

**HARAKATLI O‘YINLAR BOLALAR JISMONIY BARKAMOLLIGINI
TA’MINLASHNING MUHIM VOSITASI**

Yuldashev Davron Ravshanovich

*Angren shahar 73-sonli ixtisoslashtirilgan
maktab-internati jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi.*

Annotatsiya: maqolada harakatli o‘yinlar bolalar jismoniy barkamolligini ta’minlashning muhim vositasi xisoblanadi. Tanlangan harakatli o‘yinlar bolalarni boshqaradi va ularni uzoq vaqt davomida ishtirok etishga majbur etadi, ularda katta qiziqish uyg‘otib jismoniy faolligini oshiradi. O‘yinlar bolalarni o‘ziga jalb qilib zavqlantiradi, ularning yosh xususiyatlariga mos keladi, taqlid qilish, faollik va erkinlikka bo‘lgan ehtiyojini qondiradi. Maktab yoshidagi bolalar bunday o‘yin shakllariga alohida qiziqish bildiradilar, ularda atrofdagi real voqelikni fantastik tarzda idrok etish elementlari mavjud bo‘lib, sport o‘yinlariga izchil o‘tishni ta’minlaydi. Biz jismoniy tarbiya jarayonida keng qo‘llaniladigan harakatli o‘yinlarning tasnifini ishlab chiqdik.

Kalit so‘zlar: jismoniy barkamollik, jismoniy faollik, jismoniy kamolot, harakatli o‘yinlar, tayanch-harakat, harakatlar hajmi, yurak urishi.

KIRISH

Jismoniy barkamollikni shakllantirishning eng muhim qonuniyatlaridan biri bu jarayonni inson tug‘ilishidan boshlab amalga oshirish va uni hayotining boshqa barcha bosqichlarida davom ettirish zaruratidir. SHu bilan birga, insonning jismoniy kamolotining eng mas’uliyatli va mohiyatan hal qiluvchi bosqichlaridan biri uning jismoniy faolligining cho‘qqisi bo‘lgan bolalik davri, jismoniy va ma’naviy barkamollik, ajralmas munosabatlar va birlikda ta’sir ko‘rsatishning yuksak imkoniyatlaridir.

Jismoniy barkamollik insonning har tomonlama rivojlanishining muhim jihatlaridan biri sifatida inson salomatligi va jismoniy qobiliyatlarining tarixan belgilangan optimal darajasi bo‘lib, u shaxsiy va ijtimoiy hayot sohasida turli xil namoyon bo‘lish shakllarida inson hayoti talablariga javob beradi va ko‘p yillar

davomida yuksak faollik va ishchanlik qobiliyatini ta'minlaydi. Jismoniy va axloqiy barkamollik uzviy uyg'unlashgan holda, faqat ma'lum bir shaxsning yuksak ma'naviy qiyofasi sharoitida haqiqiy bo'lishi mumkin. Jismoniy barkamollik - bu shaxsning har tomonlama rivojlanishi va sog'ligini uzoq yillar saqlash qonuniyatlariga mos keladigan umumiy jismoniy tayyorgarlikning optimal o'lchovidir. Jismoniy barkamollikning o'ziga xos belgilari va ko'rsatkichlari har bir tarixiy bosqichda jamiyatning real talablari bilan belgilanadi va shuning uchun uning rivojlanishi bilan o'zgaradi.

YUqorida aytilganlarning barchasi "jismoniy barkamollik" tushunchasining asosiy ko'rsatkichlarini O'zbekiston Respublikasi sharoiti, uning tarixiy xususiyatlari, iqlimi, ekologik holati, milliy-madaniy an'analarni shuningdek, insonning yoshini hisobga olgan holda aniqlab berish zarurligini ta'minlaydi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

YOsh avlodni tarbiyalash jismoniy barkamollikni quyidagi tarkibiy qismlar bilan belgilanadi: normal jismoniy rivojlanish, asosiy jismoniy sifatlar va harakat qobiliyatlarining to'g'ri rivojlanishining namoyon bo'lishi, iqlim va atrof-muhit sharoitlariga funksional moslashish, milliy an'analar va madaniyatni hisobga olgan holda axloqiy va estetik tarbiya, etarli darajada salomatlik xamda yuqori ishchanlik qobiliyatini ta'minlashdan iboratdir.

