



YOSH VOLEYBOLCHI QIZLARGA O‘YIN TEXNIKASINI O‘RGATISHDA HARAKATLI O‘YINLAR NAZARIYASI VA PEDAGOGIK AHAMIYATI

Qosimboyeva Maftuna Samandarovna

Magistrant

Urganch davlat pedagogika instituti

maftunakasimova8@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yosh voleybolchi qizlarga o‘yin texnikasini o‘rgatishda harakatli o‘yinlar nazariyasi va pedagogik ahamiyati. Voleybolchini yangi shug‘ullanuvchidan yuqori malakali sportchi darajasigacha tayyorlash yagona tizim hisoblanadi. Ular quyidagi tayyorgarlik bosqichlariga asoslanadi: bular sport sog‘lamlashtirish, boshlang‘ich tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulot, sport takomillashuvi.*

Harakatli o‘yinlarda turli xil analizatorlarning yaqqol ko‘zga tashlanadigan faoliyati bosh miya po‘stlog‘i funksiyalarini mashq qildirish, ham ijobiy, ham salbiy vaqtga xos yangi aloqalarni hosil qilish, asab jarayonlari harakatchanligini oshirish uchun qulay imkoniyatlar yaratadi. Bundan tashqari harakatli o‘yinlarning pedagogik ahamiyati haqida fikrlar berilgan.

Kalit so‘zlar: *Harakatli o‘yin, voleybol, pedagogik, sport, texnika, mashg‘ulot, jismoniy mashq, bolalar, kuch, ta‘limiy.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается теория и педагогическое значение подвижных игр в обучении технике игры юных волейболисток. Это уникальная система для подготовки волейболиста от новичка до высококвалифицированного спортсмена. Они основаны на следующих этапах подготовки: спортивная подготовка, начальная подготовка, тренировки и совершенствование спортивных навыков.*

Выраженная активность различных анализаторов в активных играх создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, формирования новых связей, как положительных, так и отрицательных, специфичных для времени, и повышения подвижности нейронных процессов. Кроме того, высказываются соображения о педагогическом значении активных игр.

Ключевые слова: *Экин-игра, волейбол, педагогический, спорт, техника, тренировка, физические упражнения, дети, сила, образовательный.*

Abstract: *This article examines the theory and pedagogical importance of action games in teaching playing techniques to young female volleyball players. It is a unique system for training a volleyball player from a novice to a highly skilled athlete. They are based on the following stages of preparation: sports conditioning, initial preparation, training, and sports improvement.*

The pronounced activity of various analyzers in active games creates favorable opportunities for training the functions of the cerebral cortex, forming new



connections, both positive and negative, specific to time, and increasing the mobility of neural processes. In addition, thoughts are given about the pedagogical significance of active games.

Keywords: *action game, volleyball, pedagogical, sports, technique, training, physical exercise, children, strength, educational.*

Kirish. Voleybol jamoaviy sport turi bo‘lib, kam shikastlanadigan sport turiga kiradi, bu jamoaviy o‘yin hisoblanadi va asosiy maqsad sportchilarda: jamoa, o‘rtoqchilik, bir-birini qo‘llab-quvvatlash va o‘yinchilarni jipsligi kabi yuksak tuyg‘ularni shakllantirishdan iboratdir.

Asosiy maqsad bu – yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashga erishish uchun ta‘lim jarayonida aksariyat qiyin jismoniy mashqlarni egallashga qaratilgan shakl va uslublardan foydalanish zarur. Shunday uslublardan biri musobaqa – o‘yin uslubi bo‘lib, bu yerda ta‘lim oluvchilar, o‘ynab turib va musobaqalashib, murakkab texnik – taktik mashqlar komplekslarini o‘rganishda ham jismoniy, ham psixologik yuklamalarni oson yengib o‘tadilar.

