

BOLALARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARNING AHAMIYATI

Abdullaev Abduqayum Abdulhaevich
TVCHDPI “Bolalar sporti” kafedراسi mudiri dotsent

Annotatsiya: *Maqolada bolalarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarning ahamiyati va jismoniy rivojlanishi taxlil kilindi. Ayniqsa, maktabgacha talim tashkilotlarida bolalarni jismoniy faolligini oshirish xamda barkamolligini taminlashda harakatli o‘yinlar asosiy vosita xisoblanadi.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tarbiya, umumiy jismoniy, estafetalar, harakatli o‘yinlar, bolalar, tarbiyachi, jismoniy rivojlanish.*

Аннотация: *В статье анализируется значение и физическое развитие подвижных игр в развитии физической подготовленности детей, в частности подвижные игры являются ключевым средством повышения двигательной активности и самочувствия детей в дошкольных учреждениях.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, общефизическое, эстафета, подвижные игры, дети, воспитатель, физическое развитие.*

Annotation: *The article analyzes the importance and physical development of movement games in the development of children's physical fitness. In particular, movement games are a key tool in increasing the physical activity and well-being of children in preschool institutions.*

Keywords: *Physical education, general physical, relay races, movement games, children, educator, physical development.*

Kirish: *Mustaqillik yillarida respublikamizda ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar, barkamol avlod tarbiyasini ko‘zlab qabul qilingan davlat dasturlari, qaror va farmoyishlarning barchasi, jumladan, O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni hamda Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi (1999 yil 27 may) qarori yurtimizda har tomonlama*

etuk, barkamol insonni tarbiyalashni koʻzda tutadi. Oʻsib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, ahloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi va ularda mardlik, vatanparvarlik, sadoqat va halollik tuygʻularini shakllantirishda yordam beradi.

Muxtaram Prezidentimiz SH.M. Mirziyoev; “Eng avvalo bizning taʼlim tizimiga boʻlgan munosabatimizni ham tubdan oʻzgartirishimiz kerak, taʼlim islohoti bizning demokratik oʻzgarishlar yangi jamiyat barpo etishda dadil etaklovchi, barchamizni harakatlantiruvchi kuch boʻlmogʻi zarur, har birimizga besh barmoqday eskicha aytganda toʻqqiz pulday ayon boʻlsinkim, taʼlim tarbiya tizimini oʻzgartirmasdan turib odamlar ongini demakki, ularning turmush tarzini ham oʻzgartirish mumkin emas ” deb aytib oʻtganlar. Chunki pedagoglar bu bolaning kelajak poydevorini quruvchi insonlardir. Ushbu maqsadlarning ijobiy natijaga ega boʻlishi eng avvalo, yosh avlodga ilmiy bilimlar asoslarini puxta oʻrgatish, ularda keng dunyoqarash hamda tafakkur koʻlamini hosil qilish, jismoniy, maʼnaviy va axloqiy sifatlarni shakllantirish borasidagi taʼlimiy-tarbiyaviy ishlarni samarali tashkil etishga bogʻliqdir.

Ayniqsa, umumiy oʻrta taʼlim tizimida muntazam ravishda oʻtkazilayotgan “Umid nihollari”, “Alpomish”, “Barchinoy” sport musobaqlari oʻquvchi yoshlarning jismoniy madaniyatini oshirish, ular orasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda samarali omillardan boʻlmoqda.

Asosiy qism: Jismoniy tarbiya bilan muntazam shugʻullanuvchilar yurak-qon tomir va boshqa kasalliklar bilan 2—3 marta kam xastalanishlari, mehnat qobiliyatlarini kam yoʻqotishlari, tashqi muhitning keskin oʻzgarishlari taʼsiriga (sovqotish, isib ketish, kislorod tanqisligi, radiatsiya taʼsiri, turli zaharli moddalar taʼsiri, kasbiy kasalliklar, jismoniy va ruhiy zoʻriqishlar, boshqa stress omillarning taʼsiriga) chidamliroq ekanliklari koʻp tadqiqotlarda isbotlangan. Muntazam jismoniy mashq qilish organizmning nospetsifik barqarorligini oshiradi va bu, organizmda boshqaruv (asabiy, gumoral, endokrin), tizimli va aʼzolardagi siljishlari bilan bogʻliq keng spektrga ega kompensator-moslashuv reaksiyalarning vujudga kelishi, yaʼni umumiy moslashuv sindromning nospetsifik komponentini hosil boʻlishi bilan

belgilanadi. Mashq bilan shug‘ullanuvchilar yurak-qon tomir kasalliklari (yurak ishemik kasalligi, miokard infarkti, qon bosimi, ateroskleroz)ga kam chalinishlari alohida ta’kidlash zarur. Jismonan faol bo‘lmagan kishilarda adrenergik va xolinerjik ta’sirlar o‘rtasidagi muvozanat buziladi.

Xolinerjik ta’sirlarning etishmasligi simpatik tonusning kuchayishiga, kislorodning tejamsiz iste’mol qilinishiga, miokardda ionli muvozanatning va metabolizmning, uning qon bilan ta’minlanishining buzilishiga, hujayralar plastik va energetik resurslarining o‘zgarishiga sabab bo‘ladi.

Bu holat, yuklama oshganda va tashqi muhitning turli noqulay omillari ta’siri paytida, qon aylanishining funksional zaxirasini pasayishi bilan birga, miokardning kasallik oldida zaifligini oshiradi.

Shunday qilib, mashq bilan muntazam shug‘ullanish hayotiy kuch zaxirasini, uning toliqishga qarshilik ko‘rsatish qobiliyatini oshiradi, bu esa, kam xastalanish bilan birgalikda ish qobiliyatining va ish unumdorligining ortishiga yordam beradi.

