

JISMONIY MASHQLARNI O'RGATISHDA O'QUVCHI-YOSHLARNI SOG'LOMLASHTIRISHDAGI AHAMIYATI

Abdullayev Rustam Abduvaliyevich

Annotatsiya: Ushbu maqola jismoniy mashqlarning o'quvchi yoshlarni sog'lomlashtirishdagi ahamiyati, sport to'garaklarida sog'lomlashtirish ishlarini olib borish, jismoniy tarbiyadarslarivasportto'garaklarinito'g'ritashkiletishhaqida.

Kalitso'zlar: sport, mashg'ulot, sog'lomlashtirish, o'quvchi, o'qituvchi, to'garak.

Mamlakatimizda yoshlar siyosati davlat dasturi va jismoniy madaniyat vasportni ommaviy rivojlantirishga oid qator hukumat qarorlari va mamlakatimiz Prezidentining farmonlari davlat ahamiyatiga molik muammo – o'quvchi yoshlarimizni jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligining garmonik shakllanishiga qaratilganligini shart qilib belgilangani ham shunda.

Maktab sporti, sinf, sinflar birinchiligi, maktab chempionatlari, maktabning an'anaviy spartakiadasi va ularga tayyorgarlik, —Umidnihollari musobaqalarining maktabda o'tkaziladigan birinchi bosqich va ikkinchi bosqich musobaqalari ishtirokchi o'quvchilarning faoliyatini o'zida mujassamlashtiradi.Ommaviy sport asosan o'quvchilar organizmini sog'lomlashtirish , yoki bo'sh vaqtini foydali o'tkazish ,sport turlarining eng soda texnik elementlari, musobaqa qoidalari, shug'ullanishdan o'zlarining organizmlariga bo'ladiganijobiy ta'siri haqidagi boshlang'ich bilimlarni,amaliy malakalarni egallashni maqsad qilib qo'yadi.Boshqachasiga aytganda, o'quvchilar sporti Sport alifbosi sifatida, kunlik, haftalik, kerak bo'lsa oylik harakat faolligini ta'minlash uchun xizmat qiladi.Ommaviy sport o'quvchilarni sport iqtidori sohibi ekanligini e'tiborga olmaslik xususiyati bilan maktab sportining mahoratini oshirish guruhidagilardan farqlanadi.

Ommaviy sport turlari bilan barcha o'quvchilar shug'ullanishi mumkin.

Bu bilan o'zining jismoniy madaniyatligining salohiyatini boyitadi.

Hozirgi kunda umumiy ta'lim maktabi o'quvchilari uchun shug'ullanish tavsiya qilingan sport turlariga aniqlik kiritilgan. Ular mamlakatimizda an'anaviy tarzda har 2-3 yilda o'tkazilayotgan —Umidnihollari musobaqalari dasturidagi sport turlari bo'lib, har bir o'quvchi bu musobaqalarda yiliga kamida ikki marotaba ishtirok etishi shart qilib belgilangan.

Maktabda —Alpomishva—Barchinoysalomatlik testi talablari va normalarini topshirishga tayyorlanish mashg'ulotlari, ularning talab normalarini topshirish musobaqalari ham ommaviy tarzidagi mashg'ulotlar sirasiga kiradi va bu musobaqalar ommaviy tarzda tashkillanishi lozim.

Sport seksiyasini tuzishda maktabdagi sharoit, uni tashkil etish va olib boorish uchun mutaxassis – o'qituvchilarning mavjudligi hisobga olinadi. Umumiy rahbarlik albatta maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan tashkil etilgan sport seksiyasining boshqaruv organi —Sportseksiyasi byurosi zimmasiga yuklatiladi

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

.Zarur bo'lsa, jamoatchilik asosida o'quvchilar bilan shug'ullanishga qodir jamoatchi trenerlar, ota-onalar maktabning sport seksiyalari mashg'ulotlarini o'tkazish uchun jalb qilinishi hozirgi kun jismoniy tarbiya amaliyotidan ma'lum. Yuqoridagilardan tashqari Bolalar va o'smirlar sport maktablarining murabbiylari va ularda tarbiyalanuvchilar ham maktab sport seksiyasi faoliyatida ishtirok etishlari uchun zarur imkoniyatlar yaratilgan.

Xalq Ta'limi Vazirligining 2011-yil 27-sentabrdagi "Umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining ish yuklamasini belgilash va taqsimlash to'g'risida"gi 220-sonli buyrug'ining qabul qilinishi sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarimiz sonini tobora ortishiga sabab bo'lmoqda. Mazkur buyruqda, umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya fan o'qituvchilari darsdan so'ng ish yuklamalari hisobidan bepul sport to'garak mashg'ulotlarini olib borishlari belgilab qo'yilgan. Jumladan, umumiy o'rta ta'lim maktabida faoliyat olib borishi kerak bo'lgan sport to'garaklar soni va mashg'ulotlar vaqti o'qituvchilarning dars soatlaridan kelib chiqqan holda belgilanadi. Umumiy o'rta ta'lim maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilari va to'garak murabbiylari faoliyat olib borayotgan maktablarida sport to'garaklarini tashkilotishlaridaushbutavsiyalardanamaliyotdafoydalanishlaritavsiyaetiladi. Shu bilan birga o'zmahalliy sharoitlaridan kelib chiqqan holda, sport to'garaklarini rejalashtirishlari maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tarbiyaga asoslangan sog'lomlashtiruvchi sport to'garagi mashg'ulotlari pedagogik jarayonning ajralmas tarkibiy qismidir. U o'quvchilarni jismonan to'g'ri rivojlantirishga, sog'ligini mustahkamlashga, jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishga yordam beradi. Umumta'lim maktablarida darsdan tashqari sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etilishi o'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalarini mustahkamlashda, dunyo qarashini shakllantirishda va ularning ijobiy qobiliyatlarini o'stiradi, hamdabadiiy estetik didini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari - busog'lomlashtirish mashqlari va tabiiy omillardir. Jismoniy mashg'ulotlar organizmning tashqi muhitidagi salbiy omillar ta'siriga chidamliligini oshiradi, moddalar almashinuvini qon aylanishini yaxshilaydi, qayta tiklash jarayonlarini faollashtiradi va asab tizimini mustahkamlaydi.

