



MAKTAB YOSHDAGI BOLALARGA BERILADIGAN HARAKATLI O'YINLAR

Baxramjon A. Maxmudov¹

e-mail: maxmudovbahromjon@utas.uz

¹Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti, Toshkent, 100149, O'zbekiston Respublikasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14910030>

Annotatsiya: Harakatli o'yinlar bo'yicha ayrim yondashuvlar tadqiq qilingan, 7-8 yoshdagi bolalarning ko'p o'yinlari syujetli-jonli ta'sirchan xarakterdagi holati, bolaning yurak qon – tomir tizimi katta yoshdagilardan farqli o'laroq qon tomirlarining nisbatlari tadqiq qilingan, harakatli o'yinlarning mazmuni, turlari va shakllari o'rganilgan.

Kalit so'zlar: Harakatli o'yinlar, 7-8 yoshdagi (1-2 sinf o'quvchilari bilan) qizlar va o'g'il bolalar, yurak va qon tomirlar, tezkorlik, testlarining tahlili.

Аннотация: Исследованы некоторые подходы к подвижным играм, многие игры детей 7-8 лет имеют сюжетно-живой впечатляющий характер, изучено соотношение сосудов сердечно-сосудистой системы ребенка в отличие от взрослых, содержание, изучались виды и формы подвижных игр.

Ключевые слова: Двигательные игры, девочки и мальчики 7-8 лет (с 1-2 классами), сердце и сосуды, быстрота, анализ проб.

Annotation: Some approaches to active games were studied, many games of 7-8 year old children are of a plot-lively expressive nature, the child's cardiovascular system, unlike that of adults, is studied, the proportions of blood vessels are studied, the content, types and forms of active games are studied.

Key words: Active games, 7-8 year old girls and boys (with students in grades 1-2), heart and blood vessels, speed, analysis of tests.

Kirish.

Prezidentimizning Respublikada "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-to'g'risida"gi qarorini qabul qilinishi ham soxaga berilayotgan e'tiborning yorqin ifodasidir. Respublikamizda barpo etilayotgan jamiyat qurilishining asosiy yo'nalishlari ma'naviy jihatdan mukammal rivojlangan insonni tarbiyalash, ta'lim va maorifni yuksaltirish, yuqori malakali kadrlar etishtirishga qaratilgan. Shu bilan birga jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish ishlarini zamon talabi darajasiga ko'tarishga katta e'tibor berilmoqda[1].

O'zbekiston Respublikasining kelajakda buyuk davlat darajasiga ko'tarishda sog'lom avlodni tarbiyalash asosiy omillardan biri hisoblanadi. Harakatli o'yinlarni o'ziga xos fazilati o'yinni mazmuni harakatni rolini yorqin ifoda qilish hisoblanadi (yugurish, sakrashlar, uloqtirish, otish, to'pni uzatish va ilib olish, qarshilik ko'rsatish va b.q). Bu harakatlantiruvchi harakatlanish uni mazmunini asoslab beradi (mavzu, g'oyasi). U o'yinda qo'yilgan maqsadga erishish yo'lida, turli-tuman qiyinchiliklarni, to'siqlarni engib o'tishiga yo'naltiriladi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili.

Zamondoshlarining ta'rif berishicha, Sohibqiron Amir Temur alpqomat, baland bo'yi, kuchli va ovozi jarangdor, qarashlari o'tli, elkalari keng, dovyurak inson bo'lgan. Jasur va mard kishilar suhbatini xush ko'rgan. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullangan. Xozirda biz "Sport musobaqalari" - deb qo'llab yurgan ibora, Mahmud Qashg'ariy devonida "baxs" atamasi bilan berilgan. Bunday "baxslar"ning turlari ko'p bo'lgan[5]. Masalan, merganlikda baxs qilmoq, o'q yoy otib qush va xayvonlarni ovlamoq, shuningdek, arqon taxtali sopqonlarda tosh otmoq baxsi. Buni "Oltin qovoq" o'yini deb ataganlar. Devonda bunday baxslarning qoida va shartlari, xillari, g'oliblarga beriladigan sovrinlar, asbob-anjomlarning nomlari beshfasil bayon etilgan Kurish baxsi ham turlicha bo'lgan, chunonchi, bog'dodi, chalish, eng silkish, buyin iaytarish, baliq ovi, ovchilik baxslari shular jumlasidandir.

