

<https://doi.org/10.47100/v1i1.118>

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS TECHNOLOGY OF DEVELOPMENT MEASURES

Munirov Nurali Alisherovich
BuxDU Jismoniy madaniyat nazariyasi
va uslubiyoti kafedrasini o'qituvchisi

bobomurod.jorayev@mail.ru

+998936263696

Annotatsiya: Maqolada ta'lim muassasalarida sog'lomlashtiruvchi va jismoniy rivojlantiruvchi tadbirlarni tashkil etishning shakli, metod va vositalari ilmiy nuqtayi nazardan tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, rivojlantirish, tadbirlar, jismoniy harakat, mashg'ulot, mashqlar.

Резюме: В статье с научной точки зрения исследуются формы, методы и средства организации оздоровительной и физкультурной деятельности в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: физическое воспитание, фитнес, развитие, занятия, физическая активность, упражнения, упражнения.

Abstract: The article explores from a scientific point of view the forms, methods and means of organizing health and physical development activities in educational institutions.

Keywords: physical education, fitness, development, activities, physical activity, exercise, exercise

.....

Ta'lim tizimining barcha bosqichlariga jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish ishlari keng joriy etilgan. Ular yosh avlodni jismoniy barkamol, ma'naviy va axloqiy etuk hamda yuqori malakali sportchilar, zamonamizning etuk tajribali mutaxassislari qilib tarbiyalashni amalga oshiradi. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari tayyorlashning yangi tizimlari va yangi asoslari yaratilmoqda. Mutaxassislar tayyorlashning nazariy va amaliy jarayonlari takomillashtirib borilmoqda. Ta'lim muassasalarida yosh avlodni jismoniy barkamol va ma'naviy yetuk inson qilib tarbiyalashning chora tadbirlari keng belgilangan. O'quvchi va talabalarning jismoniy harakatta bo'lgan ehtiyoji yuqori bo'ladi. Ularda hayotiy zarur bo'lgan yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, osilish harakat malaka va ko'nikmalari shakllanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya darslari va sog'lomlashtiruvchi tadbirlar va sport trenirovka mashg'ulotlari jarayonlarida olib boriladi. Shu bilan birga umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan oilada va yashash joylarida mustaqil shug'ullanish jarayonlarida foydalanish mumkin. Umumjismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari asosan jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari buyumlar bilan trinajyorlarda, hamda raqibning qarshiliklari bilan o'tkaziladi. Umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanishda bir necha talablarga rioya qilish kerak. Mashg'ulotlar jismoniy tarbiya dasturiga muvofiq qat'iy reja asosida tashkil etilishi kerak. Mashqlar shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga muvofiq qo'llaniladi. Yoshlar bilan mashg'ulotlar murabbiy va ustozlar raxbarligida olib boriladi.

Umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Bular trinajyorlardan va og'irliklar bilan bajariluvchi kuch mashqlaridan chidamlilikni oshirish uchun kross yugurishlaridan tezkorlikni va chaqqonlikni rivojlantiruvchi sport o'yinlari va qisqa masofaga yugurishlaridan, hamda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi akrobatika mashqlardan iborat bo'lishi

.....

mumkin. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda yosh, jins va jismoniy rivojlanish darajalariga e'tibor berish kerak. Kuch fazilatini rivojlantirish mashg'ulotlari bilan 15 yoshdan shug'ullanish mumkin bo'ladi. Chaqqonlik fazilatini rivojlantirish, o'zini boshqara olish qobiliyatlarini tarbiyalash mashg'ulotlariga jalb etilish mumkin. Tezkorlik fazilati qisqa masofaga yugurishlar, harakatlarni tez bajarish xisobiga rivojlantirilib boriladi. Chidamlilik fazilati qiyin rivojlantiriladigan fazilat xisoblanib bu mashg'ulotlarga ham yoshlar 15 yoshdan yuqori bo'lganda jalb etiladi. Mashg'ulotlar asosan uzoq masofaga yurishlar, yugurishlar va harakatlarni uzoq vaqt va ko'p marta takrorlashdan iborat bo'ladi. Egiluvchanlik fazilati erta 5-6 yoshdan rivojlantirish mumkin bo'lsada, muntazam egiluvchanlik mashqlarini bajarib turishni talab etadi, aksincha bo'g'imlar harakatchanligi tez yo'qolishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida barcha jismoniy fazilatlarni birgalikda rivojlantirib borishni talab etadi. Shundagina jismoniy rivojlanish darajasi har tamonlama bo'lishi ta'minlanadi. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarni o'quv jarayoniga tayyorlash va sog'lomlashtirish vazifalarini bajaradi. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari o'quvchilar uyida hamda yashash joylarida mustaqil ravishda tashkil etish kerak.

