

tashkil etilsa inson shuncha sog'lom bo'ladi. Insonda harkat faolligiga erishishning asosiy vositalari bu aynan "Sport" bilan birga bo'lishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A. Adbullayev, Sh. Xonkeldiyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 2005 y.
2. R. Salomov Sport mashg'ulotning nazariy asoslari. 2005 y.

TALABALARDA JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH SHART- SHAROITLARINI REJALASHTIRISH METODIKASI

*Alimboeva R.D., Alisher Navoiy nomidagi TDO'TAU
"Ijtimoiy- gumanitar fanlar" kafedrasi dots*

Annotatsiya: talabalarni jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish shart- sharoitlarini rejalashtirish metodikasi, asosiy vositalari, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam, mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini singdirish tarbiyaviy jarayonning ajralmas qismi ekanligi, hozirgi kunning talabalar harakat faolligini tarbiyalashda jismoniy mashqlarning ahamiyati, katta ekanligi hamda salomatlikni mustaxkamlash va kuch- quvvatini yanada faollashtirishga to'g'ri tanlov ekanligi haqida ma'lumotlar berilgan.

Annotation: methodology of planning the conditions for organizing physical education and health training for students, that instilling the basic tools, the skills of regular, independent participation in physical education and sports is an integral part of the educational process, the importance of physical exercises in the education of the movement activity of students today, information is given that it is great and is the right choice for strengthening health and increasing energy.

Kalit so'zlar: reja, metodika, harakat, quvvat, mustaxkam, kuch, sifat, ko'nikma, daraja, jarayon, avlod, sog'lom, baquvvat, shug'ullanish, malaka, singdirish

Key words: plan, method, movement, strength, strong, power, quality, skill, degree, process, generation, healthy, vigorous, engagement, skill, assimilation

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari insonni rivojlantiruvchi asosiy vosita shaxsni kompleks shakllantirish tizimining uzviy qismidir. Talabalarni jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish shart- sharoitlarini rejalashtirish metodikasi shug'ullanuvchilarning yosh jixatdan mashqlarni amaliy mashg'ulotlarni olib borishda juda muhim yo'llari haqida ma'lumotlarga bog'lanamiz. Yoshlar salomatligi haqida g'amxo'rlik, ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jaxon talablariga mos bo'lgan raqobatbordosh kadrlarni tayyorlashda, jismoniy tarbiya va sport asosiy vositadir, chunki "Sog'lom avlod -

sogʻlom jamiyat” degan shiormiz bunga yorqin asosdir. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam, mustaqil shugʻullanish koʻnikmalarini singdirish tarbiyaviy jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi. Aynan yoshlikdan boshlab yoshlarni belgilangan maqsad bilan taʼlim- tarbiya bilan taminlashimiz asosiy masaladir. Talabalarda jismoniy tarbiyasi darslarini tashkil etishda dastlab shugʻullanuvchilarning salomatligi haqidagi maʼlumotlardan albatta ogoh boʻlish lozim hamda tasdiqlangan vrach maʼlumotnomasi asosida amaliy dars mashgʻulotlariga yoʻllash mumkin boʻladi. Jismoniy tarbiya amaliy mashgʻulotlari juda faollikda olib boriladi, chunki har bir shugʻullanuvchining rivojlanish koʻrsatgichlarini koʻtarish masqsadida ularga murabbiy yoki oʻqituvchi eʼtiborli yondoshsa juda maqsadga muvofiqdir. Hozirda barcha oliy oʻquv yurtlarida jismoniy tarbiyasi darslarini tashkil etish uchun qulay sharoitlar mavjud. Shuning uchun guruxdagi barcha shugʻullanuvchilarning faol shugʻullanishini tashkil etish muhimdir. Yoshlarimiz bizning kelajagimizdir deb takidlaydi yurtboshimiz. Jismoniy tarbiyasi darslarini tashkil etishda taʼlim muassasasining ichki imkoniyatlari asosida shugʻullanuvchilarga sharoitlar yaratib mashgʻulotlarni oʻtkazadi. Oʻqituvchi mashgʻulotlarni shifokor bilan rejalashtiradi. Shifokor murabbiyga jismoniy mashqlarni tanlashga uni meyorini aniqlashga yordam beradi. Shugʻullanuvchilarda jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun oʻquv tipidagi mashgʻulotlar ertalabki badantarbiya daqiqalari chiniqtiruvchi muolajalar, harakatli oʻyinlar ekskursiyalar sayohatlar bayramlar yakkama-yakka va mustaqil mashgʻulotlar tarzida uyushtiriladi. Jismoniy tarbiyani vazifalarini hal qiladigan jismoniy mashqlar oʻyinlar va raqslardan vosita tarzida foydalaniladi. Jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish mashgʻulotlari shugʻullanuvchilarni harakatga oʻrgatishda asosiy rol oʻynaydi. Bu mashgʻulotlar hamma guruhlarda oʻtkaziladi. Shugʻullanuvchilarda har biri bilan ayrim jismoniy mashqlar alohida eʼtiborli olib boriladi. Chunki guruxda asosiy guruxda shugʻullanuvchi va sogʻlomlashtiruvchi guruxda shugʻullanuvchilarni ajratib olgan maʼqul. Ularning ihtiyoriga qarab eʼtiborli holatda asosiy gurux bilan qoʻshib olib boriladi.

