

## **ALOHIDA TA'LIM EHTIYOJLARI BO'LGAN O'QUVCHILARNI SOG'LOMLASHTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI**

*Lobar Miraxmedova*

*Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi*

*Annotatsiya. Maqolada alohida ta'lim ehtiyoji bo'lgan o'quvchilarni sog'lomlashtirishda harakatli o'yinlarning o'rni va ahamiyati, harakatli mashqlarni qo'llash yo'llari, harakatli o'yinlarning namunalari to'g'risida ma'lumotlar berilgan. O'quvchilar yoshi va qiziqishiga ko'ra tanlanadigan harakatli o'yinlarning turlari yuzasidan ma'lumotlar berilgan. Maktab va maktabdan tashqari jarayonlarda jismoniy va ma'naviy rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarning turlari ko'rsatib o'tilgan.*

*Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, maxsus maktab, jismoniy, ruhiy, ma'naviy, ta'lim, salomatlik, jamiyat, mustaqil, sog'liqni saqlash.*

## **ЗНАЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНО-ДЕЯТЕЛЬНЫХ ИГР ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СО СПЕЦИАЛЬНЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ**

*Лобар Мирахмедова*

*Преподаватель Ташкентского государственного педагогического университета имени  
Низами*

*Аннотация. В статье приведены сведения о роли и значении двигательных упражнений в реабилитации учащихся с особыми образовательными потребностями, способы использования двигательных упражнений, а также примеры двигательных игр. Дана информация о видах подвижных игр, которые можно выбрать в зависимости от возраста и интересов учащихся. Виды игр физического и духовного развития показаны в школьной и внеклассной деятельности.*

*Ключевые слова: экшен-игры, специальная школа, физическое, умственное, духовное, образование, здоровье, сообщество, самостоятельность, здравоохранение.*

## **THE IMPORTANCE OF ACTIVITY GAMES IN THE HEALTH OF STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS**

*Lobar Mirakhmedova*

*Teacher of Tashkent State Pedagogical University named after Nizami*

*Annotation. The article provides information on the role and importance of movement exercises in the rehabilitation of students with special educational needs, ways of using movement exercises, and examples of movement games. Information is given on the types of action games that can be selected according to the age and interest of students. Types of physical and spiritual development games are shown in school and extracurricular activities.*

*Key words: action games, special school, physical, mental, spiritual, education, health, community, independent, health care.*

Inson huquqlari, salomatligi, ta'lim olishi va manfaatlar sohasida davlat siyosatining asosiy yo'nalishlaridan biri bu bolalarning jimoni, intellektual va ma'naviy rivojlanishi uchun eng maqbul sharoitlar yaratib berish, shu jumladan ko'p bolali oilalarni, ota-ona qaramog'isiz qolgan hamda nogiron bolalarni har tomonlama qo'llab-quvvatlashdan iboratdir.

Aholi salomatligi har qanday jamiyatning eng katta boyliklaridan biridir. Mamlakatiimizda mustaqillikning ilk kunlaridan boshlab fuqarolar, ayniqsa, kelajagimiz bo'lgan yosh avlod sog'ligiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Zero, aholi salomatligi har qanday jamiyatning eng katta boyligi, rivojlanganligi va yashash sharoitining asosiy ko'rsatgichlaridan biridir.

“Sog'lom hayot”, “sog'lom turmush tarzi”, “sog'lom e'tiqod”, “sog'lom avlod” degan tushunchlar xalqimiz turmush faoliyatining asosiga aylana boshladi. Bu g'oyalar davlat siyosati darajasiga ko'tarildi.

Mamlakatimizda sog'liqni saqlash tizimini isloh etish jarayonidagi huquqiy asoslar sifatida O'zbekiston Respublikasi “Fuqarolarning sog'ligini saqlash to'g'risida”gi, [5] “Davlat sani-tariya nazorati to'g'risida”gi, [6] “Odamning immunitet tanqisligi virusi bilan kasallanishining (OIV kasalliginish) oldini

olish to'g'risida"gi,[7] "Yod yetishmasligi kasalliklari profilaktikasi to'g'risida"gi,[8] "Aholi o'rtasida mikronutriyen yetishmasligi profilaktikasi to'g'risida"gi qonunlari va boshqa qonun hujjatlari muhim o'rin tutadi.[9]

O'zbek xalqining asrlar osha saqlanib kelayotgan ko'plab bebaho milliy qadriyatlari mavjud. Shulardan biri bolaning sog'lig'iga bo'lgan e'tibordir.

