

JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA BOLALARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI

Muxammadiyeva Marguba Olim qizi

Samarqand viloyati Nurobod tumani 41-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida bolalarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati va jismoniy rivojlanishi taxlil qilindi. Maktablarda bolalarni jismoniy faolligini oshirish xamda barkamolligini taminlashda harakatli o'yinlar asosiy vosita xisoblanadi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, umumiy jismoniy, estafetalar, harakatli o'yinlar, bolalar, jismoniy rivojlanish.

Annotation: The article analyzed the importance of mobile games and physical development in the development of children's physical fitness during physical education classes. Active games are considered the main means of increasing physical activity and ensuring the competence of children in schools.

Key words: Physical education, general fitness, relays, action games, children, physical development.

Аннотация: В статье проанализировано значение подвижных игр и физического развития в развитии физической подготовленности детей на занятиях по физической культуре. Подвижные игры считаются основным средством повышения двигательной активности и обеспечения компетентности детей в школе.

Ключевые слова: Физическое воспитание, общая подготовленность, эстафеты, подвижные игры, дети, физическое развитие.

Yosh avlodni har tomonlama aqliy, ahloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi va ularda

mardlik, vatanparvarlik, sadoqat va halollik tuyg'ularini shakllantirishda yordam beradi. O'sib kelayotgan yosh avlod hayotidagi har bir qadami, uning ezgu-niyatlari, intilish va harakatlari avvaldan ilmiy asoslangan, dasturlashtirilgan pedagogik-psixologik jihatdan to'g'ri yo'naltirilsa, albatta, ulardan jamiyatda muhim o'rin tuta oladigan, yetuk mutaxassis-kadrlar tayyorlanishiga hech shubxa yo'q. Farzandlar ta'lim-tarbiyasi davlat siyosati darajasidagi muhim masalaga aylandi. Shu sababli xam mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish muhim vazifa qilib belgilangan. Bu borada respublikamizda amalga oshirayotgan ishlarni jaxon miqyosida yuqori baxolanayotganligining shohidimiz. Barkamol avlodni jismoniy sog'lom va baquvvat qilib tarbiyalash jarayonini, bu jarayonga ta'sir etuvchi omillarni psixologik jihatdan ilmiy-asosda o'rganish, tahlil qilish, metodikalar va tavsiyalar ishlab chiqishdan iboratdir. Muxtaram Prezidentimiz SH.M. Mirziyoev; "Eng avvalo bizning ta'lim tizimiga bo'lgan munosabatimizni ham tubdan o'zgartirishimiz kerak, ta'lim islohoti bizning demokratik o'zgarishlar yangi jamiyat barpo etishda dadil etaklovchi, barchamizni harakatlantiruvchi kuch bo'lmog'i zarur, har birimizga besh barmoqday eskicha aytganda to'qqiz pulday ayon bo'lsinkim, ta'lim tarbiya tizimini o'zgartirmasdan turib odamlar ongini demakki, ularning turmush tarzini ham o'zgartirish mumkin emas " deb aytib o'tganlar. Chunki pedagoglar bu bolaning kelajak poydevorini quruvchi insonlardir. Ushbu maqsadlarning ijobiy natijaga ega bo'lishi eng avvalo, yosh avlodga ilmiy bilimlar asoslarini puxta o'rgatish, ularda keng dunyoqarash hamda tafakkur ko'lamini hosil qilish, jismoniy, ma'naviy va axloqiy sifatlarni shakllantirish borasidagi ta'limiy-tarbiyaviy ishlarni samarali tashkil etishga bog'liqdir. Harakatli o'yinlarni muntazam o'tkazish bolalarda o'z harakatlarini boshqarishni rivojlantirishga yordam beradi, ular gavdasini tartibga soladi, ya'ni turli zo'riqishda harakat qilishga o'rgatadi Bolalarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati beqiyosdir. O'yinlar bolani juda chaqqonlik, muayyan maqsad va tezkorlik bilan harakat qilishga; qoidalarni bajarish, o'zini tutish, o'rtoqlikni qadrlay olishga o'rgatadi. Mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh

avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishni, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti hisoblanadi. O'yinlar bola harakatlarini o'stirish va takomillashtirishda muxim ahamiyatga ega bo'lgan yurish, yugurish, sakrash, uloktirish, mo'ljalga olish kabi mashklarni o'z ichiga oladi. Bolalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda, engil atletika mashqlari asosiy vosita xisoblanib, ayniqsa yugurish, yurish, sakrash, uloqtirish mashqlari, estafetalar va ko'pkurash turlari bilan bolalarni muntazam shug'ullanishiga sharoit yaratib berishimiz kerak. Bolalarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning tasiri va ahamiyati muximdir. O'quv mashg'ulotlari jarayonida jismoniy tarbiya o'qituvchi harakatli o'yinlarining mashq elementlarini o'rgatib borishlari va ko'maklashishlari lozim. Boladagi e'tiqod, muomala, muloqot, mustaqil xulq-atvorni shakllantirish, ulardagi tashabbuskorlik hamda to'siqlarni engishga intilish kabi xususiyatlarni jismoniy tarbiyada milliy xalq harakatli o'yinlari orqali ham tarbiyalash mumkin, bunda ularga yosh psixologiyasi xususiyatlaridan kelib chiqqan holda ruhiy turtki berish maqsadga muvofiqdir. Bolalarda o'yin qobiliyatining o'sishi o'z-o'zicha yuzaga kelmaydi, balki o'qituvchilarning ta'siri natijasi, atrof-muhit bilan tanishish, sayrlar uyushtirish, shaxslararo munosabatlarning mohiyatini tushuntirish va hokazolar natijasida amalga oshadi. Chunki bolaning hatti-harakati qanchalik ixcham va umumlashgan bo'lsa, ular kattalarning faoliyati mazmunini aks ettirishdan shunchalik yiroqlashadi. Binobarin, u odamning narsalarga va bir-birlariga munosabatini amalda bajarishga o'tadi va shuning uchun narsalar bilan harakat qilishda kattalarning munosabatini to'g'ri ifodalashga intiladi. Bolalarda harakatning o'sishida o'yinning ta'siri haqida gap borganida avvalo shuni aytish kerakki, birinchidan, harakatli o'yinlarni tashkil qilishning o'ziyoq bolaning xarakterini o'stirish va takomillashtirish uchun eng qulay shart-sharoitlarni yaratadi.

Ikkinchidan, harakatli o'yinlarning bola harakatiga ta'sir etishining sababi va xususiyati shuki, harakatning murakkab ko'nikmalarini sub'ekt aynan o'yin paytida emas, balki bevosita mashg'ulotlar orqali o'zlashtiradi. Bolalarning o'yinlar shart-

sharoitidan kelib chiquvchi ongli maqsadi harakatni bajarish kezida o‘z ifodasini topadi va uning o‘z oldiga qo‘ygan maqsadi esda olib qolish, esda tutish jarayoniga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SHavkat Mirziyoevning” Oliy Majlisga murojaatnomasi”. 29.12.2020.

2.Usmonxo‘jaev G.S. “1001 o‘yin” T.Meditsina 1999 y.

3.T.S.Usmonxo‘jaev., A.A.Pulatov., SH.A.Pulatov., D.X.Abdullaev. «Teoriya i praktika natsionalnykh podvijnykh igr». Tashkent 2014.