2011.- 30 s.

YOSH AVLODNING MA’NAVIY SHAKLLANISHIDA XALQ VA HARAKATLI O‘YINLARNING AHAMIYATI

Yo‘ldashev Otabek Muzaffar o‘gli – Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi

yuldasherv2000@gmail.com

Ziyodullayev Diyorbek Jo‘rabek o‘gli - Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi

diyorbekziyodullaev838@gmail.com

Annotation: The ideas of comprehensive harmonious development of the individual, the upbringing of their personality, have always influenced the

advanced stages of human development. Special sports, active, and developmental games are necessary for the development of such qualities as intelligence, resourcefulness, precise coordination of movements, agility, and speed.

Kalit suzlar: Taraqiyot,o‘smirlik,psixologik,yoshlar,

Bolalar va o‘smirlarning har tomonlama va uyg‘un rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Zamonaviy jamiyatning taraqqiyoti o‘sib kelayotgan avlod orasida ommaviy jismoniy tarbiya va sportni yanada keng joriy etish bilan uzviy bog‘liq. O‘zbekiston Respublikasi demokratik, ma’naviy yangilangan davlat qurishni amalga oshirar ekan, jamiyatning harakatlantiruvchi kuchi bo‘lmish yosh avlodning barkamol rivojlanishi, sog‘lig‘i va farovonligi haqida alohida g‘amxo‘rlik ko‘rsatmoqda.

Insonni har tomonlama uyg‘un rivojlantirish, uning shaxsini tarbiyalash g‘oyalari insoniyatning ilg‘or bo‘g‘inlarini doimo to‘lqinlantirib kelgan. Ziyraklik, topqirlik, harakatlarni aniq muvofiqlashtirish, chaqqonlik, tezkorlik kabi sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus sport, harakatli va rivojlantiruvchi o‘yinlar zarur.

O‘smirlik va o‘spirinlik davridagi ta’lim olish davri insonning ma’naviy va jismoniy sifatlarini shakllantirish, demokratik jamiyat sharoitida ijtimoiy vazifalarni bajarishga tayyorlash davriga to‘g‘ri keladi. Bu o‘yinlarning barchasi o‘smirning jismoniy kamolotiga, harakat tizimini rivojlantirishga, o‘zgaruvchan hayotiy sharoitlarga moslashishga, nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham chiniqishga qaratilgan.

Ular, bir tomondan, inson organizmining hayotiy holatlari hisobiga insonni jismonan rivojlantirsa, ikkinchi tomondan, xarakterning muayyan xususiyatlari, shaxsiy fazilatlari va qobiliyatlarini ochib beradi va namoyon qiladi.

O‘quvchilarning harakat faolligini me’yorlash muammosi muhim gigiyenik ahamiyatga ega, chunki so‘nggi paytlarda yoshlarda progressiv gipodinamiya kuzatilmoqda, bu nafaqat auditoriyalarda, balki uyda ham o‘quv mashg‘ulotlarining katta hajmi bilan bog‘liq. Sog‘liqni saqlash va yuqori darajadagi jismoniy fazilatlarni saqlab qolish uchun maktab o‘quvchilariga nafaqat jismoniy mashqlar va maxsus gigiyena, parhez, balki chaqqonlikni rivojlantiruvchi sport va harakatli o‘yinlarni o‘z ichiga olgan harakat rejimi zarur.O‘yinlar insoniyat madaniyatining xazinasidir. Ularning xilma-xilligi juda katta. Ularda yoshlar moddiy va ma’naviy ijodining barcha sohalari o‘z aksini topgan. Eng yirik pedagoglar, olimlar, progressiv jamoat arboblari o‘yinni xalq tarbiyasi uchun juda foydali deb hisoblaganlar. O‘yinlar - mazmunli faoliyat sifatida, tez o‘zgaruvchan sharoitlarda aniq harakat vazifalariga erishishga

qaratilgan. Unda o‘yinchining ijodiy tashabbusi namoyon bo‘lib, u jamoa harakatlari bilan uyg‘unlashgan xilma-xil harakatlarda ifodalanadi.

Bolalarning o‘yin faoliyatida ikkita juda muhim omil obyektiv ravishda birlashadi: Bir tomondan, bolalar amaliy faoliyatga qo‘shiladilar, jismonan rivojlanadilar, mustaqil harakat qilishga odatlanadilar: boshqa tomondan - bu faoliyatdan ma’naviy va estetik qoniqish oladilar, o‘zlarini o‘rab turgan atrof-muhitni chuqurroq biladilar. Bularning hammasi umuman shaxsni tarbiyalashga yordam beradi.