Tahlil va natijalar.



Bolalar maktabga kelishi bilan diqqati o'qishga qaratiladi. Maktabda o'qish yoki ta'lim olish uning uchun mustaqil faoliyati turi bo'lib, unga kichkina o'quvchi maktabda har kuni to'rt soatni va uyda kamida 1,5-2 soatni bag'ishlaydi. Biroq kichik maktab yoshidagi bolalar o'qishdan bo'sh vaqtlarida juda ko'p o'ynaydilar. Ularning alohida qiziqishi yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa sun'iy harakatlar bilan o'yinni jonlantirib yuboradi. O'yinni uydin, maktabdan tashqari yana bolalar jismoniy tarbiya darslarida, maktabda o'tkaziladigan sport seksiyalarida, sinfdan tashqari boshqa mashg'ulotlar vaqtida o'ynaydilar. Bolalar bilan o'yinga oid mashg'ulotlarni qishki va yozgi sog'lamlashtirish maydonlarida oromgohlarda ham o'tkaziladi[3].

7-8 yoshdagi (1-2 sinf o'quvchilari bilan) qizlar va o'g'il bolalar bilan harakatli o'yinlarni ayniqsa ana shu yoshda o'rab turgan muhitni organizmga turli ta'sirlarga moyilligi nazarda tutgan holda bolani tez toliqib qolishini ham hisobga olish kerak.

Bu yoshda tanadagi tog'aylarning suyaklarga aylanish jarayoni hali tugallanmagan. Kemirgan to'qimaning birmuncha yupqa qatlami suyakning katta egiluvchanligiga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa – umurtqa pog'anasi. Mushaklar nisbatan kuchsiz (ayniqsa, bu orqa mushaklar va qorin pressiga tegishli). Shuning uchun harakatli o'yinlarning harakat mazmunlari (katta bo'lmagan, mushaklar taranglashishining uzoq davom etishi) katta ahamiyatga ega.

Bu yoshdagi bolaning yurak qon – tomir tizimi katta yoshdagilardan farqli o'laroq qon tomirlarining kengligi devorlarning elastikligi yurak mushaklarining ishlashi uchun juda qulay sharoit yaratib beradi. Biroq asab apparatlarining u yurak funksiyasini tartibga solishi hali etarli darajada takomillashgan emas (bu yurakning engil qo'zg'aluvchanligi halos).

O'yinda bolalar katta harakat faolligini namoyon qilishga qodir. Ayniqsa ularning sakrashda, yugurishda va boshqa harakatlarda qatnashishi, katta kuch va energiyani sarf qilish bilan birga ularning qisqa vaqt dam olishi raqib tomonning ham imkoniyatini xarakterlaydi. Biroq ular, ayniqsa ma'lum bo'lgan faoliyatning bir xilligida tez charchab qoladilar (bular ko'proq o'xshash o'yin harakatlarini ko'p marta takrorlanishida namoyon bo'ladi) [6].