Bosh miya va yurakning qon bilan ta’minlanishining yaxshilanishi, bir faoliyat turidan boshqasiga o‘tishning psixologik ta’siri bilan birga, aqliy faoliyatga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, ekstremal sharoitda asab zo‘riqishining oldini oladi.

Jismoniy mashqlarning umumiy mustahkamlovchi, sog‘lomlashtiruvchi ta’siri nafaqat, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishga, balki yuqori natijalarga erishish uchun, katta jismoniy yuklamalarni qo‘llash bilan bog‘liq sport trenirovkalariga ham taalluqli.

Aholi ko‘pchilik qismining sog‘lom o‘sishi, asosan, jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan va shu soha xodimlarining olib borayotgan ishlari bilan bog‘liqdir. Jismoniy madaniyatni oshirish jarayonida nafaqat sport mashqlari, balki xalqimizning yuksak ma’naviyati, qadriyat va an’analarini o‘zida mujassam etgan milliy xalq o‘yinlari ham o‘ziga xos o‘rin egallaydi.

Davlat mustaqilligi qo‘lga kiritilgandan keyin qisqa muddat ichida milliy sport turlari va o‘yinlarning 1000 ga yaqin yozib olinganligi bu xazinaning qanchalik keng ko‘lamlik ekanligidan darak beradi. Milliy sport turlari va o‘yinlarning

soddaligi, ishtirokchilar tarkibining o'zgaruvchanligi bundan o'yinlardan tarbiyada juda keng foydalanish imkoniyatini yaratadi.

SHunday ekan, o'quvchilarni xalq o'yinlari vositasida jismoniy chiniqtirish, ularda sog'lom turmush tarzini yaratish pedagogikaning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarni muntazam o'tkazish bolalarda o'z harakatlarini boshqarishni rivojlantirishga yordam beradi, ular gavdasini tartibga soladi, ya'ni turli zo'riqishda harakat qilishga o'rgatadi

Bolalarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati beqiyosdir. O'yinlar bolani juda chaqqonlik, muayyan maqsad va tezkorlik bilan harakat qilishga; qoidalarni bajarish, o'zini tutish, o'rtoqlikni qadrlay olishga o'rgatadi.

Mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishni, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti hisoblanadi.

O'yinlar bola harakatlarini o'stirish va takomillashtirishda muxim ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, mo'ljalga olish kabi mashklarni o'z ichiga oladi.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda, engil atletika mashqlari asosiy vosita hisoblanib, ayniqsa yugurish, yurish, sakrash, uloqtirish mashqlari, estafetalar va ko'pkurash turlari bilan bolalarni muntazam shug'ullanishiga sharoit yaratib berishimiz kerak, bolalarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning tasiri va ahamiyati muximdir.

O'quv mashg'ulotlari jarayonida jismoniy tarbiya o'qituvchi va tarbiyachi harakatli o'yinlarining mashq elementlarini o'rgatib borishlari va ko'maklashishlari lozim.

Boladagi e'tiqod, muomala, muloqot, mustaqil xulq-atvorni shakllantirish, ulardagi tashabbuskorlik hamda to'siqlarni engishga intilish kabi xususiyatlarni jismoniy tarbiyada milliy xalq harakatli o'yinlari orqali ham tarbiyalash mumkin, bunda ularga yosh psixologiyasi xususiyatlaridan kelib chiqqan holda ruhiy turtki berish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa: Chunki bolaning hatti-harakati qanchalik ixcham va umumlashgan bo'lsa, ular kattalarning faoliyati mazmunini aks ettirishdan shunchalik yiroqlashadi. Binobarin, u odamning narsalarga va bir-birlariga munosabatini amalda bajarishga o'tadi va shuning uchun narsalar bilan harakat qilishda kattalarning munosabatini to'g'ri ifodalashga intiladi.

Harakatli o'yinlarning bola harakatiga ta'sir etishining sababi va xususiyati shuki, harakatning murakkab ko'nikmalarini sub'ekt aynan o'yin paytida emas, balki bevosita mashg'ulotlar orqali o'zlashtiradi. Bolalarning o'yinlar shart-sharoitidan kelib chiquvchi ongli maqsadi harakatni bajarish kezida o'z ifodasini topadi va uning o'z oldiga qo'ygan maqsadi esda olib qolish, esda tutish jarayoniga aylanadi. O'quvchilarni dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda xalq o'yinlariga o'rgatishdan maqsad, avvalo, ularni sog'lom turmush tarziga tayyorlash va ikkinchidan, ularga milliy-ma'naviy qadriyatlarimiz, an'analarimiz asosida ta'lim-tarbiya berish hamda bu orqali jismoniy tarbiya fanidan belgilangan bilimlarni chuqur o'zlashtirishlariga erishishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SHavkat Mirziyoevning" Oliy Majlisga murojaatnomasi". 29.12.2020.
- 2.Usmonxo'jaev G.S. "1001 o'yin" T.Meditsina 1999 y.
- 3.T.S.Usmonxo'jaev., A.A.Pulatov., SH.A.Pulatov., D.X.Abdullaev. «Teoriya i praktika natsionalnykh podvijnykh igr». Tashkent 2014.
- 4.Aslova. M.A Ta'lim jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish(boshlang'ich sinflarning jismoniy tarbiya darslari misolida)pedagogika fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiyasini 74-75bet Navoiy- 2009 y.
5. Suyarov. X. .Navoiy Davlat pedagogika instituti Milliy xarakatliy o'yinlar fanidan ma'ruzalar matni 10 bet 2010 y.