obrazli tushuntirish, asosiysi, ta’sirchan amallarning biri ekanligini dalillab, bu ishlar asosan mazmunli obrazlarni so‘zlab berishda juda zarur bo‘lib, o‘yin qatnashchilarning o‘z vaziyfalarini to‘g‘ri bajarishga yordam beradi. O‘quvchilar o‘yinning mazmunini yaxshi o‘zlashtirishi uchun yetakchi og‘zaki tushuntirishni amalda qo‘llashi bilan uning ayrim harakatlarini bajarib ko‘rsatish zarur ekanligi haqida ma’lumotlar keltirilgan. Maqolada harakatli o‘yinlarni tashkil etish shakllari, jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlarni o‘tkazish usullariga misollar keltirilgan. O‘quvchilar o‘yin mazmunini yaxshiroq o‘zlashtirishi uchun yetakchi mutaxassisning og‘zaki tushuntirishi bilan birga uning ayrim harakatlarini bajarib ko‘rsatish zarur ekanligi ta’kidlangan.

Kalit so‘zlar: Milliy o‘yinlar, jismoniy tarbiya, o‘yinlar, jismoniy rivojlanish, ko‘nikma, o‘qituvchi.

Аннотация: В данной статье автор используя различные научные материалы по физическому воспитанию, доказывает, что образное объяснение подвижных игр – является одним из важнейших факторов воздействия, что это дело особенно важно при рассказывании о содержательных играх и помогает участникам игры правильно выполнять поставленные перед ними задачи. Приводится информация о том, что для тщательного освоения учащимися содержания игры, необходимо применение на практике устного объяснения, то есть демонстрации различных действий игры. В статье на примерах представлены формы организации подвижных игр, методы проведения подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию. Чтобы учащиеся лучше усвоили содержание игры, необходимо выполнять некоторые ее действия наряду с устным объяснением ведущего специалиста.

Ключевые слова: Национальные игры, физическое воспитание, игры, физическое развитие, навыки, преподаватель.

Abstract: In this article, the author, using various scientific materials on physical education, proves that the figurative explanation of outdoor games is one of the most important influencing factors, that this matter is especially important when talking about meaningful games and helps the participants in the game to correctly perform the tasks assigned to them. Information is provided that for students to thoroughly master the content of the game, it is necessary to use oral



explanation in practice, that is, demonstrate various actions of the game. The article presents examples of forms of organizing outdoor games, methods of conducting outdoor games in physical education classes. In order for students to better understand the content of the game, it is necessary to perform some of its actions along with an oral explanation from the leading specialist.

Keywords: National games, physical education, games, physical development, skill, teacher.

Kirish. Bizning mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash amaliyoti shunga guvohlik beradiki, bolalarda va o'smirlarda yuqori axloqiy va jismoniy sifatlarni shakllantirishni eng muhim vositalardan biri bo'lib hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi va maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyasida juda katta o'rin egallaydi, chunki ular salomatlikni saqlash va mustahkamlashda, jismoniy rivojlanishni normal bo'lishiga, harakat malakalarini kompleks takomillashtirishga qulaylik tug'diradi. Bolalar o'yinlarida to'plangan tajribalarda o'z aksini topgan bo'lib, hayot to'g'risidagi voqealarni ifoda etilganligi haqidagi o'zlarining tasavvurlarini mustahkamlaydi, chuqurlashtiradi. Bolalar olamni xuddi kattalardek faoliyati jarayonida bilib oladi.

Mamlakatimiz pedagoglari o'sib kelayotgan yosh avlodni hayotga tayyorlashda harakatli o'yinlarning ta'limiy ahamiyati kattaligini qayd qiladilar, chunki bola o'yinda rivojlanadi. O'yin bilan shug'ullanish o'yin qatnashchilarini yangidan-yangi, his-tuyg'uni, tasavvurini, tushunchalarini boyitib boradi. O'yin bolaning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Ular uni tasavvur etish tushunchalarini kengaytiradi, kuzatuvchanligini, ziyrakligini, zehn o'tkirlikni, tahlil qilishni bilishni, ko'rganlarini taqsimlashni va ommalashtirishni rivojlantiradi, shu asosida uni atrofini o'rab turganlar orasida kuzatiladigan hodisalardan xulosa chiqaradilar.