Sport to'garaklari mashg'ulotlari o'quvchi va talabalarga sport turlari harakat va mashqlarini egallashga hamda jismonan barkamol bo'lishga yordam beradi. O'quvchilar bilan sog'lomlashtirish va chiniqish vositasi sifatida turizm hamda sayyoxlik yurishlari mashg'ulotlari tashkil etiladi. Bu mashg'ulotlar davomida o'quvchi va talabalar organizmining tabiat omillari yordamida chiniqib kasalliklariga chidamlilik darajasi ortadi.

O'quvchi va talabalar jismoniy tarbiya jarayonlari amaliy kasbiy jismoniy tayyorgarlik tadbirlari shaklida amalga oshirishi kerak. Bu bilan o'quvchi va talabalar kelajakda etuk mutaxassis va jismonan barkamol, tajribali kadr bo'lib etishi ta'minlanadi. Keyingi yillarda Respublikamiz miqyosida amalga

.....

oshirilayotgan hayrli ishlardan biri xar tomonlama etuk barkamol va sog'lom avlodni voyaga etkazish dasturini ro'yxatga chiqarish maqsadida, bolalar sportini rivojlantirishga katta ahamiyat berilayotganligidir.

Bolalar sportini rivojlantirish borasida O'zbekistonning o'ziga xos tabiiy iqlim sharoitiga va an'analariga mos keladigan istiqbolli sport turlarini tanlashda ilmiy asosda yondashuv, sport maktablari va to'garaklari ishini to'g'ri tashkil etish o'quvchi— yoshlar qalbida sportga qiziqish, xavas va intilishni o'rgatishga etarlicha ahamiyat berayotganligiga e'tibor qaratilganligidir.

Joylarda bolalar sportining bugungi xolatini xar tomonlama chuqur taxlil qilish jamiyatimizda sport madaniyatini rivojlantirish, maxalla, maktab, akademik listey, kasb—hunar kollejlariidagi jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiylarining bilimi va kasbiy saviyasini ko'tarish, mavjud muammolarni atroflicha o'rganish, mavjud imkoniyatlardan samarali va oqilona foydalanish, oilaviy musobaqalarni tashkil etish xozirgi kun talablari hisoblanadi.

Bugun Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, u orqali millatning ham qiz, ham o'g'lini tarbiyalash masalasi o'zbek oilasini mustaxkamlash, jamiyatni poklash, ma'naviyatni barkamollashtirish kabi ishlarni amalga oshirish asosiy vazifalar bo'lib qolmoqda.

Shuni unutmasligimiz kerakki, bolalar sport bilan faqat o'zining jismoniy quvvatini tiklash va bo'sh vaqtini maroqli va xush o'tkazish uchun emas, balki u orqali sog'lom turmush tarziga amal qilish, ma'naviy va jismoniy kamolga intilish turli salbiy ta'sirlar va zararli odatlardan xalos bo'lish kuchli iroda va xarakterni shakllantirish uchun shug'ullanishlari kerakligini ongli ravishda tushunib etishlari kerak.

Demak, ana shunday fazilatlariga ega bo'lgan shaxs bizga, hammamizga kerak, ota —onaga ham, ustoz — murabbiylarga ham, mahalla faollariga ham, ishlab chiqarishni tashkil etuvchi mutaxassislariga ham, eng asosiysi bu kadriyatlarini shaxsning o'zi birinchi navbatda manfaatdordir.

.....

Bunda asosan jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport murabbiylari va shu soha mutaxassislaridan fidoiylilik talab qilinadi. Bu soha mutaxassislaridan esa, eng avvalo, o'quvchi va talabalarda sportga mexrni oshirish talab etiladi.

