

**Mavzu: Umumta'lim maktab o'quvchilari bilan sinfdan tashqari olib
boriladigan sog'lomlashtirish tadbirlariga tavsif.**

Reja:

1. Darsdan va maktabdan tashqari ishlarning maksad va vazifalari.
2. Darsdan tashqari ishlarning xususiyatlari.
3. O'quvchilarni jismoniy tarbiya vazifalarini echishda darsdan tashqari ishlarning ta'siri.
4. Darsdan tashqari ishlarning bulimlari va yunalishlari.
5. Darsdan tashqari ishlarni tashkil kilishga talablar va pedagogik raxbarlik.
6. Xulosa
7. Foydalangan adabiyotlar

Kirish

Respublikamizda «Jismoniy tarbiya va sport» tugrisidagi konuni, «Sog'lom avlod uchun» ordenining kabul kilinishi va boshqa qarorlar sportini takomillashtirishda ilk poydevor buldi.

1993 yil ishlab chiqarilgan va 1999 yil kayta ishlangan va tasdiqlangan darsdan va maktabdan tashqari tarbiyaviy ishlar kontsepsiyasi va O'zbekiston Respublikasi kadrlar tayyorlash milliy dasturining ham sportni rivojlantirishda ahamiyati katta.

Maktabdan tashqari ta'limning rivojlantirish va uning tuzilmasi, mazmunini takomillashtirish;

- O'quvchilarni bo'sh vaqtini tashkil etishning, ommaviy sport va jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlarining, bolalar turizmining milliy tarlari va ularni amaliyotga joriy kilish, sport inshootlarini jaxon standartlariga moslab kurish va ta'mirlash umumxalak ishiga aylantirilgan.

Vatanimiz shanini munosib ximoya kila olidigan sog'lom, bakuvvat irodali, chinikkan, maxoratli sportchilarni tarbiyalash maktablarini yaratish xakida gamxurlik kilmokdalar. Sportchilarimizning jaxonning barcha musobakalarida munosib katnashishlari uchun etarli shart sharoitlar yaratib, ijodiy sog'lom muxit yaratildi.

- Xozirgi paytda fan va madaniyatning yutuqlari asosida yosh avlodni

xayotga tarbiyalashning yangi samarali usuli va shakllarini izlash zarurdir. Ana shulardan biri darsdan va maktabdan tashqari ishlardir. Bu ishlarni samaradorligini oshirish komil insonni shakllantirishning eng zamonaviy, kulay yunalishlarini topib joriy etishga boglik. Maktabdan va darsdan tashqari ishlar jarayonida maxsus mashgulotlar utkazish zarur.

O'quvchilarning bush vaktini tashkil etishning shu jumladan, ommaviy sport va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarining, bolalar turizmining mavjud turlari va shakllarini takomillashtirish, milliy turlarini va shakllarini tiklash hamda xayotga joriy etish deb kursatilgan.

Darsdan va maktabdan tashqari ishlarni samaradorligini oshirish avvalo komil insonni shakllantirishning eng zamonaviy va kulay yunalishlarini topib joriy etishga boglik.

Darsdan va maktabdan tashqari ishlarning asosiy maksad va vazifalari - sog'lom turmush tarziga intilishni tarbiyalash va rivojlantirish, munosib oila soxibi bulish istagini shakllantirish.

Darsdan va maktabdan tashqari tarbiyaviy ishlar o'quvchilarning kizikish, istaklari, xoxish va extiyojlariga suyangan xolda ularning darsdan bush vaktlarida o'quv tarbiya jarayonini tuldiradi. U o'quvchilarning ijodiy kobiliyatlarini, tashabbuskorligini oshirishga imkoniyat yaratadi. Darsdan tashqari ishlarning uziga xosligi shundaki tugarak, klub dasturlarining rang

– baranglari, ulardagi yangiliklar o'quvchi yoshlarni shaxs sifatida shakllantirish uchun yangi imkoniyatlar yaratadi.

Uzaro bilim olish muxim yunalish xisoblanadi. Uzaro urganish va bilim olishni tashkil etishni jismoniy tarbiya mashg'ulotlari darsdan tashqari vaziyatlarda ham zaruriyatga aylansa o'quvchilar olgan bilimlarini xar kungi odatga aylantiradi. Odat jismoniy tarbiya mashg'ulotlari foydali va zarur degan e'tikodga aylanadi. Bu borada O'zbekistonning sportga iftixorlari bilan tanishtirib borish maksadga muvofikdir. Jismoniy sog'lomlashtirish mashg'ulotlari turmush tarzini asosiy kismi millat salomatligini taminlovchi tizimdir. SHuni esda saklash kerakki o'quvchilarning uzlariga makul bulgan sport seksiyalariga doimo katnashishi, musobakalarda ishtirok etishi sportning yukori pagoniliri sari kuyilgan ilk maksadli kadamdir. Darsdan va maktabdan tashqari jismoniy tarbiya va sportga doir ishlarning sifati bolalar va usmirlar sport maktablariga iktidorli o'quvchilarni kuprok jalb kilishga boglik. Bu esa respublikamiz sportining kelajagini ham belgilaydi. Darsdan va maktabdan tashqari jismoniy sog'lomlashtirish faoliyatini yana bir jixati, maktab, oila, jamiyat tashkilotlarining uzaro hamjixatlikda ishlash tishimini tashkil etishdir. Bu soxada «sog'lomjon polvonjon» sport festivali, «Kuvnok startlar» uyini, ukuchilarning «umid nixollari»ga keng urin berish kerak.

Pedagoglar, oila, o'quvchilar va ota – onalarning uzaro hamkorligi ish sifatini yanada yaxshilaydigan jismoniy tarbiyani, sog'lom xayot tarzini yoshlarni kundalik xayotiga tadbik etadigan muxim vositadir.

