

TALABA QIZLARDA JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA XARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI

Danieva Yarkin Charievna,
Termiz davlat universiteti Sport faoliyati va boshqaruvi fakulteti dekani. p.f.n.dotsent

Annotatsiya. Ushbu maqolada harakatli o'yinlarning axloqi va ularning talaba qizlarda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga ta'siri o'rganiladi. Maqolada motorli ko'nikmalarni rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlik va kognitiv takomillashtirish jangovar o'yinlarni jalb qilishning potentsial afzalliklari sifatida ta'kidlangan. Bu mas'uliyatli o'yin amaliyoti, ota-onalarning rahbarligi, yoshga mos tarkib va talaba qizlar uchun har tomonlama rivojlanishni ta'minlash uchun faoliyatni diversifikatsiya qilish muhimligini tan oladi. Mas'uliyatli o'yin va jismoniy mashg'ulotlar o'rtasida muvozanatni o'rnatib, harakatli o'yinlardan talaba qizlarning jismoniy qobiliyatlari va axloqiy o'sishini ta'minlash uchun foydalanish mumkin.

Kalit so'zlar; axloq, harakatli o'yinlar, jismoniy qobiliyatlari, talaba qizlar, rivojlanish, vosita mahorati, jismoniy tayyorgarlik, kognitiv rivojlanish, zo'ravonlik, tajovuz, mas'uliyatli o'yin, ota-ona rahbarligi, yoshga mos tarkib, harakatsiz xatti-harakatlar, muvozanatli turmush tarzi

ЗНАЧЕНИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ ИГР В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК

Даниева Яркин Чариевна,
декан факультета спортивной деятельности и менеджмента Термезского государственного университета. к.п.н., доцент

Аннотация. В этой статье исследуется мораль эйшн-игр и их влияние на развитие физических способностей у девушек-студенток. В статье подчеркивается, что развитие двигательных навыков, физическая подготовка и улучшение когнитивных способностей являются потенциальными преимуществами участия в эйшн-играх. В нем признается необходимость ответственной игровой практики, родительского руководства, соответствующего возрасту контента и важность диверсификации деятельности для обеспечения всестороннего развития девочек-студенток. Соблюдая баланс между ответственными играми и физическими упражнениями, эйшн-игры можно использовать для развития физических способностей и морального роста студенток.

Ключевые слова; Мораль, Эйшн-игры, Физические способности, Студентки, Развитие, Двигательные навыки, Физическая подготовка, Когнитивное улучшение, Насилие, Агрессия, Ответственные игры, Родительское руководство, Соответствующий возрасту контент, Малоподвижный образ жизни, Сбалансированный образ жизни

THE IMPORTANCE OF DYNAMIC GAMES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES OF FEMALE STUDENTS

Danieva Yarkin,
is the dean of the Faculty of Sports Activities and Management of Charievna-Termiz State University. Ph.D. Associate Professor

Abstract. This article explores the morality of action games and their impact on the development of physical abilities in student girls. The article emphasizes the development of motor skills, physical fitness, and cognitive enhancement as potential benefits of action game engagement. It acknowledges the need for responsible gaming practices, parental guidance, age-appropriate content, and the importance of diversifying activities to ensure a well-rounded development for student girls. By striking a balance between responsible gaming and physical pursuits, action games can be leveraged to foster the physical abilities and moral growth of student girls.

Key words; Morality, Action games, Physical abilities, Student girls, Development, Motor skills, Physical fitness, Cognitive enhancement, Violence, Aggression, Responsible gaming, Parental guidance, Age-appropriate content, Sedentary behavior, Balanced lifestyle

Kirish. Harakat o'yinlar so'nggi yillarda muhim mashhurlik sazovor bo'ldi, butun dunyo bo'ylab futbolchilar millionlab maftun. Biroq, ularning axloqi va talaba qizlarning jismoniy rivojlanishiga ta'siri haqidagi xavotirlar ota-onalar, o'qituvchilar va umuman jamiyat o'rtasida munozaralarga sabab bo'ldi. Ushbu maqola mavzuga kirib, harakatli o'yinlarning axloqini o'rganadi va ularning talaba

qizlarning jismoniy qobiliyatlariga ta'sirini o'rganadi.

