

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING
AHAMIYATI

Nurimbetov Kamal Kamiljanovich
Qoraqalpog' davlat universiteti magistranti

Annotatsiya: *Maqolada milliy harakatli o'yinlarning maktablarda jismoniy tarbiya darslarida o'tilishi, milliy harakatli o'yinlar turlari, 5-8sinf o'quvchilarga jismoniy tarbiya darslaridagi milliy harakatli o'yinlarning ta'siri o'rganilgan.*

Kalit So'zlar: *milliy harakatli o'yinlar, jismoniy tarbiya, tezlik, chaqqonlik, harakat.*

Respublikamizda mustakillikga erishilgandan keyin yosh avlodni sog'lom qilib tarbiyalash masalalariga jiddiy etibor qaratildi. “Jismoniy tarbiya va sport to'grisida”gi qonun, “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'grisida” gi qaror , “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'grisida” gi farmonlar muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan 2022-yil 25-may kuni qabul qilingan “Etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-259-sonli Qarori qadriyatlarimizning dunyoga bo'y ko'rsatishi, qadr topishi yo'lida muhim dasturulamal bo'ldi.

Hozirgi davrda o'quvchi yoshlarni jismoniy jihatdan chiniqtirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash bugungi kundagi asosiy dolzarb masalalardan biridir. Harakatli o'yinlar o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog'lom, aqlan yetuk, chaqqon va har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Shu boisdan ham 5-8 sinflarning jismoniy tarbiya dasturida harakatli o'yinlar o'z o'rniga ega.

Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi:

O'quvchilarning sog'lig'ini, jismoniy rivojlanishini mustahkamlash va o'stirish;

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish(tezlik, chaqqonlik) va takomillashtirish;

Harakatsiz va harakat paytlarida gavnani tog'ri tutish ko'nikmalarini shakllantirish;

Mehnat va Vatan mudofasiga tayyorlashni amalga oshirish;

Jismoniy tarbiya va sport bilan tizimli shug'ullanishga odatlantirish va bunga doimiy qiziqish uyg'otish hisoblanadi.

Milliy harakatli o'yinlarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida foydalanishi, uning ahamiyati borasida olimlarimiz o'zining ilmiy mehnatlarida o'rganilgan.

Jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlardan I-IX sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi talablariga mos ravishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'omlashtirish vazifalarini hal etish uchun foydalaniladi.[1]

O'qituvchi milliy o'yinlar yordamida jismoniy mashg'ulotlarni qiziqarli o'tkazishi mumkin va bunday o'yinlar o'quvchilarda harakat ko'nikmalarini hosil qiladi.[2]



Harakatli o'yinlarning eng asosiy mazmuni o'ynovchilarning harakatlanishi va turli-tuman harakati hisoblanadi. Uni to'g'ri boshqarib borilganda ular organizmning boshqa sistemalari va nafas olish, mushak, yurak-qon tomirlariga samarali ta'sir ko'rsatadi. Harakatli o'yinlarning funksional faoliyatini oshiradi, tanadagi har xil yirik va mayda mushaklarga xilma-xil dinamik ishlarni jalb qiladi, bo'g'inlardagi harakatchanlikni oshiradi.

Butun jismoniy tarbiya sistemasi, ya'ni jismoniy tarbiya darslari, o'quv kun rejimidagi jismoniy tarbiya tadbirlari (jismoniy daqiqalar, darslardan oldingi ertalabki gigienik qilish, tanaffus vaqtlarida o'tkazilatdigan mashq va o'yinlar), darsdan tashqari jismoniy tarbiya ishlarining hammasi birgalikda ta'sir etgan taqdirdagina bu vazifalar samarali amalga oshiriladi. O'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini sanitariya gigiena sharoitlariga qat'iy rioya qilgan holda olib borilishi kerak. Maktab o'qituvchisi o'quv ishlarini rejalashtirishda o'quv dasturidagi vazifalarni o'z vaqtida muvoffaqiyatli ado etish uchun, uni tog'ri sharoitga qarab talab darajasi asosida rejalashtirish kerak.

Jismoniy mashqlarning ayrim turlarini ular o'rgatiladugan darslar orasida o'tilishi katta bo'lmaydigan qilib rejalashtirilishi kerak. Harbir darsda odattagi saflanish va umumrivojlantiruvchi mashqalardan tashqari yugurish , sakrash, uloqtirish, muvozanat saqlash, osilish, akrobatik va raqs harakatlari, sport o'yinlari mashqalarini kurash kuch sinash mashqalarini qo'shib olib borish kerak bo'ladi. Bunday mashqalarni maktablarda sport asbob- uskunalari va sport saroylari bo'lmasa ham amalga oshirish mumkin. Buning uchun jismoniy tarbiya darslarida 5-8 sinf o'quvchilarini 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”, “Harkik o'z bayrog'iga”, “Sakrovchilar”, “Otdan qulatish”, “Xo'rozlar jangi” va boshqalar.

Quyida va yuqori sinf o'quvchilariga ham maktab dasturida berilgan sport turlaridan tashqari bolani o'z tana og'irligi bilan bajariladigan mashqalarni bajarish maqsadga muvofiq bo'ladi. Masalan, bolani yon tomonga, orqa tomonga gavdasini engashitirish, burish, ikki oyoqda o'tqazib turg'azish, yerga qo'lga tayanib yotgan holda qo'lni bukib tog'irlashi, joyida uzinlikka sakrash(olsinga orqaga, yon tomonga) mashqalarni bajarish (15-25 marta). O'tiladigan darslar o'quvchilarning har birining individual xususiyatlariga , jismonan rivojlanganligiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab o'tkazilishi lozim.

Yuqoridagi fikrlarga xulosa qilgan holda quyidagilarni amalga oshirish lozim.

-Jismoniy tarbiya va sportning asosiy yo'nalishlari zaminida yangi o'quv dasturini tayorlash zaruriyati bugungi kunning asosiy vazifalardan biridir.

-Maktabda jismoniy tarbiya darslarda ko'proq milliy harakatli o'yinlardan foydalanishi kerak.

-To'g'ri tashkil qilingan harakatli o'yinlar o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini hamda harakat faolligini oshiradi.



Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlilidan ta`sir ko`rsatadiki bugungi kunda harakatli o`yinlar o`quv muassasalarida chop etilgan bo`lsada ularning barchasida bolalarning yosh xususiyatlari yetarli darajada hisobga olinmagan.

-Yuqori sinf o`quvchilariga gimnastika, akrobatika mashqlarini yana yaxshiroq o`rgatishni yo`lga qo`yish lozim.

Xulosa qilib aytadigan bo`lsak, milliy harakatli o`yinlarining jismoniy tarbiya darslarida tizimli ravishda yo`lga qo`yilishi yosh avlodni jismonan barkamol va sportga bo`lgan qiziqishini uyg`otishda samarali natijalar beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI:

1.K.Rahimqulov. Milliy harakatli o`yinlar. O`quv qo`llanma. T.: “TAFAKKUR-BO`STONI”, 2012

2.T.S Usmanxo`jaev, Sh.X Isroilov, A.A Po`latov, Sh.A. Po`latov. Milliy va harakatli o`yinlar. Darslik. T.: “IQTISOD-MOLIYA” 2015

3. R.M.Jo`raev. Jismoniy tarbiya va soprt fiziologiyasi. O`quv qo`llanma. Samarqand , 2019

4.lex.uz