2. Darsdan tashqari jismoniy tarbiya ishlarining xususiyatlari.

Jismoniy tarbiya buyicha darsdan tashqari ishlar jismoniy mashklar mashg'ulotning tashkiliy tizimi bulib, darsdan tashqari vaktlarda maktabda utkaziladi.darsdan tashqari ishlarining vazifasi mazmuni va tashkil kilish yosh avlodni jismoniy tarbiyasining maksadi va vazifalaridan kelib chikadi.

Uzining spetsifik mazmuni bilan va xar xil tashkiliy shakllari va maksadi berilishida uzining xususiyatlari bilan ajralib turadi.

1. Darsdan tashqari ishlar fakat kupchilik bilan amalga oshiriladi. Mashg'ulotning ma'zmuni maktab sharoiti va o'quvchilarning kizikishini xisobga olgan xolda belgilanadi.

2. Darsdan tashqari ishlar o'quvchilarning keng jamoasi faolligi asosida maktab jismoniy madaniyat jamoasiga barlashgan xolda amalga oshiriladi.darsdan tashqari ishlar jarayonida pedagogik raxbarlik instruktiv – metodik va konsultativ xarakterda bulib ishlarni tashkil kilishda ijodiy tashabbuskorlik talab kilinadi. Darsdan tashqari ishlarining ahamiyati juda katta: u bolalarni faol faoliyatini stxini oshirishga va salomatligini mustaxkamlashga, dam olishini tashkil kilishga sport musobakalarigi

kizikishiga, ijtimoiy faollikni oshishga, turmushda zarur bulgan xarakatlarni egallashga yordam beradi.

3. maktablarda jismoniy tarbiya kuprok mashgulotlarning darsdan tashqari shakllari xisobiga amalga oshiriladi. CHunki, ukish inson xayotida nisbatan kam vakti oladi.

Masalan: 9 yil ichida maktabda 600-700 soat dars utkaziladi. O'quvchilar bilan utkaziladigan darsdan tashqari mashgultlarning barcha shakllari 8000 soatga yakin vakti egallaydi.

Ishlab chiqarish texnikasini rivojlanishi mexnat unimdorligining yuksalishi va axoli bush vaktini kupayishi darsdan tashqari mashgulot shakllarini ahamiyati ortib bormokda. Mustakil mashgulotlarning sog'lomlashtirish va tarbiyaviy ahamiyatini xisobga olib jismoniy tarbiya va sport bilan mustakil shugullanish xalk taurmushiga singib borishini talab kiladi. Jismoniy tarbiya vazifalarini ijobiy etishda darsdan tashqari ishlar ta'sir kiladi.

1. jismoniy mashklar mashguloti bilan muntazam shugullanishiga kup o'quvchilarni jalb kilish.

2. Majburish jismoniy tarbiya darslari jarayonida egallab olingan irodaviy sifatlarni, xarakat malakalarini takomillashtirishga o'quv

materiallarini egallab olishni va sog'lomlashtirish talablarini bajarishni ta'minlaydi.

3. Kundalik xarakat jarayonida jismoniy tarbiya vositalarini mutakil kullashga odatlantiradi.

4. Sport mutaxassisligini tanlab olishga va tanlab olingan sport turidan yukori natijaga erishishni ta'minlash.

5. Maktabda jamoatchi jismoniy madaniyat faoliyatini tayyoraydi.

4. Darsdan tashqari ishlarning ish bulimlari:

Uzinig yunalishi mazmuniga karab ikkita asosiy bulimga bulanadi:

1. Jismoniy madaniyat sog'lomlashtirish ishlari-jismoniy madaniyat krujoklar, sog'lomlashtirish kompleks talablariga tayyorlanish guruxlari va UJT surrestik ommaviy musobakalar, bayramlar o'quv kunining rejimidagi tadbirlar. Jismoniy madaniyat sog'lomlashtirish ishlarining mazmuni va tashkiliy ishlarning formalariga karab ikkita yunalishga bulinadi.

A) sog'lomlashtirish yunalishi – soglikni mustaxkamlash bilan faol dam olishga, akliy, jismoniy ish kobiliyatini oshirishga saklab turishga karatilgan.

B) Tugarak mashgulotlar- o'quvchi yoshlarni xarakat tayyorgarligini oshirish maksadiga karatilgan bulib o'quv dasturi va sog'lomlashtirish talablariga javob beradi.

2. Sport yunalishiga karatigan ishlar – sport seksiyasidagi mashgulotlar sport turlaridan musobakalar.O'quvchilarni xar tamonlama va ayrim xarakatga tayyorgarligini rivojlantirishga karatilgan.

YUkoridagi ishlarni tashkil kilishda o'quvchilarni sportda turgun emsligini xisobga olib mashgulot sistemasini shunday tashkil kilish kerakki, o'quvchilar xar bir sport turida uz kuchini sinab kurishi uchun imkoniyat yaratishi kerak.

5. Darsdan tashqari ishlarni tashkil kilishga talablar.

Darsdan tashqari ishlarni tashkil kilishda tubandagi shartlanga amal kilish kerak. Birinchidan o'quv ishlari bilan mustaxkam alokadorligini taminlash (o'quv ishlarning mazmuni va metodik tashkiliy tomondan).

Ikkinchidan. Mashgulot mashklarini bajara bilash va ularni xar xil shakllarni tashkil kila bilish:

Uchinchidan. Maktabning darsdan tashqari bircha ta'lim - tarbiya ishlarini ajralmas kismi sifatida (kamolot va kamalak yoshlar ijtimoiy xarakati ishlari) darsdan tashqari tadbirlarni utkazadi.

Turtinchidan. Ota – onalar, xomiylar va boshqa tashkilotlar yordamidan foydalanib sport bazalarini tamirlash, sport tadbirlarini tashkil kilish va sport seksiya,jamoalariga raxbarlik kilish.

Beshinchidan. Jismoniy madaniyat jamoasiga ukituvchi, maktab raxbariyati gamxurligini oshirish va «Kamolot va kamalak» yoshlar ijtimoiy xarakati sardorlari, etakchilari jismoniy madaniyat va sport tadbirlarini tashkil kilish va utkazish ishlariga e'tiborini oshirish.

