

**YOSH BOLALARDA QO'RQUV, DEPRESSIYA VA
JAHLDORLIKNING ORTISHI SABABLARINI OLDINI OLISHDA
HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI**

S. S. Abduxoliqov,

Toshkent arxitektura-qurulish universiteti.

Jismoniy tarbiya va sport fani o'qituvchisi

Nima uchun uzoq o'tmishdan beri xalq harakatli o'yinlarga bunday beqiyos ahamiyat berib kelingan? Ularni ichki va tashqi mohiyati nimadan iborat? Nima uchun bugungi kunda ham ta'lim-tarbiya muassasalarida, sport maktablarida va sog'lomlashtirish maskanlarida xalq harakatli o'yinlari fan sifatida o'quv-mashg'ulot reja-dasturlaridan joy olgan? degan o'rinli savollar tug'iladi. Gap shundaki, 1891 yilda ilk bor basketbolni ixtiro qilgan kollej o'qituvchisi amerikalik Djeyms Neysmit, 1895 yilda birinchi bo'lib voleybolni yaratgan va kollej talabalari o'quv faoliyatiga joriy yetgan Uilyam Morgan (AQSH)lar hamda mazkur yo'nalishda ilmiy izlanishlarni olib borayotgan ko'plab mutaxassis-olimlar tadqiqotlariga qaraganda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida doimo gimnastika, yugurish kabi standart mashqlar bilan shug'ullanish asab-nerv organlariga salbiy ta'sir ko'rsatar yekan, bir xillik xususiyatga ega bunday standart (stereotip) mashqlar mushak to'qima va tolalarida tezroq toliqish alomatlarini yuzaga kel tirar yekan.

Kuzatuvlar va tadqiqotlar asosida isbotlanganki, jismoniy tarbiya darslarida yoki bo'sh vaqtlarda harakatli o'yinlardan foydalanish inson organizmining funksional organlar faoliyatini boshqaruvchi markaziy nerv tizimiga har tomonlama ijobiy ta'sir yetar yekan. Harakatli o'yinlar davomida bolalarni muayyan rollarga, obrazlarga (ovchi, mergan, topqir, ayiq polvon, tulkivoy va boshqa taqlidlar) kirib ketishi ularda izlash, ijodkorlik, topqirlik, zukkolik va boshqa shu kabi xislatlarga yerishishga undovchi motivatsiyani yuzaga kel tirib, nafaqat ushbu taqlid, balki harakatga bo'lgan yextiyojni qondirish yo'llarini topishga chorlar yekan. Darhaqiqat, xalq harakatli o'yinlarning turlari va mazmuniy shakllari xilma-xil bo'lib, ular xotira, diqqat, idrok, ong, tafakkur, iroda kabi qobiliyatlar, talaffuz, nutq, intonatsiya kabi hislar, hamjihatlik, haqgo'ylik, vatanparvarlik, o'zaro yordam berish, odob-axloq, mardlik, botirlik, jasurlik kabi fazilatlarni shakllantiradi, tarbiyalaydi. Shuning uchun ham umumbashariy va milliy xalq harakatli o'yinlari inson salomatligi, uning dunyoqarashi, yosh avlodni jismonan va ma'nan barkamol shaxs sifatida tarbiyalashda ustuvor vosita yekanligi isbot talab qilmaydi.

