

OCHIQ HAVODAGI O'YINLAR MAKTAB O'QUVCHILARINING SOG'LIG'INI ASRASHNING SAMARALI VOSITASI SIFATIDA

O'zbekiston davlat jahon tillar universiteti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası

Dotsent v.b **Muxamedjanov Shovkat Muxrumovich**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10686291>

Annotatsiya. Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlarning shifobaxsh ta'siri ochiq havoda o'ynalganda kuchayadi. O'yinga bo'lgan ishtiyoq nafaqat fiziologik resurslarni safarbar qiladi, balki harakatlar samaradorligini oshiradi. O'yin harakatlarni takomillashtirish, ularni rivojlantirish, tezkorlik, kuch, chidamlilik va harakatlarni muvofiqlashtirishni shakllantirishga yordam beradigan ajralmas vositadir.

Tayanch so'zlar: ochiq havodagi o'yinlar, axloqiy va irodaviy fazilatlar, ko'nikmalar va qobiliyatlar, harakat sifatlar.

Jismoniy tarbiya aqliy, ma'naviy va kasbiy tarbiya bilan hamkorlikda tashkil etilishi yoshlarni barkamol inson qilib tarbiyalashni ta'minlay oladi. Jismoniy tarbiya jarayonlarining tarkibiy qismi hisoblangan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy fazilatlarini takomillashtirish, harakat, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish shaxsni shakllanishida asosiy omillardan biri bo'lib hisoblanadi.

Prezidentimiz tomonidan ilgari surilgan 5 ta muhim tashabbusning ikkinchisi, yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatlarini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo'naltirilgan. "Respublika yoshlari o'rtasida milliy sport turlarini ommalashtirish. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan aholi sonini 2026-yilda 33 foizga chiqarish."¹

O'yin qadimdan inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, insonni tarbiyalash va jismoniy rivojlantirish maqsadida foydalanilgan. Ko'p asrlik tarixga ega bo'lgan xalq ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlari har doim ta'limda juda muhim bo'lib kelgan, chunki ular turli xil vosita qobiliyatlari va qobiliyatlarini, barcha faoliyat turlarida zarur bo'lgan epchillikni maksimal darajada rivojlantirishga hissa qo'shgan.

Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlarning shifobaxsh ta'siri ochiq havoda o'ynalganda kuchayadi. O'yinga bo'lgan ishtiyoq nafaqat fiziologik resurslarni safarbar qiladi, balki harakatlar samaradorligini oshiradi. O'yin harakatlarni takomillashtirish, ularni rivojlantirish, tezkorlik, kuch, chidamlilik va harakatlarni muvofiqlashtirishni shakllantirishga yordam beradigan ajralmas vositadir. Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinda ijodiy faoliyat sifatida hech narsa harakat erkinligini cheklamaydi. O'yin davomida xotira va g'oyalar faollashadi, fikrlash va tasavvur rivojlanadi. Talabalar o'yinning ma'nosini o'rganadilar, qoidalarni eslaydilar, o'zlari tanlagan roliga muvofiq harakat qilishni o'rganadilar, o'zlarining harakatlarini va o'rtoqlarining harakatlarini tahlil qiladilar.

Axloqiy tarbiyada ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar ham katta ahamiyatga ega. Bolalar jamoada harakat qilishni va umumiy talablarga bo'ysunishni o'rganadilar. O'yin qoidalari qonun sifatida qabul qilinadi va ularni ongli ravishda amalga oshirish irodani shakllantiradi,

¹“2022-2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida” O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 28.01.2022-yildagi PF-60-son

o'zini tuta bilish, chidamlilik, o'z harakatlari va xatti-harakatlarini nazorat qilish qobiliyatini rivojlantiradi. O'yin halollik, intizom va adolatni rivojlantiradi.

Shunday qilib, ochiq havoda o'ynash insonning atrofdagi dunyo haqidagi bilim va g'oyalarini to'ldirish, tafakkur, zukkolik, epchillik, axloqiy va irodaviy fazilatlarni rivojlantirishning ajralmas vositasidir.

O'yinning o'zi doimo o'zgaruvchan bo'lib, o'yin vaziyatlari va harakatlar jarayonida qiziqarli o'tadi. O'quvchi mustaqil ravishda kutilmagan vaziyatlardan chiqish yo'lini topishi, maqsad qo'yishi, o'rtoqlari bilan muloqot qilishi, epchillik va tezkorlik, chidamlilik va kuch ko'rsatishi kerak. Faqatgina bo'lajak o'yin g'oyasi ijobiy his-tuyg'ularni uyg'otishi mumkin. Ko'plab ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar mavjudki, ular xilma-xildir bo'lib, bolaning o'z imkoniyatlariga muvofiq sog'liq uchun juda muhim bo'lgan yukni tartibga soladi.

Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar qat'iy tartibga solinadigan (sport o'yinlaridan farqli o'laroq) qoidalar, murakkab texnika va taktikalarning yo'qligi, maxsus tayyorgarlik va mashg'ulotlarni talab qilmaydi. Faqat qat'iy belgilangan (hajmi bo'yicha) maydonni emas, balki har qanday maydonni o'yin uchun ishlatish qobiliyati barcha bolalarni yoshi, qobiliyati va mashg'ulotlaridan qat'iy nazar, faol o'yinga jalb qiladi. Shuning uchun ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar jismoniy va axloqiy tarbiyaning haqiqatan ham ommaviy, omma uchun ochiq vositasidir.

Zamonaviy jamiyatda bolalarning jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan talablar va turmush tarzi o'rta qismida qarama-qarshilik mavjud. Axborot hajmining ortib borishi, o'quv dasturlarini doimiy ravishda modernizatsiya qilish, transport, turli gadjetlar va boshqa texnik vositalardan keng foydalanish talabalarning harakatchanligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Tabiiy sharoitlar va maktabda o'qish vosita faoliyatini cheklaydi va hayotiy vosita fazilatlari natijalarini sezilarli darajada oshirishga imkon beradigan zarur rejimni ta'minlamaydi. Shuning uchun o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning sog'lig'ini mustahkamllovchi eng mos vosita va usullarini izlash zarurati tug'iladi.

Maktab yoshi - bu o'quvchi hayotida salomatlik va madaniy ko'nikmalarning jismoniy tarkibiy qismini shakllantirishda hal qiluvchi davr bo'lib, kelajakda uni mustahkamlash, takomillashtirish va saqlashni ta'minlaydi. Shuning uchun boshlang'ich maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasining natijasi yuqori darajadagi salomatlik va kelajakdagi kattalar jismoniy madaniyati uchun poydevor shakllanishi bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar keng qo'llaniladi. O'yin mazmuni qoidalar bilan cheklangan syujet va vosita faoliyatidan iborat. O'yinlar ro'yxatining o'zi o'quvchilarni o'ziga tortadigan va o'qituvchilarga kerakli fazilatlar va ko'nikmalarni rivojlantirishni boshqarishda tanlash imkoniyatini beradigan turli xil syujetlar va mos keladigan izchil harakatlari haqida gapiradi. Ochiq o'yinlarda ishtirokchilarning harakatlarini tashkil etish ularga ijodiy tashabbusni ta'minlaydi.

Maqsadga erishish yo'llarini tanlash. O'yin ham jozibali bo'lishi kerak, chunki axborot ob'ekti sifatida u noaniqlikni ifodalamaydi. O'yin jarayoni ishtirokchilar uchun yoqimli bo'lgan jismoniy va izchil harakatlar bilan bog'liq; o'yin har doim yangi narsaning elementini o'z ichiga oladi. Axir, bir xil o'yin, hatto vaqti-vaqti bilan takrorlansa ham, avvalgilarga o'xshamaydi, ishtirokchilarning ham harakatlari bir xil bo'lmaydi.

O'yinlar yengil atletika, suzish va sport o'yinlari kabi sohalarni o'zlashtirishning samarali vositasi sifatida tavsiya etiladi. Maxsus tanlangan o'yinlar kross va sprint yugurishda talab qilinadigan umumiy va tezkor chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslarida har xil turdagi ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar usullaridan foydalanish ularning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshiradi. Jismoniy tarbiya darslari tizimini rejalashtirishda tezlik, chaqqonlik, moslashuvchanlik va chidamlilikni rivojlantirish uchun ochiq o'yinlarni tanlash metodikasi ishlab chiqiladi. O'qitishning oqilona usullaridan foydalangan holda bunday yondashuv, shubhasiz, kichik yoshdagi maktab o'quvchilarining jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

O'smirlar uchun ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar.

