BOSHLANG‘ICH SINFLARDA HARAKATLI O‘YINLARNING GIGIYENIK VA SOG‘LOMLASHTIRISH AHAMIYATI

Abdusalomov Doniyor Rustam o‘g‘li – Nizomiy nomidagi TDPU jismoniy tarbiya va sport kafedrasi o‘qituvchi.
e-mail: abdusalomovdoniyor@gmail.com
Xusanboyeva Feruza Ergash qizi - Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi
e-mail: xusanboyevaferuza@gmail.com

Annotatsiya.Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilari jismoniy tarbiyasida ochiq havoda o‘tkaziladigan o‘yinlarning gigienik va sog‘lomlashtiruvchi ahamiyati ko‘rib chiqiladi. Ochiq havoda o‘tkaziladigan o‘yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishi, immunitetini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va umumiy salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, gigiena talablarini hisobga olgan holda tashkil etilgan o‘yinlar bolalarning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi.

Kalit so‘zlar. Sport zal, texnika, taktika, o‘zlashtirish, jismoniy qobiliyat, daraja, sportchilar,organizm, funktsionallik,imkoniyat, egiluvchanlik, sog‘lik,mashg‘ulot, musobaqa, ruhiy, axloqiylik, irodaviy, tarbiya.

Kirish. Salomatlikni asosan tananing barcha organizimlarining to‘g‘ri joylashishi tuzilishi funksional faolligi har qanday kasalikllarga moyinllik yo‘qligi bilan belgilanadi. Oddiy jismoniy rivojlanish-bu yoshda tanasining tuzilishi va funksiyalarining o‘sishiga bilan tabiiy ravishda sodir bo‘ladigan marfologik va funksional o‘zgarishlar juda murakkab ammo shunga qaramay rivojlanishning normal g‘ayritabiiy yo‘nalishi jarayonni tashqi ko‘rinishda aks ettiruvchi ba’zi ko‘rsatkichlar bo‘yicha baholanishi mumkin. Ko‘rsatkichlar tananing balandligin, vazni va ko‘krak qafasining atrofi.

Ularning tananing massasi, zichligi va shakli bilan bog‘liq. Ushbu omillarning o‘zaro bog‘liqligi bo‘yicha bolalarning jismoniy kuchini baholash mumkin. Ba’zi tav’siflovchi somatosko‘pik belgilari mushaklarning holati yog‘ birikmasining darajasi durus shakli bolog‘at yoshi va fiziometrik belgilar o‘pkaning hayotiy qobilyati umurtqa pog‘onalarining kuchi, o‘pkaning kuchayishi hisobga olinadi. Boshlang‘ich maktab yoshida bolalarda to‘qimalarning tuzilishi shakllanishda davom etadi. Uzunlikning o‘sish sur’ati avvalgi davirga nisbatan biroz sekinlashadi maktabgacha yosh lekin tana vazni ortadi. Bandligi har yili tahminan 4sm ga o‘sadi vazni 2kg ga oshadi. Shuning uchun bu yosh yaxlitlash davr deb ataladi. Faol vosita faoliyati suyak va mushak to‘qimalarning o‘sishi va rivojlanishiga yordam beradi. Ichki organlari va sezgi organlari bolalarning tanasida maktablik jarayonlari rag‘batlantiradi himoya xususiyatlarini oshiradi.

Qanday leykotsitlar sonining koʻpayishi va ularning patagen mikroblarni singdirishi faolligi tufayli organizimni noqulay muhit issiqlik, sovuq, kislarod etishmasligi yuqori atmasfera bosim, zaharli havo aralashmalari va boshqalar ta'siriga chidamliligi. Shuni takidlash kerakki, oʻsish rivojlanishi salomatlik, faoliyat birinchi navbatda ota-onalardan ma'lum jismoniy ma'lumotlarni meros qilib olish. Asosan toʻgʻri ratsiyonal ovqatlanish oqilona turmush tarziga hal qiluvchi omilar hisoblanadi. Oʻz ichida bolalarning yuqori hayotiy qobiliyatining ta'minlash maqsadi amlga oshadi. Zamonaviy sharoitda muntazam, maxsus tashkil etilgan jismoniy mashiqlarsiz, yaxshi sharoitlarda yashovchi bolalar ham oʻrtacha va rivojlanish darajasidagi bolalar erisha oladiga jismoniy tayyorgarlik darajasiga erisha olmaydi. Boshlangʻich maktab yoshidagi bolalarning mator faolligi ham ortiqcha boʻlishi kerak.