Farzandlari dovyurak va qo`rqmas bo`lib o`sislari uchun ota-ona qunt va chidam bilan harakat qilmog`i kerak. Masalan, jismoniy tarbiya mashg`ulotlari bola irodasini chiniqtiradi. Buni hech bir ona unutmazligi lozim. Agar bolaning irodasi kuchli bo`lsa, jismonan va ruhan sog`lom holda voyaga etadi. Qo`rquv hissi esa uni har jihatdan ojiz qilib qo`yadi. Yosh boladagi qo`rquv holati o`z-o`zidan jur`atsizlikni yuzaga keltiradi. Chunki bunda bolaning irodasi susayib, o`ziga nisbatan ishonchi yo`qoladi. Shu holat bora-bora vahimachi bo`lib qolishga olib keladi. Vahima esa anchagina xastaliklarni keltirib chiqarishini yaxshi bilamiz. Aytaylik, bola qorong`ulikdan qo`rqadi. U qo`rqan paytda bosh miyasidagi qo`rquvga nisbatan asab markazi boshqa asab markazlarini tormozlab, qorong`ulikdan himoyalaniшни yuzaga keltiradi. Bola qorong`ulikka qaragani sari turli qo`rqinchli sharpalar bosh miyasida aks etadi. Shunda u hadiksirab, qorong`ulikka qarayveradi, asta-sekin vahimaga tushadi. Qarabsizki, bu ruhiy holat fiziologik o`zgarishlarni vujudga keltiradi: yuragi gupillab tez uradi, ko`z qorachiq-lari kengayadi, qon bosimi pasayadi, rangi oqarib, sovuq ter bosadi. Ba`zan qattiq qo`rquv ta`sirida bolada nutq faoliyati buzilishi, og`iz qiyshayib qolishi kuzatilishi, yoki u hushdan ketishi ham mumkin. Bola o`spirinlik yoshiga etganda qorong`ulikdan qo`rqishi, atrof zim-ziyo bo`lganda hadiksirashi ko`pincha odat tusiga kiradi. Natijada bu hadik ortida bola o`zining ko`plab qobiliyatlarini boy beradi, hatto uning iqtidori yo`qqa chiqadi. Umuman, ayrim o`smirlarning ko`pchilik oldida so`zlashdan uyalishi, hatto fikr va maqsadlarini birovga aytishdan iymaniشي bolaligidagi qo`rquvlar «asorati»dir. Bundaylar bora-bora odamovi bo`lib qolishadi, kichikligida ko`p qo`rqitishgani bois o`zlaridagi iqtidorni yuzaga chiqarolmay qiynaladi. Qo`rquv tufayli duduqlanadigan bolalarni ota-ona battar siquvga olishadi. Hatto unga «to`g`ri gapir» deb qo`l ko`tarishi ham mumkin. Bu esa boladagi kasallikni yanada kuchaytiradi. Kattalar duduqlanadigan bolalarga qo`pollik qilish, ularni jazolash va uyaltirishdan saqlanishlari kerak. Shundagina bola asta-sekinlik bilan to`g`ri gapirishga o`rganadi. Agar bolaga etarlicha e`tabor ko`rsatilmasa, uni oiladagi kattalar huda-behuda qo`rqitaversa, bolaning ruhiyati shikastlanadi. Dahshatli filmlarni ko`rish ham bola asab tizimi faoliyatini susaytirishi mumkin. Doim qo`rquv ostida yashagan bolaning fe`l-atvori yomon tomonga o`zgaradi. Yomon xulq esa mizoj buzilishlariga ham olib keladi. Shunday ekan, bolani oiladagi nosog`lom muhit va qaltis vaziyatlardan yiroq tutish zarur. Buning uchun albatta jismoniy tarbiya mashg`ulotlari eng yaxshi samara sifatida qayd etilgan. Jumaladan harakatli o`yinlar va ularning tanlanganlik holati pirovard maqsaddir. O`yin faqat bilish jarayonlarini takomillashtirib qolmay, balki bolaning xulq-

atvoriga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bog'cha yoshidagi bolalarda o'z xulqini boshqarish ko'nikmalarini tarkib toptirish bilan bog'liq psixologik muammoni o'rgangan Z.V. Manuylekoning fikricha, biror maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotga nisbatan o'yinda xulq ko'nikmalarini oldinroq va osonroq egallash mumkin. Ayniqsa, bu omil bog'cha yoshi davrining xususiyati sifatida o'zining yorqin ifodasini topadi. Katta maktab yoshidagi bolalarda o'z xulqini o'zi boshqarish konikmasi o'yin faoliyatida ham, boshqa sharoitlarda ham qariyb baravarlashadi. Ular ayrim vaziyatlarda, masalan, musobaqa paytida oldindagiga qaraganda yuqoriroq ko'rsatkichga ham erishishlari mumkin. Yuqoridagi mulohazalar asosida umuman aytganda, o'yin va o'yin faoliyati bolada o'z xulqini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi, deyish mumkin. Bolaning aqliy o'sishi haqida fikr yuritilganda, shuni ham aytib o'tish kerakki, narsalami yangi nom bilan atashda yoki yangicha nomlash holatidan kelib chiqib, sub'ekt o'yin paytida faol harakat qilishga urinadi. Chunki u moddiy narsalarga asoslangan harakat rejasidan tasavvur qilinayotgan, fikr yuritilayotgan jismlar mohiyatini aks ettiruvchi harakat rejasiga o'tadi. Bola jismlarning moddiy shaklidan birdaniga ularning xayoliy ko'rinishiga o'tishida uning uchun tayanch nuqtasi bo'lishi kerak, vaholanki shunday tayanch nuqtasi vazifasini o'tovchi narsalarning aksariyatidan o'yinda bevosita ob'ekt sifatida foydalanadi.

O'yin faoliyatida mazkur jismlar qandaydir alomatlari aks ettiruvchi sifatida emas, balki ana shu tayanch narsalar to'g'risida fikrlash uchun xizmat qiladi, shuningdek tayanch nuqtasi harakatning yaqqol narsa bilan bog'liq o'yin harakatlarining takomillashuvi harakat shakli xususiyati, bosqichi kabilari qisqartirish va umumlashtirish hisobiga amalga oshiriladi. O'yin harakatlarining qisqarishi va umumlashuvi ko'rinishidagi mantiqan izchil, yig'iq shaklga o'tishning asosini tashkil qiladi. Psixolog J. Piaje o'yinda jismlaiga yangi nom berish omiliga jiddiy e'tibor bilan qarab, bu ish ramziy ma'noli tafakkur shakllanishining tayanchi, degan xulosaga keladi. Lekin bu xulosa vaziyatni aks ettirishning birdan-bir to'g'ri yo'li ekanligini bildirmaydi. Shuning uchun narsaning nomini o'zgartirish bilan bolada tarakkur va aql-zakovat o'sishini kutish ham mantiqqa mutlaqo ziddir. Aslida narsalarni qayta nomlash emas, balki o'yin harakatlarining xususiyatini o'zgartirish bolaning aqliy o'sishiga sezilarli ta'sir o'tkaza oladi. Darhaqiqat, o'yin faoliyatida bolalarda harakatning yangi ko'rinishi, ya'ni uning fikriy, aqliy jihati namoyon bo'ladi va shuning uchun o'yin harakatlarini shakllantirish jarayonida bolada fikrlash faoliyatining dastlabki ko'rinishi vujudga keladi. Bolaning aqliy kamol topishida yoki uning