6. Darsdan tashqari ishlarga pedagogik raxbarlik.

Raxbarlikning yaxshi bulishi pedagogik xodimlar orasidagi vazifalarni tegri taksimlashga boglikdir.

Direktor maktab jismoniy madaniyat famoasiga raxbarlik kiladi va jismoniy madaniyat ishlariga javob beradi. Jismoniy tarbiya ukituvchisi bilan pedagogik kengashga aktual vazifalarni kuyadi. Yiligi ikki marta o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini tekshiradi. Ma'naviy va ma'rifiy tarbiyaviy ishlar buyicha direktor urinbosari ukituvchi va ukituvchilar faoliyatini, darsdan tashqari jismoniy madaniyat ishlarini rejalashtirish ishlariga dars raxbarlarinijalb kilish o'quvchilar yulboshchilari va tashkilotlarini jalb kilishdan iborat

Dars raxbarlari - uz darsi o'quvchilarini dars, mashgulotlarga

muntazam katnashishini va darsdan tashqari ishlarga jalb kilishga yordam beradi. Uzining ish rejasida jismoniy madaniyat ishlarini utkazishni rejalashtiradi.

Jismoniy tarbiya buyicha darsdan tashqari ishlar jismoniy mashklar mashgulotining tashkiliy tizimi bulib, darsdan tashqari vaktlarda maktabda utkaziladi. Darsdan tashqari ishlarning mazmuni, vazifasi tashkil kilinishi yosh avlodni jismoniy tarbiyasini maksad va vazifalaridan kelib chikadi. Darsdan tashqari ishlar O'zbekiston Respublikasining darsdan va maktabdan tashqari tarbiyaviy ishlar Konstitutsiya (1993-1999 8/5) asosida olib boriladi va o'quv ishlariga nisbatan buy sungan xolatni egallaydi.

Jismoniy madaniyat buyicha mashgulot shakllari.

Jismoniy mashklar mashgulotlarning shakllari nixoyatda xilmaxil bulib jismoniy madaniyatning xar xil vazifalarini echishda umumlashtirib pedagogik jamoasi ota-onalar va maktabdan tashqari muassasalarning raxbarlarning hamkorlikda ish olib borishlariga boglikdir, fakat shundagina o'quvchilar pedagogik samarani turlari va uni ta'minlaydigan jismoniy mashklarni tashkil kilishning barcha tizimiga tushadi. Mashgulotlarni tugri tashkil kilish barcha jismoniy tarbiya jarayonini samarasini oshirishga yordam beradi va ishga mustakil xarakat kilish imkonini, ijodiy izlanish va kupol xatolardan kutilish choralarini izlash imkonini beradi. Bu tizimning barcha bulimlari yagona maksadga yunalishga ega bulib uziga xos vazifalar va tashkil kilish asoslari bilan xarakterlanadi. Umumta'lim maktablarida

o'quvchilarni jismoniy tarbiya tizimini tashkil kiladigan asosiy bulimlar tubandagilardan iborat:

- mashgulotlarning dars – dars tizimi:

Barcha darslarda jismoniy madaniyat darsi turida xaftada 2- 3 soat utkaziladi.

– o'quv kunining rejimida jismoniy madaniyat sog'lomlashtirish tadbirlari: bularga o'quv mashgulotiga kadar gimnastika, jismoniy madaniyat dakikalari, katta tanafuslardagi jismoniy mashklar, kuni uzaytirilgan guruxlarga jismoniy mashklar mashguloti.

– Darsdan tashqari ishlar: jismoniy madaniyat tugaraklari, sport turlari buyicha sektssyalar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, “Alpomish” va “Barchinoy” guruxlari sport musobakalari, ommaviy uyinlar, chumilish, turistik paxodlar, sayrlar va boshqalardan iboratdir.

Jismoniy madaniyat tizimini tashkil kilish shakllarini maktabdan tashkri tashkilotlarda olib boriladigan jismoniy madaniyat ishlari bilan tuldiradilar.

- Busmda olib boriladigan o'quv sport tashki mashgulotlari va sport musobakalari.

- Bolalar va usmirlar ijodiy ishlar kungilli sport jamiyatlari, xar xil turdagi yozgi sog'lomlashtirish oromgoxlarida olib boriladigan jismoniy madaniyat va sport tadbirlari.

- Oilada olib boriladigan sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat ishlari: ertalabki badan tarbiyasi, dars tayyorlash paytida jismoniy madaniyat dakikalari, chikish tadbirlari, mustakil uyinlar va boshqalar. Bu jismoniy madaniyat mashgulotlari shakllarining barchasi umumiy kounlarga egadir. Bu konuniyatlarni bilash xar xil xolat, vaziyatlarda jismoniy mashklarni shugullantiruvchilarni organizmiga xar tamonlama ta'sir etadigan darajada amalga oshirishiga imkon beradi. Berilgan ayrim vazifalardan kelib chikkan xolda jismoniy madaniyat mashgulotlarining barcha shakllari majburiy va kungillikka ajratiladi. Ular ikkiga bulinadi.

- Birinchi shakliga dars - dars shaklida utiladigan jimoniy madaniyat darslar kiradi.

