

XALQ O'YINLARI ORQALI BOLALARDA JISMONIY BARKAMOLLIKNI TARBIYALASH

Nabijonova Saida
Qo'qon universiteti Maktabgacha ta'lim
yo'nalishi 3-kurs talabasi,
Sadriddinova Zulfuya Mirzaliyevna
Qo'qon universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqola milliy xalq o'yinlari va milliy urf odatlarimizni o'zida mujassamlangan O'zbek xalq o'yinlari, ularning jamiyatdagi va yosh avlodni tarbiyalashda tutgan ahamiyati haqida so'z boradi. Xalq o'yinlari orqali bolalarda jismoniy barkamollikni tarbiyalash va maktabgacha ta'lim tarbiyada zamonaviy jismoniy tarbiyani madaniyatini shakllantirishda ulkan ahamiyatga egadir.

Kalit so'zlar: Vatanga muhabbat, xalq o'yinlari, milliy qadriyatlar, YUNISEF, Infratuzilma, pedagog, koordinatsiy

Prezidentimiz. "Qaysi sohani olmaylik, biz zamonaviy etuk kadrlarni tarbiyalamasdan turib biron-bir o'zgarishga, farovon hayotga erisha olmaymiz. Bunday kadrlarni, millatning sog'lom genofondini tayyorlash, avvalo, maktabgacha ta'lim tizimidan boshlanadi" deb aytgan gaplari maktabgacha talim tashkilotlarida asos bo'lib xizmat qilmoqda. "Bola dunyoga kelganidan boshlab, unda aynan maktabgacha bo'lgan yoshda aqliy faollik oshadi, axloqiy-estetik va jismoniy hislatlar shakllanadi. Shu bois ham kelgusi yillarda maktabgacha ta'lim sohasini rivojlantirish borasidagi strategik maqsadimiz-ijtimoiy ahvolidan qat'i nazar, bog'cha yoshidagi har bir bolani ushbu ta'lim yo'nalishi bilan to'liq qamrab olish uchun zarur sharoitlarni yaratishdan iborat". Ushbu maqsadlarni ro'yobga chiqarish maqsadida 2017-yilda O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi tashkil etildi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida xalq o'yinlari bolalarning jismonan barkamol bo'lishiga xizmat qiladi. Xalq o'yinlari maktabgacha yoshdagi bolalarda botirlik, epcillik, tezkorlik, muvozan'atni saqlash, qaddi-qomatni shakllantirish kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishda juda samarali rol o'ynaydi. Shuningdek, maktabgacha ta'lim muassasalarida milliy harakatli o'yinlar orqali bolalarni mashq qildirish quyidagi ijobiy aqliy sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga egadir. Odob-axloq, topqirlik, ong osti rivoji, xotira, diqqatning rivojlanishi kabi xislatlarni sayqal toptirishda va albatta sog'liqni mustahkamlashda samarali vosita bo'lib kelmoqda.

Xalq o'yinlari bolaga barcha sohalarda ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin: masalan jismoni, intellektual hissiy va kommunikativ. Xalq o'yinlari bolalar salomatligiga foyda keltiradi, yurak qon tomir, nafas olish tizimini yaxshilaydi mushaklarini va suyaklarini mustahkamlaydi.

Yuqoridagi fikr-mulohazalardan kelib chiqib, shuni ta'kidlash mumkinki, maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning yetuk shaxs sifatida rivojlanishi, hayotiy bilim va ko'nikmalarining shakllanishida xalq o'yinlar alohida o'rin egallaydi. Insoniyatning har tomonlama rivojlanishining umumiy tizimida bola tarbiyasi muhim o'rin tutadi. Maktabgacha yoshdan boshlab salomatlik, jismoniy rivojlanish asoslari qo'yiladi, vosita ko'nikmalari shakllanadi, jismoniy fazilatlarini tarbiyalash uchun poydevor yaratiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar ketma-ket rivojlanib, jismoniy tarbiya bilan katta zavq bilan shug'ullanadilar. Ular, ayniqsa, xalq o'yinlariga qiziqishi katta.

Xalq an'analari tadqiqotchisi V. M. Grigoryevning so'zlariga ko'ra, "Xalq o'yinlarining alohida ahamiyati shundaki, unda bola o'z-o'zini tarbiyalash qobiliyatini namoyish etadi. U ataylab qabul qilingan rol qoidasi talab qiladigan tarzda harakat qiladi. Bundan tashqari, o'yinda o'zini tutish qoidalariga rioya qilgan holda, bola xohlagan narsasidan voz kechishi, o'zini tutishi, xohlaganicha harakat qilmasligi mumkin" degan edi.

