

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'TKAZILADIGAN HARAkatLI O'YINLAR VA ULARNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Yuldashev Noibjon

*Andijon davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedراسи mudiri*

Karimov Xabibullo

*Andijon davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedراسи o'qituvchisi*

Annotatsiya: Farzandlarimizning jismoniy barkamolligi mamlakatimiz ta'lim tizimida olib borilayotgan islohotlarning asosiy negizini tashkil etadigan har tomonlama yetuk, barkamol shaxslarni tarbiyalash va voyaga yetkazish jarayonining asosiy bo'g'ini sifatida muhim ahamiyat kasb yetadi. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlar haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Harakatli o'yinlar dars, sakrash, kichik maktab yoshi, pedagog, malaka, ko'nikma, o'qituvchi, dars, jismoniy tarbiya va sport.

Annotation: The physical fitness of our children is of great importance as the main link in the process of educating and bringing up mature, well-rounded individuals, which is the main basis of the reforms carried out in the education system of our country. This article contains information about action games used in physical education classes.

Key words: Action games lesson, jumping, junior school age, pedagogue, skill, skill, teacher, lesson, physical education and sport.

Аннотация: Физическая подготовленность наших детей имеет большое значение как главное звено в процессе воспитания и воспитания зрелой, всесторонне развитой личности, что является главной основой реформ, проводимых в системе образования нашей страны. В данной статье содержится информация об активных играх, используемых на уроках физкультуры.

Ключевые слова: урок подвижных игр, прыжки, младший школьный возраст, педагог, мастерство, умение, учитель, урок, физическая культура и спорт.

KIRISH

Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini har tomonlama rivojlangan barkamol shaxslar etib, voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. Har bir sohada bo'lgani kabi jismoniy tarbiya va

sport sohasida ham shart-sharoit va imkoniyatlardan kelib chiqqan holda bir qancha ustuvor maqsad va vazifalar belgilab qo'yilgan.

Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari bo'lajak yosh avlodni turli nazariy bilimlarni, jismoniy tarbiya tizimining rivojlanish tarixiy qonuniyatlari, metodlari, vositalarini o'rgatish hamda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari haqida atroflicha va chuqur bilimlar berish bilan birga ularni kelajakdagi ish faoliyatlarida amaliy ahamiyat kasb etuvchi bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya bolalarda jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirish, ularni aqliy va jismoniy jihatdan mehnat hamda Vatan mudofaasiga tayyorlashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, ijtimoiy tarbiyaning ajralmas tarkibiy qismi sifatida namoyon bo'ladi.

Yuqori darajada rivojlangan ishlab chiqarishga asoslangan mavjud ijtimoiy sharoit jismonan baquvvat, ishlab chiqarish jarayonida yuqori unum bilan ishlashga qodir, qiyinchiliklardan cho'chimaydigan, shuningdek, vatan himoyasiga doimo tayyor bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash zarurligini ko'rsatmoqda.

MUXOKAMA VA NATIJALAR

Jismoniy tarbiya ijtimoiy-tarixiy tajriba asosida yosh avlodni har tomonlama o'stirish, uning ongi, xulq-atvori va dunyoqarashini tarkib toptirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi. Organizmning fiziologik yetilish qonuniyatlari, insonning ruhiy rivojlanishi, falsafiy va pedagogik fikrlar yutug'i, shuningdek, ijtimoiy madaniyat darajasi jismoniy tarbiyaning maqsadiga umumiy yo'nalish beradi. L.Tolstoyning mashhur so'zi bilan aytganda: ***“Ma'nan sog'lom bo'lish uchun jisman bardam bo'lmoq kerak”***.

Ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash faqat milliy ehtiyojgina emas, balki umumdavlat ahamiyatiga molik masala hisoblanib, u ko'p millatli vatanimizda tug'ilib o'sgan, tomir yoygan barcha qardosh xalqlar uchun birday ezgu maqsaddir. Farzandlarimizning jismoniy barkamolligi mamlakatimiz ta'lim tizimida olib borilayotgan islohotlarning asosiy negizini tashkil etadigan har tomonlama yetuk, barkamol shaxslarni tarbiyalash va voyaga yetkazish jarayonining asosiy bo'g'ini sifatida muhim ahamiyat kasb yetadi. Bunda har bir yosh avlodga jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat tushunchalarini to'g'ri shakllantirib borish lozim.

Ishonch bilan aytish mumkinki, jismoniy madaniyat deganda jismoniy mashqlar orqali inson tabiatini o'zgartirish, takomillashtirishga qaratilgan ijodiy faoliyat tushuniladi.

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar boshqa o'yinlar orasida, ayniqsa, kichik sinflarda, alohida o'rinni egallaydi. O'yinni tanlash o'qituvchining dars oldidan qo'ygan pedagogik vazifasiga bog'liq. Masalan, agarda darsning vazifasi – kichik maktab yoshidagi bolalarda yugurib kelib uzunlikka sakrash malakasini takomillashtirish bo'lsa, unda “Bo'ri zovurda” o'yinidan foydalansa bo'ladi.