umumiy kamolotida o'yinning muhim ahamiyat kasb etishi xuddi mana shu dalil orqali o'z ifodasini topadi. Bola o'yin faoliyatida maktab ta'limiga tayyorlanib boradi, shu boisdan, unda aqliy harakatlarning yaqqol shakllari tarkib topa boshlaydi. O'yin faqat alohida olingan psixik jarayon uchun ahamiyatli emas, balki bolada shaxs xususiyat va fazilatlarini shakllantirishda ham zarurdir. Binobarin, katta yoshdagi odamlar rolini tanlab, uni bajarish bolaning his-tuyg'ularini qo'zg'atuvchilar bilan uzviy bog'liq holda namoyon bo'ladi. Chunki o'yin davomida bolada har xil xohish va istaklar tug'ila boradi, bular boshqa narsalarning tashqi alomatlari, o'ziga rom etishi sababli hamda bolaning ixtiyoridan tashqari, tengdoshlarining ta'siri ostida tug'iladi. "O'yin" haqida qanchalik tarif, izoh berilmasin, "o'yin"ning manan mohiyati to'laqonli o'zining inikosini topgan yemas, chunki o'yinga boshqa fan sohiblari o'z nuqtayi nazarlarini bildirishgan. Holbuki, "o'yin" jismoniy tarbiya va sport mutaxassisleri tomonidan o'z tarifini topgan. O'yin – tarixiy, ijtimoiy, falsafiy tushunchalardan iborat bo'lib, turli xil harakatlardan iborat bo'lgan murakkab harakatli faoliyatdir. O'yin insonlarga xos faoliyatning muayyan shakllaridan biridir. "O'yin" tushunchasi go'dakning shiqildok bilan bajariladngan oddiy harakatlaridan tortib, sport turida (basketbol, gimnastika, kurash va shu kabilar) amalga oshiriladngan jismoniy faoliyatlarni o'z ichniga oladi. O'yin shartli qo'yilgan maqsadga yerishish uchun qaratilgan faoliyatdir. O'yinda qandaydir moddiy boyliklar ishlab chiqilmaydi. O'yinning maqsadi o'zida. Chunki u shaxsning tarbiyasi va shakllanishga umumiy tasir ko'rsatadi. Shu bois, o'yin har doim pedagoglar, psixologlar, faylasuflar, sanatshunoslar, tibbiyot xodimlari va boshqalar diqqatini o'znga tortib kelgan. O'yin – tarixan tarkib topgan ijtimoiy hodisadir. Masalan, bolalar o'yinlari, stol ustidagi o'yinlar, jo'r bo'lib aytiladngan o'yinlar, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari va hokazo. O'yin o'zini anglash, ko'ngil ochish, dam olish vositasi, jismoniy va umumijtimoiy tarbiya, sport vositasi bo'lishi mumkin. O'yin madaniyat unsuri sifatida jamiyatdagi barcha madaniyatlar bilan birgalikda rivojlanadi, ular bolalar va o'smirlarni tarbiyalashning foydali vositasidir. U hamma vaqt malum maqsadga yo'naltirilgan va turli-tuman ko'rsatmalar hamda rang-barang mavzudagi faoliyatni ifodalaydi. O'yin faoliyati, o'yin – mehnat bilan bolalik yoshidayoq umumiylikka egadir. O'yin – juda hissiyotli faoliyat, shuning uchun u bolalar va yoshlarning tarbiyaviy ishlarida jiddiylikni talab yetadi. Katta doiradagi xalq o'yinlari bolalar va o'smirlar orasida keng tarqalgan. Xalq o'yinlarining o'znga xos xususiyati harakatning o'yin mazmunida yaqqol ajralib turishidadir (turishlar, sakrash-lar, uloqtirishlar, tashlashlar va boshqalar). Bu harakat

faoliyatlari ularning syujetlarida motivlashgan (mavzu, g'oyalar). Ular o'yin maqsadga yerishish yo'lida qo'yilgan turli xil qiyinchiliklar, to'siqlarni bartaraf yetishga yo'naltirilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar.

- 1.T.S. Usmanxujayev . Harakatli uyinlarni o'qitish metodikasi.
- 2.Usmonodjayev T.S., Burnashev I.I., Meliyev X.A. 500 xarakatli o'yinlar:
- 3.Z. Nishanova, G. Alimova. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. -T.:2006. 160 b.