

JISMONIY TARBIYA DARSLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA SPORT O'YINLARINING AHAMIYATI.

Abubakirova Gulshoda Adham qizi
Ohangaron shahar Politexnikumi

Annotatsiya: ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirishda sport o'yinlarining ahamiyati ta'kidlangan. Maqolada sport o'yinlarining o'quvchilarni jalb qilish, mahoratni rivojlantirish va umumiy jismoniy salomatlikka ta'siri o'rganilgan. Maqolada Sport o'yinlarini jismoniy tarbiya darslariga kiritish sog'lom va faol turmush tarzini targ'ib qilish va jismoniy tarbiya samaradorligini oshirish uchun juda muhimdir.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, tarbiya, sport o'yinlari, o'quvchilarni jalb qilish, mahoratni rivojlantirish, jismoniy salomatlik.

Umumiy o'rta ta'lim maktabining jismoniy tarbiya darslarining nazariy bilimlari va amaliy malakalarini shakllantirish, takomillashtirishda sport o'yinlarining ahamiyati va samaradorligini oshirish, jismoniy tarbiyaning ta'lim tamoyillaridan foydalanish muammolarini takomillashtirishga e'tibor qaratdik. Muammo o'quv jarayonida doimiy ravishda o'zini takomillashtirish talabini qo'yadi. Umumiy ta'lim maktabining o'quv dasturida jismoniy tarbiya darsi sifatida o'quv haftasining ikki kuni-darslar oralig'i dushanba, seshanba kunlari emas, balki teng kunlarda teng bo'ladi, shuning uchun haftalik darslar oralig'i kunlari teng bo'ladi, masalan: dushanba payshanba yoki seshanba, juma va x. k. lar maktab yoshidagi barcha yoshdagilar uchun dars jadvaliga (dars samaradorligining omillaridan biri) uslubida qo'yish orqali o'qitiladigan asosiy fan sifatida tashkil etiladi.

Sport o'yinlari nafaqat o'yin-kulgi, balki foydali jismoniy faoliyatdir. Ular jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishda muhim ro'l o'ynaydi, chunki ular jismoniy va psixologik ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek ishtirokchilarni faol mashg'ulotlarda qatnashishga undaydi.

Jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirish sport o'yinlarining asosiy jihatlaridan biridir. Ularda ishtirok etish tezlik, chaqqonlik, muvofiqlashtirish va chidamlilikni rivojlantirishga imkon beradi. Bundan tashqari, sport o'yinlarida qatnashish jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga va uni kerakli darajada saqlashga yordam beradi. Masalan, basketbol, futbol, voleybol va boshqa o'yinlar tez harakatni talab qiladi, bu ajoyib kardio mashg'ulotdir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda foydali bo'lishi mumkin bo'lgan turli xil sport o'yinlari mavjud. Asosiysi, jismoniy faollik, mahoratni

rivojlantirish va ijtimoiy o'zaro ta'sirga yordam beradigan o'yinlarni tanlash. Mana bir nechta misollar:

Futbol: futbol-yugurish, sakrash va muvofiqlashtirishni o'z ichiga olgan mashhur jamoaviy sport turi. Shuningdek, u jamoaviy ish va muloqotni rag'batlantiradi, bu jismoniy tarbiya darslari uchun ajoyib tanlovdir.

Basketbol: basketbol-bu jismoniy faollik va muvofiqlashtirishga yordam beradigan yana bir jamoaviy sport turi. Bu, shuningdek, strategik fikrlash va qaror qabul qilishni talab qiladi, bu esa kognitiv ko'nikmalarni yaxshilashning ajoyib usuli hisoblanadi.

Voleybol: voleybol-qo'l-ko'zni muvofiqlashtirish va reflekslarni rivojlantirishning ajoyib usuli. Shuningdek, uni jamoalar yoki shaxslar bilan o'ynash mumkin, bu uni jismoniy tarbiya darslari uchun ko'p qirrali o'yinga aylantiradi.

Umuman olganda, asosiy narsa qiziqarli, qiziqarli va jismoniy faollikni targ'ib qiluvchi o'yinlarni tanlashdir. Shunday qilib, siz talabalarga muhim jismoniy va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam berasiz, shu bilan birga ularni faol va sog'lom bo'lishga undaysiz.