Bola o'yin davomida tengqurlari bilan do'stlashadi. Y.A. Komenskiy o'yinga quvnoq bolalik va bolani uyg'un rivojlanish sharti sifatida qarar ekan, kattalarga bolalar o'yinlariga e'tiborli munosabatda bo'lishni, ularga oqilona rahbarlik qilishni maslahat bergan edi.

O'zbekiston Respublikasining mashhur yozuvchisi Oybek o'zining "Bolalik" qissasida xalq milliy sporti turlaridan bo'lgan "uloq o'yini" ni juda yaxshi bayon qiladi: "Uloq" xalqning qadimiy o'yini hisoblanadi. Milliy xalq o'yinlarining vujudga kelishi hamda taraqqiy etishi o'sha davrlarda kishilarning kuchli, chidamli, chaqqon va shijoatli bo'lishi zamon talabi bo'lib kelgan. Milliy xalq o'yinlari asrlar o'tishi bilan murakkablashib, maxsus sport turiga aylangan.

O'yin – maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning asosiy faoliyatidir. Rossiyalik pedagogi A.S.Makarenko aytganidek, o'yin bola uchun bilish manba'idir. O'yin jarayonida bolalar egallay bilishlari qiyin bo'lgan bilim va ko'nikmalarni osongina o'zlashtirib oladilar, narsalarning o'ziga xos xususiyatlarini bilib oladilar. Ular tevarak-atrofdagi ko'rgan narsalarini o'yinda ifodalash orqali turli harakatlarni bajaradilar, ya'ni yuradilar, yuguradilar, sakraydilar, o'rmalaydilar, biron buyumni irg'itadilar. Natijada ularning qaddi-qomati, muskullari va sezgi organlari rivojlanadi, organizmining hayot faoliyati yanada yaxshilanadi. O'yinda bolaning irodasi, o'z harakatlarini o'yin qoidasiga bo'ysundira-olish ko'nikmasi o'sadi, u o'zini qo'pol hatti-harakatlar qilishdan tiyadi, zarur bo'lganda chaqqon harakat qilishga o'rganadi, oqibatda unda jismoniy sifatlar tarkib topadi. O'zbek xalq madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan o'zbek xalq harakatli o'yinlari jismoniy madaniyat, yosh avlodni tarbiyalash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda alohida o'rin tutadi. O'zbek xalq o'yinlari tarixida birinchi marta milliy o'yin namunalari bayon etilishi, ularning ta'rifi-tavsifi qomusiy allomalardan biri Mahmud Qoshg'ariy qalamiga mansubdir. Harakatli o'yinlar inson faoliyatini ta'minlovchi mazmunga egadir. Buni eng qadimgi ajdodlarimiz ham yaxshi bilishgan va kundalik turmushda ular bilan shug'ullanishga amal qilishgan.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida milliy xalq o'yinlari maktabgacha yoshdagi bolalarga o'zgacha xushnudlik ulashadi, ularning kayfiyatiga ijobiy ta'sir etadi. Bolalar orasida qo'llanaoladigan va bolalar zavq bilan o'ynaydigan o'yinlar:

1.Arqon tortish. Bu o'yin bolalarda tez harakat qilishni, chaqqonlikni, sabr-toqatlik bilan harakat qilishni tarbiyalaydi. O'yin ko'proq jamoa bo'lib harakat qilish, chidamlilik malakalarini oshirishga yordam beradi.

2.Oq terakmi, ko'k terak. O'yin tez yugurishni, diqqatni, sezgirlikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yin bolalarni ahil bo'lib harakat qilishga, tezda to'g'ri yo'nalishni olishga o'rgatadi. O'yinni o'ziga xos harakati tez yugurish va zanjiri uzish.

3.Tapur-tupir qaldirg'och. Katta yosh guruh bolalari uchun. O'yin bolalarda sezgirlik, idrok qilish, eshitish va qabul qilish, chidamkorlik, kuch, tezkorlik, qayishqoqlikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakati sekin va aniq yurishdir.

4.Echki bolalar. O'rta yosh guruh bolalari uchun. O'yin bolalarda diqqat, sezgirlik malakalarini tarbiyalaydi. O'yin bolalarda chaqqonlik, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya harakatlarini rivojlantiradi. O'yinning asosiy harakati yugurish hisoblanadi.

5. Qidirib top kichik yosh guruh bolalari uchun. O'yin bolalarda diqqat-e'tibomi, sezgirlik qobiliyatlarini tarbiyalaydi.