Bolalarning (ayniqsa, 7-8 yoshlik) diqqati mustahkam emas va fikran tarqoq, bir buyumdan boshqa buyumga tezda o'tuvchan bo'ladi. Bu yoshdagi bolalarning harakatli o'yinlaridan o'ziga xos xususiyatlari rivojlanishida ma'lum darajada aksini topadi. Odatda kichik maktab yoshida uzoq davom etmaydigan harakatli o'yinlar va muayyan xususiyatga ega bo'lgan o'yinlar qatnashchilarining katta harakatchanligini hisobga olgan holda qisqa vaqt dam olish bilan almashlanadi; o'yin erkin, turfa va oddiy harakatlardan tashkil topgan bo'lib, buning ustiga ishlashga katta mushak guruhlarini jalb qilinadi. 7-8 yoshdagi bolalar diqqatining etarli darajada barqaror emasligi va nisbatan irodaviy sifatni kam rivojlanganligi o'yin, uning qoidasining kamchiligi deya tushuntiriladi. Shunday bo'lsada, etti-sakkiz yoshdagi bolalari o'yinlarini maktabgacha tarbiya muassasalarida tarbiyalanuvchilarning o'yinlari bilan taqqoslashda qatnashchilarining murakkab harakatlarni bajarishlari asosida tashkil etiladi; jamoa oldida o'ynovchilarning javobgarligi ortib boradi, bolalarni qiziquvchanligi, mustaqilliligi, faolligi rivojlanishini ularning tez intilishi va tashkil qilinadigan o'yinlarga bir vaqtning o'zida kirishib ketishi bilan tushuntirish mumkin. O'yinchi bolalar nisbatan qisqa vaqt ichida aniq maqsadga erishishga harakat qiladi; ularga ya'ni, tirishqoqlik, qat'iyatlilik, o'zini tuta bilishlik, vazminlik etishmaydi. 7-8 yoshdagi bolalarda o'ziga xosligi tez-tez kayfiyatlarini o'zgartirib turishidir. Ular o'yinda yaxshi o'ynay olmasalar tezda jahllari chiqadi, lekin o'yin bilan ovora bo'lib qolganlarida, uni tezda unutib yuboradilar.

7-8 yoshdagi bolalar nimani kuzatsalar, eshitganini, ko'rganlarini tezda qabul qiladi va o'zlashtiradilar. Biroq, bu yoshda bolada tasavvur qilish, ko'rgazmali fikrlashi borgan sari ko'proq butun borliqni o'rab turgan voqea ko'rgazmali bilishdan fikrlash tushunchasiga o'rnini bo'shatib beradi. O'yin harakatlarida ko'proq ongli ravishda qilinganligini namoyon qilishi uchun yaxshi ta'sir qiladigan imkoniyat kelib chiqadi va taassurotlarni parchalab tashlashni, kuzatiladigan narsalarni qiyoslash va taqqoslashni bilishni tashkil etadi. Bolalar o'yinda o'zlarining o'rtoqlarini kuzatib borib, o'yinchilarni xatti-harakatlariga va bajarayotgan ishlariga ko'proq tanqidiy qaray boshlaydilar. 7-8 yoshdagi bolalarning ko'p o'yinlari syujetli-jonli ta'sirchan xarakterda bo'lib, bolalarni ijodiy, o'ylab chiqarishga uddaburonlik bilan intilishiga mos keladi. O'yinda syujet – jonli ta'sirchan mazmuni maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning o'yinlari bilan taqqoslanganida murakkablashib boradi.



Bu shu bilan bog'liqlik, bu yoshdagi bolalarda ularning aqliy bilim darajasi kengayadi; ular o'qish va yozish malakasini egallaydilar.

Bolalar bitta va katta bo'lmagan guruh bo'lib o'ynaydilar, gohida ko'p sonli jamoa bo'lib, tarkibida 30-40 kishi qatnashadi (kattalar rahbarligi ostida). Bu o'yinlar aksariyat holatda jamoani guruhlariga yoki komandalarga bo'lmagan o'ynaladi. Biroq, pedagogika amaliyotidan ma'lumki, 7-8 yoshdagi bolalarni ayrim oddiy o'yinlarda alohida-alohida jamoa guruhlarini o'zaro musobaqalashuvlari, komandalarning, har bir o'yinchining harakat natijalarini aniqlash bilan bolaning jismoniy tayyorgarlik darajasini hamda uning xarakteriga mosligini hisobga olinadi[3].

1. Sochilib-chopib boshqa joyga o'tib olish, to'g'riga, doira bo'ylab, yo'nalishni o'zgartirish bilan chap berib yugurib o'tish bilan o'ynaladigan o'yinlar muhim o'rin egallaydi.

2. Bir yoki ikki oyoqda shartli ravishda chizilgan to'siqlar va buyumlar ustidan sakrash bilan o'ynaladigan o'yinlar.

3. To'pni uzatish, uloqtirish, ilib olish, uzoqqa va nishonga yo'naltirish bilan o'ynaladigan o'yinlar, turli harakatlar, taqlid qilish yoki ijodiy yondoshuvli o'yinlar. Har bir o'yin asosan yuqorida ko'rsatib o'tilgan harakat turlaridan tashkil topgan bo'lib, odatda ular yakka yoki navbat bilan va ayrim holatda birga qo'shib qo'llaniladi. Masalan, "Bo'sh o'rin" o'yini ("Kim tez"), kim uzoqqa yugurish bilan tuzilgan "Sakra bodom chumchuqlar" o'yini – sakrashga oid "Bo'ri zovurda" o'yini yugurish bilan unga uzunlikka sakrash ham qo'shilgan.