Mashgʻulotning ahamiyati harakat madaniyatini kompleks shakllantirish, tarbiyaviy va tarbiyaviy vazifalarni mustahkamlash, muntazam ravishda amalga oshirishdan iborat. Bu vazifalarning bajarilishi bolaning kamolotini, organizmining funksional takomillashishini, bolaning salomatligini mustahkamlashni, ular tomonidan toʻgʻri harakat koʻnikmalarini, jismoniy sifatlarni va jismoniy tarbiya va sportga ijobiy hissiy munosabatni oʻzlashtirishni, shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi.

Mashgʻulotlarda sogʻlomlashtiruvchi vazifalarni bajarish uchun bolalarning har tomonlama harakat faoliyati yoʻli bilan erishiladi. Ular organizmdagi barcha funksional jarayonini, uning optimal gigienik va chiniqtiruvchi sharoitlarda hayotiy faoliyatni kuchaytirishga yordam beradi. Ochiq havodagi mashgʻulotlar maksimal sogʻlomlashtirish samarasiga ega, ular harakatlarni keng joyda bajarishga imkon beradi, jismoniy yuklamani kuchaytiradi, sport oʻyinlari, estafetalarni oʻtkazishga keng imkoniyat yaratadi. Biroq qalin kiyim va poyabzal harakatlarning aniq ifodali, chiroyli boʻlishiga xalaqit beradi.

Harakat faoliyati jarayonida yurak qisqarishi chastotasi koʻrsatkichlari mashgʻulot boshlanishida uning asta-sekin oshib borishi, soʻng kuchaya borib, mashgʻulotlarning asosiy qismida yuqori darajaga etishini va mashgʻulot soʻngida asta- sekin pasayishini koʻrsatdi. Bunday izchillik bir tomondan, qon aylanish tizimining faoliyati va organizm ish qobiliyati bilan, ikkinchi tomondan, diqqat-e'tiborni qaratish, reaksiya tezligi kabi ruhiy jarayonlarning kechishi va shu bilan boglik ravishda harakatlarning juda aniqligi bilan belgilanadi.

Mashgʻulot davomida organizm va ruhiyatda kechadigan oʻzgarishlar markaziy asab tizimi nazoratida amalga oshiriladi. Bunda uning asab markazlari, asab jarayonlari harakatchanligi, qoʻzgʻaluvchanligining oshishida ifodalanadigan oʻz ish qobiliyati kuchayadi. Mashgʻulotlar davomida butun organizmning juda ishchanligi sharoitida ishlayotgan organ va tizimlar faoliyatining uygʻunligi

yaxshilanadi, to‘gri ish ritmini topish hamda shu bilan bog‘lik ravishda emotsional holatni oshirish imkoniyati paydo bo‘ladi. Bu davrda ish qobiliyatining eng yuqori darajasi kuzatiladi. U faoliyatning ayrim jihatlari tavsifining o‘zgarishga bog‘lik holda turlanib turadi (harakatlarni bajarish, tarbiyachi harakat namunasini kuzatish, uning ko‘rsatmalarini tushunib olish va hokazo).