Mashgʻulotlar asosan uch qismdan tashkiliy- tayyorlov, asosiy, yakuniy qismlariga boʻlib olib boriladi va ularning har birida oʻzlarining aniq vazifalari hal qilinadi. Jismoniy mashqlar osonlashtirilib ochiq sport maydonlarida ham olib borish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek muasassa hovlilarida ham bimalol katta tanaffuslarda xarakatli oʻyinlardan foydalansa boʻladi. Tabiat bilan sayohat va shu joylarda harakatli va syujetli oʻyinlardan boshqa shakllarda olib boriladi. Murabbiy oldin jismoniy mashqlarni tanlab soʻngra syujet tanlaydi. Yurish, yugurish toʻsiqlardan oshish, suzish va ochiq havoda boʻlishi kerak boʻlgan vaqt hisobida oʻtkaziladi. Ertalabki badantarbiyaga ham oʻrganish birinchi masaladir. Ertalabki ovqatlanishdan oldin uydagi mashgʻulot ularni tetiklashishiga yordamchi boʻladi va nonushta qilib mashgʻulotlarga qatnashadilar. Ertalabki badantarbiya individual yoki hamma bilan barchasi bilan

birgalikda umumiy o'tkaziladi. Ertalabki badantarbiya xilma-xil yurish, yugurish va turli xil mashqlar bajarish hamda sakrash bilan tugallanadi. Ayrim hollarda mashq ritmiga moslashtirilgan qo'shiqlar bilan o'tkazilsa foydali bo'ladi. Tizimli o'tkazilgan jismoniy mashqlar asosan bolalarni kuchini elastikligini mustahkamlaydi nafas olish qon aylanish va yurak tomirtizimi ishlarini organlardagi modda almashinuvi jarayonini yaxshilaydi. Bundan tashqari ertalabki badantarbiya uyushgan holda yaxshi kayfiyat bilan boshlansa, har kungi bajarilgan jismoniy mashqlarning ta'sir kuchi qomatni tutish va jismoniy mashqlarning sog'liqqa foydasi haqidagi dastlabki elementar bilimlarni shakllanishiga olib keladi. Yoshlarda jismoniy mashqlar kimlarga yoki nimalargadir taqlid qilish va hayotda uchraydigan syujetlarni o'z ichiga olishi kerak. Mashqlardan yoshiga qarab tanlanadi. Jismoniy tarbiyasi darslarida jismoniy mashqlar oddiydan murakkabiga asta, ketma- ketlikda o'zlashtirilib boriladi. Mashg'ulotlar davomida mashqlar sonini, asta ko'paytirilib boriladi va bu ularning xarakat faolligini oshirishga xissa qo'shadigan bo'lishi lozim. Bu esa ta'lim dasturiga asoslangan holatda olib boriladi. Amaliy mashg'ulotlar davomida bolalar faolligi oshib borishga va natijalarni yaxshilanishga xissa qo'shishga xarakat qilish muximdir. Jismoniy mashqlar uni bajarilish og'irligiga qarab belgilanadi. Yelka va bo'yin muskullari mashqlari, qorin va bel muskullari mashqlari 6 (olti)-8(sakkiz) marta takrorlanadi. Chiniqtiruvchi muolajalar kundalik va hayotiy chiniqtirishdan tashqari bolalar bilan maxsus havo va quyosh vannalari hhamda suzish mashg'ulotlari orqali chiniqtirishlar ham kiritiladi. Bulardan tashqari yana ayrim protseduralar borki ular jismoniy mashqlar bilan qo'shib olib borilgandagina effekt beradi Levi Gorinevskaya va A.I.Bikovaning mustaxkamlanayotgan organizmini chiniqtirish va jismoniy tarbiya daqiqalari mashg'ulotlarida muzikali insonni uyg'otadigan ovozli musiqa bilan ishlash ham insonni nutqni va xarakatlarni rivojlantirish mashg'ulotlari davomida ham o'tkazilsa bo'ladi degan fikrni tasdiqlaydi(1). Bu mashg'ulot uchun 6 ta jismoniy mashq tanlanib ular o'rnidan turgan o'tirgan holda bajariladi. O'yinlar ertalab soat 8 larda va tushlikdan so'ng o'tkaziladi. Uni maqsadi yoshlarda bizga ma'lum bo'lgan jismoniy sifatlarini rivojlantirishdir. Harakatli o'yinlarni tanlashda talabalarning jismoniy tayyorgarligi maydon va undagi sharoitga e'tibor beriladi. O'qituvchi o'yinni tanlab olgandan so'ng uni qo'llash usuliyatini puxta o'ylab so'ngra o'tkazadi. Tanaffus vaqtida talabalar kayfiyatini ko'taradigan ularni toliqish holatini tiklaydigan o'yinlarni o'ynatish foydali sabab bo'ladi. Katta yoshdagilarga esa mustaqil vazifalar beriladi. O'yinlar 6-8 daqiqagacha davom etadi 3-4 marotaba qaytariladi. Sayohat haftasini ham belgilash maqsadga muvofiqdir. Bir oyda 1 marta uyushtiriladi bu esa ularni yana ham xursand qiladi va erkin xarakatlarni keng joylarda olib borish kayfiyatni ham ko'taradi. Rejadagi boradigan joy mashg'ulot ssenariysi tuzilib sharoiti hisobga olinishi va lozim bo'lgan jihozlar tayyorlanadi. Yoshiga qarab sayohat muddati soatgacha davom etkazish mumkin. Jismoniy madaniyat bayramlari, bayram kunlari "Yangi yil",

