

## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA HARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH ORQALI JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH

**Uljayeva Sevara Abdirazzoqovna**

*Shahrisabz pedagogika kolleji Maktabgacha ta'lim kafedrası o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqola mazmuniga harakatli o'yin tushunchasining mohiyati, harakatli o'yinlarning turlari, harakatli o'yinlarni bola organizimiga ijobiy tasir etuvchi vosita sifatida tahlil etilishining psixologik va pedagogik asoslari va maktabgacha yoshdagi bolalardagi jismoniy sifatlarni hisoblangan kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, matonatni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar hamda ularning mazmuniga oid manbalar kiritilgan.*

**Kalit so'zlar:** *kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, matonat, mahurat, o'yin, harakatli o'yin*

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng samarali usullaridan biri sifatida maktabgacha 3-7 yoshdagi bolalarning aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini umumiy holatda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim hisoblanadi. Shuning uchun ham bolalar harakatli o'yinlarining ruhi, tabiati, saviyasi, ishtirokchilarning xatti-harakatlari kabi jihatlari alohida e'tibor berishadi. Harakatli o'yinlarning ahamiyati nafaqat bolalar hayoti va salomatligida, balki katta yoshdagilarning ham jismoniy rivojlanishida muhim o'rnini egallashi haqida yaxshi bilamiz. Shunday ekan harakatli o'yinlarning ahamiyati haqida bildirilgan fikrlarning xilma-xilligi bilan tanishamiz asosiy mazmun kishilarning uzoq umr ko'rishlarini ta'minlash ekanligiga ishonch hosil qilamiz.

Mutaxassis Sh. Qosimovning aytishicha «Harakatli o'yinlar o'quv mashg'ulotlarida yordamchi vosita sifatida qo'llaniladi. Chunki o'yin shug'ullanuvchilarda qiziqishni oshiradi, ularga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatining tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yin tufayli bolalar charchashni unutadi, trenirovka mashg'ulotlaridagi topshiriqlarni diqqat bilan bajaradi».

XIX asrda G. Belinskiy, G. Chernishevskiy, A. Dobrolyubov va N. Pisarevlar Rossiyada ta'lim-tarbiya ishlarida, jumladan, jismoniy tarbiyada harakatli o'yinlardan keng ko'lamda foydalanish lozimligini aytishgan. Ular harakatli o'yinlarga xalqning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama tarbiyalash vositasi sifatida qarashgan.

Harakatli o'yinlarga N. Pisarev shunday ta'rif beradi. «Barcha harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilar organizmiga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham harakatli o'yinlarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi mashq sifatida qarash balki rivojlantiruvchi vosita sifatida etirof etish ham mumkin».

V. Plexanovning ta'kidlashicha «Harakatli o'yin jamiyatning tarixiy rivojlanish jarayonida mehnat o'yindan yuqori turishini ammo bola hayotida o'yin faoliyati mehnat faoliyatidan oldin ekanligini birinchi bo'lib isbotlab bergan edi.

F. Lesgaft o`zining jismoniy mashqlar sistemasida harakatli o`yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi. U o`yin yordamida bolalarni hayotga tayyorlash mumkinligini aytadi. Uning fikriga ko`ra harakatli o`yinlarni o`tkazish uchun u belgilagan talablar hozirgi paytgacha ham o`z qimmatini yo`qotgani yo`q;

1-shart. har bir o`yin oldiga aniq maqsadlar qo`yishi;

2-shart. o`tkazilayotgan harakatli o`yinlar qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi;

3-shart. harakatli o`yin shug`ullanuvchilarga ijobiy emotsional ta`sir ko`rsatishining lozimligi;

4-shart. harakatli o`yinlarni sistemali tarzda va muntazam ravishda o`tkazish,

5-shart. qatnashuvchilarning aktivligi va mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligini o`qtirgan edi.