- Ikkinchi darsdan tashqari ishlar:
 - Jismoniy madaniyat buyicha darsdan tashqari ishlarni tashkil kilish shakllari: darsdan tashqari ishlarni tashkil kilishning jismoniy sog'lomlashtirish ishlari. Gurux mashgulotlari. (dars shaklida tashkil kilish) katiy belgilangan jadval asosida shugullanuvchini doimiy tarkibi bilan jismoniy madaniyat tugaraklari, umumiy jismoniy tayyorgarlik shu'balari sport turlari buyicha shu'balar "Alpomish" va "Barchinoy" salomatlik guruxlari kiradi. Sportcha yunalishga karatilgan. Jismoniy madaniyat tadbirlari- mashgulotlarni dars shaklidan tashqari tashkil kilish – turistik

sayrlar, musobakalar, jismoniy madaniyat bayramlari. Ularni tashkil qilish epizodik xarakterda bo'lib, shugullanuvchilarni uzgaruvchan tarkibidan maktab, dars o'quvchilarni barchasini kamrab olgan xolda o'tkaziladi. Ularning bosh xususiyati uyin qoidalarini oddiyroq va qatnashish shart sharoiti hisoblanadi va barcha o'quvchilar bajarib olish imkoniyatlariga ega bo'lganlar guruh mashg'ulotlarini tashkil qilish turlari: o'quvchilarni yoshi jismoniy tayyorgarligi, saviyasi, xarakter xil bo'lganligi sabablaridan tashqari mashg'ulotlarni tashkil qilish bir nechta turlarni tashkil qilishni talab qiladi.

Jismoniy madaniyat tugaraklari- kichik dars o'quvchilari bilan guruh mashg'ulotlarni o'tkazishning asosiy shakli. Sharoitlardan va istovchi sonidan kelib chiqqan xolda tugaraklarni tashkil qilishning birdan bir varianti tanlab olinadi. Bular xar bir dars, boshlang'ich darslarning barcha o'quvchilari o'quv materiallarini o'zlashtirib olmagan o'quvchilar va alohida qizlar va bolalar uchun tashkil qilinadi. Tugaraklar buyicha o'quv guruhlari 20 – 30 o'quvchidan tashkil qilinadi va mashg'ulotlar haftada 2 –3 marta 45 daqiqada davomida o'tkaziladi.

Vazifalari: a) kichik yoshdagi o'quvchilarning harakat rejimini faollashtirish :
b) o'quvchilarni maxsus bilimlarni va harakat qonunlarini o'qitish: v)
jismoniy mashqlar mashg'ulotlariga qiziqishni takomillashtirish.

Mashgulotlar mazmunining yunalishi o'quvchilarni xar tamonlama jismoniy rivojlanishini ta'minlash, ular xarakat maktabini egallash, tugir kad – komatni shakllantirish, o'quv dasturi materiallarini uzlashtirish sifatini yaxshilashni ta'minlashi kerak. Mashgulotlarga asosan maktab dasturi mashklari kiritiladi, ammo ular kiyin sharoitlarda uyin shaklida bajariladi. Masalan: saf mashklari vaktini kamaytirilgan xolda bajarish xarakat sifatlarini rivojlantirish uchun sport musobakalarini elementlari (tarkibi) vositalaridan foydalanib kompleks xakarkteriga ega buladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik shu'balari jismoniy madaniyat fani buyicha kushimcha ishlarning yagona shakli xisoblanadi va sport mashgulotlariga ixtisoslashgan utish boskichidir. Ular uzlarining jismoniy tayyorgarligini yaxshilashni istovchilar va imkoniyatni aniklash, shuningdek ma'lum bir sport turidan ixtisoslashish uchun tashkil kilinadi. SHu'baga kabul kilinganlardan 20 – 25 o'quvchidan o'quv guruxlari yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik satxiga karab tuziladi. Mashgulotlar xaftadi 2 marotabi 45-60 dakikagacha utkaziladi.

Vazifalari. A) tashkiliy jismoniy madaniyat mashgulotlariga imkoni boricha kuprok o'quvchilarni jalb kilish va sport ixtisosini tanlashga ta'sir kilish: B) o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini yaxshilash va uning asosida o'quv

dasturi talabalarini muvofaqiyatli bajarishga yordam berish “Alpomish” va “Barchinoy” salomatlik majmuasi bajarishga tayyorgarlik guruxlari – majmuasining nixomiga asosan tashkil kilinadi va “Alpomish” va “Barchinoy” salomatlik majmuasi ma’lum boskichini topshirishga tayyorgarlikni ta’minlaydi. Ular umumiy tayyorgarlik guruxlaridan ajralib turadi: Birinchidan – guruxlangi jimplashtirish va ishlarni rejalashtirishga yondashish bilan. Ikkinchidan – vositalarni kuprok kobiliyatiga yarasha taksimlashga yunaltirilganligi. Uchinchida – faoliyat kursatish vazifasi muddati bilan ajralib turadi. Guruxlar “Alpomish” va “Barchinoy” majmuasi mashk turlaridan kelib chikkan xolda shakllanadi. Tanlab olishning asosiy mezoni – anik meyorlarini bajarishga o’quvchilarni tayyorgarlik satxi bilan belgilanadi. Agarda o’quvchi talab meyorini bajarsa mashgulotni tuxtatishi yoki boshqa sport turi guruxiga utishi mumkin mashgulotlar “Alpomish” va “Barchinoy” salomatlik majmuasi va maktab dasturi shakllaridan foydalangan xolda umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasi asosida tuziladi. Jismoniy madaniyat darslariga nisbatan kuprok xarakat sifatlarini tarbiyalashga e’tibor beriladi. Ishlarning kismi mashk meyorlarini bajaroishga shugullanuvchilarni dastlabgi tayyorgarligini tekshirish maksadida mashk turlari buyicha nazorat

utkazish. Sinov talab meyorlarini rasmiy musobakalarida kabul kiluvchidar. Guruxlarni faoliyati muddati va ishlarini rejalash “Alpomish” va “Barchinoy” salomatlik majmuasi talab meyorlarini topshirish umum maktab jadvali asosida aniklanadi.

Sport sektsiyalari – sportni birdan bir turi bilan shugullanishni istaganlar uchun tashkil kilinadi.

Vazifalari: a) yaxshi tayyorgarlikga ega bulgan o’quvchilarni sport bilan muntazam shugullanishga jalb kilish. B) o’quvchilarni tanlab olagan sport turi buyicha takomillashtirishga ta’sir kilish va uning asosida sport klassifikattsiyasi talablarni bajarish. O’quvchi sportchilarni shaxar, rayon musobakalariga katnashishiga tayyorlash.

