

TEZKOR – KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARNING O‘RNI

Xatamov Zafarjon Nazirjonovich
Qo‘qon davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat metodikasi kafedrasida dotsenti
zxatamovjm@gmail.com

Annotatsiya: Milliy modelining asosiy g'oyasi izchillik bilan amalga oshiriladi mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ko'p qirrali mutaxassisni tarbiyalashdan iborat. Umumiy o'rta ta'limning muhim vazifalaridan biri sifatlarni shakllantirishdir barkamol rivojlangan shaxsning mustaqil va ijodiy fikrlashi, kim islohotlar natijasida shakllanadi.

Kalit so'zlar: Erkin va farovon, ozod va farovon, har tomonlama rivojlangan, ma'naviy va jismonan sog'lom

Harakatli o'yinlar insonning hayotiy faoliyatida muhim – kashf etadi. Standart mazmundagi vazifa, ko'satma 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 koordinatsiyasi, musobaqa vaqtida to'siqlarni muvoffaqiyatli yengib o'tishda muhimdir. O'yinlar o'zining hammabopligi (universalligi), ko'p funkcionalligi va keng ta'sirchanligi bilan hilma – hil toifalarga bo'linadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, nutqni, talaffuzni, merganlikni, tadbirkorlikni, hisobni va hakoza 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) o'ynash mumkin. Eng muhimi harakatli o'yin davomida kuzatiladigan erkin va ihtiyoriy harakatlanish (nostandart harakat yo'nalishi, qichqiriq, hushchaqchaqlik va hokoza) ijobiy

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

emotsional holatni (reaksiyani) yuzaga keltiradi. Ushbu holat esa o'z navbatida sport mashg'ulotida (yoki standart mashqlar seriyasini ijro etganda) tezroq vujudga keladigan charchash asoratlarini —chetlab o'tishga yoki kechroq paydo bo'lishiga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, yuqorida qayd etilgan harakatli o'yinlarga hos 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 xalq 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 mutaffakkir olimlar va pedagoglar insonda saxiylik, rostgo'ylik, vatanparvarlik hissiyoti, raqibga nisbatan hurmat va tabiatni e'zozlash kabi hislatlarni aynan milliy o'yinlar ta'sirida tarbiyalash imkoni yuqori ekanligini e'tirof etganlar. Bu borada, ayniqsa, o'zbek xalq harakatlari 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 egallaydi. 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 borgan sari tadqiqotchi olimlar e'tiboridan mustahkam o'rin egallamoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Toxirjonovich, Arabboyev Qaxramon, et al. "THE ROLE OF SPORT IN PEOPLE'S HEALTH." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14.7 (2022).
2. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Akhmedov Muhammadjon. "DEVELOPMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS OF HIGHLY QUALIFIED BOXERS BASED ON AN INNOVATION CLUSTER." *Лучшие интеллектуальные исследования* 11.2 (2023): 76-85.
3. Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 811-818.

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

4. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 31-39.
5. Хатамов, Зафарджон Назирджонович, Хамидулло Хабибуллоевич Болтабоев, and Мухаммаджон Ахмедов. "ПОВЫШЕНИЕ УДЕЛЬНОЙ СКОРОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДЕЯТЕЛЬНЫХ ИГР." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 10.3 (2023): 130-135.
6. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Theoretical foundations of training volleyball players sports techniques of volleyball in youth shoes." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 125-129.
7. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin o'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.
8. Akramovich, Alikulov Akmal, and Yakubjonova Feruzakhon Ismoilovna. "Xatamov Zafar Nazirjonovich." *Technologies for developing of future physical education teachers through media education tools.* *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL* 11 (2021): 885-890.