K. Krupskaya harakatli o`yinlar bola hayotida katta rol o`ynashini ta`kidlab, shunday degan edi: «Bolalar faqat o`qish mobaynida o`sib qolmaydi, balki o`yin jarayonida ham o`sadi ham o`rganadi, ular harakatli o`yinlardan o`zaro uyushishni, hayotni tushunishni o`rganadilar». Uning fikricha, ishni shunday tashkil qilish kerakki, harakatli o`yinlar yosh avlodni tarbiyalashga yordam bersin. Harakatli o`yinlar har xil bo`ladi. Ba`zi o`yinlar borki, ular bolalarda qo`pollikni, maqtanchoqlikni, kekkayishni hosil qilsa, yana shunday o`yinlar borki, ular o`z o`rtog`iga yordam berish, chidamli bo`lish kabi fazilatlarni tarbiyalaydi.

S. Makarenko harakatli o`yinlar bolalar va yoshlarni mehnatga tayyorlaydi, deb hisoblaydi. Uning fikriga ko`ra, kattalar hayotida mehnat qanday ijobiy rol o`ynasa, bolalar hayotida ham o`yin shunday katta ahamiyatga ega. S. Makarenko maxsus ish harakatlariga o`xshash jismoniy harakatlarni talab etuvchi o`yinlarni birinchi o`ringa qo`yadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar harakatli o`yinlardan o`zgacha foydalanadilar. Masalan ko`pincha o`yinga berilib ketib, uni o`zgartiradilar, eski qoidalarni yig`ishtirib qo`yib, yangilarini o`ylab chiqaradilar, maqsadga erishish yo`lini qiyinlashtiradilar va shu tariqa yangi o`yinni vujudga keltiradilar. Ana shuning uchun o`yinlarni takrorlash va ularning istagini inobatga olish juda muhim bo`ladi. MTT larida harakatli o`yinlardan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ularning yosh guruhlariga, salomatlik xolatida va kasallikka moyil yoki moyil emasligiga e`tibor berish juda muhim hisoblanadi. Masalan kichik guruhlar uchun foydalaniladigan harakatli o`yinlar orqali asosan ularda kuch, tezlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantiradiga o`yinlar tanlansa, o`rta guruhlar uchun kuch, tezlik, chidamlilik sifatlaridan tashqari egiluvchanlik sifatini rivojlantiruvchi harakatli o`yinlar tanlanadi. Katta va tayyorlov guruhlar uchun tanlangan harakatli o`yinlar kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik sifatlariga qo`shimcha holatda epchillik va matonat kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishni maqsad qiladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida kichik guruhlar uchun asosan jamoali (komanda) o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Jumladan «Kesak qo'ydi»; «Kartoshka ekish» o'yinlari.

«Kesak qo'ydi» o'yini: Bu harakatli o'yinning maqsadi bolalarning xotirasini mustahkamlash va eslab qolish xislatlarini shakllantirishga qaratilgan. O'yinda turli qirqma hajmdagi o'yinchoqlar, o'yinchi ko'zini bog'lash uchun ro'molchadan foydalaniladi. O'yinda barcha bolalar qatnashishlari mumkin. O'rtada yerga bir qancha predmetlar qo'yilgan bo'lib, bolalar diqqat bilan predmetlarni ko'rib oladilar va 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ketdi deb sanaydi. «Ketdi» so'zi kimga taqalsa, shu qatnashuvchi ko'zini yumib turadi. Onaboshi o'rtadagi biror predmetdan yonidagi bolalar etagigami, stul orqasigami yashirib qo'yadi. Ko'zi yumilgan bola ana shu yashiringan predmetning nomini qaysi bolada ekanligini topishi kerak. Topa olmasa, o'ynovchilarning talablariga binoan biror bir jismoniy harakat qilib beradi. O'yin yana boshqa o'ynovchining ko'zini yumishi bilan davom etiriladi. Bu o'yin bolalarga xushchaqchaqlik va kayfiyat berishdan tashqari ularning chaqqonlik, egiluvchanlik va kuch kabi jismoniy sifatlarini rivojlantiradi.