2. Musobakalarda xakamlik kilish va yurikchilik kilish ishlari buyicha bilim va malakalarini egallashga (yordam berish) urgatish. Sport shu’balarining tashkil kilishda sport turini tashkil kilishda uzining oddiyligi bilan ajralib turadigan va murakkab, kimmatli turadigan asbob – uskunalar talab kilmaydigan, o’quvchilarni ommaviy ravishda jalb kiladigan o’quvchilarni xar tamonlama tayyorlash uchun imkoniyatga va amaliy ahamiyatga ega bulgan va o’quv dasturi mazmuni bilan boglangan sport turlariga e’tibor beriladi. Maktabdan tashqari musobakalarga tayyorgarlik kurish va katnashish davrida vaktiga ishlaydaga shu’balar tashkil kilinadi.

O'zbekiston Respublikasining mustaqil taraqqiyoti aho lining turmush ma'daniyati yuksaltirish va sog'lom turmush tarzini joriy eta borishda sezilmoqda.

Keyingi yillarda ommaviy jismoniy tadbirlar va sog'lomlashtirishga qaratilgan juda ko'p tadbirlar o'tkazilmoqda.

Jumladan maktab o'quvchilarning "Umid nihollari" akadem litsey kasb hunar kollejlari o'quvchilarining "barkamol avlod" talabalarning "Universiada", "oila bilan startga", "jamo'a bilan stadiyonga" kabi musobaqalar o'tkazilmoqda va ular aholini va yosh avlodni turmush ma'daniyatiga singib bormoqda.

Bu tadbirlarni tashkil etish, o'quvchi yoshlarni ulargajalb qilishning ahamiyati shundaki, xalqimiz, ayniqsa yoshlar o'zlari sog'ligini mustahkamlash uchun tushungan xolda ommaviy sog'lomlashtirish va sport bilan muntazam shug'ullanmoqdalar.

Hozirgi davrda umumta'lim maktab o'quvchilarni jismoniy tarbiyasini tashkil qilishning bftiri ommaviy jismoniy madaniyat va sport ishidir.

Ommaviy jismoniy madaniyat tadbirlari o'quvchilarni ongiga jismoniy madaniyatni singdirish, sog'ligini mustahkamlash organizmni chiniqtirish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga odatlantiradi va har tomonlama jismoniy rivojlanishga yordam beradi va jismoniy madaniyat haqidagi bilimlarni^malaka.ko'nikmalarni kengaytiradi .

O'quvchilar bilan ommaviy jismoniy madaniyat ishlarini olib borish uchun turistik sayrlar jismoniy madaniyat bayramlari va sport musobaqalari taqshkil qilinadi

O'quvchilarni ish qobilyatini oshirishda o'quv kunining rejimida jismoniy madaniyat tadbirlari muhim o`rin egallaydi. O`quv kunining rejimida tirfandagi jismoniy madaniyat tadbirlari o`tkaziladi;

1.Ertalabki badan tarbiya. 2Darsgacha gimnastika mashqlari. 3.Jismoniy tarbiya daqiqalari. 4.Tanaffuslar vaqtida o`tkaziladigan o`yinlar.

Ertalabki badan tarbiya - ertalab uyqudan uyg`ongandan keyin, shamollantirilgan honada o`kaziladi, har kuni uy sharoitida o`quvchi tomonidan mustaqil bajariladi. Kichik yoshdagi maktab bolalari bilan o`kaziladigan ertalabki badantarbiya 5-6 mashqlardan iborat bo`ladi. YUqori darslarda 8-10 mashqdan iborat bo`ladi

Ertalabki badan tarbiya majmuasiga tortilsh, elka va gavdaning pastgi qismlariga mashqlar beriladi. Har bir mashqni 5-8 martagacha takrorlanadi. YUgurish va sakrash mashqlari 30-40 sekund davom etadi. Asosiy diqqatni nafas olishgaqaratish kerak .

Darsgacha gimnastika mashqlari. Uning maqsadi;

O`quvchilarni aqliy ish qobiliyati va oldilarida turgan o`quv faoliyatlariga istak bildirishi handa a`zolarida salbiy siljishlarni ogohlantirish, uzoq harakatsizlikda bo`lgan vaziyatni yo`qotish

Jismoniy tarbiya darslarida o`qituvchilarning rahbarligida mashqlar majmuasi o`rgatiladi. O`tkaziladigan darsgacha gimnastika mashqlari majmuasi -har bir smenaning dars boshlanishidan oldin o`tkaziladi. U 5-8 jismoniy mashqlar.

Darsgacha gimnastika mashqlari. ishning maqsadi: O`quvchilarni aqliy ish qobiliyati va oldilarida turgan o`quv faoliyatlariga istak bildirishi hamda badan a`zolarida salbiy siljishlarni ogohlantirish, uzoq vaqt harakatsizlikda bo`lgan vaziyatni yo`qotish.

Jismoniy tarbiya darslarida o`qituvchini rahbarligida mashqlar majmuasi o`rgatiladi. O`tkaziladigan gigienik gimnastika -har bir smenaning birinchi darsidan oldin o`tkaziladi. U 5-8 jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo`lib, kichik darslarda 5-8 minut davom etadi.

Badan tarbiyasini vazifasi:

1.-O`quv kunining tashkiliy boshlash.

2.-Organizmning funktsionaf holatini, eng avval nerv sistemasini ishini kuchaytirish.

Mashg`ulotni o`tkazish uchun guruhiarni 1-2 dars ,3-4 dars ,4-5 dars o`quvchilarnitashkil etmoq zarur, aks holda kompleksning mazmunini va meyorini aniqlash masalarini qiyinlashadi. Darsgacha gimnastika mashqlari majmuasi tubandagi tartibda tuziladi: 1-2 mashq tashkil harakterida bo`ladi. Bular diqqat aqliy uyg`otishni o`stiradi. 2-3 mashq asosiy ishga jalb qiladigan muskul gruppalarni va nerv faoliyatini aktivlashni tartibga soladi va organizmni ayrim si sternal arini qon aylanishini kuchaytiradi. YUrak qon tomir nafas olish organlarining ishini rivojlantiradi.

