

HARAKATLI O'YINLARNING TARBIYAVIY VAZIFALARI

Xalillayev O'ktam Sobir o'g'li

Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

E-mail: uktam.xalillayev@mail.ru

Annotatsiya: *Ushbu maqolada harakatli o'yinlarning tarbiyaviy rivojlantiruvchi vazifalariga e'tibor qaratilgan.*

Kalit so'zlar: *sog'lomlashtirish, ta'limiy, tarbiyaviy vazifalar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik.*

Аннотация: *Данная статья посвящена образовательным и развивающим задачам мобильных игра.*

Ключевые слова: *здоровье, учебные, воспитательные задачи, сила, быстрота, выносливость, ловкость.*

Annatotion: *This article focuses on the educational and developmental tasks of mobile games.*

Keywords: *health, training, educational tasks, strength, quickness, endurance, agility.*

Jismoniy tarbiya an'anaviy ravishda asosiy jismoniy sifatlar: kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikni shuningdek shaxsning shaxsga xos va ahloqiy – manaviy qirralarini tarbiyalash hamda rivojlantirish bilan ifodalanadi.

Aksariyat harakatli o'yinlar ishtirokchilardan tezkorlikni talab qiladi. Bu tovushli, ko'rish, taktil signallarga bir zumda javob qaytarish zaruriyati asosida qurilgan o'yinlar; to'satdan to'xtashlar, harakatlarni to'htatib turish va qayta tiklash bilan qisqa vaqt ichida aniq bir masofani bosib o'tish bilan bajariladigan o'yinlardir.

O'yinda vaziyatning muntazam o'zgarib turishi, o'yin ishtirokchilarining bir harakatdan ikkinchisiga tez o'tishi chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Kuchni rivojlantirish uchun yuklamasi o'rtacha, qisqa muddatda to'liq kuch zo'riqlari bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish zarur.

Zo'riqlashli harakatlarni ko'p marotabalab takrorlashlar bilan muntazam faol harakatlanib bajariladigan o'yinlar chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi, zero bu o'yinlar kuch va quvvatni ko'p sarflashga undaydi.

O'yin syujetining qiziqarliligi ishtirokchilarda ijobiy hissiyotlarni keltirib chiqarada va shunga undaydiki, o'yin qatnashchilari faollikni pasaytirmagan holda u yoki bu usullarni ko'p martalab takrorlaydilar, bunda zarur irodaviy sifatlar hamda jismoniy qobiliyatlarni namoyon qiladilar.

O'yinga qiziqish paydo bo'lishi uchun o'yin maqsadiga erishish yo'li – aniq natijani qo'lga kiritish uchun, o'yindan qoniqish hosil qilish uchun yengib o'tish kerak bo'lgan to'siqlarning xususiyati va qiyinlik darajasi katta ahamiyatga ega.

Ijodiy yondoshuvni talab qiluvchi harakatli o'yin har doim ishtirokchilar uchun qiziqarli va jozibali bo'ladi.

Jamoaviy harakatli o'yinlarning musobaqalashish xususiyati o'yinchilar harakatlarini faollashtirish maqsadga erishish uchun qat'iyatlilik, mardlik va matonatning namoyon bo'lishini yuzaga keltirishi mumkin.

Biroq shuni inobatga olish lozimki, musobaqa keskinligi o'yinchilarni ajratib yubormasligi zarur. Jamoaviy harakatli o'yinda har bir ishtirokchi umumiy maqsadga erishishi hamda bu yo'lda to'siqlarni yengib o'tishga qaratilgan umumiy, ahil harakatlarning afzal ekanligiga yaqqol ishonch xosil qiladi.

Jamoaviy harakatli o'yinda qabul qilingan qoidalar tomonidan harakatlar belgiangan cheklovlarni ihtiyoriy ravishda qabul qilish, ayni paytda o'yinga bo'lgan qiziqish o'quvchilarni intizomga chaqiradi.

Rahbar o'yindagi rollarni jamoaga to'g'ri taqsimlay olishi kerak, bu o'yinchilarni bir – birlarini hurmat qilishga, ayniqsa birga o'ynayotgan paytda, o'z xatti – harakatlari uchun javobgar bo'lishga o'rgatadi.

Harakatli o'yin jamoaviy xususiyatga ega. Ma'lumki, tengdoshlarning fikri har bir o'yinchining xulqi, xatti – harakatlariga katta ta'sir ko'rsatadi.

U yoki bu o'yinchi rolini bajarish sifatiga qarab rag'batlantirish olishi yoki, aksincha, o'rtoqlarining noroziligiga duch kelishi mumkin; shu tariqa bolalar jamoada faoliyat yuritishga o'rganadilar.

Bir o'yinchining boshqasiga, bir jamoaning boshqa jamoaga qarshilik ko'rsatishi o'yinga xos bo'lib, bunda o'yinchilar oldida bir zumda hal etilishi lozim bo'lgan turli – tuman vazifalar paydo bo'ladi. Buning uchun qisqa muddan ichida atrofdagi vaziyatni baholay olish, eng to'g'ri harakatni tanlash va uni bajarish zarur. Shunday qilib harakatli o'yinlar o'z – o'zini bilishga yordam beradi.