Alohida sport turlarini harakat tuzilishi bo'yicha (sport o'yinlari, yengil atletika, gimnastika, kurash, suzish va boshqa) o'xshash bo'lib, o'yin ta'limiy ahamiyatga egadir. Bunday o'yinlar u yoki boshqa sport turlarida malakalarni hamda avvaldan o'rganilgan texnik va taktik usullarni mustahkamlash va takomillashtirishga yo'naltirilgan. Harakatli o'yinda makon (joy) va zamon munosabatlarini to'g'ri baholash qobiliyatini rivojlantiradi va o'yinda tez-tez o'zgarib turiladigan vaziyatni yuzaga kelishi ta'siriga tez va to'g'ri javob beradi.

Harakatli o'yinlar to'g'ri stereotip harakatni tarbiyalash juda muhimdir chunki, uni keyin to'g'rilash juda qiyin kechadi. Joylarda yoz va qish sharoitlarida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar katta ta'limiy ahamiyatga ega: bolalar oromgohlarida, dam olish joylarida safarda, sayrga chiqqanda. Joylarda o'tkaziladigan o'yinlar turistik, razvedkachi, izquvarlarga zarur bo'lgan ta'lim malakalariga yordam beradi. Katta bo'lmagan buyumlar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazish (kichik koptoklar, qopchiqlar, gimnastik tayoqcha, bayroqchalar) teri va



mushak-harakat sezgirligini oshiradi, qo'l va barmoq harakat funksiyalarini takomillashtiriga yordam beradi, u ayniqsa kichik maktab yoshidagi va maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun juda zarurdir.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Bizning mamlakatimizda xalq milliy o'yinlari bilan o'quvchilarning tanishtirib borilishi juda katta ta'limiy ahamiyatga ega. Ular bolalarni millatimizni madaniyati va ularni urf-odatlarini bilan tanishtiradilar. Harakatli o'yinlarda o'yin qatnashchilariga alohida rollarni bajarishga to'g'ri keladi (o'yinboshi, ochkolarni hisoblaydigan, hakam, hakam yordamchisi, o'yin tashkilotchisi va boshqa). Bu ularda tashkilotchilik bilan va malakalarni rivojlantiriga yordam beradi. Oyinlarning maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning tarbiyasidagi katta ahamiyati haqida N.K.Krupskaya qayta-qayta gapirgan edi. “Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun o'yin katta katta ahamiyatga ega: o'yin ular uchun tarbiyaning jiddiy formasidir”. N.K.Krupskaya fikrlarida o'yinning jismoniy kamolatlardagi ahamiyati haqida ham gapiriladi.

L.F.Artemova ma'lumotlariga qaraganda katta guruhlarga va ularni bajarishga ongli munosabat bolalarda asta-sekin va turli vaqtda xosil bo'ladi. Bolalar dastlab qoidalarini pedagog raxbarligida keyinchalik bolalar kollektivining qoidalarining ijtimoiy ahamiyatini anglagan ayrim a'zolari ta'siri ostida asta-sekin va turli vaqtda xosil bo'ladi. Nihoyat qoidalar bolalarning ijtimoiy xulqi-atvori normalarini bevosita belgilovchi omilga aylanadilar.

Kichik maktab yoshidagi bolalar uchun harakatli o'yinlarni tasnifi. 7-10 yoshli bolalar (1-4-sinf o'quvchilari) barcha tabiiy harakatlarni (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish) hali mutlaqo egallashmaganlar, shuning uchun harakatli o'yinlar, tabiiy harakatlar bilan bog'liq bo'lib ularda katta o'rinni egallashi kerak. Shuni esda saqlash kerakki, ya'ni bu yoshda bilim va malakalarni egallash g'ayri ixtiyoriy darajada ko'proq samarali o'tadi (xususan o'yinda), ixtiyoriyga nisbatan. Bundan tashqari bu yoshdagi bolalarni anatomo-fiziologik, psixologik xususiyatlarini hisobga olish kerak. O'rab turgan turli-tuman muhitni, organizmga ta'sir etishgi va tez charchab qolishi ularda ko'proq ko'ngilchanlik bilan kuzatiladi. Bu shu bilan bog'liq bo'ladiki, bu yoshdagi bolalarda yurak, o'pka va tomirlar sistemasini rivojlanishi orqada qoladi, muskullari esa hali bo'sh, ayniqsa qorin pressisi va orqa mushaklari.

