

ЎҚУВЧИ-ЁШЛАРИНИНГ САЛОМАТЛИГИНИ МУСТАҲҚАМЛАШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ

Жўрабаев А.М.- ўқитувчи Жиззах ДПИ.

Аннотация: Мақолада ўқувчи ёшларнинг жисмоний маданият машғулотида саломатлигини мустаҳкамлашда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни ва аҳамияти берилган.

Калит сўзлар: Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, ҳаракатли ўйинлар номи.

Ҳаракатли ўйинлар ҳаракат фаолиятларини таъминлашнинг муҳим воситаларидан биридир. Сихат-саломатлик туфайли узок умр кўриш ва меҳнат қобилиятини сақлаш ҳаётий заруриятдир. Кекса авлодимиз сихат саломатлик деганда, ўзларининг бардошлиги, ҳаракатчанлиги ва кундалик ижтимоий турмуш шароитидаги юмушларида фаол иштирок этаётганлигини тушунади. Ёш авлодимиз сихат-саломатлик иборасини деярлик ишлатмайди. Унинг ўрнига зўр, эпчил, полвон каби жисмоний сифатларнинг аломатларини тушунадилар.

Жисмоний сифатларнинг барча кўрсаткичлари ва белгилари сихат саломатликни ўртача, яхши ва юқори даражаларини ўзида мужассамлаштиради. Шу ўринда ота-оналар ва кекса кишилар учун жисмоний тарбиянинг сихат-саломатликни таъминлашдаги баъзи бир хусусиятларини халқ миллий ўйинлари (ҳаракатли ўйинлар) тимсолида ифодалаш мақсадга мувофиқдир.

Барча турдаги ўқув юртларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулоти, ҳамда мусобақалар шуғулланувчиларнинг жисмоний баркамоллигини таъминлашга қаратилган. Бу вазифалар мақсад йўлида амалга оширилаётганлиги эътиборга сазовордир. Лекин ёшлар улғайиб, маълум ёшга етгач, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни унутадилар. Бунинг у ёки бу сабаблари бор албатта.

Аҳолининг оммавий равишда жисмоний тарбия ва спортга, шунингдек халқ миллий ўйинлари билан мунтазам шуғулланишига даъват этувчи жуда кўп кенг қамровли тадбирлар ўтказилмоқда. Уларнинг шакллари ва самаралари спорт турлари бўйича ўтказилаётган барча мусобақаларда намоён бўлмоқда. Айниқса “Алпомиш” ўйинлари фестиваллари, “Тўмарис” ўйинлари фестивалларида, умум мамлакат марафон югуришлари, “Наврўз”

байрамидаги оммавий-маданий тадбирлар кўпчиликнинг спортга қизиқишини ўйғотмоқда.

“Миллий спорт турлари ва халқ миллий ўйинлари Республика” фестивалининг анъанавий ўтказилиши аҳолининг барча қатламларида сиҳат саломатликни яхшилаш борасидаги улкан тадбир бўлиши муқаррардир. Бунда Т.С.Усмонхўжаев., П.Хўжаев., Х.А.Мелиев., К.Раҳимқулов томонидан нашр этилган китоблар хизмат қилмоқда.

Мактабгача таълим ёшдаги ва ўқувчи-ёшлар билиб-билмай қанчалик фаол ҳаракат қилишмасин, улар табиий эҳтиёж асосида амалга оширилади. Яъни ўйинлар ва турли ҳаракатлар (спорт элементлари) ни бажарганда сиҳат саломатлик ва уни таъминлаш (тарбиялаш) хусусиятлари ҳақида ўйлаб туришмайди (фикр қилишмайди). Кўпчилик ота-оналар ҳам юқорида зикр этилган мулоҳазалар ҳақида ўйламайдилар. Шу сабабдан энг аввало жисмоний машқларнинг инсон танасидаги физиологик, биомеханик ва бошқа жиҳатларига ижобий таъсирини назарий жиҳатдан тушунишлари лозим. Шундагина барча жисмоний ва фаол ҳаракатларнинг сиҳат-саломатликни тарбиялашдаги амалий хусусиятларини сеза бошлайди. Сиҳат-саломатликни тарбиялашда гимнастика машқлари, спорт ва ҳаракатли ўйинлар, табиатнинг соғломлаштирувчи омиллари асосий воситалардан биридир. Уларнинг таркибида ҳаракатли ўйинлар ўзига ҳос ўринга эга эканлигини эътироф этмоқ керак. Барча ёшдаги болалар ва ўқувчилар ҳамда ота-оналар учун баб баравар хизмат қилувчи баъзи бир ҳаракатли ўйинларнинг сиҳат саломатликни таъминловчи, қолаверса ижтимоий баркамолликка йўлловчи аломатлари ҳақида тафсилотлар бериш мумкин, яъни:

