

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TALABA-YOSHLARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MILLIY VA HARAKATLI O‘YINLARNING AHAMIYATI

Shodiyev Ergashali Qudratshoyevich

Qo‘qon davlat pedagogika instituti

Sport va harakatli o‘yinlar kafedrasida o‘qituvchisi:

Annotastiya: Talaba-yoshlarning jismoniy harakatlariga bo‘lgan talabini milliy va harakatli o‘yinlar orqali rivojlantirish mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarida milliy xalq harakatli o‘yinlaridan samarali foydalanish kerak. Shuni etirof etish milliy xalq o‘yinlaridan dars va o‘quv to‘garak mashg‘ulotlarida talaba-yoshlarni komil inson va jismonan sog‘lom kadrlar bo‘lib tarbiyalanishida muxim ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: Milliy harakatli o‘yinlar, dars va o‘quv to‘garaklar, jismoniy tarbiya, badantarbiya, o‘yinlar.

Bugungi kunga kelib Respublikamizda barcha sohalar singari jismoniy tarbiya va sport sohasi ham jadallik bilan rivojlanib bormoqda. Respublikamizning chekka qishloqlarida zamonaviy ochiq va yopiq inshootlarning qurib bitkazilayotgani va aholi ixtiyoriga foydalanish uchun topshiralayotgani fikrimizning yaqqol ifodasi hamda isbotidir.

Bunday shart – sharoitlarning hukumatimiz tomonidan yaratib berilishi o‘sib kelayotgan yosh-avlodni jismonan sog‘lom va barkamol o‘sib ulg‘ayishi, ma‘nan etuk bo‘lib tarbiyalanishi, sog‘lom fikrlaydigan hamda Vatanga sadoqat ruhida kamol topishida juda katta ahamiyat kasb etadi. Yaratib berilayotgan bunday shart-sharoitlar jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat olib borayotgan har bir xodimning ma‘suliyatini oshiradi va katta vazifalarni yuklaydi.

Tarbiya xam, eng avvalo, oilada, donolar fikricha, xatto ona qornida boshlanadi. Qadimdan ota-onaning zimmasida o‘z farzandlarini har tomonlama mukammal qilib tarbiyalash vazifasi turgan. Oilada qiz bola tarbiyasiga aloxida e‘tiborliroq bo‘lishga to‘g‘ri kelgan.

Bugungi kunga kelib o‘zbek xalqining, ayniksa talaba-yoshlarning milliy xususiyatlari, urf-odatlarini, qolaversa o‘zbekona ma‘naviy-ma‘rifiy qiyofalari jamiyatimiz tarakkiyotida muxim o‘rin tutadi. Sog‘lom avlodni tarbiyalab, voyaga etkazish, Vatanga sadoqatini shakillantirishda onalarning roli bebaxodir. Bundan jismoniy tarbiya jarayonlarining xam ma‘lum xissasi borligini inkor etib bo‘lmaydi. Shu sababli, maxalliy talaba-yoshlarni jismoniy tarbiya mashqlari bilan

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

doimiy ravishda shug'ullanishga odatlantirish eng muximdir. Talaba-yoshlarning milliy xususiyatlari, ularni sog'lomlashtirish, jismoniy, ma'naviy va aqliy rivojlantirishga katta etibor qaratilgan.

Xalqimiz a'zal-a'zaldan jismoniy tarbiya va sportni sevadigan xalqi-qadim urf-odatlarini, ming yillik an'analarini asrlar osha ko'z qorachigidek asrab-avaylab, boyitib kelayotgan xalq yigitlari Alpomishdek paxlavon, qizlari Barchinoydek. Ilmiy meroslarida jismoniy tarbiya va hozirgi sport turlari nazariy jihatdan o'z ifodasini topgan. Ibn Sino badantarbiyani boshlash va to'xtatish fursati xaqida gapirib, "Badantarbiya boshlanish vaqtida badan toza bo'lishi, ya'ni ichki a'zolarida va tomirlar yomon etilmagan narsalar bo'lmasligi kerak.

Chunki badantarbiya ularni butun gavdaga tarqatishi mumkin", deydi. Mutloqo to'ygan holatda va juda ochlikda jismoniy harakatlar kilish zararli ekanligini ta'kidlaydi. Ulug' xakim yil fasllarini qaysi vaqtlarida badantarbiya mashqlari bilan shugullanish darkorligini aniq ko'rsatib beradi. Chunki u kishi organizmga xar faslning o'ziga xos ta'sir qilishi va organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni chuqur taxlil qila olgan.

