

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALK TA'LIM VAZIRLIGI
A.QODIRIY NOMLI JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

401-GURUX TALABASI ABDULLAEV FAXRIDDINNING
BOLALAR TIBBIYOTI NAZORATI VA DAVOLASH
GIMNASTIKASI FANIDAN TAYYORLAGAN

REFERATI

QABUL QILDI:

k/o'qituvchi U.M.Shokirov

Jizzax-2012 yil

Bolalar sport musobaqalarini tashkil qilishda tibbiy xizmat ko'rsatish

Reja:

1. Bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiyasi, vrach pedagog nazorati.
2. Ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya tadbirlari
3. Sport musobaqalarining ahamiyati

Jismoniy tarbiya darslari jismoniy mashg'ulotlar ustidan o'tkaziladigan nazorat bo'lib o'z oldiga qo'ygan vazifalardan iborat. Bolalar va o'smirlarni jismoniy jihatdan xar tomonlama yetuk qilib tarbiyalash masalalarini xal qilish uchun fizkultura va sportning maxsus mashqlari bilan shug'ullanishning o'zi kifoya qilmaydi. Maktabda jismoniy tarbiya darslariga ajratilgan xaftasiga ikki soat vaqt yangi xarakat masalalarini o'rganish, mustaxkamlash va takomillashtirishni ta'minlay olmaydi. Faqat xar kuni muntazam o'tkazilgan mashqlargina o'quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlanishiga xamda jismoniy tayyorgarlik ko'rish va bu soxada yuksak ko'rsatgichlarga erishish uchun aktiv yordam berishga qodir. Xar bir sportchi yoki o'quvchini yoshiga xos bo'lgan muayyan funkisonal imkoniyatlari mavjud. Turli xil sport mashg'ulotlarini nazarda tutgan xolda o'tkazish kerak. Odamni yoshi sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanishi mumkinligini bilishga dastlabki mezon bo'la oladi. bir xil yoshdagi o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligi, sog'ligini darajasi va boshqa xususiyatlarini xisobga olish kerak.

Shuning uchun maktablarda vrach pedagog nazorati o'tkazilib turadi. Bundan ko'zlangan asosiy maqsad bolalarni qaysilari qanday jismoniy mashq qila oladi, qayi birlariga oddiy mashqlar xam og'ir tuyuladigan bo'lsa aniqlanib guruxlarga bo'lib chiqadi. Bular asosiy, tayyorlov va maxsus guruxlardiri. Jismonan sog'lom bolalar asosiy gurux, salomatligida bir oz kamchilik bo'lib,

sog'lom bolardan bir oz orqada qolayotganlari tayyorlov guruxiga, salomatligida jiddiy nuqsonlar bor, aloxida mashq bajarilishini talab qiladigan bolalar uchinchi guruxga maxsus (tibbiy) guruxga kiritiladi.

Jismoniy madaniyat xarakatida aholining turli katlamlarida olib boriladigan ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda tegishli mashklar, uyinlar va harakatlarni avvaldan urgatish, tarbiyalash muhim ahamiyatga egadir. Bunda mutaxassis xodimlar, jamoatchi faollar, ayniksa talabalar faol ishtirok etishlari lozim buladi.

Aholi urtasida ayniksa turar joylar, mahallalar, kishloklarda bolalar, yoshlar va katta yoshdagi kishilarning sport musobaqalariga faol ishtiroklarini ta'minlashda eng avvalo turli mashg'ulotlarni tashkil etish, ularni urgatish maksadga muvofik buladi. Shu asosda oilada har bir ota — ona va boshka a'zolar jismoniy mashklar, uyinlar xamda turli xil xarakatlarni urganish - urgatish yullarini puxta egallashlari lozim buladi. Bu uz navbatida jismoniy madaniyat xarakati, jismoniy tarbiyaning nazariy mazmunlarini bilib olish, amaliy mashk— larni bajarishdagi malaka va kunikmalarga moslashishni ta'minlab oladilar. Xulosa shundaki, xar bir inson jismoniy mashtklarni bajarish, faol xarakatlarni takomillashtirish maksadida urganish va urgatish yullarini samaraliroq uzlashtirishlari lozimdir.