Bolalar bog'chalarida bolalar turli yosh guruhlariga bo'linib, ulari kichik, o'rta va katta guhurlar deb aytishga odatlanilgan. Chunki bolalarning jismoniy holati, o'sish darajasi, harakat malakalari va umuman, tana a'zolaridagi funksiyalar vazifalari tarbiya jarayonlarini belgilaydi. Shunga asosan, jismoniy tarbiyani tashkil qilishda guruhlardagi amaliy harakatlar bir-biridan tubdan farq qiladi.

Kichik guruhda mazmuni va qoidasiga ko'ra sodda bo'lgan mazmunli va mazmunsiz harakatli o'yinlar tashkil etiladi. Bu o'yinlarda barcha bolalar bir xil rol yoki harakat

topshirig'ini tarbiyachining bevosita ishtirokida (barcha bolalar – qushchalar, tarbiyachi – ona qush bo'ladi) bajaradilar.

3 yoshli bolalar asta-sekin yakka holda rollarni bajarishga o'rgatib boriladi (barcha bolalar qushlar, bitta yoki ikkita bola avtomobil bo'ladi).

O'rta guruhda eng oddiy musobaqa usulidagi o'yinlarni yakka tarzda ham, jamoa tarzda ham o'tkazish mumkin

Katta guruhda bolalar uchun harakatli o'yinlar o'z mazmuni, qoidalari, rollarning miqdori, topshirishni jamoa musobaqasiga joriy etishga ko'ra murakkablashtiriladi.

Maktabga tayyorlov guruhi bolalari birmuncha murakkab harakatli o'yinlar, shuningdek jamoa musobaqalaridan iborat jamoa o'yinlarni, o'yin estafetasi, sport o'yinlarini o'ynaydilar. Bularning hammasi chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlanishi, harakat ko'nikmalrining takomillashuviga, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Milliy xalq o'yinlari maktabgacha yoshdagi bolalarga o'zgacha xushnudlik ulashadi, ularning kayfiyatiga ijobiy ta'sir etadi. U bolalarning jismoniy, aqliy, axloqiy rivojlanishida, kuchli, chaqqon, topqir, farosatli, mard insonlar bo'lib kamol topishida katta ahamiyat kasb etadi.

Mustaqil yurtimiz kelajagi buyuk bo'lishi eng avvalo farzandalari salomatligiga bog'liq sog'lom yurt qudratli va boy bo'ladi. O'yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, ilgari hosil qilingan tasavvur, tushunchalar, mo'ljal olish singari xususiyatlarni yana ham aniqlashtirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratiladi; o'yinlar ijodiy tasavvurni, xotirani, fikrlashni, tafakkur faoliyatini yana ham rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib harakatli o'yinlar bolaning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'yin texnologiyalaridan foydalanish orqali bolalarga yangi bilimlar, tushunchalar berib boriladi. Xalq o'yinlarida bolaning har tomonlama rivojlanishi, psixologik, bilish jarayonlari, sensor madaniyati, nutq faoliyati, aqliy qobiliyatlari takomillashadi. O'yin faqat bilish jarayonlarini takomillashtirib qolmay, balki bolaning xulq - atvoriga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'yin faoliyati tufayli bola nafaqat jismoniy balki ruhiy tomondan ham rivojlanadi. O'yin tufayli bola baquvvat, sog'lom, bo'lib rivojlansa, o'yin faoliyatini tabiat qo'ynida tashkil etish esa bolaning estetik rivojlanishi, dunyoqarashini kengayishi, tabiatni his qilish, sezish kabilarni hisiyotlari rivojlantiradi. Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirishning yoshga bog'liq xususiyatlari o'tkazilgan tajribalar orqali aniqlandi va nazariy jihatdan asoslab berildi. Maktabgacha tarbiya muassasalari sharoitida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarni qo'llash bolalarning harakat imkoniyatlarini, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, ularning kichik maktab yoshi davriga o'tish uchun tayyorgarligi sifatini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. BOLALAR MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTSIDA O'TKAZILADIGAN HARAKATLI O'YINLAR F.Xo'jayev 13 bet
2. Milliy va harakatli o'yinlar. Darslik. / T.S. Usmanxodjayev
3. Bazhenova OV. Bolalar uchun hissiy-irodaviy rivojlanishni o'rgatish. Sankt-Peterburg: Rech; 2010. p. 192
4. <https://azkurs.org/harakatli-oyinlarni-tashkil-etish-va-otkazish-metodikasi.html>
5. <http://elibrary.namdu.uz/75%20Cnopt/Milliy%20va%20harakatli%20oyinlar.%20Usmonxodjayev%20T.S.pdf>
6. <https://aniq.uz/uz/yangiliklar/sunggi-5-yilda-maktabgacha-talim-sohasida-olib-borilgan-islohotlar-va-ularning-natijalar>
7. <https://darakchi.uz/oz/35964>