Bugungi kunda xukumat xujjatlarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini uzluksiz ravishda tashkil etish, yosh avlodni sog'lom va barkamol voyaga etishini ta'minlash uchun tug'ilajak oilasidan, onaning xomiladorlik chog'idan, maktabgacha tarbiya muassasalari, maktab, akademik listey, kasb—hunar kollejlari, oliy o'quv yurtlari, xarbiy xizmat ishlab chiqarish jabxalari, maxallalarda boshlash kerakligi, o'rta va katta yoshdagi kishilar, mexnat faxriylari bilan yakka tartibda mashg'ulotlar olib borish, bir so'z bilan aytganda, barcha jabxalarda axolining sog'lomturmush tarziga amal qilishga erishish katta axamiyatga ega ekanligini unutmashligimiz kerak.

Har bir xonadonda ota—ona farzandiga jismoniy tarbiya va sportning moxiyati, hayotdagi o'rni to'g'risida nasixat beribgina qolmasdan, amalda shug'ullanganlaridagina bolalar yoshlikdanoq shug'ullanadilar va bu ularning kundalik xayotlarida odatga aylanishi shubxasizdir. Oilada bola ruhiyatiga singdirilgan odatiy bir odat uning xayotida xamroxga aylanadi. Bundan tashqari oddiy foydali odatning mustaxkamlanganligi bolani keyinchalik o'quv jarayonidagi fanlarni o'zlashtirishga yordam beradi va irodasini chiniqtiradi.

Farzandlar salomatligi, ularning jismoniy tarbiya va sport orqali chiniqishlari bugungi avlodimiz irodasini kuchli bo'lishi, sport orqali chiniqishlari bugungi avlodimiz irodasi kuchli bo'lishiga, o'qishga va ishga, umuman hayotga chidamli inson bo'lib etishishlariga oilada ota —ona, ta'lim tizimida o'qituvchi—murabbiylar as'ulliklarini unutmashliklari kerak.

Darsdan tashqari ishlarga qo'yiladigan talablar, pedagogik raxbarlik: maktab direktori, pedjamoat darsdan tashqari ishlarni tashkilotchisi, jismoniy madaniyat va xarbiy ta'lim o'qituvchilari, guruh rahbarining va yoshlar tashkilotining burchlari. Darsdan tashqari ishlarning shakllari, rejalash, kalendar reja, musobaqa nizomi.

O'quvchi va talabalarning jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishi sport mashg'ulotlari shakllarida bo'ladi.

Sport mashg'uloti—bu tanlangan sport turida yuqori sport natijalariga erishishga yunaltirilgan pedagogik ixtisoslashtirilgan sport takomillashuvi jarayonidir.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi mazkur sportchi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasiga erishish hamda musobaqa faoliyatida yuksak natijalarni namoyish etishdan iboratdir.

- 1) tanlangan sport to'rining texnika va taktikasi, chuqur o'zlashtiriladi;
- 2) jismoniy qobiliyatlar rivojining zarur darajasi tasdshushnadi;
- 3) sportchilar organizmining funkstional imkoniyatlari kuchayadi va sog'lig'i mustaxkamlanadi;
- 4) mashg'ulot va musobaqalar vaqtida sportchi harakatlarining yuqori darajada jamlanishi va safarbar etilishini ta'minlovchi ruxiy, axloqiy —sifatlar maqsadli ravishda tarbiyalab boriladi;
- 5) sportchi tayyorgarligining erishilgan darajasini yuzaga chiqarish qobiliyatini majmuali tarzda takomillashtirish va uni musobaqa faoliyatida namoyish etish amalga oshiriladi;
- 6) mashq va musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish u chun zarur nazariy bilimlar hamda amaliy tajriba egallanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'limda ommaviy sport-srg'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Toshkent. 2005.
2. Kushbaxtieva I.A. "Valeologiya asoslari" . Darslik . 2001y.
3. Salomov R.S. Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. O'quv qo'llanma. 2002y
4. Usmonxadjayev T.S. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyotlari.-T.: 2005y.