

O'QUVCHILARNING JISMONIY FAOLLIGINI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING IJOBIY TA'SIRI

Niyazov Iqboljon Valijon o'g'li

Andijon shahar 30-umumiy o'rta ta'lim maktabi

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish salomatlikni shakllantirish hamda mustahkamlash bilan birga yosh avlodning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashning ajralmas qismi hisoblanadi. Maqolada muallif tomonidan o'quvchilarning jismoniy faolligini rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sportning ijobiy ta'siri to'g'risida muxim ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Sport, jismoniy tarbiya, sport, chaqqonlik, egiluvchanlik, jismoniy rivojlanish, kuch, tezlik, chidamlilik, sakrash qobiliyati.

Аннотация: Физическое воспитание и спорт являются неотъемлемой частью обеспечения всестороннего развития подрастающего поколения наряду с формированием и укреплением здоровья, приводятся важные сведения.

Ключевые слова: Спорт, физическое воспитание, спорт, ловкость, гибкость, физическое развитие, сила, быстрота, выносливость, прыгучесть.

Annotation: Physical education and sports are an integral part of ensuring the comprehensive development of the young generation along with the formation and strengthening of health. important information is provided.

Key words: Sport, physical education, sport, agility, flexibility, physical development, strength, speed, endurance, jumping ability.

KIRISH

Hozirgi kunda davlatimiz tomonidan, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog'lom hamda aqlan yetuk bo'lib yetishi uchun barcha shart-sharoit va imkoniyatlar yaratilmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti Nizomi bo'yicha, "Salomatlik - bu qandaydir bir kasallikning mavjud emasligi yoki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir".

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish salomatlikni shakllantirish hamda mustahkamlash, mamlakatimizda yetishib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashning ajralmas qismi hisoblanadi. Jismoniy madaniyat va sport bolalar hamda o'smirlarda ko'pgina fazilatlar, shu jumladan ularning jismonan baquvvat bo'lishi, harakat ko'nikmalari hamda jismoniy xususiyatlari takomilligiga yetishi, organizmning zaxira kuchlari, ish qobiliyati, ko'gina kasalliklarga nisbatan qarshilik kuchining oshishiga yordam beradi. Jismoniy tarbiya va sportni, ayniqsa, bolalar sportini rivojlantirish yosh avlodni har tomonlama yetuk rivojlanishini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari oldida turgan vazifalarini amalga oshirishda turli sinflardagi o'quvchilarning sog'liq holati, yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligi hisobga olinadi. Boshlang'ich maktabda birinchi jismoniy tarbiya darslaridan boshlaboq, umumiy chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiz zarur. Jismoniy tarbiya darsi maktabda jismoniy tarbiyaning

asosiy shakli hisoblanadi. Jismoniy tarbiya vazifalarining muvaffaqiyatli bajarilishi o'qituvchining pedagogik mahorati va darsni to'g'ri tashkil qilishga bog'liqdir. Har bir darsning mazmuni va tuzilishi o'quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, salomatligi hisobga olinib jismoniy tarbiya vazifalarini to'g'ri tashkil etish muhimdir.