«Kartoshka ekish» o'yinning maqsadi: tezlik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan ahamiyatli bo'lib bu maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ko'ng qo'llaniladigan harakatli o'yinlar sirasiga kiradi. Bu o'yin uchun besh kishidan iborat ikkita jamoa tuziladi. Birinchi navbatda turgan o'yinchi jamoa boshi bo'lib, qo'lida beshta kartoshka (tosh) bo'lgan sumkani ushlab turadi. Har bir ustundan yigirma-o'ttiz qadam masofada beshta doira chiziladi. Signalda jamoa sardorlari aylanalarga yugurishadi va har bir aylanada bittadan kartoshka ekishadi, so'ngra qaytib, sumkani keyingi o'yinchiga uzatadilar, u sumkani olib, kartoshkani yig'ish uchun yuguradi va hokazo. Bu o'yinda bolalar faqat kutarinki ruhda va birdamlikda ishlash sifatlarini o'zlarida shakllantiradi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'rta guruhlar uchun ommaviy harakatli o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Masalan, «Yomg'ir», «Quvlashmachoq» va hokozolar.

«Quvlashmachoq» o'yini: Maydon chegarasi oq chiziq bilan belgilab olinadi. O'yinda bitta o'yinboshi ya'ni quvlovchi tayinlanadi. Boshqa o'yinchilar uning atrofida doira bo'lib yig'ilib turadilar. Quvlovchi «bir, ikki, uch», - deb sanaydi. Hamma bolalar har tomonga yugurib ketadi, qandaydir xavf tug'ilgan paytda o'tirib olishlari mumkin, o'tirib olganlar o'yinchilarni quvlovchi tutmaydi. Quvlovchi tutib olgan bola o'yinboshi ya'ni quvlovchi bo'ladi. O'yinni istagancha vaqt o'ynash mumkin. Bu o'yining «Sakrash bilan quvlashmachoq» variantidan ham foydalanish mumkin. Faqat farqi – bir oyoqda sakragan bola quvlovchi tomonidan tutilmaydi. Bunday o'yinlar bolalardagi kuch, tezlik, chidamlilik sifatlaridan tashqari egiluvchanlik safatini ham rivojlantiradi.

Xo'rozlar jangi o'yini. O'yin maydonchada o'tkaziladi. Yerga diametri 2 mertli doira chiziladi. Hamma o'yinchilar 2 ta guruhga bo'linadilar va doira yonida bir-birlariga yuzma-yuz bo'lib, ikkita qatorga saflanadilar. Har bir guruhdan bittadan

o'yinboshi tayinlanadi. Sardorlar o'z guruhlaridan bitta o'yinchini doiraga yuboradilar. Doiraga kelgan o'yinchilar qo'llarini orqaga qilib, bir oyoqlab turadilar. Ruxsat berilgan zahoti, ular bir-birlarini yelkalari bilan turtib, doiradan itarib chiqarishga harakat qiladilar. O'z raqibini doiradan itarib chiqara olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi va guruh uchun bir ochko yutgan bo'ladi. Undan keyin doira o'rtasiga sardorlar tanlagan navbatdagi "xo'rozlar" jufti tushadi. O'yin hamma o'yinchilar "xo'roz" rolini bajarib bo'lgunlaricha davom ettiriladi. Xo'rozlar janggi o'yini bolalardagi maqsadni aniq quyish va unga erishishga intilishni ta'minlaydi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida katta guruhlarda tarbiyalanuchilari bilan o'tkaziladigan o'yinlar ko'proq yakka va juftlikda o'ynaladigan o'yinlar sirasiga kiradi. Ulardan kengroq foydalanish bu yoshdagi bolalarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishda muhimdir.

«Chillak» o'yini: Bolalarni jismonan rivojlantirishda bu harakatli o'yindan foydalanish mumkin. Bu o'yin bolalarni o'yin uchun tanlangan cho'plarni uzoqroq otishga o'rgatish, ularni ko'z qiri bilan qancha ekanligini chamalashga (masofa necha qadam chiqishini) va ularni ravon sanashga o'rgatish hamda nafas rostlab yugurishini rivojlantiradi. Bolalarga bu o'yinni o'ynash uchun 2 dona g'isht va tol daraxtidan qilingan 2 dona cho'p kerak bo'ladi. Birinchi bolalar qur'a tashlab, kim birinchi boshlashini kelishib oladilar. Keyin 2 dona g'ishtning orasini 20 santimetr uzoqlikda qo'yib o'yin boshlanadi. Birinchi bola 1 ta cho'pni g'isht ustiga qo'yib, ikkinchi cho'p bilan pastdagi cho'pni ozgina yuqori ko'tarib uzoqqa otadi. Cho'p tushgan joy chizib belgilanadi. O'yin boshlagan bola g'ishtdan cho'p tushgan joygacha necha tayyoq chiqishini chamalab aytishi lozim. Agar cho'p tushgan joy bola aytganidek chiqsa bola g'olib noto'g'ri bo'lsa mag'lub bo'ladi. Bunday o'yinlar bolalardagi kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik sifatlarini rivojlantiradi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tayyorlov guruhlarida tashkil etiladigan harakatli o'yinlar estafetali harakatli o'yinlar kiradi. Estafetali o'yinlar jamoaviy, ommaviy, yakka yoki juftlikda o'ynalishi ham mumkin.

