

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР БОЛАЛАР ҲАЁТИНИНГ АЖРАЛМАС ҚИСМИ

Мухаммадиев Жамиид

Сурхондарё вилояти, Сариосиё тумани

30-умумтаълим мактаби жисмоний тарбия фани ўқитувчиси

Ҳакимов Бобур

Сурхондарё вилояти, Сариосиё тумани

2- умумтаълим мактаби жисмоний тарбия фани ўқитувчиси

Аннотация:

Ушбу мақолада ҳаракатли ўйинларнинг бола тарбиясига қандай муҳим ўрин эгаллаши ҳақида маълумотлар бериб ўтилган. Ҳаракатли ўйинлар бола ривожланишида унинг жисмонан ва ақлан камол топишида бевосита хизмат қила олади.

Калит сўзлар: инсон, меҳнат, чиниққан, юриш, югуриш, куч, нафас

Маълумки, инсон ўз ҳаётида ўйин, ўқиш, меҳнат, дам олиш каби машғулотлар билан банд бўлади. Инсон ҳаётининг дастлабки даврларида ўйин асосий фаъолият ҳисобланади, кейин эса у ўқиш билан баравар давом этади, ундан сўнг эса ўйин камайиб, унинг ўрнини ўқиш ва меҳнат эгаллайди. Инсоният ўсган тарихининг дастлабки даврларида ҳозирги болаликдагидек ўйинлар ҳаётда муҳим ўрин тутган. Ўйинлар ёрдамида инсоният ўсган, улғайган, чиниққан, жисмонан бақувват бўлган, ақлан, руҳан ривожланган, маънан камол топган.

Инсоннинг ўйинга нисбатан табиий эҳтиёжи бўлиб, у ҳаётдаги бўшлиқларни тўлдирган, инсон танидаги ортиқча кучни сарфлашга етишмаган кучни тўплашга ёрдам берган.

Бугунги кунда мингдан ошиқ ҳаракатли ўйинлар мавжуд бўлиб болаларимиз ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб бўлган.

Соғлом авлодни камолга етказиш ва тарбиялашнинг турли йўл-йўриқлари, ўзига хос усуллари мавжуд. Бола ҳар қанча кўп ҳаракатли ўйинларни ўйнаса жисмонан соғлом, ақлан етук бўлиб вояга етади. Айниқса, болаларнинг бўш вақтини тўғри ташкил қилиш, бадан тарбияси ва спорт билан шуғуллантириш, турли миллий ҳаракатли ўйинларни ўргатиш ота-она ва мураббий олдидаги муҳим вазифа ҳисобланади. Ҳаракатли ўйинлар, чунончи, юриш, югуриш, сакраш, иргитиш ёки улоқтириш, тирмашиб чиқиш каби машқлар бола ҳаракатларини ривожлантириш ва такомиллаштиришда катта аҳамиятга эга. Ҳаракатларнинг шаклланиши билан бирга, жисмоний қобилият ҳам тараққий эта боради, юрак ва нафас олиш тизими фаолияти яхшиланади. Ҳаракатли ўйинларнинг келиб чиқиши қадим халқ педагогикасига бориб тақалади. Ўйинларнинг келиб чиқиши ва тарихи ҳақидаги маълумотлар бизгача XI асрнинг буюк лингвисти, тарихчиси, этнографи Махмуд Қошғарийнинг «Девону луғотит турк» китоби орқали етиб келгандир. Асарда ўзбек ҳаракатли ўйинларини бошлашдан олдин амалга ошириладиган чақириш, тўпланиш, ўйин боши, чек ташлаш каби ўйин шаклларида намуналар келтирилган. Захириддин Муҳаммад Бобурнинг «Бобурнома» асарида ҳам спорт ўйинларидан қиличбозлик, кураш, кўпкарига алоҳида эътибор берилиб, уларни ёшларни жисмонан баққуват бўлишларига катта таъсир кўрсатиши кўрсатиб ўтилган. Илк ёшли болалар оилаларда боланинг дастлабки ҳаракати билан боғлиқ овунмачоқлар, эрмак ўйинлар ёрдамида тарбияланганлар. Ундан каттароқ ёшдаги болалар ҳаётида ранг-баранг ҳаракат мазмунига эга бўлган (ўз ичига болаларни ром қилувчи ўйин бошланмалари, хиргойилари, санашмачоқларни олувчи) халқ ўйинлари катта ўрин олган. Мактабгача тарбия ёшидан бошлаб, болаларда ўз халқининг урфодатлари, анъаналари, тарихини билишга бўлган қизиқишни

тарбиялаш мақсадида «Учинчи мингйилликни боласи» таянч дастурида ҳар бир ёш гуруҳи учун ўргатиладиган миллий ва ҳаракатли ўйинлар белгилаб кўрсатиб берилган. Атоқли рус педагоги П.Ф.Лесгафт «ўйинни болани ҳаётга тайёрлашга ёрдам берувчи машқ деб ҳисоблайди». Бу машқ мустақил фаолият бўлиб, унда боланинг шахсий ташаббуси ривожланади ва ахлоқий сифатлари тарбияланади. У ҳар бир ўйин мақсадга эга бўлиши керак дейди. Бунинг учун ўйиндаги ҳаракатлар боланинг ўзини бошқара олиш малакасига мос бўлишига; бу ҳаракатлар тизимли машқларда олдиндан ўзлаштирилган бўлиши лозим. Ҳаракатли ўйинларни мунтазам ўтказиш болаларда ўз ҳаракатларини бошқаришни ривожлантиришга ёрдам беради, улар гавдасини тартибга солади, яъни турли зўриқишда ҳаракат қилишга ўргатади. Ўйинлар болани жуда чаққонлик, муайян мақсад ва тезкорлик билан ҳаракат қилишга; қоидаларни бажариш, ўзини тутиш, ўртоқликни қадрлай олишга ўргатади. Ҳаракатли ўйинларни албатта бола ёши инобатга олинган ҳолда ўйнатиш лозим.

Жисмоний тарбия тизимидаги барча соҳа ва босқичларнинг бирдан-бир ва ягона мақсади-инсонни соғлом ва тўғри яшашга тайёрлашдир. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг вазифалари болаларнинг ёшига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда аниқланади, лекин бунда жисмоний тарбиянинг умумий мақсади кўздан қочирилмайди. Мактабда бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида соғломлаштириш, таълим бериш ва тарбия бериш вазифаларини амалга ошириш кўзда тутилади. Халқ миллий ҳаракатли ўйинлари орқали бу вазифаларни яхлит ҳолда бажариш имкониятлари кўпроқ кўринади.

Фойдаланилган адабиётлар:

- 1) 500 ҳаракатли ўйинлар Тошкент “Янги аср авлоди” 2014 йил
- 2) Ҳаёт китоби (Ёш оилалар учун методик қўлланма) Тошкент 2011 йил

3) Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси: Н.Н Жамилова. Тошкент
2002 йил