2-3 mashq ortiqcha ta`sirchanlikni uyg`onisbnin tushurish shuning bilan birga kelgusi faoliyatiga tayyorlanishga yordam beradi.

Majmua o`qituvchi tomonidan ishlab chiqiladi, mashqlarni almashtirish tartibi tubandagicha: Birinchi bo`lib tez o`rganilgan mashqlar almashtiriladi. Mashqlarni o`rganish jismoniy tarbiya darslarida olib borilishi mumkin.

Ertalabki badan tarbiyani o`tkazish sharoitlari.

Ertalabki badan tarbiya-derazalari ochiq xonalarda, xovlida, maydonchada o`tkaziladi. Guruh bolalari trusi, shippaklarda chiqadilar. Bunday tartibda boialarni sekin sovuqqa o`rgata boradi va chiniqtiradi.

Kuzda, qishda esa mahsus kiyimlar kiyadilar. Bunda qisqa muddatli yugurishga o`tiladigan mashqdan boshlanadi. U organizmda issiqlik hosil qilib, yurak, o`pka faoliyatini kuchaytiradi.

YUrishdan yugirishga o`tilib, keyin sekinlashadi va qayta saflanishga kolonnaga keyin doiraga o`tiladi.

Katta miqdorda kislorod talab etuvchi muskul ishida nafas olish va sovuq qotish havfi yo`qoladi, muntazam o`tkazilsa sovuq temperaturaga nisbatan ko`nikma hosil bo`ladi. Sovuq havoda o`tkaziladigan mashqlar juda katta sur`atda o`tkaziladi.

Jismoniy tarbiya daqiqalari-nazariy fanlar darslarida 3-6 mashqlardan iborat bo`lib o`tkaziladi va 2-3 minut davom qiladi. Vazifasi: charchashni kamaytirish, tananing majbur qilingan xolatiga salbiy ta`sir qilishni tushurish. O`quvchilar diqqatini aktivlashtirish va o`quv materiallarini o`zlashtirish qobiliyatini oshirish. Jismoniy tarbiya daqiqalarining ijobiy samarasi aktiv dam olishning fiziologik mehanizmiga asoslangandir.

Jismoniy tarbiya daqiqalari birinchi charchashlikni sezishdan keyin yoki dars boshlangandan 20-30 minut keyin o`tkaziladi.

Majmuaning mazmunini: tortilishi mashqlari (umurtqa pog`onani to`g`irlash, kerishish, nafas olishga), 1-2 mashq gavdaning yuqori qismidagi muskul guruppalari ishga solish, qad-qomatni to`g`irlashga qaratilgan mashqlardan iboratdir. Ayrim mashqlarni partada o`tirgan xolda bajarish mumkin. Xar bir mashqni 4-6 marta takrorlash.

Tanaffus vaqtida o`tiladigan o`yinlar. Uning maqsadi va vazifalari: o`quvchilarni sog`ligini mustahkamlash va faol dam olish, chiniqish aqliy va jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarishini odat tusiga kiritishdan iboratdir. Tashkiliy jamoa faoliyatiga ijobiy munosabatlarni shakllantirishga ta`sir qilish, bilimlar xajmini oshirish, aktiv dam olishning mustaqil ommaviy formalarini o`tkaziladigan bilim va ko`nikmalarini xajmini oshirish.

Ijobiy mustaqillik tashabbuskorlikni rivojlantirishga ta`sir qilish, ongli tartib intizomlik ko`nikmalarini shakllantirish.

Mazmuni: xarakatli o`yinlar, oddiy musobaqa o`yinlari, to`p arg`imchoqlar bilan shaxsiy tartibdagi o`yinlar. Mashqlar mashg`ulotining mazmuni asosini o`quv rejasining o`tilgan materiallaridan tashkil topgan bo`lishi kerak.

Kuni uzaytirilgan guruhda sport soati. Uning maqsadi-o`quvchilar sog`ligini mustahkamlash, aqliy va jismoniy yuklanishlarning oldini olishdan iborat. Mashg`ulotlar qiyinchilik sodir bo`lmaydigan shaklda jalb qilish xususiyatida o`yin metodidan foydalanish ustunligida o`tkaziladi, shuningdek, uyda berilgan topshiriqlar xam bajariladi. Bunday mashg`ulotlarni o`tkazishda mutaxassislar, maktabining jismoniy tarbiya faollari va ota-onalar xam jalb qilinadi. Mashg`ulotlar xar kuni 35-45 daqiqa mobaynida o`tkaziladi.

Sport seksiyalari. Maqsadi: o`quvchilarni umumjismoniy tayyorgarligini oshirish, jismoniy tarbiya va sportning har hil vositalaridan foydalanib o`quv dasturi asosini tuzish. Bu manbalarga asosan boshlang`ich, o`rta dars o`quvchilari jalb qilinadi. Mashg`ulotlar haftasiga 2 marta 45-60 daqiqadan o`tkaziladi. Umumiy raxbarlikni jismoniy tarbiya o`qituvchisi amalga oshiradi. Bunday mashg`ulotlarni o`tkazish uchun jamoatchi sport yo`riqchilari, yuqori dars faollari, bolalar va o`smirlar sport maktablarining o`quvchi sportchilari jalb qilinadi.

Sayrlar. O`yin sayrlari, xarakatli (estafetalar, atrqsiyon namoyishlar) o`yinlarni bolalarning o`zlari tanlagani ma`qul. (Mazmuni, o`tish joyi, takrorlash soni aniq belgilanadi).

Mehnat topshiriqi bilan sayrga chiqishlar - futbol maydonini tozalash, daraxtlar o`tkazish, sport sayri- yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa sport turlari bo`yicha oddiy musobaqalarni o`z ichiga oladi.

