

JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI

Mamajonov Bahromjon Bahodirjon o'g'li

Mamajonovbahromjon@gmail.com

Andijon davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Annotasiya: Maqolada halq milliy harakatli o'yinlari yordamida yosh sportchilarni tayyorlashda, ularni jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli o'yinlar muhim orin egallashi borasida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, chidamlilik, maxsus tayyorgarlik, vatanparvarlik, aqliy, estetik, jismoniy tarbiya.

Аннотация: В статье говорится о значении спортивных игр в подготовке юных спортсменов и развитии их физических качеств с помощью национальных спортивных игр.

Ключевые слова: активные игры, выносливость, специальная подготовка, патриотизм, умственное, эстетическое, физическое воспитание.

Annotation: The article talks about the importance of sports games in training young athletes and developing their physical qualities with the help of national sport games.

Keywords: action games, endurance, special training, patriotism, mental, aesthetic, physical education.

Bugun halq milliy harakatli o'yinlari milliy qadriyat sifatida etirof etilib, bunday sport turlari asrlar davomida davrlarga mos ravishda rivojlanib, takomillashib, e'zozlanib kelinmoqda. Ular bolalarni bo'sh vaqtlarini to'g'ri tashkil etilishi, biror foydali mashgulotga o'rganishlari, sog'lom o'sishlari, qat'iyatli bo'lishlariga yordam bera olishi bilan alohida ahamiyat kasb etadi.

Xar bir o'yin biror foydali maqsadga yo'naltiriladi. Bola o'yin davomida har qanday xolat yoxud vaziyatda xam maqsadga erishishga harakat qiladi. Bu o'yinchining ichki ruxiy extiyoji darajasida o'sib boradi. Ehtiyojini qo'ndirish uchun o'z navbatida qa'tiyatlilik, sabrmatonat, chidamlilik, fikrlash, to'g'rilik, xozirjavob bo'lish singari fazilatlarni kamol toptirishni talab etadi.

«O'yin» jarayoni inson hayotining deyarli tug'ilish bosqichidan boshlanadi deyish mumkin. Chaqaloq ma'lum sado, tovush va ishoralarga javob beradi: kuladi, aks harakat qiladi, muayyan narsalarni ushlashga intiladi. Vaqt o'tishi bilan bu kabi taqlid va harakatlar mazmun, samara hamda sifat jihatlaridan shakllanib boradi. Keyinroq, bolalar ko'rgan yoki bilgan o'yinlarini o'ynagan holda chopishda, sakrashda, aniq harakat qilishda musobaqalashadilar. O'yinlar bolalarning aqliy, estetik, jismoniy va funksional shakllanishida keng qamrovli ahamiyat kasb etadi.

O'yinlar o'zining hammabopligi, ko'p funkcionalligi va keng ta'sirchanligi bilan hilma-hil toifalarga bo'linadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, nutqni, talaffuzni, merganlikni,

tadbirkorlikni, hisobni va hokazo hislatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday o'yin bo'lmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi bo'ladi.

Harakatli o'yinlar o'z mazmuni va mohiyati jihatidan sport o'yinlaridan tubdan farq qiladi. Harakatli o'yinlar sport o'yinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaqa qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaralangan me'yoriy omillarni talab qilmaydi. Faqat bittagina harakatli o'yinni turli joyda, vaqt davomida, kiyimda, tarkibda (soni va yoshi jihatidan) o'ynash mumkin. Eng muhimi harakatli o'yin davomida kuzatiladigan erkin va ixtiyoriy harakatlanishlar (nostandart harakat yo'nalishi, qichqiriq, xushchaqchaqlik va hokazo) ijobiy emotsional holatni (reaksiyani) yuzaga keltiradi. Ushbu holat esa o'z navbatida sport mashg'ulotida (yoki standart mashqlar seriyasini ijro etganda) tezroq vujudga keladigan charchash sifatlarini «chetlab» o'tishga yoki kechroq paydo bo'lishiga yordam beradi.