Bolalar bilan harakatli o'yinlarni qishda ochiq havoda va shamol bo'lib turgan vaqtda ham o'tkazish mumkin. Chunki, maktab yoshidagi bolalar organizmining o'ziga xos xususiyatlaridan biri – bu katta issiqlik ajratishi bilan belgilanadi[4].

III – IV sinf o'quvchilari (o'g'il va qiz bolalar) harakatli o'yinlarini o'tkazishda shu narsani nazarda tutish kerakki, ular organizmning katta bardoshligi amalda namoyon bo'ladi. Organizmdagi barcha jarayonlar osoyishta o'tadi – tananing og'irligiga nisbatan bo'yning o'sishi sekin kuzatiladi. Suyak-pay apparati etarli darajada egiluvchan, mutanosib emas. Muskullarning o'sishi asta-sekin boradi va bolalarning kuchi uncha ko'p emas, organizm bir tomonlama yuklamaga va jismoniy zo'rimalarga tayyorligi etarli darajada emas. Yurak va qon tomirlarning tekislanish faoliyati turg'un emas. Shuning uchun uzoq davom etmaydigan yugurish va sakrashlar har xil qo'l, oyoq, gavda harakatlari o'yinida bolalarning normal jismoniy rivojlanishiga yordam beradigan qimmatli va foydali mashqlar deb tan olinadi. Nafas olish mushagi nisbatan bo'shligi sababi etarli darajada chuqur nafas olmasligi bo'lishi mumkin. Shu sababli o'yinda faol harakat qilish, nafas olish apparatiga yordam beradigan chuqur to'liq nafas olish bilan birga alohida ahamiyat kasb etadi[2]. O'yin gimnastik ko'rinishda bo'lib, o'quvchilar ongli ravishda irodani ishga solishni, tajribani, mashqlarni talab qiladi. Shunga qaramay, ishtirokchilar, ancha-muncha harakatlarni egallaydilar. Ularning o'yinlari 7-8 yoshli o'quvchilarga nisbatan ko'proq davom etib, o'yin qatnashchilari uzoq vaqt davom etadigan uzluksiz harakatda bo'lishlari mumkin ("Oq ayiqlar"). 3-4 sinflarda harakatli o'yinlarni darsning asosiy va yakunlovchi qismlarida o'tkazish tavsiya etiladi. Chunki dasturda darsning kirish qismida saf mashqlarini o'tkazish belgilangan.

O'yinlarda yugurish, sakrash, uloqtirish yoki irg'itish kabi harakatlar bajarilishiga alohida e'tibor berish lozim. Agar bolalar etarli darajada tayyorlangan bo'lsa, yana murakkabroq, ya'ni jamoalarga bo'linib ijro etiladigan o'yinlarni ham o'tkazish mumkin. Bolalar bu o'yinlarda "Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun" qoidasiga binoan birgalikda harakat qilishni o'rganadilar. Bu hol butun jamoaning, uning ishtirokchilarning mas'uliyatini oshiradi. Komandali o'yinlar etarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlilik va jismoniy tayyorgarlik talab qilib, ayni vaqtda bu xususiyatlarni rivojlantiradi. Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha turli o'yinlardan iborat bo'lib, ulardan gimnastika hamda asosiy sport o'yinlari – basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi kabilar ham o'rin oladi. O'qituvchi harakatli o'yinlar yordamida jismoniy mashg'ulotlarni qiziqarliroq o'tkazadi va III-IV sinf o'quvchilarida turli harakat ko'nikmalarini hosil qiladi.