Jismoniy mashqlarni alohida turi hisoblangan harakatli o‘yinlarning voleybol sport o‘yinini o‘rgatishda qo‘llanilishi ta‘lim oluvchilarni o‘qitish hamda faol dam olishlarini tashkil qilishda eng yaxshi vosita hisobdanadi. To‘g‘ri tanlangan harakatli o‘yinlar ijobiy reaksiyalarni keltirib chiqaradi, tetik, quvvatli qat‘iyatli hamda o‘zini yaxshi his etishini hosil qiladi, mustaqil fikrlash, koordinatsion qobiliyatlarini, muloqot qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Adabiyotlar tahlili va metod. O‘yin faol faoliyat hisoblanib, unda bolalar hujumchi yoki himoyachi rolini ijro etishadi, ayni paytda bu faol harakatlar: yugurish, sakrash, turli xil buyumlarni uloqtirishlar, raqib qarshiligini yengishlar va boshqalar orqali shartli ravishda qo‘yilgan maqsadlarga erishishga qaratilgan ongli faoliyatdir. O‘yin va unda ishtirok etishning umumiy ma‘nosini “ishning o‘zi uchun ish bajarish” sifatida ta‘riflash mumkin.

Bola rasmiy o‘rgatishdan foyda chiqara olishidan avval unga o‘zini idora eta olish, ichki nazorat, koordinatsiya va matonatli, quvnoq, qiziquvchan va extiyotkor bo‘lish kabi qobiliyatlarini rivojlantirish lozim. U g‘alaba qozonish va mag‘lub bo‘lishni o‘rganishi kerak. U jismoniy hamda aqliy faoliyatdan zavq olishi kerak. O‘yinlar shu sifatlarni va chaqqonlikni egallab olishda bolalarga yordam beradi.

Norasmiy o‘yinlar har bir bolaga, uning iqtidori va kamchiliklaridan qat‘iy nazar boshqa bolalar bilan teng ravishda o‘yinda ishtirok etishga va kelajakdagi o‘qib – o‘rganishi uchun jiddiy tajriba orttirishiga imkon beradi.

Undan tashqari, o‘yinda kashfiyotchilik namoyon bo‘ladi va jismoniy sa‘y-harakatlar namoyish qilinadi, u bolalarni ijtimoiy hayotga tayyorlash ishiga xizmat qiladi. Bu aqliy va ma‘naviy tushunchalarni shakllantirishga yordam beradi, qoidalarga bo‘lgan ehtiyojni hosil qiladi. O‘yinlar ham, hayot ham, harakatga muhtoj, unda yo‘nalishni rejalashtirish va raqibning extimoliy harakatlarini oldindan



anglay olish muhim ahamiyat kasb etadi. O‘yinlar shu usullarni o‘rgatishga yordam beradi.

Muhokama. Yosh bola uchun o‘yin qoidasi muqaddas hisoblanadi, chunki u an‘anaviy xususiyatga ega. Katta yoshdagi bolalar uchun qoidalar o‘zaro kelushuvga bog‘liq. Ayrim o‘yinlar juda murakkab qoidalar tizimiga ya‘ni qoidalar majmuiga, o‘zining shaxsiy qonunchiligiga ega.

O‘ynashni boshlagan yosh bolalar asta – sekin intizomga va qonunni hurmat qilishga o‘rganadilar. O‘yinlar esa real hayotda qoidalarning zarur ekanligini aks ettiradi va namoyish qiladi.

Bolalar qachonki o‘yin qoidalariga barcha ishtirokchilar amal qilsalar, u mavaffaqiyatli bo‘lishi mumkinligini bilib oladilar.

Zamonaviy bolalar ham harakatlanadilar, televizor va kompyuter o‘yinlariga bog‘lanib qolganliklari sababli, avvalgiga qaraganda harakatli o‘yinlarni kam o‘ynaydilar. O‘yin uchun ochiq maydonchalar soni ham kamayib bormoqda. Ota – onalar va o‘qituvchilar bolalarga faol va ijodiy o‘yin bilan mashg‘ul bo‘lish imkonini qayerda, qay tarzda va qachon yaratish mumkinligi to‘g‘risida xavotirdalar. Bolalarga bunday o‘yinlarga qiziqishni saqlab turish uchun ular bu o‘yinlarni bilishlari kerak, pedagogning vazifasi esa ularga bunda yordam berishdan iborat [3].

Natijalar. O‘yin faoliyati bolalar va kattalarning nisbatan mustaqil faoliyatidir. U kishilarning dam olish, ko‘ngil ochish, bilish, ma‘naviy va jismoniy kuchlarini rivojlantirishga bo‘lgan extiyojlarini qondiradi.