Ma'lumki, harakatli o'yinlar turli millat va elatlarning rasm-rusumi, udumi, an'analari hamda etnogenetik xususiyatlarini ifodalaydi. Shuning uchun ham bu harakatli o'yinlari deb yuritiladi.

Qadimgi mutafakkir olimlar va pedagoglar insonda saxiylik, rostgo'ylik, vatanparvarlik hissiyoti, raqibga nisbatan hurmat va tabiatni e'zozlash kabi xislatlarni aynan milliy o'yinlar ta'sirida tarbiyalash imkoni yuqori ekanligini e'tirof etganlar. Bu borada, ayniqsa, o'zbek xalq harakatli o'yinlari turli hayotiy muhim odatlarni, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish qudratiga egadir. Xalq o'yinlari shu xalqning kashfiyotidir. Shuning uchun ushbu o'yinlar uning ongida, ro'zg'or ishlarida, oila va mahalla tarbiyasida faol o'rin egallaydi.

Harakatli o'yinlar, shu jumladan xalq milliy o'yinlari noyob qadriyat sifatida faqatgina mamlakatimiz o'z mustaqilligiga erishgandan keyingina qayta tiklanib, hozirgi kunda aholi, ayniqsa o'quvchi yoshlar o'rtasida keng va jadal ommalashib bormoqda.

Xalq harakatli o'yinlari ilmiy ob'ekt sifatida borgan sari tadqiqotchi olimlar e'tiboridan mustahkam o'rin egallamoqda.

So'nggi yillarda sportchilarni tayyorlash, harakat malakalari va jismoniy sifatlarini shakllantirishda harakatli o'yinlar o'ta samarali vosita ekanligini isbotlovchi talaygina ilmiy adabiyotlar nashr etilgan. Lekin, shu bilan bir qatorda yosh sportchilarni tayyorlashda, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlarini ochib beruvchi ilmiy tadqiqotlar o'ta chegaralangan.

Bolalarga harakat faoliyatining xilma-xil sharoitlarida erkin harakat qila olish imkonini beradigan zarur bilimlarni berish va ularda kerakli harakat malakalarini hosil qilish lozim. Ularda turmush faoliyatiga yordam beradigan aqliy va irodaviy

xislatlarni tarbiyalash zarur. Bundan tashqari, bolalarda turli o'yinlarga, jismoniy mashqlarga, shuningdek, kun tartibiga rioya qilishga qiziqish uyg'otish, harakatli o'yinlarni mustaqil ravishda tashkil qilish va o'tkazish uchun zarur bilim va malakalar xosil qilish shart. Ularni o'tkazishda tarbiyachi o'qtuvchining tashkilotchilik va tarbiyaviy roli juda mas'uliyatlidir. O'yinni to'g'ri tanlash va bolalar bilan to'g'ri o'tkazish juda muxim ahamiyatga ega. Ammo o'yin turini tanlashning o'zi hamma vaqt xam tarbiyaviy vazifani

bajaravermaydi. Bunday harakatli o'yinlar tashkil qilishning va o'tkazilishining tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lishi juda muhim. O'yin rahbari bolalarni yaxshi bilgan, xar bir o'tkaziladigan o'yinning mazmun va qonunlari bilan mufassal tanishgan, o'qitish jarayonida esa yuksak pedagogik mahoratni namoyish qila olgan taqdirdagina har bir o'yinni ta'lim-tarbiya nuqtai nazaridan tog'ri yo'lga qo'yishi mumkin.

Hulosa qilib aytganda, harakatli o'yinlarga hos nazariy mulohazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi salohiyatini belgilab beradi. Demak, yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlarni, jumladan xalq milliy o'yinlarining ahamiyati beqiyosdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullaev A.. Xonkeldiev SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. –T. 2005.
2. A.Abdullaev. Jismoniy madaniyat nazariya va metodikasi. – Tashkent 2018.
3. O.V.Goncharova Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. - T.: O'zDJTI, 2005.
4. "500 harakatli o'yinlar" kitobi, T.S. Usmonxo'jaev, P. A. Usmanov T-2011.