Harakatli o‘yinlarning eng asosiy mazmuni o‘ynovchilarning harakatlanishi va turli-tuman harakati hisoblanadi. Uni to‘g‘ri boshqarib borilganda ular organizmning boshqa sistemalari va nafas olish, mushak, yurak-qon tomirlariga samarali ta’sir ko‘rsatadi. Harakatli o‘yinlarning funksional faoliyatini oshiradi, tanadagi har xil yirik va mayda mushaklarga xilma-xil dinamik ishlarni jalb qiladi, bo‘g‘inlardagi harakatchanlikni oshiradi. Ayniqsa o‘yinchilarning sog‘lomlashtirish nuqtai nazaridan ahamiyati shundan iboratki, harakatli o‘yinlarni ochiq havoda barcha fasllarda o‘tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

O‘yinda qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar ta’siri ostida moddalar almashuvi har tomonlama faollashadi (uglevod, oqsil, yog‘ va minerallar). Mushak ishi ichki sekretsiya bezlarining vazifalarini kuchaytiradi. Shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlarini hisobga olish bilan faqatgina mashg‘ulot to‘g‘ri qo‘yilgandagina ana shunday harakatli o‘yinlar yordam beradigan gigiyenik va sog‘lomlashtirish ahamiyatiga ega bo‘lish mumkin. Shuni hisobga olish kerakki, ya’ni harakatli o‘yinlarda yuklamani aniq taqsimlash imkoniyati chegaralangan, chunki har bir o‘yin qatnashchisining tayyorgarligini oldindan bilish imkoniyati yo‘q. O‘yinda doimiy ravishda o‘zgarib turuvchi holat, yuqori jo‘shqinlikdagi o‘zaro harakatning ayrim o‘yin qatnashchilaridan mashqning mazmunini dasturga kiritilmasa yuklamaning o‘lchami hamda yo‘nalishini aniq tartibga solishga imkon bermaydi. Shuning uchun jismoniy yuklama optimal bo‘lishi uchun uni kuzatib borish zarur.

O‘yin bilan muntazam shug‘ullanishda shiddat bilan yuklamani qo‘llashi mumkin, chunki bolalar organizmi unga sekin-asta moslashib borishi kerak.Shug‘ullanuvchilarning asab sistemasiga o‘yin samarali ta’sir ko‘rsatib borishi kerak. Bunga optimal yuklama berish yo‘li orqali erishiladi, shuningdek, o‘yinni shunday tashkil qilinishi, o‘ynov- chilarda ijobiy ruhiy kechinmalarni keltirib chiqaradi, o‘yinni yomon tashkil qilinishi, salbiy ruhiy kechinmalariga olib keladi, asab jarayonlarining normal ishlashi buziladi, stresslar (qattiq hayajonlanish) paydo bo‘ladi, bu esa salomatlikka zarar yetkazadi.

Bolalar va o‘smirlar harakat faolligi sifat jihatlarini rivojlantirishning fiziologik omillari mushaklar hamda vegetativ organlar faoliyatining boshqarilishini takomillashtirishda namoyon bo‘ladi. Qisqa muddatli, tezkorlik va kuch harakatlarida asab-mushak tizimi faoliyati boshqaruvini yaxshilashga ko‘proq ahamiyat beriladi. Birmuncha uzoq muddatli faoliyatda harakat funktsiyalarini

takomillashtirish bilan birga vegetativ funktsiyalarni muvofiqlashtirish ham jiddiy ahamiyat kasb etadi. Biroq bolalar va o‘smirlar organizmining kuch, tezlik va chidamlilik ko‘rsatkichlari yaxshilanishini belgilaydigan funktsiyalarining fiziologik boshqarilishini yaxshilashda eng muhim o‘rinni asab tizimi, ayniqsa, mushak zo‘riqishlarida organizmning funktsiyalari yaxshilanishini ta’minlovchi aloqalarning shakllanishi egallaydi. Shunday qilib, bolalik davrida kuch, tezlik va chidamlilikning o‘zaro bog‘liqligiga oid turli-tuman shakllarni belgilovchi fiziologik mexanizmlar ham xilma-xildir. Shartli-reflektor omillar muhim ahamiyatga ega. Mashg‘ulotlar davomida biror yo‘nalishdagi kuch, tezlik yoki chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatlar uchun markaziy asab tizimida mushaklar hamda vegetativ organlar ishini dasturlashtirishning ma’lum shakllari yuzaga keladi. Harakatli o‘yinlar harakat qobiliyatlari kompleks 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. Harakatli o‘yinlar murakkab tizimlar bo‘lgan tana va uning qismlari holatlari, harakatlar va harakat faoliyatlarining tez-tez almashinib turishi bilan tavsiflanadi.

