

SINFDAN TASHQARI SPORT TO'GARAKLARINING JISMONIY TARBIYADAGI AHAMIYATI

F.Xushnazarov

O'zbekiston davlat san'at va madaniyat institutining Farg'ona mintaqaviy filiali

Annotatsiya: Mazkur maqolada bola tarbiyasida jismoniy tarbiyaning o'rni, sinfdan tashqari sport to'garaklarining ahamiyati haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, harakat malakasi, sport, jismoniy tarbiya vositalari, sport to'garaklari

THE IMPORTANCE OF EXTRA-CLASS SPORTS CIRCLES IN PHYSICAL EDUCATION

F.Khushnazarov

Fergana regional branch of Uzbekistan State Institute of Arts and Culture

Abstract: This article talks about the role of physical education in child education, the importance of extracurricular sports clubs.

Keywords: physical culture, movement skills, sports, physical education tools, sports circles

Jismoniy tarbiya - bu jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir. Bu jarayonda aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning maqsadi - sog'lom, baquvvat, xushchaqchaq, botir, dovyurak, jasur, har tomonlama rivojlangan, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor turgan kishilarni tarbiyalashdan iborat.

Bunday tarbiya asosida voyaga yetgan bolalar ona-Vatanga munosib farzand bo'lib ulg'ayadi va uni himoya qiladi, el-yurt hurmatini qozonadi. Shuning uchun boshqa fanlar qatori jismoniy tarbiya darslarida beriladigan bilimlarni diqqat bilan o'rganing, topshirilgan mashqlarni astoydil bajarish maqsadga muvofiq. Chunki jismoniy tarbiya doim sog', bardam yurishda, barcha fanlardan chuqur bilim olishda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya mashqlari usliksiz davom etishni talab etadi. Bu jarayondagi uzilishlar yoki loqaydlik ko'zlanga maqsad sari yetishda to'siq bo'ladi. Maktabdagi mashg'ulotlardan keyin o'quvchilarning bo'sh vaqtlari bo'ladi, mana shu vaqtlarda faol harakat qilish juda foydali. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishdan maqsad o'quvchilarning aqliy zo'riqishini yengillashtirish, ish qobiliyatini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishi va harakat tayyorgarligini takomillashtirishdir.

Ochiq havoda tashkil qilingan faol dam olish qisqa va o'rtacha harakat bilan bajariladigan o'yinlarni o'z ichiga oladi. Binobarin, darsdan keyin harakatli o'yinlar bilan dam olish o'quvchilarning asab faoliyatini yaxshilaydi. Bu esa aqliy ish qobiliyatini oshiradi. Jismoniy tarbiya soatini har xil tashkil etish, ko'zlanga maqsad sari ilk qadamdir. Chunki har xil tashlik etilgan mashg'ulotlar bolalarda qiziqishni yanada orttiradi. Albatta, kichik maktab yoshidagi bolalarning imkoniyati va yosh xususiyatlari hisobga olinadi.

Bularga quyidagi harakat turlari kiritiladi:

a) yurish - qo'l, oyoq, gavdani har xil tarzda harakatlantirib, maydoncha bo'ylab yo'nalishni o'zgartirgan holda, sekin va tez, oyoqlar uchida va tovonlarda;

b) sekin yugurish va tez yugurish, buyruqqa binoan yo'nalishni keskin o'zgartirib, yugurishni yurish bilan almashtirish, qiyin bo'lmagan to'siqlardan oshib o'tish, xoda ustidan yugurib o'tish va hokazo;

d) sakrash - bir va ikki oyoqlab, turgan joyda, oldinga harakat qilib, arg'amchida, chambarakda va hokazo;

e) to'pni irg'itish - kichik va katta to'plarni irg'itib ilib olish, o'quvchilar yuzmayuz turgan holda to'pni bir-birlariga irg'itish, to'pni uzoqqa otish, har xil nishonga tekkizish, savatchaga, halqaga tushirish va hokazo;

f) tirmashib chiqish, oshib o'tish, halqadan, narvonchadan, gimnastika devoridan oshib tushish, o'yin maydonchasidagi boshqa to'siqlardan oshib o'tish va boshqalar;

g) osilish mashqlari, tayanib turish - turnikda, gimnastika devorida va boshqa shu kabi gimnastik anjomlarda;

h) muvozanat saqlash mashqlari - ensiz chiziq ustidan, xoda ustidan o'tish, to'siqlardan buyumsiz, buyum bilan oshib o'tish, tortib qo'yilgan arqon, rezina tasmalar ustidan qadamlab o'tish va hokazo;

i) buyumlar bilan mashq bajarish - to'plar, chambaraklar bilan (chambaraklarni dumalatish, chambaraklar ustidan sakrash, chambaraklarni tik holatda aylantirish, gavda atrofida aylantirish), bulavalar bilan (o'yin qoidalariga rioya qilgan holda), uzun va qisqa arg'amchilarda (har xil sakrashlar, joyda, harakatda, bir va ikki kishi bo'lib) mashqlar bajarish.

Yurish, yugurish, sakrash, irg'itish, to'plar, tayoqchalar, bayroqchalar bilan estafetalar o'tkaziladi. Samokatda, velosipedda uchish, badminton, voleybol, basketbol, futbol o'yinlarining harakatlari bo'lgan sportga oid o'yinlar bajariladi. Jismoniy tarbiya soatining mazmuniga qarab tabiiy harakat turlari, harakatli o'yinlar va estafetalar, sportga oid o'yinlar kiritiladi.

Jismoniy tarbiya to'garaklarida sayrga chiqish mashg'ulotlarining ham ahamiyati katta. Sayr jarayonida bolalar tabiat, undagi hayot, bog' va shu atrofdagi o'simliklar, daraxtlar nomi, shuningdek, ba'zi hayvonlar dunyosi bilan tanishadilar. Bolalarda intizomlilik, safda yurish, oraliq masofani saqlab yurish, jamoa bilan ishlash, va

boshqalar shakllanib boradi. Sayrda bolalar gerbariyalar yig'adilar, gullar, daraxtlar ekadilar, ularga suv quyadilar, maktab atrofini tozalaydilar. Sayr jarayonida bolalar faoliyati turli harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, irg'itish) hamda musobaqalar va o'yinlar bilan boyitib borilish maqsadga muvofiq.

Boshlang'ich sinflarda sayrlar ancha takomillashib, masofalar ohista oshirib boriladi. Turizmning oddiy bilim va ko'nikmalari: sayoz suvdan yalangoyoq o'tish, (bog'da buni yerda ma'lum kenglik va uzunlikda belgilash mumkin), rukzakka narsalarni joylashtirish, rukzak bilan xoda ustida va turli joylarda yurishni o'rganish, turli shakldagi gulxanlarni yoqish, chodir (palatka)ni o'rnatish (chodirni o'zlari tayyorlaydilar), futbol, tennis kabi sport o'yinlarini o'ynash ko'nikmasi shakllanib boradi. Bu jarayonlar nafaqat bolaning jismoniy shakllanishiga balki, aqliy va manaviy kamolga erishishida, jamoaga hurmat ruhida tarbiyalanishiga ham yordam beradi.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, sport mashg'ulotlari hamda to'garak faoliyatini to'g'ri va qiziqarli rejalashtirish ko'zlangan maqsadga erishishdagi muhim vazifa bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдуллаев А., Холкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. дарслик - Т.: 2005 йил.
2. Абдуллаев А., Ш. Холкелдиев Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. дарслик - Т.: 2013 йил.
3. Абдумаликов Р., Кудратов Р. Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт. Услубий қўлланма Т.: 2003