Har bir bolaning kelajakda jisman va ma'nan sog'lom, komil inson bo'lib yetishishida bunday qadriyatlarning ahamiyati beqiyos.

Mamlakatimizda yosh avlodga, shu bilan bir qatorda endigina kamol topayotgan yosh oilalarga g'amxo'rlik ko'rsatish, ularning salomatligini ta'minlash bizning ezgu vazifamizdir. Oilaning mustahkamligi axloqiy poklik, chin muhabbat, olijanoblik, o'zaro hurmat va ishonch, atrofdagilarga izzat-ikrom tushunchalari farzandlar sog'ligiga ham bog'liq.

Bu bugungi shiddatli zamon, hayotning o'zi yosh avlod tarbiyasi borasida oldimizga yangi-yangi, o'ta muhim va dolzarb vazifalarni qo'yayotganligining amaliy ifodasidir.

Davlatimiz rahbari Sh.M.Mirziyoyev alohida ta'kidlab o'tganidek, har tomonlama sog'lom avlodni voyaga yetkazish borasidagi ishlarimizni izchil davom ettirish va yuksak bosqichga ko'tarish pirovard maqsadimizdir.

Davlatimiz yetakchisi o'z ma'ruzasida, ayniqsa, qiz bolalarni tarbiyalash, ularning zamonavmiy bilim va kasb-hunarlarini egallashiga yordam berish, erta nikoh, oilaviy nizolar va ajrimlarning oldini olish masalalariga alohida e'tibor qaratdi.

Yoshlarning sog'ligini mustaqamlashda, ularni oilaviy hayotga tayyorlash, reproduktiv salomatligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini, tibbiy madaniyatni shakllantirish hozirgi kunda ayniqsa dolzarbdur. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida qabul qilinganining 27 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruzasidagi purhikmat so'zlari faoliyatimizda qimmatli dasturilamal bo'lib qoladi: «Bizning mana shu qisqa - yigirma yetti yillik yangi tariximizda mustaqillikka erishish, milliy davlatchiligimiz, ertangi kunimizni qurishda yurtimizni turli balo-qazolardan asrashda, O'zbekistonimizning rivojlangan demokrati: davlatlar qatoriga kirishi, jahon maydonida munosib obro' topishida eng asosiy omillar nima deb so'ralsa, men, boshqa mezonlarni inkor etmagan holda, bir fikrni alohida ta'kidlab aytgan bo'lardim: bu yo'ldagi eng muhim omil - bu ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan sog'lom, hech kimdan kam bo'lmasdan, boshini baland ko'tarib yashaydigan, Vatanimizning takdiri va kelajagi uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga, xalqimiz intilayotgan kelajagi buyuk davlatni barpo etishga qodir bo'lgan barkamol avlodimizdir». [10]

Jismoniy tarbiya yosh avlodni taraqqiy ettirish-har tomonlama kamol topgan yoshlarni ijtimoiy hayotga tayorlashda muhim vosita hisoblanadi. To'g'ri tashkil qilingan jismoniy tarbiya, alohida yordamga muxtoj bola shaxsini normal jismoniy taraqqiyotini ta'minlaydi, salomatligini mustahkamlaydi, ularni mehnatga tayorlaydi.

Ixtisoslashtirilgan maktabda alohida yordamga muhtoj o'quvchilarni bolalik chog'idan boshlab jismoniy jihatdan sog'lom qilib tarbiyalashni, ularda jismoniy va ma'naviy kuchlarni uyg'un ravishda rivojlantirishni ta'minlashni, chaqqonlik, abjirlikni, umumiy motorikasini korreksion rivojlantirishni o'zining eng muhim vazifalaridan biri deb hisoblaydi. Ixtisoslashtirilgan yordamchi maktabda yoshlaridan qat'iy nazar o'quvchilarning jismoniy tarbiya masalalari va uni amalga oshirish yo'llari ko'rsatilgan. O'quvchilarning yoshlaridan qat'iy nazar, jismoniy kuchni taraqqiy ettirish, organizmini mustahkamlash va gigiyena va sanitariya qoidalarga rioya qilishga muhtojlar. Shuning uchun alohida yordamga muhtoj o'quvchilarni bir tekis jismoniy chiniqtirib borish, mehnat va dam olishni to'g'ri tashkil etish muhimdir. Shu bilan birga o'quvchilarni harakat ko'nikma va iqtidorlarini ham rivojlantirish foydalidir. Birinchi navbatda to'g'ri yurish, yugirish, sakrash ko'nikmalarini rivojlantirish lozim.