Jismoniy sog'lomlashtirish mashqlari ta'siri samaradorligini oshirish maqsadida turli kasalliklarning oldini oluvchi noan'anaviy vositalardan foydalanish tavsiya etiladi (Masalan: yurish, sog'lomlashtiruvchi yugurish, umurtqa pog'onasini sog'lomlashtiruvchi mashqlar va h.k.). O'z vaqtida rejali va tartibli o'tkaziladigan sport mashg'ulotlar o'quvchilarning sport to'garak mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqish va havaslarini yanada oshiradi, "Sog'lom turmush" tasavvurini boyitishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Sport to'garaklarini guruhlar bo'yicha tashkillashtirishda o'quvchilarning yosh-fiziologik xususiyatlari va qiziqishlarini inobatga olish maqsadga muvofiqdir.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Ommaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rivojlantirishning asosiy maqsadi salomatlikni mustahkamlashdir.

Respublikamizda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kichik yoshdanoq barqaror, eng muhimi ongli qiziqishni uyg'otish bo'yicha bir qator usullar muaffaqiyat bilan tatbiq etib kelinmoqda. Kichik yoshdagi bolalar va o'quvchilar ochiq havoda jismoniy mashqarni bajarish, ularning jismoniy va aqliy kamolotga yetishiga yordam beruvchi muhim omildir. Jismoniy mashqlarning insonning ruhiy va jismoniy holatiga ta'sirini ham qayd etish muhim. Harakat faolligi hordiq chiqarish va bo'sh vaqtni o'tkazish vositasi sifatida insonda osoyishta va yoqimli kayfiyat uyg'otadi, inson atrofdagilardan, turmushdan qoniqish hissini tuyadi. Bunday ruhiy osoyishtalik jismoniy holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli yoshlarni bo'sh vaqtdan doimo unumli foydalanishga o'rgatish juda muhimdir. Jismoniy layoqatida nuqsoni bo'lgan o'quvchilarga katta harakat faolligini talab etadigan mashqlarni bajarishni qat'iy man etiladi. Bunday o'quvchilarga o'yinda ochkolarni hisoblash, hakamlik qilish, yugurish va estafeta o'tkazilayotgan vaqtda yuguruvchilarning almashish tartibini nazorat qilish vazifalarini yuklash mumkin. Jismoniy tarbiyaga yo'naltirilgan sog'lomlashtiruvchi to'garak mashg'ulotlari, asosan, o'quvchilarning faol dam olishigamo'ljallanganbo'lib,maxsusjismoniytarbiyavasport mashg'ulotlarida bajariladigan harakatlarni o'rgatish vazifalariga kamroq e'tibor beriladi. O'quvchilarning kun tartibida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ta'sirini o'rganish shuni ko'rsatadiki, jismoniy faoliyatdan so'ng aqliy faoliyat ularning ish qobiliyatini oshiradi.

Adabiyotlar:

1. Maktabda jismoniy tarbiya. N.X.Soatov, F.F.Nadjimov. -T.: "Exstremum press" 2015-yil. 2. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Gancharova O.V. -T.:2005-yil. 3. Valeologiya asoslari. Koshbaxtiyev I.A, Kerimov F.A, Axmatov M.S. -T.:O'Zdjti, 2005-yil. Вохид Иш, [09.01.2024 16:02]

Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." Science and Innovation 2.2 (2023): 261-264.

Вохид Иш, [09.01.2024 16:03]

Abdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." Science and innovation 2.B3 (2023): 122-123.

Вохид Иш, [09.01.2024 16:04]

Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." Procedia of Social Sciences and Humanities 4 (2022): 57-59.

Вохид Иш, [09.01.2024 16:04]

Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

THE SCENE." ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ.
2022.

Вохид Иш, [09.01.2024 16:06]

Abduvaliyevich, Abdullayev Rustamjon. "TURIZM VA UNING
XAVFSIZLIGI SOHASIDA UMUMIY MADANIY, UMUMIY KASBIY VA
KASBIY KOMPETENTSIYALARNI SHAKLLANTIRISHDA O'QITISH
YONDASHUVLARINING TAVSIFI." INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND
RESEARCH IN EDUCATION 2.14 (2023): 343-348.

Вохид Иш, [09.01.2024 16:06]

Абдуллаев, Рустам Абдувалиевич. "Таълим Тизимида Инновацион
Технологиялардан Фойдаланишнинг Аҳамияти." Miasto Przyszłości 29 (2022):
338-340.