Sport o'yinlari psixologik ko'nikmalarni rivojlantirishga ham yordam beradi. Ularda ishtirok etish stressga chidamlilik, kontsentratsiya, intizom va hamkorlikni talab qiladi. Sportchilar to'siqlar va muvaffaqiyatsizliklarga duch kelishlari uchun tayyor bo'lishlari kerak, ammo ularni engib o'tishni va maqsadlarga erishishni o'rganishlari kerak. Ushbu ko'nikmalar hayotning boshqa sohalarida, masalan, ish va o'rganishda muvaffaqiyat qozonish uchun foydali bo'lishi mumkin.

Motivatsiya sport o'yinlarining yana bir muhim jihatidir. Ular ishtirokchilar uchun rag'bat bo'lishi mumkin, chunki ular qiziqarli va qiziqarli bo'lishi mumkin. Sport o'yinlarida qatnashish ishtirokchilarga jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan zavqlanishiga yordam beradi va ularning doimiy jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish istagini uyg'otadi.

Shunday qilib, sport o'yinlari jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ular jismoniy va psixologik ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi va ishtirokchilar uchun rag'bat bo'lishi mumkin. O'yinlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yanada qiziqarli va qiziqarli qiladi.

Sport o'yinlari maktablarda jismoniy tarbiya dasturlarining ajralmas qismi bo'lib, jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynashi isbotlangan. Tarbiya-Arab tilida insonni bolalikdan voyaga etkazish va tarbiyalash jarayonini tasvirlash uchun ishlatiladigan atama. Jismoniy tarbiya ushbu jarayonning jismoniy tomoniga ishora qiladi va bolalarning jismoniy qobiliyatlarini qiziqarli va qiziqarli tarzda rivojlantirishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya darslarida sport o'yinlarining ahamiyatini ortiqcha baholab bo'lmaydi. Ushbu o'yinlar bolalarga bir vaqtning o'zida zavqlanish va jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish imkoniyatini beradi. Sport o'yinlarining afzalliklari nafaqat jismoniy salomatlikdan tashqarida, chunki ular ijtimoiylashuv, jamoaviy ish va etakchilik qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sport o'yinlarini jismoniy tarbiya dars mashg'ulotlariga kiritish umumiy fitnes darajasining sezilarli yaxshilanishiga, shuningdek, kuch, chidamlilik va moslashuvchanlikning yaxshilanishiga olib kelishi mumkin. Sport o'yinlarida qatnashadigan bolalarda jismoniy faollik va jismoniy mashqlarga ijobiy munosabat shakllanadi, bu esa umr bo'yi davom etadigan sog'lom odatlarni o'rnatishga yordam beradi.

Jismoniy foydalardan tashqari, sport o'yinlari ham kognitiv funktsiyani va akademik ko'rsatkichlarni yaxshilashga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy faollik diqqat, xotira va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini yaxshilashi mumkin, bularning barchasi akademik muvaffaqiyat uchun muhimdir.

Saudiya Arabistonida o'tkazilgan bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari doirasida sport o'yinlarida qatnashgan o'quvchilar akademik muvaffaqiyatga erishmaganlarga qaraganda ancha yuqori. Bu shuni ko'rsatadiki, sport o'yinlari ham jismoniy, ham akademik ko'rsatkichlarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin¹.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, sport o'yinlari jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda hal qiluvchi ro'l o'ynaydi. Ushbu o'yinlar bolalar uchun ijtimoiylashuv, jamoaviy ish va etakchilik qobiliyatlarini rivojlantirishda jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishning qiziqarli va qiziqarli usulini taqdim etadi. Sport o'yinlarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kiritish jismoniy tayyorgarlikning umumiy darajasining sezilarli darajada yaxshilanishiga, shuningdek, kognitiv funktsiyalar va akademik ko'rsatkichlarning yaxshilanishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, maktablarda bolalarning har tomonlama jismoniy tarbiya ta'lim olishlarini ta'minlash uchun sport o'yinlarini jismoniy tarbiya dasturlariga kiritishni birinchi o'ringa qo'yish muhimdir.

Adabiyotlar

1. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. 3-toldirilgan nashri. Farg'ona, 2021.
2. Xankeldiyev SH.X, Abdullayev A. va boshqalar. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. O'quv qo'llanma. Farg'ona, 2010-228 b.

¹ Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. 3-toldirilgan nashri. Farg'ona, 2021

3. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Xankeldiyev SH.X. Tahriri ostida. Darslik. 2-to'ldirilgan nashri. T.: "Navruz" nashryoti, 2019. - 416 bet
4. Бишаева А.А. Профессионального-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. /А.А.Бишаева. - М.: КНОРУС, 2013.-304 с.
5. Кузнецов В.С. Коррекция состояние здоровье школьников средствами физической культуры. - М.: 2012