Ko'krakdan ko'ptokni o'tish va uni yuqoridan ikki qo'llab tutib olish malakasini mustahkamlash uchun "To'pni uzatdingmi – o'tir" yoki "Qarama - qarshi" estafeda o'yinidan foydalanish mumkin. Dars uchun harakatli o'yinlarni tanlash, shuningdek, o'quvchilarning tarkibiga (yoshiga, jinsiga, tayyorgarligiga), mashg'ulotni o'tish joyiga (maydoncha, zal, karidor), asbob-anjom va jihozlarga bog'liq bo'ladi. Harakatli o'yinlar darsning qaysi qismiga kiritilgan bo'lsa, ular darsning o'sha qismidagi vazifalarga mos kelishi kerak. Birinchidan, darsning tayyorgarlik qismida kamharakatli va sodda yoki o'rtacha harakatdagi umumrivojlantiruvchi mashqlar xarakteridagi o'yinlar shug'ullanuvchilar jamoasi diqqatini jamlashga yordam beradi. Ikkinchidan, darsning asosiy qismida serharakatli o'yinlardan foydalaniladi, unda harakat malakalari takomillashtirilib boriladi, o'yin jismoniy va irodaviy sifatni tarbiyalashga, salomatlikni mustahkamlash maqsadida, qon aylanishi va nafas olish funksiyasini yaxshilashga, jismoniy rivojlanish darajasini oshirishga yordam beradi.

XULOSA

Bunday o'yinlarga quyidagi elementlarni o'z ichiga olgan o'yinlar kiradi: tezlikni oshirib yugurish chap berish bilan, chidamlik to'siqlarni oshib o'tish bilan, sakrashning har xil turlari, qarshilik ko'rsatish, kurash, harakatsiz va harakat qiladigan nishonni poylash, to'pni egallash malakalari, har xil sport turlari elementlari va boshqalar. Uchinchi, darsning yakuniy qismida darsning asosiy qismida berilgan yuklamadan keyin faol dam olishga yordam beruvchi o'yinlar, diqqatni jamlashga, shuningdek, darsning asosiy qismida qizg'in ishlashdan keyin shug'ullanuvchilarning organizmini nisbatan tinch holatga keltirishga yordam beradigan past va o'rtacha harakatchanlikdagi o'yinlardan foydalanish mumkin. Masalan, "Topchi, bu kimning ovozi?" (1-2-sinfda), "Kim keldi" (3-4-sinflarda), "Sinf tik turing" (5-7-sinflarda), "Uchuvchi to'p" (8-9-sinflarda). Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqqan holda jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlar haqida to'xtalib o'tamiz. "Nina, ip va tuguncha" – o'yinchilar qo'l ushlab, aylana hosil qilib turadilar. Uchta o'yinchi aylanadan tashqarida ketma-ket turadi. Ulardan birinchisi "ninacha", ikkinchisi "ip", uchinchi "tuguncha" bo'ladi. Nina har tomonda yugurib yuradi. Ip bilan tuguncha ham uning ketidan ergashib yurishadi. Agar ip chigallashib (boshqa tomonga ketib) qolsa yoki uni tuguncha ushlasa, o'yin qaytadan boshlanadi va yangi nina, ip hamda tuguncha tayinlanadi. O'yinchilar o'yin davomida qo'llarini ko'tarib, nina, ip va tugunchaga yo'l ochib turishlari lozim. O'yin bolalarda intizomni, diqqatni, sezgirlikni rivojlantirishga yordam beradi. Yuqorida ko'rib o'tgan o'yinlarni jismoniy tarbiya darslarida qo'llasak, o'quvchilarning jismonan rivojlanishida katta o'rin egallaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Milliy va harakatli o'yinlar. Toshkent. 2009-yil
2. Karimjon Rahimqulov. Milliy harakatli o'yinlar. "Tafakkur bo'stoni". T.: 2012.

3. 2017 yil 3 iyundagi PQ 3031-sonli “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to‘g‘risida”gi Qarori .

4.Ahatov L.K, Rasulov.A.G “Mutafakkirlarning sportga oid qarashlari muhim manbaa kashfiyoti sifatida” Jismoniy tarbiya va sportda faol tadbirkorlik, innovatsion g‘oyalar va texnologiyalardan foydalanish. Qarshi 2018.

5. M.Mirsolieva., G.Ibragimova - Ta’lim texnologiyalari va pedagogik mahoratT:2015.

6.“Agar bolam sog‘lom bo‘lsin desangiz“ D. Sharipova va boshqalar (Ota-onalarga maktabgacha yoshdagi bolalarning gigiyenik tarbiyasi haqida) metodik qo‘llanma. T.: 2006.

7.“O‘zbekistonda maktabgacha ta’lim tizimini modernizatsiyalash-yuksak ma’naviyatli kelajak avlodni tarbiyalash negizidir” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. Toshkent, 2009.

8.Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. T., O‘zbekiston. 1998.

9. Atoyev A.Q. Farzandingiz barkamol bo‘lsin T., «Ibn Sino», 1990.