

## ХАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИДА ҚўЛЛАШНИНГ ФИЗИОЛОГИК АФЗАЛЛИКЛАРИ

*Сафарова Закия Тешаевна*

*Бухоро давлат университети*

*Зоология ва умумий биология кафедраси*

*safarova.zakiya@mail.ru*

**Аннотация.** Мақолада халқ ҳаракатли ўйинлари ёрдамида болаларнинг физиологик ривожланиши, диққатнинг тўғри шаклланиши, жамоа бўлиб ишлаши, коммуникативликни ривожлантириш ҳақида фикрлар келтирилган.

**Калит сўзлар:** физиология, ҳаракатли ўйинлар, диққат, коммуникативлик, креатив.

**Аннотация.** В статье представлены данные о физиологическом развитии детей с помощью национальных подвижных игр, правильном формировании внимания, работы в команде, развитии коммуникативности.

**Ключевые слова:** физиология, подвижные игры, внимание, коммуникативность, креативность.

**Abstract.** The article presents data on the physiological development of children with the help of national outdoor games, the correct formation of attention, teamwork, and the development of communication skills.

**Keywords:** physiology, outdoor games, attention, communication skills, creativity.

Узоқ ўтмиш тарихий тараққиётнинг мутлоқ занжири бўлган инсон цивилизациясининг шундай устунлари ва тамал тошлари борки, уларда ўтмиш, ҳозирги замон ва келажакнинг бир-бири билан уйғунлиги, ривож ва давомийлиги сақланиб келади, авлоддан-авлодларга мерос сифатида ўтади ҳамда қадриятлар даражасига етади.

Қадриятларда эса, бир бутун халқнинг, миллатнинг иймон-эътиқоди, орномуси, инсоф-диёнати мужассам этилади. Шунинг учун ҳам тарихнинг маълум бир бўлагида, даврида қадриятларни авайлаб-асраш, ривожлантириш ва кейинги авлодларга мерос сифатида қолдириш ушбу ишлар учун масъул шахслар, қолаверса зиёлилар, тадқиқотчи-олимлар зиммаларига жуда катта масъулият ва вазифаларни юклайди.

Ҳозирги технологиялар ривожланган, “ақлли гаджетлар”ни кундалик ҳаётда кўп қўлланилиши инсонларнинг динамик ҳаракатларини пасайишига, ўтириб ишлаш натижасида эса турли касалликлар юзага келяпти. Кам ҳаракатлилик, асосан болалар организми ривожланишига, қон айланиши, тўқималарнинг кислородга тўйиниши пасайишига сабаб бўлади. Шулар билан бир қаторда болаларни кўп вақтлари компьютер ва телефон олдида ўтгани сабабали уларда мускуллар ривожланиши орқада қолиши, қад-коматнинг нотўғри шаклланиши каби ҳолатлар ҳам кўплаб учраб турибди.

Мақолада шундай ҳолатларнинг олидини олиш, болаларнинг жисмоний фаоллигини оширишда миллий жисмоний ўйинларнинг тутган ўрни ҳақида маълуматлар келтирилди.

Жисмоний тарбия-соғлом муҳитни яратишда, ёш авлодни ҳар томонлама жисмонан ва маънан камол топтиришда ҳал қилувчи кучга эга. Сабаби, биз ҳамон тараққиёт сари кетаётган эканмиз, ҳали йўлимизда ечилиши керак бўлган таълимий муаммолар талайгина. Масалан, шу кунларда ҳаёт талаби ва тарбия услублари ўртасида қандайдир заифлик, бўшлиқ мавжуд. Бинобарин, мана шу бўшлиқни тўлдириш учун халқимизнинг бебаҳо анъаналари, ноёб кадрларидан ҳисобланмиш халқ ҳаракатли ўйинлари, жисмоний тарбия машғулоти муҳим ўрин тутди.

Халқ ҳаракатли ўйинлари зукко халқимизнинг асрлар мобайнида жамлаган маънавий жавоҳирлар мажмуасидир. Ўзбек элининг донишмандлигини қарангки, ҳар бир ўйин, аввало, содда, қизиқарли тузилган бўлиб, унинг маъзига халқона оҳанг, миллийлик, меҳр-оқибат, жасорат, мардлик, ватанпаварлик, фидойилик, инсонийлик каби туйғулар сингдирилгандир. Таълим ва тарбиянинг бундай уйғунлиги етук инсонни тарбиялаш учун дастуруламал вазифасини ўтайди.