Undan tashqari, o'yinlar bilan shug'ullanish koordinatsiyalashgan tejamkor va muvofiqlashgan harakatlarni xosil qiladi; o'quvchilar tezda kerakli ish sur'ati va ritmiga kirish ko'nikmasini egallaydilar, turli-tuman harakat vazifalarini tez va chaqqon bajarishni o'rganadilar, bunda ular hayotida muhim ahamiyatga ega bo'lgan zarur say - harakatlar, matonatni namoyon qiladilar.

Harakatli o'yinlar o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga, psixoemotsional va bilim sohalarini rivojlantirishga yordam beradi, sog'lom turmush tarzi malakalarini, jismoniy barkamol bo'lish ehtiyoji va qiziqishni, hayotiy falsafani, qadriyatlarini shakllantiradi.

Sog'lomlashtirish, tarbiyaviy, ta'limiy va rivojlantiruvchi vazifalarni kompleks holda hal etish zarur, faqat shundagina har bir harakatli o'yin bolalar va o'smirlarning har tomonlama jismoniy rivojlanishining samarali vositasiga aylanadi.

Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanganda jismoniy yuklamalar optimal bo'lishini nazorat qilib turish lozim. O'yinlar bilan muntazam shug'ullanganda shiddatli yuklamalarga ham ruxsat beriladi, bunda organizm asta – sekin ularga toblanib borishi

kerak. Bu hayotda juda katta ahamiyatga ega. Biroq o'yin ishtirokchilarini toliqish darajasiga olib kelishga yo'l qo'yilmaydi.

Faol harakatchan ko'p marta takrorlanadigan harakat amallardan tashkil topgan, biroq uzoq davom etadigan bir tomonlamali kuchli zo'riqishlar (ayniqsa statik zo'riqishlar) bilan bog'lik bo'lmagan o'yinlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aynan shuning uchun o'yinlarda o'ta yuqori mushak zo'riqishlari va nafasni uzoq vaqt ushlab turish bo'lmasligi kerak.

Harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilarning asab tizimiga ijobiy ta'sir qiladi. Buning uchun rahbar diqqat va xotira uchun qo'llaniladigan yuklamalarni optimal me'yyorlashi, o'yin ijobiy hissiyotlarni uyg'otishi uchun uni to'g'ri tashkil qilishi lozim. Yomon tashkil qilingan o'yin salbiy hissiyotlarni paydo bo'lishiga olib keladi, asab jarayonlarini bir me'yorda kechishini buzadi va o'quvchilarda stress holatlari paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Harakatli o'yinlarni yil davomida ochiq havoda o'tkazish sog'lomlashtirishda katta qadr – qimmatga ega: shug'ullanuvchilar yanada chiniqadilar, ularning organizmiga kislorodning kirishi kuchayada.

Harakatli o'yinlar – uzoq davom etgan aqliy faoliyatdan so'ng yaxshi faol dam olishdir, shu sababli ularni maktabdagi tanaffuslarda, dars tugagandan so'ng kuni uzaytirilgan guruhlarda yoki uyda maktabdan qaytgandan so'ng qo'lash mumkin.

Harakatli o'yinlar kasal bolalarning salomatligini tiklashda maxsus davolash maqsadida ham qo'llanilishi mumkin, chunki o'yin jarayonida bolalarda paydo bo'ladigan funksional va hissiy ko'taringkilik ularga sog'lamlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi [6].

Harakatli o'yin qoidalari va o'yin amallari o'yinchilarda real xayotdagi xatti – harakatlar to'g'risida aniq tasavvurlarni hosil qiladi, ularning ongiga jamiyatda mavjud insonlararo munosabatlar to'g'risidagi tasavvurlarni mustahkamlaydi.

Shunday qilib harakatli o'yinlar fikrlash jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq bunday ta'sirga ortiqcha baho berib yubormaslik lozim, chunki harakatli o'yinlarni o'tkazishda ularning o'ziga xos xususiyatlari sabab birinchi navbatda shaxsan jismoniy tarbiya vazifalari hal etiladi.

O'yinlar ta'limiy ahamiyatga ega bo'lib, ulardagi harakatlar o'z tuzilishi va xususiyatiga ko'ra gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqa sport turlari bilan shug'ullangan vaqtda o'rganiladigan harakat amallariga o'xshashdir. O'yinlarda egallanadigan oddiy harakat malakalari harakatlar texnikasini keyinchalik, yanada chuqurroq o'rganish vaqtida osongina qayta o'zlashtiriladi va ularni egallab olishni yengillashtiradi. O'yin uslubini ayniqsa harakatlarni dastlabki o'zlashtirish bosqichida qo'llash tavsiya qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Salayev T.K. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi. – T.: 2022.
2. Аристова Л.В. Ожидание перемен о ситуации в спортивной науке, ее приоритетах и перспективах развития ВНИИФК а. Теория и практика физического культуры, 2003 год, № 10 стр. 7-11
3. Jammatov J., Ruzmetov N. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy qobiliyatlar). – T.: 2020.