

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARI DARSLIK TIZIMIDA JISMONIY
TARBIYANING AHAMIYATI.**

Xudoyorova Ozoda Baxtiyarovna

*Qoraqalpog'iston Respublikasi Ellikqal' a tumani
XTB ga qarashli 5- umumiy o' rta ta' lim maktabi
direktor*

Annotasiya: *Sport-sog'lik garovi. Sport jismoniy mashqlarning biror turida yuqori natijaga erishishga qaratilganligi bilan tavsiflanadi. Kishining ma'naviy va jismoniy kuchlariga yuksak talablar qo'yadi. Shuning uchun u muayyan yosh bosqichning rivojlanish darajasidagina qo'llash mumkin. Bu esa jismoniy tarbiya, uning bola salomatligiga ijobiy tamonlari haqida yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *Sog'lomlashtirish samaradorligi, suv tadbirlari, chiniqtirish, kurort*

Sport jismoniy kamol topishga xizmat qiladi va ma'naviy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Shuning uchun sport bilan shug'ullanish ayniqsa, kishi organizmining hamda inson shaxsining shakllanish davrida foydalidir. Jismoniy mahoratini shakllantirish va jismoniy tarbiyaning xilma-xil vazifalarini xal etish maqsadida o'quvchilar bilan ishlashda turli gimnastika mashqlari (saflanish umumrivojlantiruvchi mashqlar). Buning natijasida jismoniy mashqlar va keying yosh bosqichlarida xilma-xil sport turlari bilan shug'ullanish uchun zamin yaratiladi. Turizm harakat ko'nikmalarini mustahkamlashga va tabiiy sharoitlarda jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga imkon beradi. Maktabda bolalar bilan turli harakat usullaridan foydalangan holda (piyoda yurish velosipedda yurish va boshqalar) shahar tashqarisiga sayrlar uyushtiriladi. Sayr chog'ida yo'l-yo'lakay turli mashqlarni bajarish mumkin, (masalan, to'nkalardan sakrash arqonchalardan sakrab o'tish, arg'imchoqdan sakrash, koptok bilan bajariladigan mashqlar, harakatli o'yinlar va boshqalar). Jismoniy masqlarni ochiq havoda bajarish sog'lomlashtirishning samaradorligini oshiradi. Tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari jismoniy tarbiya jarayonida ikki yo'nalishda olib boriladi:

Jismoniy mashqlar mashg'ulotini tashkil etishi va muofiqli sharoit sifatida o'tkazilishi (ochiq havoda, quyosh nurining ta'sirida, tong sharoitida va h.k). Ya'ni muhitning tabiiy omillari jismoniy mashqlar ta'sirini kuchaytiradi. Ikki yo'nalish organizmni chiniqtirishga nisbatan mustaqil vosita sifatida foydalaniladi. (Quyosh, havo vannasi, suv tadbirlari, artinish, chiniqtirish va h.k). Misol: Kasalxonalarda, kurortlarda ba boshqa turli dam olish tashkilotlarida havo va quyosh vannalari, suv va chiniqtirish tadbirlari keng o'rin egallaydi. Jismoniy mashqlar mashg'ulotida, tabiatning sog'lomlashtirish kuchlarini to'g'ri ishlata bilish kabi organizmga jismoniy mashqlarni ijobiy ta'sirini oshiradi.

Xulosa o'rnida aytganda, tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari (quyosh,havo,suv), bola organizmiga jismoniy mashqlarni ta'sir etish samaradorligini oshirish. Ochiq havoda, quyoshli kunlarda jismoniy mashqlar o'tkazish vaqtida bolalarda ijobiy xisssiyot vujudga keladi, ko'proq kislorod yuritiladi, modda almashinuvi orqali, ayrim organlar va organizm tizimlarining quvvatini imkoniyatlarini oshiradi. Quyosh, havo va suv organizmni chiniqtirish uchun, yuqori va past xaroratga organizmning moslashuvini oshirish uchun foydalaniladi. Natijada issiqlikni boshqaruvchi apparat mashqlanadi va inson organizmi ob-havoning keskin o'zgarishiga o'z vaqtida javob berish qobiliyatiga ega bo'ladi. Bunda tabiatning tabiiy omillaridan jismoniy mashqlar moslanishi chiniqish samarasini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Darslik A.D. Novikov, L.P.Matveev “ Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” , T.1975 y.,I –tom, 60-85b.
2. G.G.Talalaev, K.T. Raximjonova “ Treneram o jenskom mbogobore”, T.,1984
3. Darslik L P. Matveev “ Teoriya I metodikasi fizicheskoy kulturo”, FiS, M., 1991y., 28-48 b.