Harakatli o‘yin shunday o‘yin faoliyatining namoyon bo‘lishiga taalluqligi, bunday faoliyatda harakatlarning roli yorqin ifodalangan bo‘ladi. Syujet bilan motivatsiyalashtirilgan faol ijodiy harakat amallari harakatli o‘yinlarga xosdir. Bu harakatlar qisman (umumiy qabul qilingan rahbar yoki o‘yinchilar tomonidan belgilangan) qoidalar bilan cheklanadi, ular oldinga qo‘yilgan maqsadga erishish yo‘lida turli xil qiyinchiliklarni yengib o‘tishga qaratilgan.

Pedagogik amaliyotda jamoaviy va individual harakatli o‘yinlar, shuningdek sport faoliyatiga yaqinlashtiruvchi o‘yinlar qo‘llaniladi.

Jamoaviy harakatli o‘yinlar – bu shunday o‘yinlarki, ularda bir vaqtning o‘zida kichik qatnashchilar guruhi kabi, butun bir sinflar yoki sport seksiyalari, ayrim hollarda esa undan ham ko‘proq miqdorda qatnashchilar ishtirok etadi.

Individual (yakkalik) harakatli o‘yinlar odatda bolalar tomonidan yaratiladi va tashkil qilinadi. Bunday o‘yinlarda har bir bola o‘z rejasini belgilab olishi, o‘zi uchun qiziq shart – sharoitlar va qoidalarni o‘rnatish, istaganida esa ularni o‘zgartirishi mumkin. Shaxsiy qiziqishga ko‘ra o‘ylangan harakatlarni amalga oshirish uchun yo‘llar tanlanadi.

Sport faoliyatiga yaqinlashtiruvchi o‘yinlar – bu qat‘iy o‘tkazish shartlarini taqozo etuvchi va o‘quvchilar tomonidan sport texnikasi elementlarini hamda



alohida sport turlaridagi oddiy taktik harakatlarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirib olishga yordam beruvchi harakatli o‘yinlar bo‘lib, ular muntazam tashkil qilinadi.

Harakatli o‘yinlar sport bilan shug‘ullanishda yordamchi vositalardan biri hisoblanadi.

Bunday o‘yinlar bolalar va o‘smirlar bilan ularning bo‘sh vaqtlarini tashkil etish maqsadida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha darsdan hamda maktabdan tashqari ishlarni o‘tkazuvchi o‘qituvchilar tomonidan qo‘llaniladi.

Bu shug‘ullanuvchilarning ayrim sport texnik usullar va ularning birikmalarini o‘zlashtirishlariga ijobiy tasir ko‘rsatadi, texnik harakatlarni yanada samaraliroq egallash uchun shart – sharoit yaratadi, shuningdek harakatli o‘yinlar bilan shug‘ullanish, har bir shug‘ullanuvchiga sportda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo‘lgan iroda, matonat, intizomlilik va boshqa sifatlarni rivojlantirishga yordam berishini tasdiqlaydi.

Sport bilan shug‘ullanishda harakatli o‘yinlarning yordamchi ahamiyatiga ta’luqli bo‘lgan birmuncha umumiy tavsifni quyidagilar bilan to‘ldirish lozim. Ular harakatli o‘yinlarni o‘ziga xos vazifalarini, ularni tanlash va o‘tkazish xususiyatlarini gimnastika, yengil atletika va sport o‘yinlari bilan bog‘lash masalasiga taalluqlidir.

Harakatli o‘yin mazmunini uning syujeti (mavzusi g‘oyasi), qoidalari va harakat amallari tashkil etadi.

Mazmuni insoniyatni avloddan – avlodga o‘tib kelayotgan tajribasidan kelib chiqadi.

O‘yinning syujeti o‘yinchilarning harakat qilish maqsadi, o‘yindagi to‘qnashuvning rivojlanish xususiyatini belgilab beradi. O‘yin syujeti atrof-muhit, borliqdan olinadi, uning harakatlari obrazlar orqali aks ettiriladi (masalan, ovchilik, mexnat, harbiy, maishiy faoliyatlarda uchraydigan) yoki jismoniy tarbiya vazifalaridan kelib chiqib o‘yinchilarning turli xil o‘zaro harakatlarida (masalan, zamonaviy sport o‘yinlarida) qarama-qarshi kurashish sxemasi shaklida yaratiladi.

