

JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA MILLIY O‘YINLARNING AHAMIYATI

Talipdjanov Alidjan Akramovich
Qo‘qon davlat pedagogika instituti
Sport va harakatli o‘yinlar kafedrası dotsenti.
alidjantalipdjanov@gmail.com

Annotatsiya Maqolada jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida milliy o‘yinlarning universitetlarda kafedralarning moddiy-texnik jihozlanishi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, somatik holati bo'yicha o'tkaziladigan "Jismoniy madaniyat" o'quv fanining gumanitar-texnik profilini amalga oshirish monitoringi natijalari keltirilgan. turli o'quv kurslari talabalarining salomatligi va ularning jismoniy tarbiya qadriyatlariga munosabati.

Kalit so'zlar: talaba, jismoniy tarbiya va sport faoliyati, shaxsiy jismoniy madaniyat, jismoniy tayyorgarlik, somatik salomatlik, motivatsiya, jismoniy madaniyat qadriyatlari.

Hozirgi davrda o‘quvchi-yoshlarning jismoniy jihatdan chiniqtirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash bugungi kundagi asosiy dolzarb masalalardan biridir. Maktab o‘quvchilarning jismoniy tarbiyasi quyidagi asosiy vazifalarni o‘z ichiga oladi: O‘quvchilarning sog‘lig‘ini, jismoniy rivojlanishi mustahkamlash va o‘stirish; Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish; Haraka tsiz vaqtlarda va harakat paytlarida gavnani to‘g‘ri tutish ko‘nikmalarini shakllantirish; Mehnat va Vatan mudofasiga tayyorlashni amalga oshirish; Jismoniy tarbiya va sport bilan sistemali shug‘ullanishga odatlantirish va bunga doimiy qiziqish o‘yg‘otish; Buning uchun butun jismoniy tarbiya sistemasi, ya’ni jismoniy tarbiya darslari o‘quv kun rejimidagi jismoniy tarbiya tadbirlari (jismoniy daqiqalar, darslardan oldin ertalabki gigienik qilish, tanaffus vaqtlarida o‘tkaziladigan mashq va o‘yinlar), darsdan tashqari jismoniy tarbiya ishlarining hammasi birgalikda ta’sir etgan taqdirdagina bu vazifalar ko‘ngildagidek amalga oshirish mumkin.

O‘tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini sanitariya-gigiena sharoitlariga qat’iy rioya qilgan holda olib borish kerak. Maktab o‘qituvchisi o‘quv ishlarini rejalashtirishda o‘quv dasturidagi vazifalarni o‘z vaqtida muvofaqiyatli ado etish uchun, uni to‘g‘ri, sharoitga qarab talab darajasi asosida rejalashtirish kerak, albatta. Jismoniy mashqlarning ayrim turlarini ular o‘rgatiladigan darslar orasida o‘tilishi katta bo‘lmaydigan qilib rejalashtirish kerak. Har bir darsda odatdagi saflanish va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanat

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

saqlash, osilish, akrobatik va raqs harakatlari, sport o'yinlari mashqlarini, kurash, kuch sinash mashqlarini qo'shib olib borish kerak bo'ladi. Bunday mashqlarni maktablarda sport asbob-uskunalarini va sport saroylari bo'lmasa ham amalga oshirish mumkin. Buning uchun jismoniy tarbiya darslarida boshlang'ich sinf o'quvchilariga ularni harakat qobiliyatlarini jismoniy sifatlarini o'stirish uchun ko'proq harakatli o'yinlardan foydalanilsa bo'ladi. Bunda tezlik chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, kuchlilik sifatlarini rivojlantiruvchi o'yinlar olinadi. Masalan: «Oq terakmi-ko'k terak», «Kim o'zar», «Qor bobo», «Sichqon-mushuk», «Durra tushdi», «Arqon tortishuv», «Eshak mindi», «Eshakdan sakrash», «Har kim o'z bayrog'iga», «Sakrovchilar», «Otdan qulatish», «Xo'rozlar jangi» va boshqalar. Quyi va yuqori sinf o'quvchilariga ham maktab dasturida berilgan sport turlaridan tashqari bolani o'z tana og'irligi bilan bajariladigan mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq bo'ladi. Masalan: Bolani yon tomonga, orqa tomonga gavdasini engashtirish, burish, ikki oyoqda o'tqazib turg'azish, yerga qo'lga tayanib yotgan holda qo'lni bukib to'g'rilashi, joyida uzunlikka sakrash (oldinga orqaga, yon tomonga) mashqlarini bajarish (15-25 marta).

O'tiladigan darslar o'quvchilarning har birini individual xususiyatlariga, jismoniy rivojlanganligiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab o'tkazilishi lozim Yuqoridagi fikrlarga xulosa qilgan holda quyidagilarni amalga oshirish lozimdir:

1. Jismoniy tarbiya va sportning asosiy yo'nalishlari zaminida yangi o'quv dasturini tayyorlash zaruriyati bugungi kunning asosiy vazifalaridan biridir.
2. Maktab o'quvchilarining asosiy vazifalarini hal qilishda barcha shartsharoitlarni yaratib berish darkor.
3. Jismoniy tarbiya darslarida ko'proq halq milliy harakatli o'yinlaridan foydalanish kerak.
4. Yuqori sinf o'quvchilariga gimnastika, akrobatika mashqlarini yanada yaxshiroq o'rgatishni yo'lga qo'yish lozim

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониёрджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.
2. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.
3. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich.

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

"Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.

4. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.

5. Akramovich, Talipdzhanov Alijan, and Akhmedova Nargiza Alidzhanovna. "Pedagogical conditions for the formation of sports motivation." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 107-115.

6. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan, and Akhmedova Nargiza Alidjanovna. "Teaching of the national sports center of wrestling in higher education." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 178-186.

7. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 753-757.

8. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.

9. Arabboyev, Q. T. "O 'quv uslubiy majmua." (2021).

10. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT INTENSITY ON THE FEMALE ORGANISM." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.12 (2023): 89-93.

11. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

12. Murodova, Guli. "RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI DARS JARAYONIDA QO'LLASHDAGI SAMARASI." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ* (buxdu.uz) 19.19 (2022).

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

13. Муратова, Гулнара. "К вопросам нормирования нагрузок в зависимости от задач на уроках физического воспитания в общеобразовательной школе." Наука и технология в современном мире 2.16 (2023): 32-35.
14. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Воспитание нравственных качеств учащейся молодёжи посредством занятий физической культурой и спортом." International journal of advanced research in education, technology and management 2.6 (2023).
15. Rashitovna, Muratova Gulnara. "The importance of developing a healthy lifestyle in primary school students." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 19-21.
16. Муратова, Гулнара Рашитовна. "ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Uzbek Scholar Journal 16 (2023): 176-179.
17. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.
18. Умаров, Абдусамат, Зулхумор Умарова, and Мохира Алишерова. "ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ." Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences 2.22 (2023): 102-106.
19. Дунаев, К. Ш., А. Умаров, and Ш. А. Арсланов. "Проблемы и перспективы спортизации физического воспитания школьников." ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор (2021): 100.
20. Умаров, Абдусамат Абдумаликович, and Зулхумор Уринбаевна Умарова. "СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД." INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS". Vol. 2. No. 2. 2023.
21. Назаров, А. Т., and А. А. Умаров. "Отношение к физической культуре и спорту студентов и школьников." Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук (2020): 130.
22. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.