Umuman olganda milliy harakatlar o'yinlarning barchasida aqliy va jismoniy mehnatlar uyg'unlashib, asosan jismoniy barkamollikni tarbiyalashda xizmat qiladi.

Ixtisoslashtirilgan maktab 1-sinf o'quvchilari o'zining sog'lom tengdoshlariga nisbatan jismoniy zaif, umumiy motorikasi yetarlikcha rivojlanmaganligi, jismoniy sifatleri bo'shligi bilan karakterlanadi. Yoki ba'zida gipperaktiv holatlar ularda kuzatiladi. Har ikki holda ham 1-sinf o'quvchilarida jismoniy harakatlarni muvozanatga keltirish, sog'lomlashtirish hamda ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatish muhim korreksion ahamiyat kasb etadi.

Ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilarini maktabga 1-sinfga kelgan vaqtdan boshlab, ularda sog'lom

turmush tarzini shakllantirish maqsadida, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan ritmika darslari, turli milliy o'yinlar, gimnastik mashqlar, sport musobaqalari olib boriladi. Bu jarayonda ixtisoslashtirilgan maktab 1- sinf o'quvchilarini imkoniyati va individual xususiyati, yoshi albatta inobatga olinadi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda xizmat qiluvchi o'yinlar har xil turkumlarga bo'linadi. Ularga quyidagilarni namuna qilib ko'rsatsa bo'ladi, ya'ni:

Tezlikka doir o'yinlar: "Qopqon", "Kim oldin", "Insiz quyon", "To'rt oyoqlab yugurish" (emaklab yugurish), "Hakkalagan qushchalar", "Uchinchisi ortiqcha", turli estafetalar va boshqalar.

Kuchga doir o'yinlar: "Oq suyak", "Chillik", "Yelkada ko'pkari", "Eshak mindi", "Arqon tortishish", "Bilak kuchini sinash", "Qo'llarda tortinish" va boshqalar.

Chidamlilikka doir o'yinlar: "Oq terakmi-ko'k terak", "Davradan chiqar", "Olamon poyga", "Dorboz", "Oqsoq qarg'a", "Oshiq" (gardkam), "Qilichbozlar", "Besh tosh", "To'qqiz tosh", "Orqang kuydi", "Bo'ta soldi", "Tortishmachoq", "Ko'z bog'lash", "Bekinmachoq", "Kim keldi", "Dorboz", "Zuv-zuv" va h.k.

Yuqorida nomlari keltirilgan murakkab va oddiy (sodda) O'zbek xalq milliy o'yinlari barcha yoshdagilar o'quvchilarning jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan birgalikda ularda aqliy, axloqiy, estetik tarbiyalashga ham xizmat qiladi. O'quvchilarda vatanparvarlikni, insoniy fazilatlarini ham shakllantirish va ularni yanada takomillashtirishda bevosita xizmat qiladi.

Har bir oilada ota-onalar bilan, sinfda barcha sinfdoshlari bilan birgalikda shug'ullanishi, harakatli o'yinlar o'ynash ahillik, mehribonlik, qadrlash, hurmat kabi ijobiy fazilatlarini mustahkamlash bilan bir qatorda, ularning jismoniy sog'lom, baquvvat bo'lishlari, hatto chiniqishlarini ta'minlaydi. Shu sababdan harakatli o'yinlar (arg'amchiga sakrash, ko'z bog'lash, bekinmachoq, to'pli estafeta va hokozo.) hamda sport o'yinlarining qismlari (element) bilan shug'ullanishni odat tusiga aylantirishi lozim.

Maxsus ta'lim maktablarning jismoniy tarbiya dasturida milliy harakatli o'yinlar sinflarga qarab aniqlangan. Chunki, ta'kidlanganidek o'yinlar bolalarning yoshiga qarab o'rgatiladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun mo'ljallangan harakatli o'yinlar yuqori sinf o'quvchilari uchun o'ta oson va uncha qiziqarli bo'lmaydi. Yuqori sinflar uchun belgilangan o'yinlar esa quyi sinf o'quvchilari uchun qiyin bo'ladi.

Harakatli o'yinlar uchun eng avvalo sharoitlarni (vaqt, joy, qiziqishini,) hisobga olishi zarurdir. Keng va toza joylar maydonlardagi harakatli o'yinlarni uyushtirish ancha qulayliklar yaratadi. Ayniqsa shug'ullanuvchilarning erkin yugurishi, sakrashi va turli harakatlarni mustaqil ravishda bajarishlari, quvnaib, xursand bo'lib o'ynashlari uchun imkoniyatlar bo'ladi.