MUXOKAMA VA NATIJALAR

Maktab yoshidagi bolalarning uyg'un ta'limi - bu oila va maktab birgalikda ishlashda juda muhim vazifa hisoblanadi. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga, balki akademik samaradorlikni va jismoniy salomatlik darajasini oshirishga yordam beradi. Bundan tashqari, jismoniy madaniyat bolalarning axloqiy, estetik va mehnat ta'limi muammolarini hal qiladi. Maktab muassasasida jismoniy madaniyatning asosiy shakli - bu jismoniy madaniyat darsidir. Maktab o'quvchilarining har bir yosh guruhida maktabning jismoniy tarbiya sohasidagi o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Masalan, maktab o'quvchilari asosan o'yin uslubini qo'llashadi. Turli xil tashqi o'yinlar bolalarni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga undaydi. Bundan tashqari, yosh maktabda jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik va harakat o'zgarishidan keng foydalaniladi. Ular ham o'yin shaklida yaratilgan va bolalar bilan juda mashhur. O'rta va yuqori sinf o'quvchilarida raqobatbardosh ta'lim usuli ustunlik qiladi. Bolaning tarbiyasida oila katta rol o'ynaydi. Shunday qilib, bolaning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishida, avvalo, ertalab mashq qilishi zarur. Bolani faol dam olishni o'rgatish juda muhim: yurish, mashq qilish, bog'da yurish, bolalar sport maydonchasida o'ynash. Shunday qilib, o'quvchini har tomonlama rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning o'rni beqiyosdir. Bolaga jismoniy tarbiyani muhabbat bilan tarbiyalash uchun ota-onalarning faol bo'lishi kerak, chunki ular bolaning asosiy namunasi hisoblanadi. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi bola shaxsining shakllanish va jismoniy tarbiyalashning umumiy qonuniyatlarini o'rganadi. Bu fan umumiy jismoniy tarbiya nazariyasining g'oyaviy va metodologik asoslaridan kelib chiqadi va uning muhim tarmoqlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi o'quvchilarda jismoniy barkamollikni, har tomonlama taraqqiy etgan yuksak madaniyat va axloqni tarbiyalash bo'yicha ta'lim-tarbiya jarayonlarini ilmiy asosda qurishni belgilaydi. Bu amaliy fan o'qituvchisini boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy barkamolligining vositalari, shakllari va usullari to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantiradi, unda maxsus va tegishli harakat ko'nikmasi hamda malakalarini shakllantiradi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga ega bo'lib, jismoniy tarbiyalash qonuniyatlarini hamda shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonida rivojlantirishni boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi doimo jismoniy tarbiya amaliyotiga tayangan holda taraqqiy qiladi va takomillashib boradi. Uning metodologik asosi ana shu amaliy ilmiy tadqiqot natijalarini o'zlashtirish orqali hamisha boyib boradi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya predmeti qotib qolishi mumkin emas, u rivojlanib va mukammallashib boradi. Yosh avlodni ongli, milliy g'ururli, yuksak madaniyatli qilib, ya'ni sog'lom, baquvvat, chiniqqan, tadbirkor, o'z xarakterlarini yaxshi boshqara oladigan, badantarbiya va sport mashg'ulotlarini sevadigan, har qanday vaziyatda ham o'zini tuta biladigan va mustaqil xarakter qila oladigan, xayotda faol, ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli qilib tarbiyalash jismoniy tarbiyaning muhim vazifasidir. Jismoniy

tarbiya nazariyasi maktab yoshidagi bolalarning har bir yosh bosqichidagi bolaning yashirin imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga olib borib, jismoniy tarbiyaning butun ta'lim-tarbiya majmuasi, ilmiy asoslangan dasturi talablarini (harakat, ko'nikma va malakalar, jismoniy sifatlar, ba'zi sodda bilimlarni) ko'zda tutadi. Ularni o'zlashtirish bolalarning kelajakdagi zaruriy harakat faoliyatlarini tez egallash imkoniyatlarini ta'minlaydi. Shu bilan birga, dasturning bolalar tomonidan o'zlashtirilishida qat'iy izchillikka rioya qilinadi. Bunda bolaning yoshiga nisbatan rivojlanish xususiyatlari va hayotining har bir bosqichidagi imkoniyatlari, organizmning butun tizimlari (suyak-muskul, yuraktomir, nafas olish va boshqalar) va organlari (boshqarish, eshitish, ko'rish, nutq va boshqalar) hisobga olinadi.

Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalashda muhim komponent hisoblanadi, ayni paytda u shu jarayonda aqliy va axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi. O'quvchilar jismoniy tarbiyasini uyushtirishning turli shakllari mavjud:

- 1) darslar;
- 2) sinfdan va maktabdan tashqari ishlar;
- 3) sog'lomlashtirish va badantarbiya tadbirlari;
- 4) mustaqil xarakat faoliyati va boshqalar.

