

Date: 11th October-2025

HARAKATLI O'YINLARNING MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY XUSUSUYATLARI RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

Sirojov Shamsiddin Bobirovich

Peshku tumani 14-umumiy o'rta ta'lim maktabining
jismoniy tarbiya fani birinchi malaka toifa o'qituvchisi

Anotatsiya: Ushbu maqolada harakatli o'yinlarning maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy xususiyatlari rivojlanishiga ta'siri haqida so'z boradi. Maqolada bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o'yinlarning roli kattaligi bir necha misollar orqali ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, maktabgacha yoshdagi bolalar, jismoniy xususiyatlar, tezkorlik

Harakatli o'yinlar harakat qobiliyatlari rivojlantirish vazifasining amalga oshirilishini maksimal darajada ta'minlaydi, chunki ularning mazmuni harakat dasturlarini shakllantirish va almashtirishga yo'naltirilgan.

Ma'lumki, insonning rivojlanish jarayonida egallab boradigan harakat tajribasi turli darajadagi harakat dasturlarining yuzaga kelishi va mustahkamlanishida o'z ifodasini topadi. Harakat malakalari qanchalik xilma-xil bo'lsa, yangi harakatlarni o'zlashtirish imkoniyatlari shuncha ko'p bo'lishi tabiiy (N.A.Bernshteyn, V.S.Gurfinkel, Yu.S.Levik harakatli o'yinlar murakkab tizimlar bo'lgan tana va uning qismlari holatlari, harakatlar va harakat faoliyatlarining tez-tez almashinib turishi bilan tavsiflanadi.

Shunday qilib sensomotor tarkibiy qismlar, ularni tashkil qilishning turli darajalari orasida o'zaro ta'sir yuzaga keladi. Bu yangi harakat dasturlarining paydo bo'lishi bilan kuzatiladi.

Pedagogika amaliyotida predmetlar bilan syujetli, harakatli va didaktik o'yinlar farqlanadi. Bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o'yinlar juda katta ahamiyatga ega, harakatli o'yinlar kichik, o'rta va katta harakatchanlik darajasiga ega bo'lishi mumkin. Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar tabiiy harakatlarni o'yinlar yordamida o'zlashtiradilar (qadamlab yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish). Harakatli o'yinlar bolalarni jismonan tarbiyalashning asosiy vositalaridan biri. Ularni ikki yoshdan boshlab qo'llash mumkin. Bu davrda bolalar yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi hayot uchun zarur harakat ko'nikmalarini o'zlashtira boshlaydilar [1,2,3].

Katta maktabgacha yoshdagi bolalar kuch (qo'llarda tortilish), tezkorlik (qisqa masofaga yugurish, mokisimon yugurish) va boshqa sifatlar bobida musobaqalashar ekanlar, o'z harakat va imkoniyatlarini baholashga qodir bo'ladilar. Jismoniy rivojlanishdan tashqari, harakatli o'yinlar bolalarda iroda, mardlik, qat'iyatlilik, chidamlilik, jur'at kabi xislatlarni tarbiyalashga yordam beradilar.

Bolalar o'zlarining harakatiga bo'lgan ulkan ehtiyojlarini, odatda, o'yinlar vositasida qondirishga urinadilar. Ular uchun o'yin - birinchi navbatda, faoliyat, harakat. Harakatli o'yinlar chog'ida bolalarning harakatlari takomillashadi, tashabbuskorlik va mustaqillik, ishonch va qat'iyat kabi sifatleri rivojlanadi. Ular o'z harakatlarini



Date: 11th October-2025

muvoqilash, hatto ayrim qoidalarga rioya qilishni (dastlab, albatta, sodda shaklda) o'rganadilar [4,5].

Uch yoshgacha bo'lgan bolalar, odatda, juda ta'sirchan, emostional, holatlari noturg'un: ular serharakat bo'ladilar, lekin bir turli harakatlardan tez charchaydilar, tanaffussiz uzoq vaqt yura (yugura) olmaydilar. Shuning uchun o'ta faol bolalarni nazorat qilib turish: qo'llarida osilishga, katta balandlikdan sakrashga ruxsat bermaslik, ularning e'tiborlarini birmuncha sust sur'atli o'yinlarga tortish kerak. Asta-sekin o'yinlarning mazmuni ham o'zgarib boradi. Bolalar dastlab kattalarning ko'rsatmalari bilan harakatlarni bajaradilar: masalan, tovuq yoki qushchani tasvirlaydilar - «don cho'qiydilar», «uchadilar». Uch yoshda bolalar kattalarning harakatlariga taqlid qilishdan turli «tasviriy» yoki rollar bo'yicha bo'ladigan o'yinlarga o'tadilar: ular «xola-xola» o'ynaydilar, shifokor, sotuvchi, haydovchi, oshpaz va boshqalarni tasvirlaydilar. Bolalar o'zlariga tanish harakatlarnigina emas, ko'rganlarini faol ravishda takrorlaydilar. O'yin uzoqroq davom etadi, uning syujeti xilma-xil va tushunarliroq bo'lib boradi. Keyinroq o'yin yanada murakkablashadi: unda uchta rol paydo bo'ladi, masalan, bir bola qo'yni, ikkinchisi - bo'rini, uchinchisi - cho'ponni tasvirlaydi.