III-IV sinf o'quvchilari harakatli o'yinlarda qatnashganda ular harakatlari faollashib, tartibli va aniqroq bo'lib boradi. 9-10 yoshli bolalarning o'yinlari birmuncha murakkablashadi. O'qituvchi o'z oldiga



o'quvchilarda sportning biror turi bo'yicha harakat ko'nikmalarini hosil qilish vazifasini qo'yar ekan, ayrim darslar shu vazifani bajarishga qaratilgan o'yinlardan iborat bo'lishi mumkin. Shuni ham nazarda tutish kerakki, o'yin darslarini o'tkazish o'quvchilardan ayrim o'yin harakatlari ko'nikmalariga ega bo'lishni talab qiladi. Harakatli o'yinlar III-IV sinf darslaridan ham ancha keng o'rin oladi. Bu sniflardagi harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko'nikmalarini takomillashtirib, ularni mustahkamlashga uchun xizmat qiladi. Darsning asosiy qismi muayyan vazifani amalga oshirishga, masalan, basketbol o'yinining asosiy elementlarini o'rgatishga doir o'yin materiallaridan iborat bo'lsa, uning kirish qismida "To'plar naychasi" singari harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Bunday hollarda darsning asosiy qismiga "Ovchilar va o'rdaklar", "Otishma" o'yinlari kiritiladi. O'yinlarni o'tkazishda ba'zi elementlarning naqadar tez bajarilganligini emas, balki bajarilish sifatini ham alohida hisobga olish zarur.

Xulosa.

Milliy o'yinlar 7-8 yoshli bolalarga mo'ljallangan jismoniy tarbiya dasturidagi mashqlar bilan qo'shilib borilganda jismoniy sifatlar rivojlanishi aniqlandi. Tajriba xalq milliy o'yinlarni jismoniy tarbiya darslariga kiritish uchun:

- ularni turkumlarga bo'lish;

- jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qarab tanlanishni;

- yilning fasllarida qo'llaniladigan o'yinlarni aniqlash zarurligini isbotladi; Darsning tayyorlov qismida foydalaniladigan o'yinlarga quyidagi talablar qo'yiladi:

- a) jamoa bo'lib bajarilishi;

- b) darsning asosiy qismiga xamma tana-a'zolarini tayyorlovchi;

Bitta darsda odatda 2 ta o'yin va ularning variantlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Darsning asosiy qismida dars vaqtida o'rganiladigan ko'nikma va malakalarni mustahkamlash uchun, jismoniy tarbiya darslarining zichligini oshirish, o'quvchilarning fikrlash qobiliyatini rivojlantirish, jismoniy va irodaviy sifatlarini tarbiyalashga yordam beradigan o'yinlar qo'llaniladi. Darsning yakuniy qismida-diqqatni bir joyga to'playdigan, yurak urishni bir me'yoriga keltiradigan, kam harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2020-йил 24- январдаги "Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПФ-5942- сонли-фармони.
2. Рахимов Д.Ш. (2021). Саноат иқтисодиётида маҳаллийлаштирилаётган маҳсулотларни диверсикациялаш омили сифатида. Scientific progress, 1(6), 505-511.
3. Юлдашев И.А. (2020). СОТРУДНИЧЕСТВО МАХАЛЛИ И КЕНГАША СХОДА СЕЛЬСКИХ ГРАЖДАН, ШКОЛЫ, СЕМЬИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. Редакційна колегія: АА Сбруєва—доктор педагогічних наук, професор (відповідальний редактор), 139.
4. Mirzakarimova M. (2018). Issues of providing employment in Uzbekistan. International Journal of Research in Social Sciences, 8(1), 523-538.
5. Косимов А. (2021). ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. Наука сегодня: реальность и перспективы [Текст]: материя, SCIENTIFIC PROGRESS VOLUME 2 | ISSUE 1 | 2021 ISSN: 2181-1601 Uzbekistan www.scientificprogress.uz Page 211 77.
6. Raximov D.S. (2021). DIVERSIFIKATSIYA HUDUDLAR SANOATNI MUVOZANATLI STRATEGIK RIVOJLANTIRISH YO 'NALISHLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1(3), 199-207.
7. Юлдашев, И. (2010). ОЙЛА, МАҲАЛЛА, МАКТАБ ҲАМКОРЛИГИДА ТАРБИЯВИЙ ИШЛАР САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ. Известия ВУЗов (Кыргызстан), (6), 112-113.