Yugurish va sakrash bilan o'tkaziladigan harakatli o'yinlar vaqti bo'yicha qisqa bo'lishi kerak va dam olish tez-tez takrorlanish bilan birga o'tadi. Huddi shu vaqtda shu yoshdagi bolalar sakrash bilan o'ynaladigan o'yinlarni juda yoqtiradilar (arg'amchida, do'ngdan-do'nga sakrash va boshqa). Bu yoshdagi bolalar uchun ko'proq qulay o'yinlar chopib o'tish o'yinlari hisoblanadi masalan, “Chaqqon bolalar”, “Bo'ri zovurda”, “Ikki sovuq”, bu yerda bolalar qisqa chopib o'tishdan keyin dam olish imkoniyatiga ega bo'ladi, yoki o'ynovchilar harakatda navbati bilan qatnashadigan o'yinlar, masalan “Hamma o'z bayroqchasiga”, “Uysiz quyon”, “Bo'sh o'rin”.



Bu yoshdagi bolalarda mushak va bo‘g‘inlarni yanada yetarli darajada o‘smaganligini, hisobga olib katta kuchli zo‘riqish bilan o‘ynaladigan o‘yinlarni bermasligi kerak. Bolalarga bu davrda ya’ni alohida harakatni ajratish va uning alohida parametrlarini aniq boshqarishi qiyin bo‘ladi. Bolalar tez charchaydilar, xuddi shunday harakatga tayyorgarlik tezda tiklanadi. Xususan ularni harakatni bir xilligi charchatib qo‘yadi. Kichik maktab yoshidagi bolalarni diqqati yetarli darajada barqaror emas. Shuning uchun bola diqqatini bo‘ladiki, ya’ni bunday holatda unga ko‘proq qiziqarsiz tuyiladi. Shu sababli bu harakatli o‘yinlar ularda uzoq vaqt e’tiborni bir yerga to‘plashni talab qilmaslik kerak. Aks holda bolalar qoidaga rioya qilishni to‘xtatadilar, o‘yinni borishi yoki o‘ynalishi buziladi va ularda o‘yinga bo‘lgan qiziqish yo‘qoladi.

Bolalarda iroda va tormozlanish vazifasi bo‘sh rivojlangan. Ularga o‘yinni tushuntirishni uzoq va diqqat bilan eshitish qiyin tez-tez o‘yinni tushuntirishini oxirigacha eshitmasdan o‘yinda u yoki bu rolni o‘ynashda o‘zlarini yordamini taklif qiladilar. Shu bilan bog‘liq unga katta bo‘lmagan miqdordagi o‘yin qoidalari (2-3) bo‘lgan o‘yinlardan foydalaniladi. O‘yin qoidasini hammasini birdaniga emas, balki uni o‘quvchilarning o‘zlashtirishiga qarab, asta-sekin, berish mumkin.

Tahlil va natijalar. Kichik maktab yoshidagi bolalarda fikirlash (ayniqsa 1-2 sinf o‘quvchilarida) asosan obrazli, predmetli bo‘lib, biroq o‘rgatishni ikkinchi yilida fikirlashni buyumlarni bilishi mumkin bo‘lgan va o‘rab olgan muhitdagi borliq hodisalarni haqidagi tushunchalarga bo‘shatib berishni boshlaydi. Kuzatayotganlarni taqqoslash va baravarlashtirishni bilish namayon bo‘la boshlaydi. O‘yin harakatlarida ko‘proq ongni (aqilni) namoyon qilish uchun imkoniyatlar kelib chiqadi. Ularning o‘rtoqlarini muammolariga qiliqlariga va harakatiga nisbatan tanqidiy munosabatlar namoyon bo‘ladi. Qobiliyatni umumiy ravishda tanqidiy fikrlash harakatni ongli ravishda nazorat qilishni ko‘p sonli qoidalar bilan ko‘proq murakkab o‘yinlarni o‘zlashtirishga imkon beradi.