Qoidalar – o‘yin ishtirokchilari uchun majburiy talablardir. Ular o‘yinchilarning joylashishi va harakatlanishini belgilab beradi, xatti – harakatlar xususiyati, o‘yinchilarning huquq va majburiyatlarini belgilab beradi, o‘yinni olib borish uslublari, usullari va uning natijalarini hisobga olish shakllarini aniqlab beradi. Bunda o‘yinchilarning o‘yin qoidalari doirasida ijodiy faollikni namoyon qilishlari va tashabbus ko‘rsatishlari taqiqlanmaydi.

Harakatli o‘yinlarda harakat amallari juda xilma-xil. Ular, masalan, taqlidiy, obrazli – ijodiy, ritmik bo‘lishi mumkin; chaqqonlik, tezkorlik, kuch va boshqa jismoniy sifatlarning namoyon bo‘lishini talab etuvchi harakat vazifalari ko‘rinishida bajarilishi mumkin. O‘yinlar yo‘nalishini to‘satdan o‘zgartirgan holda va nafasni ushlab turib qisqa yugurishlar; uzoqqa va nishonga turli xil uloqtirishlar; sakrab va kuch bilan qarshilik ko‘rsatib to‘siqlarni yengib o‘tish; maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida orttirilgan turli xil harakatlarni qo‘llash ko‘nikmasini talab



qiluvchi harakatlar uchrashi mumkin. Bu barcha harakatlar turli xil kombinatsiyalar va birikmalarda bajariladi [3].

Pedagogik amaliyotda, ijtimoiy hayot va turmushda harakatli o‘yinlarni tashkil qilishning ikkita asosiy shakli mavjud: dars va darsdan tashqari.

Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishning **dars shakli** o‘qituvchining bevosita rahbarligini, mashg‘ulotlarning ishtirokchilar tarkibi o‘zgartirilmagan holda doimiy o‘tkazilishini, o‘yin materialini hajmi va mazmunining qat’iy tartibga solinganligi hamda ushbu kiritilayotgan o‘quv – tarbiyaviy jarayonning tashkil qilinishi, mazmuni hamda uslubiyoti bilan o‘zaro bog‘liqligini nazarda tutadi.

Darsdan tashqari shakliga taalluqli bo‘lgan harakatli o‘yinlar tashkilotchilarning katta rolini nazarda tutadi, ular, odatda, vaqti-vaqti bilan tashkil qilinadi, ishtirokchilar tarkibi o‘zgarishi mumkin, o‘yinlar esa o‘yin materiallarining mazmuni va hajmiga ko‘ra o‘zgartirilishi mumkin.

Maktab o‘quvchilarining harakat rejimida harakatli o‘yinlarga ajratiladigan vaqt bolalarning yoshi, o‘qitilgan sinfi, yil davomidagi o‘qish kun tartibi va boshqa faoliyat hamda dam olish turlariga bog‘liq.

Aytib o‘tilganidek harakatli o‘yinlar dars shaklida o‘tkazilganda rahbar yetakchi rolni bajaradi, u quyidagi vazifalarni hal qiladi: sog‘lomlashtirish, ta’limiy, tarbiyaviy, rivojlantiruvchi [3].

Jismoniy tarbiya-sport yo‘nalishidagi bolalar qo‘shimcha ta’lim muassasalarida harakatli o‘yinlar o‘quvchilarning bilish faoliyatini faollashtirish uchun o‘quv-mashg‘ulotlarni o‘tkazish jarayonida, shuningdek ommaviy sport tadbirlarida qo‘llaniladi, zero bu yerda qarama-qarshi tomonlar ishtirokchilari qatnashadi.

Sog‘lomlashtirish vazifalari. Mashg‘ulotlar shug‘ullanuvchilarning yoshga xos xususiyatlari va jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda to‘g‘ri tashkil etilganda harakatli o‘yinlar bolalar va o‘smirlarning bo‘yiga; suyak – boylam apparati, mushak tuzilishi rivojlanishi va mustahkamlanishiga, to‘g‘ri qomatning shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, shuningdek organizmning funksional faoliyatini oshiradi.

Shu sababli tananing turli xil yirik va mayda mushaklarini turli – tuman dinamik ishga jalb qiluvchi harakatli o‘yinlar; bo‘g‘imlardagi harakatchanlikni oshiruvchi harakatli o‘yinlar katta ahamiyat kasb etadi. O‘yinlarda qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar ta’sirida hamma turdagi (uglevod, oqsil, yog‘ va mineral) modda almashinuvi faollashadi. Mushak yuklamalari ichki sekretsia bezlari ishini rag‘batlantiradi.