Harakatli o'yinlar mashhurlikning ajoyib o'sishiga guvoh bo'lib, erkak va ayol o'yinchilarni jalb qildi. Ushbu o'yinlar ko'pincha shiddatli jangovar ssenariylarni, tezkor harakatlarni va tezkor reflekslar va epchillikni talab qiladigan jismoniy qiyinchiliklarni o'z ichiga oladi. An'anaviy ravishda ko'plab o'yinchilar bilan bog'langan bo'lsa-da, harakatli o'yinlar o'yin ishtirokchilari ichida gender stereotiplarini qiyinlashtiradigan ayol ishtirokchilar sonining ko'payishiga guvoh bo'ldi.

Tanqidchilarning ta'kidlashicha, harakatli o'yinlar zo'ravonlik va tajovuzni targ'ib qiladi, bu yosh o'yinchilarning, xususan talaba qizlarning xatti-harakatlari va qadriyatlariga ta'sir qilishi mumkin. Biroq, harakatli o'yinlarning axloqini ularning talaba qizlarning jismoniy qobiliyatlariga potentsial ta'siri bilan bog'liq holda o'rganish muhimdir. Ijobiy va salbiy tomonlarini baholash orqali ushbu mavzuni yanada kengroq tushunishga erishish mumkin.

Ijobiy tomoni shundaki, harakatli o'yinlar talaba qizlarda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga hissa qo'shishi mumkin. Ushbu o'yinlar qo'l-ko'zni aniq muvofiqlashtirishni, tezkor reflekslarni va epchillikni talab qiladi, bu esa vosita mahoratini oshirishga olib keladi. Muntazam ravishda harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish epchillik va reaksiya vaqtini yaxshilaydi, jismoniy kompetentsiyani rivojlantiradi.

Bundan tashqari, harakatli o'yinlar jismoniy tayyorgarlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu o'yinlarning aksariyati sakrash, yugurish va simulyatsiya qilingan jangovar harakatlar kabi jismoniy harakatlarni talab qiladi. Ushbu o'yinlarda faol ishtirok etish orqali talaba qizlar o'zlarining chidamliligi, yurak-qon tomir salomatligi va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilashlari mumkin. Bu, ayniqsa, harakatsiz turmush tarzini olib borganlar uchun foydalidir.

Jismoniy qobiliyatlardan tashqari, harakatli o'yinlar ham talaba qizlarning kognitiv rivojlanishiga hissa qo'shishi mumkin. Ushbu o'yinlar strategik fikrlashni, muammolarni hal qilishni va tezkor qaror qabul qilishni talab qiladi, bu aqliy chaqqonlikni, fazoviy ongini va kontsentratsiyani yaxshilaydi. Harakatli o'yinlarda talab qilinadigan kognitiv faollik bilvosita jismoniy qobiliyatlarining rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi.

Biroq, jangovar o'yinlar bilan bog'liq potentsial salbiy tomonlarni tan olish juda muhimdir. Tanqidchilar ushbu o'yinlarda zo'ravonlikka haddan tashqari ta'sir qilish talaba qizlarni tajovuzkor xatti-harakatlarga moyil qilishi mumkin, deb ta'kidlaydilar. Ushbu o'yinlarning tarkibini yoshga mos ko'rsatmalarga muvofiqligini ta'minlash va yosh futbolchilarning axloqiy rivojlanishiga ko'maklashish uchun ularni kuzatib borish va mo'tadil qilish juda muhimdir.