Aksariyat o‘yinlarni ajratib turadigan asosiy belgi ularning ongli xarakterga ega ekanligidir. "O‘yin" tushunchasi bolalar va o‘smirlarning har tomonlama rivojlanishiga hissa qo‘shadigan o‘yin folklorining ko‘plab turli shakllarini o‘z ichiga oladi: jismoniy, ruhiy, aqliy.

Ko‘plab o‘yinlar insonning mehnat harakatlaridan foydalanadi. Bir hududda yashovchi barcha xalqlar uchun tabiiy, iqlim, ishlab chiqarish va etnik xususiyatlarning ta’siri umumiy hisoblanadi.

Bunga misol tariqasida O‘rta Osiyo mintaqamizda otlarda o‘tkaziladigan o‘yinlarni keltirish mumkin, ularda arqon va narta majburiy tarkibiy qism bo‘lib xizmat qiladi. Harbiy mavzudagi o‘yinlar jismoniy va axloqiy fazilatlarni rivojlantiradi, hayotga tayyorgarlikning eng yaxshi shakli hisoblangan amaliy ko‘nikmalarni shakllantiradi.

Agar tarixiy jihatdan harakatli o‘yinlar biron-bir mehnat yoki harbiy harakatga taqlid qilish bo‘lsa, hozirgi vaqtda bunday harakat o‘ynovchilar tomonidan har doim ham anglanilmaydi. Yosh avlod o‘yinni tengdoshlari yoki kattalar tajribasiga muvofiq tanlaydi, lekin bu o‘yinga o‘ynovchilarning o‘z ijodkorligi kiritilishini istisno qilmaydi, balki nazarda tutadi. Bolalar va o‘smirlar o‘z o‘yinlarida kattalarning harakatlari, xulq-atvorlariga taqlid qilibgina qolmay, balki kundalik hayotda qo‘llaniladigan an’anaviy jihozlarga juda o‘xshash jihozlardan ham foydalanadilar.

Agar erkak aholi musobaqalashishga moyil bo‘lsa, ayollar ko‘proq xo‘jalik xarakteridagi syujetli o‘yinlar, raqs va raqslarga moyil bo‘ladi. Xalqimizning madaniy-tarixiy taraqqiyotida o‘yin yoshlarni hayotga dastlabki tayyorlash jarayonida muhim tarbiyaviy omil hisoblanadi. O‘yin yoshlarni hayotga, atrofdagilar bilan, tabiat bilan muloqotga olib kiradi, bilimlarni, mehnat ko‘nikmalarini egallashga, harakat faoliyatini takomillashtirishga yordam beradi. Tabiiy harakat turlarida musobaqa elementining mavjudligi sport o‘yinlari bilan shug‘ullanishga tayyorgarlik ko‘rish uchun xalq harakatli o‘yinlaridan foydalanish imkonini beradi. Xalq harakatli o‘yinlarining butun boyligini va ulardan foydalanishning asriy an’analarini chuqur o‘rganish va ilmiy tavsiflash, ayniqsa, qimmatli xalq harakatli o‘yinlarini zamonaviy jismoniy tarbiya va sport

ishlariga joriy etish zarur. Bu merosdan hozirgi yoshlar hayotida to‘g‘ri foydalanish o‘sib kelayotgan avlodning jismoniy va ma’naviy tarbiyasiga, pirovard natijada milliy madaniyatlarning yaqinlashuviga va bir-birini boyitishiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Adalson, K. V. Chesnakov A.S. Fizicheskaya kultura i zdorovыy obraz jizni. - M: Fizkultura i sport, 2003. - 236 b.

2). Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsex i dlya kajdogo. - M., 2002. - 198 b.

3). Gabbazova, A.Ya. Ozdorovitelnaya fizicheskaya kultura: Metodicheskiye ukazaniya dlya studentov spetsialnoy meditsinskoy gruppы/ Ulyanovsk: 2002. - 23b.

4). Goyxman, P.N. Fizicheskaya kultura v shkole/ P.N. Goyxman, O.N. Trofimov. M.: FiS, 2004. 379b.

Gogunov, Ye.N. Martyanov B.I. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i spora: ucheb. posobiye dlya stud. vish. ped. ucheb. zavedeniy. - M.: Akademiya, 2000. - 186 b.

Doman, G. Kak sdelat rebenka fizicheski sovershennim: ucheb.posobie / G.Doman. M.: Akvarium, 2005.148 b.

Yermolayev Yu.L. Vozrastnaya fiziologiya. M., SportAkademPress. 2001 - 54 b.

8). Karasev A.V. Ensiklopediya fizicheskoy podgotovki. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning uslubiy asoslari: o‘quv qo‘llanma / A.V. Karasev. - M.: Leptos, 2004. 368 b.