Maxsus va umumrivojlantiruvchi mashklarni tanlash, ularni bajarish madaniyati kul, oyoq va gavda mushaklarining rivojlanishi kengayishini ta'minlaydi, ularni bajarishdagi madaniy usullar gavda guzalligini ta'minlashda xizmat kiladi. Kulturizm bilan shugullanuvchilarni kuz oldiga keltirishning uzi kifoya kiladi.

Mashklar va turli faol xarakatlarni bajarishdagi amallarni kullash yullarini jismoniy madaniyat tarbiyasi, deb atash mumkin buladi. Jismoniy madaniyat tarbiyasi tushunchasi va uning mazmunidagi xususiyatlardan yana biri shuki, shug'ullanuvchi mashklarni bajarishda uz oldiga kat'iy koida va talab darajasin qo'ymasligi mumkin, ya'ni gavgdani ma'lum bir a'zo yoki kismni ataylab chiniktirish, rivojlantirish yoki tarbiyalashni maqsad qilmaydi. Faqat uynash,

(futbol, lanka, xokkey, rolikda uchish va hokazo) va kungil ochish, uzini sinab kurish, ma'lum xarakatlarga moslashishga harakat kiladi. Buning yana ikkinchi bir tomoni shundaki, sihat-salomatlikni mustaxkamlash, jismonan chinikish umrni uzaytirish, mexnat va yashash kobilyatini saklash (keksa yoshdagilar) kabi istaklar yulida xiyobonlarda yugurish, sayr kilish, tengdoshlar bilan futbol uynash, suv xavzalarida suzish va xakazo bilan shug'ullanishlar buladi.

Yuqorida ta'kidlangan ikki xolatda xam eng avvalo uz istaklari, kiziqishlari natijasida turli faoliyatlar amalga oshiriladi. Bunda chegaralangan vaqt yoki koidalar talab etilmaydi. faqat ularni bajarish yullari va me'yorlarini bilish lozim. Mashklar - uyinlarni bajarganda tananing (organizm) fiziologik va psxiologik holatlari boshqaruvchilik kiladi. Ya'ni tolikish va charchash sezilganda xar bir kishi uz faoliyatini kamaytirishi yoki uni tuxtatishi mumkin. Bunday xolatlarni barcha shugullanuvchilarga nazariy va amaliy jixatdan urgatish jismoniy madaniyat tarbiyasi mazmuniga kiradi.

Ma'lumki jismoniy madaniyat tarbiyasi tarkibida jismoniy tarbiya aloxida uringa ega va u ma'lum maqsadga karatilgan pedagogik jarayondir. Buni bogchalar, ukuv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslari misolida tushunmoq kerak.

Demak, jismoniy madaniyat tarbiyasi maqsad, mazmun, shakl va moxiyat jixatdan ma'lum asoslar va yunalishlarga ega.

Maqsadi: Shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi va mashgul bulishga kizikishi va xoxishlari asosida sihat-salomatlikka erishish jismoniy rivojlanishini oshirish, sportga xavas uyg'otish, xamda erkin dam olishini ta'minlash.

Mazmuni: Mashgul bulish jarayonida cheklanmagan mayl va xarakatlar kullanishi mumkin. Ayniksa futbol, voleybol, basketbol, xokkey, tennis uyinlari, turli xil xarakatli uyinlar, yugurish, sakrash, uloktirish, tortilish, ogirliklarni kutarish, kurash, to'siklardan oshib utish va boshqa juda kup mashklar xizmat kilishi mumkin.

Shakllari: Mashgulotlar yakka va juft, gurux va jamoa (komanda) shaklida utkazishi mumkin.

Mohiyatlari: Barcha uyinlar, mashg'ulotlar, faol harkatlar shugullanuvchilarning kayfiyatini yaxshilaydi, ruxiy oziklantiradi, jismoniy harakatchanligi va kobiliyatni oshiradi. Uz navbatida uzaro xamkorlik, dustlik, mexrokibat. va mustaxkam inoklikni jipslashtirishga xizmat kiladi. Demak sixat- salomatlik tula ta'minlanadi,

Jismoniy madaniyat tarbiyasi mazmunidagi mashg'ulotlar, tadbirlar kuyidagi bosqichlar va yunalishlarda tashkil qilinadi, ya'ni:

1. Oilalarda:

- ertalabki gigiyenik gimnastika, sovuk suvda yuvinish, chiniqish;

- kucha, xovli va maydonlarda aralash (kichik va urta yoshdagi bolalar ota-onalar birgalikda, xokazo) uyinlar, estafetalar utkazish.