«Qirq tosh» o'yini: Bolalarda masofani mo'ljal olishni o'rgatish, pozitivlik berish va diqqatni taqsimlashga o'rgatishdan iborat. Bu o'yin uchun sport maydonchasi, koptoklar, toshchalar. O'yinni maysazorda, sport zalida maydonchalarda o'tkazish mumkin. Start chizig'idan boshlab har qaysi bola uchun bir xil oraliqda doiralar belgilanadi. Har bir bola tosh yoki bittadan latta koptokchani qo'lida o'ynab tayyorlanib turadi. Yo'riqchining buyrug'i bo'yicha har qaysi bola belgilangan doirada yugurib borib belgilangan predmetni qo'yib, o'z joyiga qaytib keladi. Oxirgi o'yinchi toshni qo'yib qaytgandan keyin bolalar tartib bilan yugurib borib, o'z toshlarini qaytarib olib ketadi. Qaysi guruh birinchi bo'lib o'z toshlarini terib olib kelsa, o'sha guruh g'olib hisoblanadi.

«Qarmoqcha» o'yini: Bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantiradi va pozitivlik beradi. O'yin uchun 3-4 ta arqon kerak bo'ladi. Arqonning bir tomonida qum yoki kepak solingan xaltacha bog'lab qo'yiladi. Hamma bolalar doira hosil qilib turadilar,

boshlovchi doira o`rtasida turib arqonchani o`z atrofida aylantira boshlaydi. Arqonni aylantirganda xaltacha baland ko`tarilmasligi lozim. O`yinchining oyoqlariga xaltacha tegib ketmasligi uchun sakrab turadi. Arqon uchida bog`langan xaltacha o`yinchining oyoq uchi tegsa u qarmoqqa ilingan hisoblanadi. U doira o`rtasiga chiqadi va arqonni boshlovchi sifatida aylantiradi. O`yin oddiy qiziqarli bo`lganligi uchun bolalar bu o`yinni 5-6 yoshdan boshlab o`z pozitivliklarini oshirish uchun o`tkazishlari mumkin. Bunday harakatli o`yinlar bolalarning kuchini, tezligini, chidamliligini, egiluvchanligini va matonatini rivojlantiradi.

#### Xulosa

Maqola mazmuniga xulosa sifatida shuni aytish mumkinki harakatli o`yinlar nafaqat makabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida ahamiyatli balki boshqa yosh davridagi insonlar salomatligi uchun ham juda ahamiyatli. Chunki harakatli o`yin mehnat umumdorlidini, fikrlashning teranligini, ko`z o`tkiriligini ta`minlovchi ayniqsa oliy nerv tizimi faoliyatni yaxshilovchi asosiy vositalardan biridir.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. O`zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta`lim vazirligining Muvofiqlashtiruvchi kengashining 2022-yil 4-fevraldagi 1-sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan «Ilk qadam» davlat o`quv dasturi T.: 2022.

2. Ashirova S. B. «Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va texnologiyalari» o`quv qo`llanma «Fan va texnologiyalar ijodiy-matbaa uyi» T.: 2024.

3. Haydarova B. T. Xolboyeva G. X. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» (maktabgacha ta`lim tashkilotlarida) darslik Samarqand 2020.

4. Ma`murov B. B. «Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» o`quv qo`llanma «Turon zamin ziyo» T.: 2014.

5. Rahimqulov Karimjon «Milliy harakatli o`yinlar» o`quv qo`llanma «Tafakkur-bo`stoni» T.: 2012.