Har xil o'yinchoqlar bilan o'tkaziladigan mustaqil harakatli o'yinlar juda foydali; bolalarni ikkita, uchadan guruhlash mumkin. Bolaning harakatlari odatda o'yinchoq turlari bilan belgilanadi: masalan, bayroqchalar, halqalar bilan yugurish, mashinalarni yurgizish, koptoklarni dumalatish, otish, ilib olish kerak.

Bolalar bunday o'yinchoqlar bilan qiziqib shug'ullanadilar. Biror mustaqil o'yinlarda bolalar darhol faollik va tashabbuskorlikni namoyon eta olmaydilar, ularning harakatlari bir xil va cheklangan. Lekin kattalarning topshirig'ini bajarish bilan bog'liq o'yinlarda bolalarning harakatlari aniq maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi, ular harakatlarni bir necha bor takrorlab, harakat ko'nikmalarini mustahkamlaydilar, chaqqonlik, epchillikni rivojlantiradilar [3].

Bolalar hatto o'zlari o'yin bilan mashg'ul bo'lgan vaqtlarida ham ularga rahbarlik qilib turish juda muhim. Ulardan ayrimlarining o'yinini murakkablashtirish, boshqalariga boshlagan ishini oxiriga etkazishini o'rgatish, uchinchisi agar jimgina o'ynayotgan bo'lsa, gaplashib turish maqsadga muvofiq.

Ko'pincha mustaqil o'yinlarda bolalar noto'g'ri va hatto xavfli harakatlarni ham bajaradilar: kursi yoki xoda ustidan butun oyoq kaftiga tayangan holda deyarli to'g'ri oyoq bilan sakrab tushadilar; erdan butun oyoq kafti bilan itarilib yuguradilar. Bunday hollarda har xil yo'llardan foydalaniladi: katta odam o'zi o'yinga kirishadi; bolalarga ular taqlid qila oladigan biror tanish va yaqin obrazni eslatadi (mushuk qanday yumshoq sakrashini, qushchalar qanday shovqinsiz uchishlarini) [19].

Bolalarga o'rgatilishi kerak bo'lgan dastlabki o'yinlar muayyan syujet va qoidalarga ega bo'lmaydi. Bola oddiy, qiziqarli topshiriqlarni bajaradi: kelib, o'yinchoqni qo'lga oladi, kattalar oldiga yugurib borib, ular qo'lida nima yashirilganligini ko'radi.

(«Bayroqchani ol», «Mening yonimga yugur», «Bayroqchani top»).

O'yinlarni o'rgatishda muayyan izchillikka rioya qilish kerak. Masalan, «Meni tutib ol» o'yini «Seni tutib olaman» o'yiniga qaraganda soddaroq. Birinchi holatda bola o'zidan



Date: 11th October-2025

katta kishini tutib olishi lozim; ikkinchi o'yinda tutilish xavfi yuzaga keladi, shuning uchun bola ko'proq jismoniy kuch sarflashiga to'g'ri keladi [67]. O'yinlar tobora mazmunan boyroq va xilma- xilroq bo'lib borishi, yanada murakkabroq topshiriqlarni o'z ichiga olishi zarur. Agar bola dastlab o'yinchoqni olish uchun o'zi istagan sur'atda yugurgan bo'lsa, o'yin yaxshi o'zlashtirilib olinganidan so'ng yugurish sur'atini kattalar belgilashi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев: Здоровье, 1981. - С. 120.
2. Годик М.А. Спортивная метрология. - М: ФиС, 1988. - 192 с.
3. Юрко ГЛ., Яценко Л.Б., Белоярцева В.В. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста // Развитие двигательных способностей у детей. - М, 1976. - С. 215-216.
4. Сагайдачная Е.П. Воспитание волевых качеств у старших дошкольников при выполнении физических упражнений: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1988. - С. 23.
5. Степаненкова Э. Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольников // Дошкольное воспитание. - 1995. - №12. - С. 23-25.