1. Axoli istiqomat joylarida:

- xovlilar, kuchalar, daxalar, mavzelardagi urtoklik uchrashuvlari (voleybol, futbol, tennis, shaxmat-shashka va xokazo] utkazish;

-maxalla, kishlok; yoshlarining milliy uyinlarini utkazish;

-Navruz, Mustakillik kuni, tuylar va boshka an'analardagi kurgazmali chikishlar, sport turlari elementlari buyicha baxslar musobakalar uyushtirish;

- turli xil ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniy tadbirlari.

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiya muassasalarida:

—mashgulotlargacha bulgan gimnastika yoki turli uyinlar;

—oraliklarda tashkil kilinadigan uyin musobakalar;

—kechki sayrda uyinlar;

—uyin maydonlaridagi mustakil xarakatlar, mashg'ulotlar, uyinlar;

—bayram va turli an'analarga bag'ishlangan uyin musobaqalar va hokazo.

1. Umumta'lim urta maktablar va maxsus maktablarda:

—ertalabki gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari;

—uzaytirilgan tanaffuslarda tashkil kilinadigan xarakat

uyinlar, estafetalar, musobakalar;

- sport turlari tugarigidagi mashg'ulotlar;
- bayramlarga bag'ishlangan sport musobaqalari;
- dam olish kuni va ta'til paytlaridagi sayohatlar;

Eslatma: Tugarak mashg'ulotlari va sport musobakalarida uyinlar, baxslar mazmunan sport darajasida bulmaganlar e'tiborga olinadi.

1. Kasb-xunar kollejlari, liseylar va turli urta maxsus uquv yurtlarida:

- yotoqxonalar qoshida ertalabki gigiyenik gimnastika kechki turli o'yinlar, musobaqalar;
- tanaffus va bush vaktlarda mustaqil ravishda (juft, gurux,jamoa) bajarilayotgan turli mashklar, uyinlar, musobakalar;
- dam olish kuni sayr va sayohatlar;
- "Barkamol avlod" sport musobaqalari xamda "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari buyicha tayyorgarlik mashg'ulotlar va xokazo.

2.Oliy uquv yurtlarida:

- talabalarning yotokxonalarida ertalabki gigiyenik gimnastika, kechki uyinlar, musobakalar;
- bush vaktlarda mustakil ravishda (yakka, juft, rpyh, jamoa) mashklar bajarish, uyinlar;
- Universiada dasturi asosdagi mustakil mashklar, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarga tayyorgarlik mashg'ulotlari;
- dam olish kuni sayoxatlari.

3. Ishlab chiqarish mexnat jamoalari va turli muassasalarda:

- yakka va guruh bo'lib bush vaktlarda jismoniy mashklar, uyinlar bilan shug'ullanish;
- ishlab chikarish va mexnat jarayonida laxzalik (pauza) jismoniy mashklarni bajarish;
- sog'lomlashtirish va maxsus testlarga tayyorgarlik guruxlarda mashg'ulotlar;

—dam olish kuni va bosh vaqtlarda sport inshootlarda oilaviy shug'ullanish, sport tadbirlarini utkazish;

- an'anaviy bayramlarda turli ommaviy sport tadbirlari;

—Dam olish kuni va ta'til paytlaridagi sayoxatlar;

Adabiyotlar :

1. V.I. Dubrovskiy. Lechebnaya fizicheskaya kultura. M.Vlados 1999g.

2. V.I. Dubrovskiy. Sportivnaya medisina M.Vlados 1999g

3. S.N. Panova "Lechebnaya fizicheskaya kultura" M. "Fizkultura i sport" 1988 g.

4. V.L. Karpman "Sportivnaya medisina fizkultura" isp. M.1989 g.