O'qituvchining e'tibori ana shu shakllar orqali, o'z yosh imkoniyatlariga ko'ra ongli va faol harakat qiluvchi, o'zini erkin tuta oladigan, o'ziga bo'lgan ishonchni namoyon etuvchi, harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyat bilan o'zlashtiradigan, hayotda uchraydigan qiyinchiliklardan cho'chimay, ularni bartaraf qila oladigan, doimo ijodiy izlanishdagi bolani tarbiyalashga yo'naltirilgan bo'ladi. Jismoniy tarbiya tizimi umumiy tarbiya tizimining tarkibiy qismi hisoblanadi. Uning g'oyaviy, ilmiy, uslubiy dastur-normativ asoslari, shuningdek, fuqarolar jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilot hamda muassasalari mavjud. Jismoniy tarbiyaga belgilangan bir tizim asosida yondashilsagina undan ko'zlangan maqsadlarga, mo'ljallangan natijalarga erishish mumkin. Jismoniy tarbiya tizimi deganda, jismoniy tarbiya vositalari, uslublari, jismoniy tarbiyani tashkil etish va o'tkazish shakllari, shu vositalarning jamiyat kishisini har tomonlama rivojlantirishdagi maqsadlariga mos kelishi tushuniladi. Jismoniy tarbiya tizimining paydo bo'lishi va rivojlanishini jamiyatning ehtiyoji, moddiy ishlab chiqarish darajasining rivojlanishi, jismoniy tarbiyani uyushtirish shakllari hamda ilg'or amaliy tajribani umumlashtirish kabi tushunchalar belgilaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun mashqlarni to'g'ri tanlash, milliy va zamonaviy o'yinlar hamda mashqlardan samarali foydalana bilish bolalarning salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik prinsipi doimiy tibbiy pedagogik nazoratni, shug'ullanuvchilarning o'z-o'zini nazorat qilishini ko'zda tutadi. Maktabning umumiy yillik rejasida o'quv kuni rejimidagi sog'lomlashtirish-badantarbiya tadbirlari aks ettiriladi. Masalan, mashg'ulotgacha o'tkaziladigan badantarbiya bo'lsa, uning o'tkazilish joyi, davom etish vaqti, o'tkazish tartibi, mashg'ulotni boshqarish, majmua tuzuvchi shaxs, bu tadbirda maktab pedagogika jamoasining ishtiroki ko'zda tutiladi. Tanaffuslarni tashkil etishda dam olish, bolalarning ovqatlanish tartibi, ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari

belgilanadi, tanaffuslarni tashkil etish va o'tkazishga javobgar shaxslar tayinlanadi. Rejada, shuningdek, darslarda badantarbiya daqiqalarini tashkil etish va o'tkazish tartibi ko'zda tutiladi hamda namunali mashqlar majmuasini kim tayyorlashi ko'rsatiladi. Sinfdan tashqari ish bo'yicha rejada, avvalo, to'garak yoki jismoniy tarbiya jamoasiga aloqador bo'lgan barcha narsa: sinflarda badantarbiya tashkilotchisi va maktab kengashi qachon saylanishi, badantarbiya to'garagini kim boshqarishi, qanday sport sho'balari tashkil etilishi, sho'ba mashg'ulotlari qayerda va qachon bo'lishi aks etadi. Rejada sport musobaqalari, sayrlar, safarlar, o'yinlar ko'zda tutiladi. Demak, jismoniy tarbiya - pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan barcha ishlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Shuningdek, maktabning yillik umumiy rejasida jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish ham aks etadi. Maktabning yangi o'quv yili uchun jismoniy tarbiya va sport bo'yicha umumiy ish rejasi o'quv yili tugashi arafasida ishlab chiqiladi. Yozgi ta'til paytida maktabning ishlab chiqilgan rejasiga muvofiq, yangi o'quv yiliga tayyorlash ishlari amalga oshiriladi. O'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy takomillashtiradigan eng ta'sirchan vosita bu sportdir. Maktabgacha yoshda ayrim jismoniy sifatlarni rivojlantirish ancha samarali amalga oshirilishi isbotlangan. Birinchi navbatda - chaqqonlik, harakatlarning tezkorligi, egiluvchanlikni tarbiyalashga taaluqlidir. Sport turlari va ularning o'quvchilar rivojlanishi hamda sog'ligiga bo'lgan ahamiyatini ko'radigan bo'lsak: Umumjismoniy tayyorgarlik kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqa fazilatlarni rivojlantiradi. Sportning har xil turlari bilan bo'lajak mashg'ulotlar uchun tayanch nuqtasi hisoblanadi. Gimnastika va akrobatika mushak tizimining bir me'yorda rivojlanishiga imkon beradi, hushqomatlikka olib keladi, harakatlarni muvofiqlashtiradi, bola organizmiga umummustahkamlovchi ta'sir qiladi, bo'g'imlar harakatini yaxshilaydi. Mushak tizimi bilan bosh miya po'stlog'i holati o'rtasidagi o'zaro munosabatni takomillashtiradi. Suzish markaziy asab tizimi faoliyatini yaxshilaydi, kuchlilik va chidamlilikni shakllantiradi, tayanch-harakat apparatiga to'g'rilovchi ta'sir qiladi, suyak-mushak tizimining o'sishiga imkon beradi, termoregulatsion refleksi yaxshilaydi, organizmni chiniqishiga olib keladi va Bronx o'pka kasalliklarini profilaktika qilishga imkon beradi. Shaxmatlar va shashkalar bolalarda mantiqan fikrlashni rivojlantiradi, xotira hamda diqqatni charxlaydi, aqlni o'stiradi, ko'ruv analizatorining mashqiga imkon beradi. Shaxmatlar va shashkalar mashg'ulotlari ta'siri ostida asab jarayonlarining harakatchanligi hamda muvozanatlashuvi qayd qilinadi. Yengil atletika mashg'ulotlari organizmning funktsional imkoniyatlarini, uning ishchanligini oshiradi, bo'g'imlarning harakatchan sig'imini yaxshilaydi, kuch, tezlik, chidamlilik, sakrash qobiliyatini tarbiyalaydi. Sportning o'yin turlari (basketbol, voleybol, qo'l to'pi) murakkab sharoitda tez mo'ljalga olishni rivojlantiradi: chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, nishonga ola bilish, mardlik va tez mushohada qilishni tarbiyaladi, shuningdek o'yin intizomiga qat'iy amal qilishga, birodarlik hissiga o'rgatadi. Irodani mustahkamlash va jismoniy tarbiyalashning ajoyib vositasi hisoblanadi. Mashg'ulotlar ta'siri ostida butun organism morfologik tarkibining talaygina o'zgarishlari ro'y beradi, bu yog' to'qimasining kam yig'lishi bilan bog'liq. Sklet mushaklarining

yuklama darajasi bilan qon aylanishi a'zolarining funksional imkoniyatlari, xususan yurak vazni va uning funksiyalari, shuningdek yurak qisqarishlarining siyraklashuvi, skelet mushaklarining rivojlanishi hamda harakat faolligi darajasi o'rtasida bevosita bog'lanish borligi isbotlangan.

XULOSA

Ilmiy asoslangan va to'g'ri tashkil qilingan jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlari bolalar va o'smirlarning o'sib kelayotgan organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatishiga jismoniy hamda ruhiy rivojlanishning uyg'unlashuviga, harakat imkoniyatlarni optimallashtirish va kengaytirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. “Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari ” (Uslubiy qo'llanma).
2. Axatov M.S, Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini boshqarish, Toshkent, 2005-y.
3. Abdullayev. A, Xonkeldiyev.Sh, “Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati” darslik, Toshkent, 2005-y.
4. Salomov.R.S, “Sport mashg'ulotining nazariy asoslari” o'quv qo'llanma, Toshkent, 2005-y.