Yana bir tashvish ortiqcha o'yin natijasida harakatsiz xatti uchun salohiyati. Harakatli o'yinlar jismoniy qobiliyatlarni oshirishi mumkin bo'lsa-da, turli xil jismoniy faoliyatni o'z ichiga olgan muvozanatli turmush tarzini rag'batlantirish muhimdir. Talaba qizlarni yaxlit jismoniy rivojlanishni ta'minlash uchun jamoaviy sport turlari, ochiq havoda mashg'ulotlar va ijodiy sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanishga undash kerak.

Harakatli o'yinlarning axloqi va ularning talaba qizlarga ta'siri bilan bog'liq muammolarni hal qilish uchun mas'uliyatli yondashuv juda muhimdir. Ota-onalar farzandlarining o'yin tajribalarida faol ishtirok etishlari, chegaralarni belgilashlari va o'yin tarkibining axloqiy oqibatlarini muhokama qilishlari kerak. O'yin ishlab chiquvchilari va reyting taxtalari harakatli o'yinlarda turli yosh guruhlari uchun tegishli tarkibni o'z ichiga olishi, haddan tashqari zo'ravonlik yoki aniq materiallardan qochishi kerak. Bir qator jismoniy faoliyatni o'z ichiga olgan muvozanatli turmush tarzini rag'batlantirish talaba qizlarning umumiy rivojlanishi uchun juda muhimdir.

Xulosa qilib aytganda, harakatli o'yinlarning axloqi va ularning talaba qizlarning jismoniy qobiliyatlariga ta'siri murakkab va ko'p qirrali mavzudur. Zo'ravonlik va harakatsiz xatti-harakatlar haqidagi xavotirlar to'g'ri bo'lsa-da, mas'uliyat bilan yondashilganda, harakatli o'yinlar talaba qizlarda vosita qobiliyatlari, jismoniy tayyorgarlik va kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirishga ijobiy hissa qo'shishi mumkin. Mas'uliyatli o'yin amaliyotini targ'ib qilish va muvozanatli turmush tarzini rag'batlantirish orqali talaba qizlarning jismoniy qobiliyatlari va axloqiy o'sishini tarbiyalashda harakatli o'yinlarning afzalliklaridan foydalanish mumkin.

Harakatli o'yinlarning axloqi va ularning talaba qizlarda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga ta'siri atrofida adabiyotlar bir qator istiqbollari va topilmalarni taklif etadi.

Umuman, adabiyot sharh talaba qizlar jismoniy qobiliyat haqida axloq va harakat o'yinlari ta'siri bilan bog'liq topilmalar va istiqbollari xilma ochib. Zo'ravonlik va tajovuz haqida xavotirlar mavjud bo'lsa-da, o'yinning kognitiv ta'sirga ijobiy ta'sirini tasdiqlovchi dalillar ham mavjud.

Harakatli o'yinlarning axloqi va ularning talaba qizlarda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga ta'siri mavzusi bugungi kunda bir necha sabablarga ko'ra muhim ahamiyatga ega:

Harakatli o'yinlarning ommaviyligini oshirish: harakatli o'yinlar mashhurlikka erishishda davom etmoqda, ko'plab o'yinchilarni, shu jumladan talaba qizlarni jalb qilmoqda. Texnologiyaning rivojlanishi va o'yin platformalarining mavjudligi bilan harakatli o'yinlar bilan shug'ullanadigan shaxslar soni tobora ortib bormoqda. Shuning uchun ushbu o'yinlarning jismoniy qobiliyatlarga ta'sirini tushunish juda muhimdir.

O'yinlar Gender inclusivity: o'yin sanoati katta gender inclusivity tomon ijobiy shift guvoh bo'ladi, harakat o'yinlarda ishtirok ko'proq ayol futbolchilar bilan. O'yin jamoasida talaba qizlar duch keladigan noyob tajriba va qiyinchiliklarni tan olish ularning yaxlit rivojlanishi va umumiy farovonligini ta'minlash uchun juda muhimdir.