Jismoniy faollik inson organizmining rivojlanishi, me'yorida ishlashi uchun eng zarur sharoit bo'lgan va shunday bo'lib qolishi aniqlangan. Jismoniy faollik kamayishi yoki uning sezilarli darajada cheklab qo'yilishi, insonning hayoti va sog'lig'iga xavf tug'diradi, chunki bu muqarrar ravishda uning tanasi uchun eng noqulay, ba'zan oldindan aytib bo'lmaydigan oqibatlariga aylanadi ayniqsa, agar bolalik davrida ham jismoniy faollik to'g'ri darajada ta'minlanmasa. Qator yillar davomida O'zbekiston hududida mavjud bo'lgan harakatli o'yinlar, musobaqalar va alohida sport turlarini maxsus-uslubiy tahlili, umumlashtirish va to'plash bo'yicha tizimli ishlar olib borildi. Bu jismoniy sifatlariga va ba'zi intellektual qobiliyatlarga ta'siri nuqtai nazaridan ushbu harakat faoliyati turlarini batafsil tavsiflash imkonini berdi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, 10-11 yoshli bolalarda katta qiziqish uyg'otish va yuqori jismoniy faollik nuqtai nazaridan eng katta samaradorlik obrazli harakatli o'yinlar orqali ta'minlanadi. Harakatli o'yinlarning samaradorligi, birinchi navbatda, maktabgacha va boshlang'ich maktab o'quvchilari faoliyatida asosiy o'rinlardan birini egallagan obrazli o'yinlarga yaqin ekanligiga bog'liq. Tanlangan obrazli o'yinlarga asoslangan o'yinlar bolalarni boshqaradi va ularni uzoq vaqt davomida ishtirok etishga majbur etadi. Bu oddiy o'yinlarga qaraganda, bolalarning ushbu turdagi syujetli o'yin faoliyatida ishtirok etishi uchun ancha uzoqroq vaqtni talab etadi va jismoniy faollikni ta'minlaydi. Boshqacha qilib aytganda, harakatli o'yinlar uzoq muddatli faol, harakat va harakat amallari uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi.

Bu o‘yinlar bolalarni o‘ziga jalb qiladi, zavqlantiradi, ularning yosh xususiyatlariga mos keladi, taqlid qilish, faollik va erkinlikka bo‘lgan ehtiyojini qondiradi. Maktab yoshidagi bolalar bunday o‘yin shakllariga alohida qiziqish bildiradilar, ularda atrofdagi real voqelikni fantastik tarzda idrok etish elementlari mavjud bo‘lib, sport o‘yinlariga izchil o‘tishni ta‘minlaydi. Biz jismoniy tarbiya jarayonida keng qo‘llaniladigan harakatli o‘yinlarning tasnifini ishlab chiqdik.

Ushbu tasnif quyidagi mezonlarga asoslanadi:

- bir o‘yin davomida yurak urishining umumiy soni;
- yurak urish tezligi:
- harakatlarning umumiy soni, shu jumladan yugurishda;
- o‘yin jarayonida o‘quvchilarning charchash darajasi;
- o‘quvchilarning tanish, kam tanish bo‘lgan va yangi o‘yinlar hamda o‘yin mashqlarini bajarishga bo‘lgan qiziqish;

Bundan tashqari, turli yoshdagi bolalar o‘rtasida ham keng qo‘llaniladigan o‘yinlar ro‘yxati tuzildi. O‘yinga qiziqish kabi mezonlarga asoslanib, o‘yinlar jismoniy faollik darajasiga ko‘ra uch guruhga bo‘lindi. Birinchi guruh bolalarda katta qiziqish uyg‘otadigan va nisbatan yuqori harakat faolligini ta‘minlaydigan o‘yinlarni o‘z ichiga oldi.