12-14 yoshda bolalarning tafakkuri va nutqi yetuklashadi. Tarkib va shakl jihatidan murakkab bo'lgan o'yinlar o'smirlarda o'yin vaziyatlarining murakkabligi bilan yangi kombinatsiyalar va kombinatsiyalarda ilgari o'zlashtirilgan bir qator ko'nikmalar va qobiliyatlardan foydalanishni talab qiladi. O'smirlarda xotiraning rivojlanishi ularga ko'plab o'yin qoidalarini o'rganishga va eng mos o'yin texnikasi va harakatlarini eslab qolishga imkon beradi. Mushaklar tizimi rivojlanishda davom etadi, lekin hali ham tananing umumiy o'sishidan orqada qoladi. Mushaklarning nisbiy massasi va ularning kuchi ortadi. Muskullar asta-sekin o'rtacha statik yuklarga, sezilarli, ammo qisqa muddatli stressga moslashadi.

Deyarli bir xil ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar o'g'il bolalar kabi o'smir qizlar uchun ham mos keladi. Biroq, harakat tezligi, katta kuch va nisbatan uzoq, shiddatli faol harakatlarni talab qiladigan o'yinlarda qizlar o'sha yoshdagi o'g'il bolalardan sustroq bo'lishi kuzatiladi.

O'rta maktab yoshidagi maktab o'quvchilari uchun ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar ularning sog'lig'iga, mazmunli dam olishga yordam beradi va ishtirokchilarning jismoniy kuchini mustahkamlaydi. Pedagogik jihatdan asosli foydalanilganda, ular 15-17 yoshli maktab o'quvchilarida maqsadli idrok etish, mulohaza yuritishning izchilligi va mantiqiyliigi, jonli tasavvurni rivojlantirishga yordam beradi, irodali harakat faolligi va sportga qiziqishning namoyon bo'lishiga yordam beradi. 15-17 yoshda o'g'il bolalar va qizlar turli xil ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlarda ishtirok etishda katta tajribaga ega.

Jismoniy tarbiya darslarida ba'zi ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlardan yengil atletika, voleybol, basketbolda uloqtirishni o'rganishda foydalanish dastur tomonidan yordamchi mashqlar sifatida ko'rsatilgan.

O'yin faoliyatining asosiy motivlarini va o'yinchilar o'rtasidagi munosabatlarni hisobga olgan holda o'yinlarni uch guruhga bo'lish mumkin: jamoaviy bo'lmagan, jamoaviy va jamoaga o'tish.

Eng oddiy jamoaviy bo'lmagan o'yinlarda birgalikdagi sa'yi-harakatlar bilan maqsadga erishishning hojati yo'q. Har bir o'yinchi mustaqil ravishda harakat qiladi, faqat o'yin qoidalariga bo'ysunadi.

Jamoa o'yinlariga o'tishda o'yinchilarning alohida guruhlarida harakatlarni muvofiqlashtirish elementlari paydo bo'ladi. Dastlab, ishtirokchilar mustaqil ravishda harakat qilishadi, lekin o'yin syujeti rivojlanib borgan sari, individual muammolarni hal qilishda ular birgalikda harakat qilishlari kerak bo'lgan guruhlar tuziladi.

Jamoa o'yinlarida o'yin guruhlari (jamoalar) o'rtasida raqobat bo'ladi. Bu erda alohida ishtirokchilarning harakatlari butun jamoaning manfaatlariga bo'ysunadi. Belgilangan

maqsadga asosan o'yinchilarning muvofiqlashtirilgan harakatlari orqali erishiladi. O'yin natijasini aniqlash uchun hakamlilik talab qilinadi.

O'yinlarning yana bir guruhi ularning harakat sifatlarini rivojlantirishga ta'sir qilish tamoyiliga asoslanadi. Jismoniy tarbiya va sport tizimida ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlarning o'rnini juda katta. Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar, boshqa har qanday odam singari, bolaligida hamroh bo'ladi, ular nafaqat salomatlikni mustahkamlaydi va tanani rivojlantiradi, balki madaniy va axloqiy tarbiya va insonni jamiyatga tanishtirish vositasidir. Milliy ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar bolalarda atrofdagi jamiyatning madaniy merosiga hurmatni singdiradi va ularni katta dunyoga kirishga tayyorlaydi.

Shunday qilib, ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlar maktab o'quvchilarining sog'lig'ini saqlashga yordam beradigan jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning samarali vositasi bo'lib xizmat qiladi.

References:

1. "2022-2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 28.01.2022-yildagi PF-60-son
2. Турсаотов А.Э. (2020). Основы совершенствования системы физической культуры в Узбекистане. Архив Научных Публикаций JSPI.
3. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
4. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).
5. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные средства физической культуры и классификация упражнений. *Педагогика и современность*, (5), 137-140.