Ekskursiya- sayr qilishdan ular bilish xususiyatlariga ega bo`ladi.

Darsdan tashqari ishlar.Dasturning ushbu qismi jismoniy tarbiyaning darsdan tashqari ish shakli mazmunini birlashtiradi.

Darsdan tashqari mashgulot shakllariga quyidagilar kiradi: gigiyenik gimnastikasi, chiniqtirish, salomatlik daqiqalari, xarakat uchun tanaffus, sayr qilish, kuni uzaytirilgan guruhlar uchun jismoniy tarbiya soati, sport to`garaklari, salomatlikva sport turlari, jismoniy tarbiya bayramlari, sog`lomlashtirish oromgohlari, sport turlari bo`yicha maktab seksiyalari, maktabda sport musobaqalari va davlat standartlarini topshirishga tayyorgarlik ko`rishlarini o`z ichiga oladi.

Sport musobaqalari. Maktab musobaqalarini o`tkazilishi darsdan tashqari maktabning ommaviy sport tadbirlari xaqida qalendar ish rejasiga muofiq va maktab rahbarlarining nazoratida bo`lishi kerak. Maktabning ichki musobaqalari darslararo, guruhlararo o`tkaziladi. Bundan tashqari musobaqalar shaxsiy birinchilik uchun xam o`tkaziladi. ("YUguruvchi kuni", "Sakrovchi kuni" va boshqalar).

Maktab birinchiligi uchun musobaqalar kompleks shaklida o`tkaziladi. Misol: "Umid nihollari" musobaqalari tarkibiga kirgan sport turlari bo`yicha. Musobaqalar xar xil sanalarga bag`ishlanib o`tkazilishi mumkin. "O`qituvchilar kuni"ga, "Mustaqillik" kuniga, "Navro`z" kuniga bag`ishlab va boshqalar. SHuningdek ommaviy sport turlari bo`yicha musobaqalarni maktablar aroo`tkazishni amalgam oshirish, tuman, shahar musobaqalariga qatnashish uchun maktablarda eng yaxshi sportchilardan terma jamoalarni tuzib

musobaqalarda qatnashish.

Jismoniy ma'daniyat bayramlari. Jismoniy ma'daniyat bayramlar-ommaviy tamoshba bayram-tadbirlardan biri bo'lib namunaviy va qiziqtiruvchi xarakterga ega va jismoniy ma'daniyatni targ'ibot qilishgayordam beradi. Ularning ayrim vazifalari-maktab jismoniy ma'daniyat jaraoasi erishgan yutuqlarni namoyon qilish, ayrim davr uchun ish natijalari yakunlash. Bayramlar odamda mamlakatimizning, xalqaro sport xayotida, maktab jamoasi, muxim sanalarga, voqealarga bag'ishlab o'tkaziladi.

Bayramlar sog'lomolashtirish ahamiyatiga ega bo'ladi qachonki barcha tamoshbinlar faol ishtirok qilish imkoniyati va tadbirlari ko'p bo'lsa.

Byaram dasturiga ko'p vaqtni talat qiladigan o'quvchilarni ommaviy musobaqalarini maqsadga muofiqdir.

Bayramlarni tipik tarkibiy qismiga-tantanali ochilish (barcha qatnashchilarni umumiy saftortishi vaparadi, qatnashchilarni tabriklash).

A) Musobaqa toliblarini va jismoniy ma'daniyat faollarini tag'dirlash.

B) O'quvchilarni ommaviy namunaviy chiqishlari, eng yaxshi sportchilarni, taklif qilingan sport ustalarini ommaviy, va tamoshabinlarni qiziqtiruvchi o'yinlar bilan chiqishlar.

V) Musobaqalarni tantanali yopilishi (bayramda g'oliblarga mukofotlar va sovrunlarni topshirish va qatnashuvchilarni yakuniy tantanali yurishi).

Tashqi chiroyli bezatilgan qatnashish imkoniyati ko'pligi, o'quvchilar faoliyatini qat'iy cheklanmaganligi, yaxshi kayfiyatlarni shaxsiy qobiliyatlarini namoyon qilish imkoniyati bunday tadbirlarni xar xil yoshlardagi o'quvchilar orasida taniqli -qiziqarli qiladi. SHuning uchun ularni ko'proq o'tkazish an'anaviy qiladivamajburiy sifatda umummaktab ish rejasidarejalashtiriladi.

Turistik sayrlar- sog'lomlashtirish va ta'limtarbiyaviy vazifalarni kompleks yechishga imkon beradi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash va organizmni chiniqtirish, amaliy ko'nikmalarni shakllantirish va axloqiy sifatlarni tarbiyalash, jamoatchilik xislatlarni sezish va boshqalar bunday vazifalarni yechish xarakat qilishni faol usullarini va tabiyatning tabiiy kuchlaridan foydalanishni taminlaydi.

O'quvchilar qiyinchiliklarni yengib o'tish zarurligini va qo'yilgan qoidalarga bo'sunish, tug'ilib o'sgan yurtiga tabiyati va tarixi bilan tanishishni mavzusi yo'nalishi asosida olib boriladi, shuning bilan bir vaqtda turistik sayrlar o'quvchilarni bo'sh vaqtini va foydali jamoat ishlarini tashkil qilishning shakllari xisoblanadi.

Maktabda turistik ishlarni tashkil qilish tayyorgarlikga ega bo'lgan o'quvchi, ota-ona yoki xomiy tashkilot vakillarining biriga yuklatiladi.

Ish mazmuniga tubandagilar kiradi: turizm bo'yicha maktab jamoatchi faollarini tayyorlash. Darslarda ishlarni tashkil qiluvchilar. Turistik sayr xabarlar va ularning yordamchilari bilan seminar mashg'ulotlarni o'tkazish. Turistik chiqishlar texnika usullarini o'rgatish bo'yicha amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish, turistik musobaqalar, sinovlar. Sayrlar. O'yin sayrlari, xarakat estafetalar, o'ynlarni bolalarning o'zlari tanlagani ma'qul.