Bayoniy asarlarida inson kamolatlari, sog'likni saqlash bo'yicha qimmatli fikrlar bildirilgan. Ularning namunalaridan talaba-yoshlarning jismoniy tarbiya darslarida va mashg'ulotlarda xabardor etib borish kerak. Chunki ma'naviy-madaniy qadriyatlarni oshiruvchi turli mashqlar, hozirgi yoshlarni barkamol qilib tarbiyalashda xizmat qila oladi. Salomatlik-bu odam organizmning xech qanday kasalliklar alomatsiz xolati bulib organizm funktstiyalarining tashki muxit bilan muvofiklashuvidir. Odam inso salomatlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning turli yuqumli kasalliklarga, past v yuqori harakatdagi jismoniy ishlariga bo'lgan chidamliligi xam shunchalik barqaror bo'ladi. Bu o'rinda jismoniy tarbiya va sport xar bir inson uchun bebaxo chiniqish maktabidir.

Talaba-yoshlarning jismoniy harakatlariga bo'lgan talabini milliy harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarida milliy xalq harakatli o'yinlaridan samarali foydalaish kerak. Bizga ma'lumki o'zbek xalq o'yinlarining barchasi farzandlarimizni sog'lomlashtirish, jismoniy, ma'naviy va aqliy rivojlangirishga qaratilgan. Kelajakda sog'lom, jismonan baquvvat mexnatkash, bilimli, irodali, chidamli, xarqanday xayot qiyinchiliklarini mardona engan oladigan bo'lishga katta yordam beradi, Talaba-yoshlarning imkoniyatlarini va jismoniy tayyorlik darajasini xisobga olib, xar xil o'zbek xalq o'yinlaridan foydalanish yoki o'yinlarni o'zgartirish va ularga qo'shimchalar kiritish mumkin.

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

Harakatli o'yinlarni shakli - qo'yilgan maqsadga erishish usullarini keng tanlash imkoniyatiga ega bo'lishi, o'yin qatnashchilarini harakatini tashkil qilishdir. O'yin qatnashchilari bir xil o'yinlarda o'zining shaxsiy qiziqishlariga erishish uchun yakka yoki gurux bo'lib harakat qiladilar boshqalarida esa o'zlarining jamoalarini, o'zlarining jamoalarini qiziqishlarini ximoya qiladilar. Shuningdek o'yin uchun o'ynovchilar har xil tuzilishda yoki shaklda turadilar (sochilib yoki tarqalib, doirada, safda, qatorda).

Shu orqali o'yinlarning bir xilligi engib o'tiladi, ularning evaziga jismoniy tarbiya jarayonining zerikarli va bir xil tusda o'tishiga yo'l qo'yilmaydi. Musobaqalashuv – o'yin uslubi talaba-yoshlarning emostiyalarini ishga solish hisobiga mashg'ulotlarda harakat faoliyatini follahtirishning tekshirilgan vositasi hisoblanadi. Jismoniy rivojlanishda ancha yuqori ko'rsatgichlarga erishishga imkon yaratadi, mashg'ulotlarning o'zini esa qiziqarli qiladi.

Milliy va harakatli o'yinlaridan dars va o'quv to'garak mashg'ulotlarida samarali foydalanish mustakil Respublikamiz talaba-yoshlarini komil inson va jismonan sog'lom kadrlar bo'lib tarbiyalanishida muxim ahamiyatga ega. Bundan tashqari talaba-yoshlarda milliy va harakatli o'yinlarining jismoniy tarbiya darslarida ko'llanilishi talablarining o'z milliy madaniyatiga bo'lgan qiziqishni yanada kuchaytiradi xamda yosh avlodni uz Vatanini sevishga, milliy qadriyatlarimizni kuz qorachigidek asrashga va Vatanimizni har xil oqimlardan ximoya qilishga ya'ni ularga qarshi imunitetni shakllantirishga yordam beradi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sodiqov B.A Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi o'quv qo'llanma Yangi asr avlodi 2009. - B. 124
2. Умарова, Зулхумор Уринбоевна. "Формирование здорового поколения как основная социально-педагогическая проблема. " Исследование инновационного потенциала общества и формирование направлений его стратегического развития. 2014.
3. Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.
4. Abdukhomidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." *Galaxy*

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

International Interdisciplinary Research Journal 11.4 (2023): 219-224.

5. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol 7.6 (2019)

6. Ismailovna, Y. F. (2024). The importance of new technologies in forming healthy life style of students at physical training lessons. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 13(01), 34-37.

7. Шокиров Ш. Ғ., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. *International scientific conference "innovative trends in science, practice and education* 2(9), 41-47

8. Abdupattayevich, P. A., & G'ayratovich, S. S. (2023). Improving the effectiveness of the training process of students. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(09), 50-52.

9. Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. *Общество и инновации*, 2(2/S), 683-687.