Bolalar o‘yin faoliyatini davom ettirish istagini yo‘qotmasdan va tashabbusni kamaytirmasdan ushbu o‘yinlarni qayta-qayta o‘ynaydilar. Vaqt o‘tishi bilan ular 15 daqiqagacha yoki undan ko‘proq davom etishi mumkin, masalan, "Otib qochar", "Bo‘ron", "To‘p kapitanga", "Qubba" ka harakatli o‘yinlardir. Ushbu o‘yinlar sezilarli harakat faolligini ta‘minlaydi, ular bajarilishi paytida 1500 dan 1600 tagacha lokomotor amallarini o‘z ichiga oladi. Bundan tashqari, ushbu o‘yinlardagi yugurish harakatlari barcha harakatlar hajmining o‘rtacha 70% ni tashkil qiladi. O‘yin oxirida yurak urish tezligini ya‘ni tanlanma palpatsisiya ro‘yxati shuni ko‘rsatadiki, yurak urish tezligi daqiqada 180 martagacha ko‘tariladi, lekin juda qisqa tiklanish davriga ega. YUrakning 10 daqiqalik ishi uchun puls urish yig‘indisi o‘rtacha 1780 zarbani tashkil qiladi. Ikkinchi guruhga bolalar qiziqish va yuqori faollik bilan o‘ynaydigan o‘yinlar kiradi, bolalarda o‘yin vaziyatlarini bajarishga bo‘lgan ishtiyoq tezda susayadi, harakat faolligi pasayadi. Bunday o‘yinlarning davomiyligi o‘rtacha 7-8 daqiqani tashkil qiladi, ularni bajarish paytida harakatlanish 500-800 lokomotor birlikni tashkil qiladi, ularning 50% yugurish harakatlaridir. Ushbu o‘yin vositalarining oxirida yurak urish tezligi o‘rtacha bir daqiqada 160 zarbani, 10 daqiqada pulsning yig‘indisi 1560 zarbaga teng.

Uchinchi guruhda biz umumiy harakat faolligi yuqori bo‘lmagan o‘yin va amallarni birlashtirdik. Kuzatishlarimiz shuni ko‘rsatdiki, bolalar bunday guruh o‘yinlarini asta-sekin kamayib borayotgan tashabbus bilan o‘ynashadi. Ularda ishtirok etishning 7-10 daqiqani davomida jismoniy faolligi 500 ta lokomotor harakatdan

oshmaydi. O‘yinlar oxirida yurak urish tezligi bir daqiqada 140-150 zarbani, 10 daqiqada yurak urishi esa 1410 zarbaga teng.

XULOSA

SHunday qilib, biz tomonimizdan o‘tkazilgan tadqiqodlar va kuzatishlar shuni ko‘rsatdiki, O‘zbekistonda maktab yoshidagi bolalarning harakat faolligini oshirishda harakatli o‘yinlardan va o‘yinli mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq va samaralidir. Ular bolalarning o‘yin faoliyatiga doimiy qiziqishini ta‘minlaydi va ularning jismoniy faolligini sezilarli darajada oshirish uchun sharoit yaratadi. Tanlangan va ishlab chiqilgan o‘yinlarning aksariyati yuqori yurak urishi tezligida amalga oshiriladi. Binobarin, ular o‘tib borayotgan organizmning funksional imkoniyatlarini va harakat tayyorgarligini oshirish uchun asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Xakimova, N. U. (2018). Vliyanie fizicheskix uprajneniy, igr, razvlecheniy na fizicheskoe razvitie detey. *Voprosy pedagogiki*, (3), 126-128.
2. Xakimova, N. U. (2020). Rol obshchestvennogo sporta v povыshenii effektivnosti jenskogo sporta. *Vestnik nauki i obrazovaniya*, (7-2 (85)), 81-83.
3. H. N. Uralovna & U. D. Musaevich (2019). The importance of rhythmic gymnastics in developing pupils' physical capabilities. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 7(12).
4. Uralovna, H. N. (2021). Attraction and attention of women's wrestling in Uzbekistan. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(11), 703-704.