

JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARNING O‘RNI

Sh.A.Irmatov

Qo‘qon DPI katta o‘qituvchi

Annotatsiya: Maqolada sog'lom turmush tarzi asoslari va jismoniy sifatlarni o‘yinlar orqali rivojlantirishga qaratilgan Oliy o'quv yurtlarida o'qitish jarayonida jismoniy sifatlarni yaxshilashga yordam beradigan asosiy omil sifatida taqdim etiladi.

Kalit so'zlar: sog'liqni saqlash, vosita faoliyati, jismoniy sifatlarni, jismoniy mashqlar, hissiy stress, ijobiy ta'sir

Harakatli o‘yinlar insonning hayotiy faoliyatida muxim o‘rinni egallaydi. Standart mazmundagi vazifa, ko‘rsatma yoki mehnat va sport mashqlarini bajarish kishini tez toliqtiradi. Lekin, shunday vazifa va mashqlarni o‘yin jarayonida ijro etish odamning ruhiyatiga ijobiy ta'sir etib, charchash muddatini orqaga suradi. Shuning uchun sport mashg‘ulotlarida, ayniqsa yosh sportchilarni dastlabki tayyorlashda turli mazmunga xos harakatli o‘yinlardan foydalanish alohida amaliy ahamiyatga egadir. Harakatli o‘yinlar boshqa faoliyatga qaraganda shaxsning qobiliyati va o‘ziga xos xususiyatini keng ochib beradi. Maxsus tanlangan sport o‘yinlar, kurashchiga kerak bo‘ladigan umumiy va tezkor chidamlilikni oshiradi. O‘yinlar davomida shakllangan harakat tezligi va koordinasiyasi, musobaqa vaqtida to‘siqlarni muvoffiqiyatli ehgib o‘tishda muhimdir. O‘yinlar o‘zining hammabopligi (universalligi), ko‘p funktsionalligi va keng ta'sirchanligi bilan xilma -xil toifalarga bo‘linadi. Jumladan jismoniy sifatlarni, hutqni.talaffuzni, merganlikni, tadbirkorlikni,hisobni va hakozi hislatlarni rivojlantiruvchi o‘yinlar shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday o‘yin bo‘lmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi mavjud bo‘ladi. Harakatli o‘yinlar o‘z mazmuni va mohiyati jihatidan sport o‘yinlaridan tubdan farq qiladi. Harakatli o‘yinlar sport o‘yinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaqa qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaralangan me'yoriy omillarni talab qilmaydi. Faqat bittagina harakatli o‘yinni turli joyda, vaqt davomida, kiyimda tarkibda (soni va Yoshi jihatidan) qa'tiy nazar o‘ynashlari mumkin. Eng muhimi harakatli o‘yin davomida kuzatiladigan erkin va ihtiyoriy harakatlanish (nostan-dart harakat yo‘nalishi, qichqiriq, xushchaqchaqlik va hakozi) ijobiy emosional holatni (reaksiyani) yuzaga keltiradi. Ushbu holat esa o‘z navbatida sport mash-g‘ulotida (yoki stsndart mashqlar seriyasini ijro etganda) tezroq vujudga kela-digan charchash asoratlarini-chetlab o‘tishga yoki kechroq paydo bo‘lishiga

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

yordam beradi. Xulosa qilib aytganda, yuqorida qayd etilgan harakatli o'yinlarga xos mulohazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi salohiyatni belgilab beradi. Demak, yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlarni, jumladan xalq milliy o'yinlarining ahamiyati beqiyosdir. Ma'lumki, harakatli o'yinlar turli xalqlar va elatlarning rasm-rusumi, udumi, an'analari hamda etnogenetik xususiyatlarini ifodalaydi. Shuning uchun ham bu harakatli o'yinlarni ko'pincha xalq o'yinlari deb yuritiladi. Qadimgi mutafakkir olimlar va pedagoglar insonda saxiylik, rostgo'y-lik, vatanparvarlik hissiyoti, raqibga nisbatan hurmat va tabiyatni e'zozlash kabi hislatlarni aynan milliy o'yinlar ta'sirida tarbiyalash imkoni yuqori ekanligini e'tirof etganlar. Bu borada, ayniqsa, o'zbek xalq harakatli o'yinlari turli hayotiy muhim odatlarni, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish qudratiga egadir.

Xalq o'yinlari shu xalqning kashfiyotidir. Shuning uchun ushbu o'yinlar uning ongida, ro'zg'or ishlarida, oila va mahalla tarbiyasida faol o'rin egalaydi. Harakatli o'yinlar, shu jumladan xalq milliy o'yinlari noyob qadriyat sifatida faqatgina mamlakatimiz o'z mustaqilligiga erishgandan keyingina qayta tiklanib, hozirgi kunda aholi, ayniqsa o'quvchi yoshlar o'rtasida keng va jadal ommalashib bormoqda. Xalq harakatli o'yinlari ilmiy ob'ekt sifatida brogan sari tadqiqotchil olimlar e'tiboridan mustahkam o'rin egallamoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sh.M.Mirziyoev Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz.Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y. – B. 24
2. Sh.A.Irmatov. Yakubjonova F. I. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. //Жамият ва инновациялар, 2021 yil. 684-687.
3. Sh.A.Irmatov I.A.Yakubjonov Inson aqliy qobiliyatini jismoniy mashqlar orqali rivojlantirish// "Ekanomika I sosium" №2(117) 2024
4. Ш.А. Ирматов. (2023). Совершенствование двигательных качеств волейболистов на основе тренировочного процесса. Innovative trends in science, practice and, 2(9). 22-28.
5. Ирматов, Ш., & Анваров, Ж. (2023). Формирование и создания психологической устойчивости у спортсменов. Current approaches and new research in modern sciences, 2(11), 106-111.
6. Ирматов, Ш. А., & угли Иброхимов, Д. З. (2023, May). Развитие двигательных качеств у юных волейболистов. In international scientific conference" innovative trends in science, practice and education" (Vol. 2, No. 5, pp. 10-16).
7. Anvarovich, I. S. (2023). Development of strength endurance qualities among students. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(09), 13-15.