Халқ ҳаракатли ўйинларини мактабда жисмоний тарбия дарсларида қўлланилиши бу жуда катта тарбиявий, шу билан бирга физиологик аҳамиятга эгадир. Хусусан, халқ ҳаракатли ўйинларидан “Беш тош” ўйини. Ўйинни тўғри ташкил этиш, ўқитувчининг креатив ёндашуви уни янада қизиқарли қилиши мумкин. Ўйиннинг бориш тартиби қуйидагича, тўртта оқ тошдан ва битта қора тошдан иборат иш ўуроли керак бўлади, бу ўйиннинг афзалликлари шундаки, ортиқча харажотни талаб қилмайди. Ўйин қуйидагича бўлади.

1. Бешта тошни ерга ташлаймиз ва биттадан тошни қўлимизга олиб, қолган тошларни ердан илиб оламиз.

2. Яна тошларни ерга ташлаймиз, бу гал ердан 1 та олиб қолганларни иккиталаб ердан илиб оламиз.

3. Яна тошларни ерга ташлаб, улардан бирини оламиз ва қолганларини учталаб илиб оламиз.

4. Битта тошни тепага отиб, тепадаги тошни илиб олиб, бу тош билан ердагиларни қўшиб бирга илиб оламиз.

5. Тошларни ерга ташлаймиз, 1 та тошни қўлга олиб, ердаги яна 1 та тошни илиб оламиз, учинчи тошни илиб олаётганимизда 1 та тошни нариги қўлимизга ўтказамиз, ерда қолган яна 2 тошни ҳам шу таҳлитда илиб олиб, тошларни ҳаммасини чап қўлимизга оламиз.

6. Тошларни ерга ташлаймиз 1 та тошни қўлимизга олиб, яна битта тошни олдинги олган тошимизни осмонга отиб илиб оламиз, 3 тасини илиб олаётганда қўлимиздаги 1 та тошни тушириб юборамиз.

7. 4-ўйинни яна қайтарамиз.

8. Тошларни ерга ташлаб иккита бармоғимизни (чап қўлда) думалок шаклида қиламизда, битта тошни илиб, қолган тўртта тошни думалокқа киритамиз ҳаммасини киритиб бўлгач думалокқа кирган тошларни илиб оламиз.

Бешта тошни ўнг кафтимизга қўйиб, тошларни юқорига отамиз ва ўнг қўлимизни устига тошларни туширамиз. Нечта тош тушса, шунча ютук (очко) ҳисобланади.

Бу халқ характли ўйининг физиологик аҳамиятли томони, болалардан диққатни, эпчилликни, чакқонликни талаб қилади. Ўйинчи ўқувчида тошларни сезиш хусусиятларини ривожлантиради, физиологияда буни “сенсор тизим-сезги аъзолари” дейилади. Ўйинчи бармоқлари билан тошларнинг сонини аниқ сезиши, айнан 2 та ёки 3 та тошни пайпаслаб топиши ва тезда тепага отган тошни илиб олиши керак. Бунда бир вақтнинг ўзида болаларда ҳам кўриш, ҳам бармоқ рецепцияси ҳам атрофдагиларни кузатиш фаолияти ортади, бу эса болалар диққатнинг ривожланиши, бармоқ мускуллари харакатининг фаоллашиши, сезгирликнинг ортишига олиб келади. Юқоридагилар билан бир қаторда болалар орасида камайиб бораётган сабрлиликнинг шаклланиши ёрдам беради. Бу тош ўйини асосан киз болалар учун мўлжалланган, кизлардан аниқликни, чакқонликни, сезгирликни ва диққатли бўлишни талаб этади ва шу хусусиятларнинг ривожланишига олиб келади, хусусан бармоқ мускулларининг ривожланиши, бармоқларининг тўғри шаклланишида ҳам муҳим роль ўйнайди.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Сафарова, З. Т., Сафарова, З. Т., & Фаромонова, О. С. Қ. (2022). МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ СПОРТ ЎЙИНЛАРИНИНГ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ФИЗИОЛОГИК РИВОЖЛАНИШИДАГИ РОЛИ. *Scientific progress*, 3(1), 385-388.
2. Sharipova D., Hikmatova D., Safarova Z. ADAPTATION AND ACTIVE INTERACTION OF YOUNG CHILDREN WITH ENVIRONMENT //Science and innovation. – 2023. – Т. 2. – №. В5. – С. 341-342.
3. Т.С.Усмонхўжаев ва бошқалар. ҲАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА АМАЛИЁТИ. Дарслик. Тошкент 2014 йил.