Harakatli o‘yinlarning qoidasi o‘yin qatnashchilarining o‘zaro harakatini tartibga soladi va ortiqcha hayajonlanishlarini yo‘qotadi. O‘yin qoidasi bo‘yicha aniq xolisona hakamlik qilish o‘yinchilarda ijobiy ruhiy kechinmalarni keltirib chiqaradi. Harakatli o‘yinlarni muntazam ravishda qo‘llanilishi asab jarayonlarida dinamik stereotipni ishlab chiqishga yordam beradi, bu esa harakatni bajarishni yengillashtiradi. O‘yinning ayniqsa yoz va qish fasllarida ochiq havoda o‘t-kazilishi (ob-havoni hisobga olish bilan) bolalarning chiniqishlariga yordam beradi.

Xulosa. Hozirgi vaqtda axborot oqimini kuchayib borishi, o‘quv mash-g‘ulotlari vaqtining ortishi, harakatni namoyishi, mushakni zo‘r berishni talab qilinishi, harakatning faolligining pasayishi sababli o‘sib kelayotgan yosh avlodda gipodinamiya oshib borishi kuzatiladi. Harakatli o‘yinni keng miqiyosda foydalanilishi gipodinamiyani pasaytirishga yordam beradi, chunki bu harakat faoliyatini yetishmasligi o‘rnini to‘ldiradi. Harakatli o‘yinda o‘yinch ilar uzoq davom etgan aqliy faoliya- tdan keyin faol dam olishlari mumkin. Uni maktabda tanaffus vaqtida, dars tugagandan keyin maydonchada sayr qilish vaqtida (kuni uzaytirilgan guruhda), maktabdan qaytib kelgandan keyin uyda va darsni tayyorlab bo‘lgandan so‘ng shunday maqsadda qo‘llaniladi. Harakatli o‘yinlar maktabda kichik sinflarda iloji boricha dars vaqtida vaqtli jismoniy tarbiya (fizkultpauza) ko‘rinishida o‘tkazilishi kerak, chunki 7-8 yoshli bolalar 45 daqiqa davomida

zo‘riqadi, ayniqsa o‘quv kunining oxirgi darslarida juda ham qiyin bo‘ladi. Parta yonida bolalar bilan qisqagina o‘ynaladigan harakatli o‘yin asab markazlarining ishini o‘zgartiradi, dam olishga imkon beradi (asab markazlarining qo‘zg‘alishini tormozlaydi) va mushak faoliyatini faollashtiradi. Bolalarda jismoniy rivojlanish orqada qolganda harakatli o‘yinlardan foydalanish zarur, chunki u organizmni sog‘lomlashtirishga yordam beradi, jismoniy rivojlanishning umumiy darajasini oshiradi. Harakatli o‘yinlar sanatoriya va statsionarlarda kasal bolalarning salomatligini tiklashda maxsus davolash maqsadida qo‘llaniladi. O‘yin jarayonida bolalarda ro‘y beradigan funksional va jo‘shqinlikni ruhiy ko‘tarilishiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Abdullaeva M. Bolalar o‘yinlarida o‘zaro munosabatlar “Boshlang‘ich ta’lim“ Toshkent 2000-yil.

2. Xo‘jaev F. “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya”. 1997-yil.
3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o‘quv qo‘llanma. Toshkent, O‘z DJTI, 2005 y-171 b.
4. Ishmuhamedov R., Yuldashev M. “Ta’lim va tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalar ” Toshkent. “Nihol nashryoti” 2013-yil. 278-bet.
5. M.E.Jumaev. M.Y. Yuldasheva, B.U.Mingbaeva, G. Mamatova “Boshlang‘ich ta’limni o‘qitishda zamonaviy yondashuvlar va innavatsiyalar” metodik uslubiy qo‘llanma. Toshkent. 2017-yil “O‘qituvchi”. 2004-yil. 102-b.