1. Турли эстафеталар. Бунда тўп билан уриб тегизиш, тўпни нишонга отиш, тўпни доирага қўйиб қайтиш ва олиб келиш каби ҳаракатли ўйинлар жуда кўп. Бундай ўйинларни ховли, уй атрофи, майдонларда ўйнаш имконияти бор, югуриш, сакраш, тўпни улоқтириш, олиб қочиш, ерга уриб олиб юриш каби аломатлар жисмоний сифатларни тарбиялашга хизмат қилади. Бунда гавдадаги барча мушакларнинг ҳаракатчанлигини таъминлаш, ўпка, юрак, қон томирларининг иш фаолиятини тезлаштириш каби ҳаётий заруриятлар амалга оширилади. Бу жараёнлар соғлиқни мустахкамлаш, чиниқтиришнинг бош йўли ва усулидир.

2. Ёмғир (ёғди). Кенг майдон ва ўтлоқларда кўпчилик бўлиб сайр қилиш, турли хил тўп ва ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш лозим. Айниқса, болалар ва ўқувчилар, шунингдек ота-оналар иштирокида “Ёмғир” ўйини қизиқарли бўлади. Яъни барча иштирокчилар белгиланган жойларда гул,

замбуруғ териб юришади. Ўйин бошлиғи майдоннинг бир четида туради. Маълум бир вақт ўтгач (3-5 дақиқа) “Ёмғир” деган товуш билан саёҳатчиларга мурожаат қилинади. Шунда ўйинчилар ораликни (30-40 м) тез чопиб ўтишлари лозим. Ким орқада қолса ёмғирда ивиб қолган бўлади. Уларни шеър қўшиқ айтиб ёки ўйнаб беришлари аввалдан маълум қилинади. Мазкур ўйиннинг мазмунида табиат манзараларини кузатиш, сайр қилиш, хордиқ чиқариш ва тез югуриш, эпчилликни тарбиялаш аломатлари мавжуддир.

3. “Мушук ва сичқон”, “Калхат келди”, “Картошка экиш”, “Оқ теракми кўк терак”, “Оқ суяк”, “Чиллик”, “Пода тўп” каби ўйинлар ҳам кўпчиликнинг бирдек ҳаракат қилишини таъминлаш билан бир қаторда эпчиллик, чидамлилик, тез ҳаракат қилиш, чамалаш ва бошқа жисмоний сифатлар ҳамда ахлоқий фаолиятларни тарбиялайди. Бу каби ҳаракатли ўйинларнинг сони беҳисоб кўп.

Мустақиллигимизнинг барқарорлигини таъминлаш, буюк келажак авлодларни соғлом қилиб ўстириш, кишиларнинг меҳнат қобилиятларини яхшилаш, энг муҳими сиҳат саломатлик асосида умрни узайтиришда жисмоний тарбиянинг барча воситалари каби халқ миллий ўйинлари ҳам катта хизмат қилади. Шу сабабдан ҳар бир ота-она ўзларининг сиҳат саломатлигини таъминлашда улардан фойдаланишлари зарур.

Яшаш жойларида ўйин майдонларини кўпайтириш, уларда турли соғломлаштириш тадбирларини ўтказиш учун фаол ташкилотчиларни тайёрлаш, мутахассис ходимлардан фойдаланиш ишларини жонлантириш лозим бўлади. Бу йўлда жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари спорт ихлосмандлари ўзларининг беғараз ёрдамларини бериб боришлари мақсадга мувофиқдир.