“Navro‘z“, “Mustaqillik” munosabati bilan sport musobaqalari o‘tkaziladi. Har xil o‘yinlar raqslar, musiqa bilan bajariladigan jismoniy mashqlar bayram dasturi ssenariysiga kiritilishi mumkin bo‘ladi. Jismoniy mashqlar bilan individual shug‘ullanish mashg‘ulotlari vrach yordamida bolalar jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda o‘tkaziladi. Bu mashg‘ulotlarda tana tuzilishida nuqsoni borlar yoki surunkali hamda yurak tomir sistemasida kasali borlar shug‘ullanishi uchun qulay imkoniyatlar bor. Uni davom etish muddati kasallarni jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog‘liq. Mashg‘ulotlar davomida shifokor maslahati asosiy rolni o‘ynaydi. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish mashg‘ulotlari shug‘ullanuvchilar o‘zlari yaxshi ko‘rgan jismoniy mashqlar bilan mashg‘ul bo‘lish imkoniyatini beradi. Buning uchun murabbiy ularga jihozlangan gimnastika maydonchasidek sport jihozlari va anjomlarini tayyorlab qo‘yganligini inobaga olishi lozim. Mashg‘ulot paytida murabbiy shug‘ullanuvchilarga aynan ularni e‘tiborini tortadigan harakatlar bilan shuhullantirsa barchaga qiziqarli bo‘ladi va kutulgan samarani beradi. Buda jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi yoritiladi va uni bajarilishi uchun aniq vazifalar belgilanadi. Vazifalar har xil bo‘lishi mumkin masalan uyda ertalabki badantarbiya vaqtida 60-70 ta arqonchada sakrash, 10-15 ta o‘tirib turish, oldinga engashish 10-15 ta shunga o‘xshash mashqlarni vazifa etib belgilash lozim. Buning uchun oldindan shug‘ullanuvchilarga shu mashqlarni bajara olishligini belgilab olishi kerak. Rejalashtirishda jismoniy tayyorgarligi ehtiborga olinishi shart. Jismoniy tarbiya vazifalari va unga qo‘yilgan talablar Jismoniy tarbiyada pedagogik jarayonning natijalari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida olib boriladigan o‘quv-tarbiyaviy ishlarning sifatiga bog‘liq(2). Bunga har bir dars zahiridagi qator vazifalarni hal etish bilan erishiladi. Jismoniy tarbiya darslari ta’lim berish o‘qitish tarbiyalash va sog‘lomlashtirishdek jismoniy tarbiya jarayonining umumiy vazifalaridan kelib chiqib har bir dars uchun aniqsa tanishtirish, o‘zlashtirish «Mustahkamlash, takomillashtirish»dek mazmunga ega bo‘lgan xususiy vazifalarni qo‘yish va uni hal qilishni nazarda tutadi. Ta’lim berish vazifalari yoshlarni jismoniy tarbiya dasturda tavsiya qilingan mashqlarni bajarishga o‘rganilgan mashqlarni mustahkamlash va takomillashtirishga shuningdek malaka va ko‘nikmalarni rivojlantirishga hamda o‘rganilgan mashqlarni turli sharoitda amaliyotda qo‘llashga o‘rgatishga yo‘naltiriladi.