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].

Ta'limiy vazifalari. O'yin shaxsning shakillanishiga katta ta'sir ko'rsatadi: bu shunday ongli faoliyatki, unda tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va hulosalar chiqarish ko'nikmalari namoyon bo'ladi va rivojlantiriladi. O'yinlar bilan shug'ullanish bolalarda kundalik amaliyot faoliyatida katta ahamiyatga ega bo'lgan harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

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.



O‘yin vaqtida harakat amallarining ko‘p marta takrorlanishi shug‘ullanuvchilarda ularni yakunlangan shaklda tejamkorana hamda maqsadga muvofiq xolda bajarish ko‘nikmasini shakllantirishga yordam beradi. O‘yinchilarni o‘zlashtirilgan malakalardan nostandart vaziyatlarda foydalana olishga o‘rgatish kerak.

Harakatli o‘yinlar fazoviy va vaqt munosabatlarini munosib baholay olish, bir vaqtning o‘zida ko‘p narsani idrok etish hamda idrok etilganga reaksiya bildirish qobiliyatini rivojlantiradi.

Turli xil buyumlar bilan o‘ynaladigan o‘yinlar ham kam ahamiyatga ega emas. To‘plar, qopchalar va boshqa buyumlar bilan bajariladigan mashqlar teri – taktil va mushak harakat sezuvchanligini oshiradi, qo‘llar va barmoqlarni harakatlanish funksiyasini takomillashtiradi, bu ayniqsa kichik maktab yoshidagi o‘quvchilar uchun juda muhimdir.

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda rahbar vaziyatga qarab guruhli va yalpi uslublarni birlashtirishi (sinf jamoasini guruhlarga bo‘lishi) o‘quvchilarga o‘yinni dam olish vaqtlarida hovlilarda, maktab maydonchalarida ham tartib bilan o‘ynash yo‘llarini ko‘rsatish kerak.

Harakli o‘yinlarda ishtirokchilarga turli xil rollarni (boshlovchi, hakam, hakam yordamchisi o‘yin tashkilotchisi va h.k.) ijro etishga to‘g‘ri keladi bu o‘yinchilarda tashkilotchilik malakalarini rivojlantiradi [6].

Harakatli o‘yinlarning tarbiyaviy rivojlantiruvchi vazifalari. 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.

Yaxlit pedagogik jarayonda tarbiyaviy jarayon muhim o‘rin egallaydi. Tarbiya shaxsni maqsadli shakllantirish jarayonidir. Tarbiyalash jarayoni deganda aniq qo‘yilgan maqsadlarga muvofiq o‘quvchilar tarbiyasiga uyushgan holda maqsadga yo‘naltirilgan tarzda rahbarlik qilish tushuniladi. Tarbiya o‘ziga xos faoliyat turi sifatida – yangi bilimlar, ko‘nikmalar, malakalar. Tarbiyaviy tarkib o‘quvchilarning o‘z sog‘ligi va turmush tarziga burch va mas’uliyat hissi bilan munosabatda bo‘lishida aks etadi.

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‘xtatib 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‘riqishli 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.

Xulosa qilib aytganda, harakatli o‘yinlar bilan shug‘ullanish koordinatsiyalashgan tejamkor va muvofiqlashgan harakatlarni hosil 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.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ta‘lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. Toshkent shahri PQ-2909-son 20-aprel 2017 yil. Xalq so‘zi gazetasi № 79 (6743).

2. Salayev T.K. “Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi”. O‘quv qo‘llanma. “Lesson Press”. Toshkent 2022 y. 237 b.

3. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160 с. ISBN 5-7695-870-3.

4. Былеева Л.В. Подвижные игры: практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, Р.В.Климкова, Е.В.Кузьмичева ; - М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 280 с., ил. ISBN 5-98724-010-7.

5. Jammатов J, Ro‘zmetov N. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy qobiliyatlar). O‘quv qo‘llanma. “Barkamol fayz media”, 2020.

6. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jimoniy tarbiya nazarisi va uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. Toshkent., O‘z DJTI, 2005 y.