Bolalarda obrazli fikrlash bilan bog‘liq maktabda o‘qishni birinchi ikki yilida mazmunli o‘yinlar katta o‘rin egallaydi, u ularni o‘ylab chiqarishga ustalik va ijodidan mamnun bo‘lishiga yordam beradi. Shuni hisobga olish kerakki, bolalar bu yoshda o‘qish va yozishni biladilar, bu ularni aqliy ong-bilim darajasini birmuncha kengaytiradi. Bunga quyidagi mazmunli o‘yinlar misol bo‘la olishi mumkin, bunga ayniqsa sinfdan tashqari o‘tkaziladigan “Boyo‘g‘li”, “Bo‘ri zovurda”, “Ikki sovuq”, “Kosmanavtlar”, “Tulki”, “Chaqqonlar” va boshqa o‘yinlar kiradi. Bu yoshdagi bolalar uchun biror xususiyati bilan ajralib turadigan va sirli, kutilmagan elementlari bo‘lgan o‘yinlar (“Ko‘z bog‘log‘ich”, “Top kimni ovozi bu”), bekinish va topa olish yoki aniqlash o‘yinlari (“Bekinmachoq”, “Qorovullar”).

O‘yinda bu davrda xulqni asosiy poydevori, jamoat tartibini saqlash qoidasini bajarishni bilishni tarbiyalaydi. Jamoa bo‘lib o‘ynaladigan o‘yinlarda ma’naviy va ma’rifiy, axloqni oddiy me’yor va qoidalari haqida tasavvur qilishni tarbiyalaydi. Komandalarga bo‘linib o‘ynaladigan o‘yinlar paydo bo‘la boshlaydi, buni har bir



o‘yin qatanshchisi o‘zlarini komandalarini obro‘si uchun kurashdilar va “asir”ga tushgan o‘rtoqlarini qutqaradilar. Komandali o‘yinlarni o‘ynash o‘qishni birinchi yilini oxiridan boshlanadi va ayniqsa 3-sinfdan boshlab keng qo‘llaniladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda respublikaning barcha xududlarida geografik tuzilishlarga nisbatan o‘ziga xos turli tuman iqlim sharoitlari mavjud. Yilning barcha fasllarida jismoniy tarbiya va sport sayoxat va xalq milliy o‘yinlari bilan shug‘ullanish imkoniyatlari yaratilgan. Tabiat inom etgan yaxshi iqlim kunlaridan bolalar yoshlar va umuman barcha yoshdagi kishilar ochiq xavzada sayr qilish, futbol o‘ynash, yugurishlarda turli xarakatli o‘yinlar bilan shugullanishga odatlanmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Usmonxojayev T.S., Xojaev. F. Harakatli o‘yinlar. Tashkent, 1992.
2. Shilmanov P. Milliy balalar o‘yinlari. Nókis, «Qaraqalpaqstan», 1996, 23-bet.
3. Nasriddinov F.N. O‘zbek xalq milliy o‘yinlari. T.: 1993. – 27 b.
4. Расулев А.Т. Народные подвижные игры. Т.: 1994.-71с.
5. Rasulev A.T., Pulatov A.A., Qosimova M.U. O‘zbek xalq o‘yinlari ularning tasnifi va tavsifi. //O‘quv qo‘llanma. T.: 1996. – 98 b.

DENE TÁRBIYASÍ HÁM DENE MÁDENIYATÍNÍN JÁMIYETTEGI ORNÍ HÁM ÁHMIYETI

Joldasbaev Paraxat Muratbaevich

Dotsent w.w.a

Innovatsion texnologiyalar universiteti

Sharibaeva Rano Azat qizi

Student

Innovatsion texnologiyalar universiteti

Paraxatjoldasbaev1991@gmail.com

Annotaciya: *Bul maqalada dene tárbiyası tariyxı, rawajlanıwı hám dene shınıǵıwlarınıń adam organizmine tásiri keltirilgen. Sonıń menen birge dene tárbiyası hám dene mádeniyatınıń jámiyette tutqan ornı hám áhmiyeti talqılanadi.*

Tayanış sózler: *Dene tárbiyası, dene mádeniyatı, jámiyet, sport, organizm, den-sawlıq, kúsh.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается история физического воспитания, его развитие и влияние физических упражнений на организм человека. Также анализируется роль и значение физического воспитания и физической культуры в обществе.*