Xulosa

Jismoniy mashqlar bilan amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari. Bolalarni chiniqtirish maqsadida havo vannalari, suv muolajalari (dush) va quyosh vannalaridan foydalaniladi.

Tabiiy omillardan kompleks foydalanish tashqi muhitning ta'siriga (xam havo, yomg'ir, shamol) nisbatan chidamlilik xosil bo'ladi.

Chiniqtirish tadbirlari jismoniy mashqlar bilan birga olib boriladi. Aktiv muskul ishi issiqlik regulyatsiyasining takomillashuviga va organizmning tashqi muxitga moslashuviga yordam beradi. Chiniqtirish shartli refleksorli jarayon sifatida muntazamlilikni talab qiladi.

Rejimning buzilishi mashg'ulotlarni muntazam o'tmaslik natijasida bola organizmini tashqi muxitga chidamliligini va turli noxush ta'sirliliklarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini yo'qotadi.

Chiniqish jarayoni xilma-xil. U bir tamondan maxsus tadbirlar suv, havo, quyosh vannalarini, ikkinchi tamondan maxsus tadbirlar suv, havo, quyosh, vannalarini, ikkinchi tamondan xonani muntazam shamollatish, bolalarni yengil kiyim, rejimga rioya qilishning mavjudligini talab qiladi. Bu laming xammasi organizmni chiniqishini ta'minlaydi va yoqimli o'zgarishlar (nerv faoliyatini xolati va funksiyasini, qon aylanishini modda almishishini nafas olishni psixikaning ematsiyonal xolatini vujudga keltiradi.)

Xarakat paytida qabul qilinadigan havo vannalari xarakat faoliyati vaqtida havoning terining yalangan qismiga ta'sir qiladi. Katta va tayyorlov guruppalari bolalar havo vannasini vrach tafsiyasiga ko'ra ochiq havoda xonadagi fizqultura mashg'ulotlari chog'ida oladilar. Fizqultura mashg'ulotlari va ertalabki gimnastika havo vannasi xar 2-3 kunda kamaytirib boriladi. Bunda bolalar sog'ligi mustahkamlanadi tashqi muxitga chiniqish ko'payadi.

АДАБИЁТЛАР

1. "Жисмоний тарбия ва спорт тўқонуни Халқ сўзи рўномаси 19 февраль 1992 й, янги тахрири остида. ф р и с
2. "Таълим тўқонуни рўномаси 2 август 1997й. ф р и с
3. Ўзбекистон Республикаси Президентнинг ФАРМОНИ "Соғлом авлод учун" 1993
4. Матвеев Л.П. Дарслик "Теория и методика физической культуры", М. 1991
5. Ильина Л.Ю. Физкультурные занятия в старших группах детского сада. М. 1992.

6. Васильков Г.А. Васильков В.Г. «От игры – к спорту» М. 1985
7. Каратков И.М. Подвижные игры во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1987.
8. К.М. Махкамжонов «Жисмоний тарбия» синфларда жисмоний тарбия». Ишкент 1986. х кам джонов
9. К.М. Махкамжонов «Жисмоний тарбия» тарбия назарияси ва методикаси фани бгйича маърузалар. ТДПУ, I- қисм –Тошкент, 2003 й. х кам джонов
10. Махкамжонов К.М., Хужаев Ф. “Жисмоний тарбия” - 1-синф, дарслик, 2003й.
11. Махкамжонов К.М., Хужаев Ф. “Жисмоний тарбия” - 2-синф, дарслик, 2003й.
12. Махкамжонов К.М., Хужаев Ф. “Жисмоний тарбия” - 3-синф, дарслик, 2003й.
13. Махкамжонов К.М., Хужаев Ф. “Жисмоний тарбия” - 4-синф, дарслик, 2003й.
14. Усмонхўжаев Т.С. ва бош синф». Т, «Ўқувчи» қ итувчи» наш р2003 й калар «Жисмоний тарбия»
15. Усмонхўжаев Т.С. ва бош синф». Т, «Ўқувчи» қ итувчи» наш р2003 й калар «Жисмоний тарбия»

Тақриз

Талаба Якубова Динаранинг курс иши “Умумтаълим мактаб ўқувчилари билан синфдан ташқари олиб бориладиган соғломлаштириш тадбирларига тасниф” мавзусида ёзилган бўлиб ўзининг долзарблиги билан ажралиб туради.

Бугунги кунда мамлакатимизда умумтаълим мактаб ўқувчилари билан спорт соғломлаштириш тадбирларини ривожлантиришга кўп ғажўрликлар қилиниб турибди. Бунинг исботи сифатида спорт байрамларини очилиши ва ёпилишидаги тадбирларни айтиш мумкин бунинг учун шароитлар яратилиб берилганлиги далил бўлиб ҳисобланади.

Талаба ўзининг ишини яритишда Умумтаълим мактаб ўқувчилари билан синфдан ташқари олиб бориладиган спорт соғломлаштириш тадбирларининг воситалари сифатида жисмоний машқларни ўрганиб чиқган шу билан бирга гимнастика машқлари жисмоний тарбиянинг асосий воситалари эканлигини ўрганиб кенг ёритишга ҳаракат қилган ва ҳар бир жисмоний машқларини ўзига хос хусусиятларини ўрганиб атамаларини тадбиқ этишга ҳаракат қилган. Талаба ўзининг ишини ўрганишда машқлар воситаларидан ташқари спорт соғломлаштириш тадбирларининг шаклларини ўрганишга эътибор берган.

Якубова Динара курс ишини ёритишда бир нечта адабиётларни ўрганган ва таҳлил қилган, мавзуга тегишли манбалардан ишни ёритишда фойдаланган. Ишни кенг ёритиш билан бирга камчиликлари ҳам бор яни камчилик ишнинг моҳиятига таъсир қилмайди. Талаба Якубова Динаранинг ишини аъло деб 86% га баҳоланди

Раҳбар:

Осмонбекова Н