Darsdan tashqari (katta tanaffus, uy shariti, ko'cha, maydona va h.k.) vaqtlarda tashkil etiladigan harakatli o'yinlarni bajarishda ham yuqorida ta'kidlangan talabalar amalga oshiriladi. Aks xolda kichik va katta yoshdagi bolalarning aralashib o'ynashlari janjal, yig'i, jaraohlarni keltirib chiqarishi yoki yuqumli kasalliklarga duchor bo'lish hollari yuzaga kelishi mumkin.

Harakatli o'yinlarning eng muhim xususiyatlari shundaki, eng kichik yoshdagi gapirishi, yangi so'zlarni o'rganishi hamda boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqini o'stirishga xizmat qiladi. Shuningdek, o'yinlar mazmunida axloqiy tarbiya musiqani sevish ruhiy xolatlarni yaxshilash, muvozanatlarni saqlash kabi juda kabi fozilatlar va sifatlarni mujassamlashtirish bo'ladi.

Qaysi yoshdagi bolalar bo'lmasin va qanday o'yinlarqo'llanilmasin ularni mazmun va maqsadlari gavnani to'g'ri o'stirish, harakatchanlik tezlikni tarbiyalash, sog'lom bo'lish va chiniqishga qaratiladi. Bunday o'yinlar hayotiy ehtiyoj mashqlari (yurish, yugurish sakrash, uloqtirish, osilish, suzish va h.k.) hisoblanib, ularning ko'pchiligi ijodiy fikrlash va amalda qo'llashni talab etadi.

Jismoniy tarbiya tizimida amaliy-kasbiy, jismoniy tarbiya muhim o'rin egallaydi. O't o'chiruvchilar (yong'inga qarshi) harbiy xizmatchilar (ularning tarkibi va tarmog'i keng), tez yordam ko'rsatuvchilar hayotida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik muhim omillardan hisoblanadi. Ularning kasbiy jismoniy mehnatlari va ish faoliyatlarida harakatli o'yinlar (musobaqa shaklida) asosiy o'rinda turadi. Masalan, suv sepish, o't o'chirish asboblari, narvon va boshqa zaruriy texnik vositalarni nutqiy manzilga yugarish, ko'p qavatli uylarga chiqish kabi maxsus harakatlarni o'rgatishda eng avvalo o'yin-musobaqa (estafeta) shaklida o'tkaziladi.

Xulosa qilib aytilsa, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizimida musobaqa shaklida o'ziga xos ijtimoiy tarbiyaviy va ilmiy pedagogik izlanishlarga molik bo'lgan amaliy jarayondir. Ulardan ixtisoslashtirilgan maktab 1-sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni sog'lomlashtirish, chaqqonlik,

abjirlik, faollik kabi jismoniy sifatlarni shakllantirishda maqsadli foydalanish jismoniy barkamollik, salomatlik, o'z salomatligi uchun ma'suliyatli bo'lish va sport mahoratlarni oshirishi yo'llarida samarali natijalar beradi.

Adabiyotlar:

1. Maxkamdjonov K.M. Jismoniy tarbiya metodikasi va bolalar sporti- T.: Nizomiy nomidagi TDPU-2015.
2. Po'latova P.M. Maxsus pedagogika (Oligofrenopedagogika). – T.: “G'.G'ulom” nashriyoti-2005.
3. P.M.Po'latova va boshqalar. Maxsus pedagogika. – T.: “Fan va texnologiya”-2014.
4. Raxmanova V.S. Defektologiya asolari. – T.: “G'.G'ulom” nashriyoti-2002
5. Ўзбекистон Республикаси «Фуқароларнинг соғлигини сақлаш тўғрисида»ги қонуни. 2005.
6. Ўзбекистон Республикаси “Давлат сани-тария назораги тўғрисида”ги, қонуни. 2010.
7. Ўзбекистон Республикаси “Одамнинг иммунитет танқислиги вирус билан касалланишининг (ОИВ касаллигини) олдини олиш тўғрисида”ги қонуни- 2003
8. Ўзбекистон Республикаси “Йод етишмаслиги касалликлари профилактикаси тўғрисида”ги, қонуни-2005 йил
9. Ўзбекистон Республикаси “Аҳоли ўртасида микронутриен етишмаслиги профилактикаси тўғрисида”ги қонунлари ва бошқа қонун ҳужжатлари муҳим ўрин тутди.- 2007 йил
10. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганлигининг 27 йиллигига бағишланган маъросимдаги маърузаси-20018 йил.