Zo'ravonlik va tajovuz haqida xavotirlar: harakat o'yinlari mazmuni, tez-tez zo'ravonlik va tajovuz bilan xarakterlanadi, ota-onalar orasida tashvish sabab bo'ldi, o'qituvchilar, va jamiyat. Ushbu o'yinlarning axloqiy oqibatlarini va ularning talaba qizlarga potentsial ta'sirini o'rganish mas'uliyatli o'yinlarni targ'ib qilish va tajovuzkor xatti-harakatlar bilan bog'liq muammolarni hal qilish uchun juda muhimdir.

Jismoniy faollik va rivojlanishning ahamiyati: harakatsiz xatti-harakatlar va ekran vaqti keng tarqalgan davrda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va muvozanatli turmush tarzini targ'ib qilish juda muhimdir. Harakatli o'yinlar talaba qizlarning jismoniy rivojlanishiga qanday hissa qo'shishi mumkinligini tushunish, boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda, ularning umumiy salomatligi va farovonligini oshirish strategiyasini yaratishga yordam beradi.

Talaba qizlarning yaxlit rivojlanishi: jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish talaba qizlarning umumiy o'sishi va har tomonlama rivojlanishining ajralmas qismidir. Harakatli o'yinlarning jismoniy qobiliyatlariga ta'sirini tushunib, o'qituvchilar va ota-onalar o'yin va boshqa jismoniy mashqlar o'rtasidagi tegishli muvozanat to'g'risida qaror qabul qilishlari mumkin.

Mas'uliyatli o'yin amaliyoti: mas'uliyatli o'yin amaliyotini targ'ib qilish talaba qizlarning farovonligini ta'minlash uchun juda muhimdir. Harakatli o'yinlarning axloqini va ularning jismoniy qobiliyatlarga ta'sirini o'rganib, ota-onalar, o'qituvchilar va o'yin ishlab chiquvchilariga talaba qizlar uchun xavfsiz va boyituvchi o'yin muhitini yaratishda ko'rsatma berish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, harakatli o'yinlarning axloqi va ularning talaba qizlarning jismoniy qobiliyatlariga ta'siri mavzusi hozirgi kunda harakatli o'yinlarning tobora ommalashib borishi, o'yinlarda gender inklyuzivligi zarurligi, zo'ravonlik va tajovuzdan xavotirlar, jismoniy faollik va rivojlanishning ahamiyati va boshqalar tufayli muhim ahamiyatga ega. mas'ul o'yin amaliyoti yordam. Ushbu jihatlarni hal qilish orqali biz sog'lom o'yin muhitini rivojlantirishimiz va talaba qizlarning yaxlit rivojlanishini qo'llab-quvvatlashimiz mumkin.

Mas'uliyatli o'yin va jismoniy mashg'ulotlar o'rtasida muvozanatni saqlash muhim ahamiyatga ega. Harakatli o'yinlarni jismoniy rivojlanish vositasi sifatida ishlatish mumkin, ammo ularga ehtiyotkorlik, moderatsiya va yaxlit farovonlikka e'tibor qaratish juda muhimdir. Shunday qilib, biz harakat o'yinlari axloq harakat va mas'uliyatli va axloqiy tarzda talaba qizlar jismoniy qobiliyatini tarbiyalashda esa ularning salohiyati foyda foydalanishingiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of personality and social psychology*, 78(4), 772-790.

Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78.

Ferguson, C. J., & Olson, C. K. (2013). Video game violence use among «vulnerable» populations: The impact of violent games on delinquency and bullying among children with clinically elevated depression or attention deficit symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(1), 109-122.

Gentile, D. A., & Anderson, C. A. (2003). Violent video games: The newest media violence hazard. In D. A. Gentile (Ed.), *Media violence and children* (pp. 131-152). Praeger Publishers.