Ta’lim vazifalarini izchil ravishda bajarish jismoniy tarbiya dasturidagi butun o‘quv materiallarini izchil va mustahkam o‘rganishga olib keladi. Ta’limning ayrim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma- ket mashg‘ulotlar zarur vazifalar boshqa hillarini hal etish uchun esa bir darsning o‘zi kifoya qiladi. Masalan aynan mashq uchun esa arqonda ma’lum usulda sakrash sonni va uni bajarishda harakatlar ketma- ketligini bir darsning o‘zida texnik jihatdan mukammal o‘rganib olish mumkin emas. Jismoniy tarbiya darslarida faqat ta’lim tarbiya emas balki insoniy fazilatlar e‘tiborlilik diqqatini boshqara olishi intizomi irodasi saranjomliligi maqsadga intilishi mustaqilligi va

qiyinchiliklarni yengishdagi qa'tiyati va boshqalarni qo'shib tarbiyalash talab qilinadi. Sog'lomlashtirish vazifalari ham tarbiya vazifalari kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish tegishli kiyim bosh bilan shug'ullanishni mashg'ulotlarning joylarida zaruriy sanitariya gigiyena holatini saqlash va rioya qilish darslarni ochiq havoda o'tkazilishi sog'lomlashtirish vazifalarini hal etish imkoniyatini yaratadi. Jismoniy tarbiya darsining samarasi ko'pincha o'qituvchining tuzgan rejasini hayotiyli shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlagan usuliyati va uslublari mavjud jihozlar va sport anjomlaridan texnik vositalardan sport inshootlaridan effektli foydalana olish temperatura iqlim sharoiti o'quvchilarning tayyorgarligi ularning yoshi individual xususiyatlarini hisobga olib effektli foydalana olish bilan bog'liq.

1. Bo'sh vaqtlarda ochiq maydonlarga suv sepilishi sport zallari esa oynalari ochilib shamollatilishi orqali qo'yilgan vazifani effektli hal qilishni nazarda tutadi.

2. Quyoshli kunlarda jismoniy mashqlar o'tkazish vaqtida ijobiy xissiyot vujudga keladi, ko'proq kislorod yutiladi, modda almashinuvi orqali, ayrim organlar va organizm tizimlarining quvvatini imkoniyatlarini oshiradi

Ochiq maydonlarga suv sepilishi sport zallari esa oynalari ochilib shamollatilishi. Aniqlanishicha inson o'pkasida u tinch turgan holda havo ventilyatsiyasi almashishi minutiga atrofida yuqori intensivlikda bajarilayotgan mashqlarda yugurish sport o'yinlari organizmni havo yutishi va undan ortiq darajadan oshishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulot joylarini toza havo bilan ta'minlashning ahamiyati muhim. Ayniqsa zaldagi jihozlar, anjomlar, matlar, gilamlar, polni tozaligi doimiy diqqat va eotiborni talab qiladi. Har bir darsdan so'ng jihozlar o'z joyida bo'lishi lozim. Ochiq xavoda. Quyoshli kunlarda jismoniy mashqlar o'tkazish vaqtida ijobiy xissiyot vujudga keladi, ko'proq kislorod yutiladi, modda almashinuvi orqali, ayrim organlar va organizm tizimlarining quvvatini imkoniyatlarini oshiradi. Quyosh, xavo va suv organizmni chiniqtirish uchun, yuqori va past haroratga 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. Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya vositasi sifatida shug'ullanuvchilarni faol harakat faoliyatlarini tashkil etadi. Farzandlarimiz kelajagimiz ularning sog'lom bo'lishi jamiyatimizni asosiy rivojlantiruvchi kuchidir. Sog'lom avlod-sog'lom yurt deganlaridek jismoniy tarbiya va sport bilan birga hayot tarzingizda birga bo'ling. Shuningdek kelajakda uzoq umr ko'rish ham avvalom bor o'zimizga bog'liq ekanligi doimo yodimizda ekanligini unutmasligimiz lozim.