

O'QUVCHILARNI MAKTABDAN TASHQARI JISMONIY TARBIYASI

Abdusamatov Nishonbiy Muzaffar o'g'li
ADU, *Jismoniy madaniyat 1- kurs magistranti*

Annotatsiya: *Maqolada maktab o'quvchilarini maktabdan tashqari bo'sh vaqtlarida jismoniy tarbiya va sport faoliyati haqida ma'lumot berilgan. Xususan, ushbu faoliyatning dolzarbligi va ularning o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishiga ta'siri.*

Kalit so'zlar: *jismoniy sifat, dars va sinfdan tashqari harakat faoliyati, jismoniy madaniyat, sport, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy etuklik.*

KIRISH: Ta'lim muassasalarida yoshlar bilan jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil etish ularning tanasini jismonan rivojlantirishga, ularni ma'naviy yetuk insonlar etib tarbiyalashga qaratilgan bo'ladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jismoniy tarbiya darslari, sinfdan va sinfdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, uyda va oilada jismoniy tarbiya, sport va dam olish mashg'ulotlari kiradi.

Talabalarning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida organizmning jismoniy rivojlanish darajasi muntazam ravishda o'rganiladi.

Jismoniy tarbiyani samarali tashkil etishda o'quv-uslubiy va pedagogik tamoyillari va usullariga rioya qilish muhim ahamiyatga ega jismoniy tarbiya va sport. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etish jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahorati bilan bir qatorda sport inshootlarini tashkil etishning ajralmas qismidir. Tadqiqotda umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tarbiya va sport, ko'ngilochar mashg'ulotlar, jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, jismoniy rivojlanish uslub va tamoyillari bo'yicha bilim darajasi o'rganiladi. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etishda o'qitish metodikasining hozirgi holatini o'rganish va takomillashtirish bo'yicha takliflar ishlab chiqish.

Umumiy o'rta ta'limda o'qituvchi va o'quvchiga o'qitishning metod va usullari haqida to'liqroq ma'lumotlar berilishi kerak, o'qitish metodlarida darsdan to'g'ri va aniq foydalanilsa, darsning umumiy samaradorligi oshishi mumkin. Ta'lim muassasalarida o'quvchilarning jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyatining maqsad va vazifalari, shakllari va turlari, shuningdek ularni tashkil etish usullari va tamoyillarini tahlil qilish.

Adabiy tahlil usullari, pedagogik nazorat, tajriba, nazorat testlari yordamida talabalarning jismoniy va amaliy tayyorgarligini aniqlash, organizmning jismoniy rivojlanishining antropometrik ko'rsatkichlarini aniqlash, natijalarni matematik va statistik tahlil qilish, biotibbiyot va psixologik. nazorat qilish usullaridan keng foydalanildi. Jismoniy tarbiya va sportni rehabilitatsiya qilish jarayonida yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish talabalar, izlanishlar, o'quv jarayoniga yondashuv, o'quvchilarning shaxsiy qiziqishlari va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish, ularning jismoniy tarbiya va sport bilan mustaqil shug'ullanishi uchun shart-sharoit yaratish, uslubiy yo'l-yo'riq va tavsiyalar berish zarur. To'g'ri tashkil etilganda, bu jarayonlar salomatlik va fitnes uchun asos yaratadi.

Tadqiqotda umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tarbiya va sport, ko'ngilochar mashg'ulotlar, jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, jismoniy rivojlanish uslub va

tamoyillari bo'yicha bilim darajasi o'rganiladi. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etishda o'qitish metodikasining hozirgi holatini o'rganish va takomillashtirish bo'yicha takliflar ishlab chiqish.

ASOSIY QISM:Umumiy o'rta ta'limda o'qituvchi va o'quvchiga o'qitishning metod va usullari haqida to'liqroq ma'lumotlar berilishi kerak, o'qitish metodlarida darsdan to'g'ri va aniq foydalanilsa, darsning umumiy samaradorligi oshishi mumkin. Ta'lim muassasalarida o'quvchilarning jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyatining maqsad va vazifalari, shakllari va turlari, shuningdek ularni tashkil etish usullari va tamoyillarini tahlil qilish.

Adabiy tahlil usullari, pedagogik nazorat, tajriba, nazorat testlari yordamida talabalarning jismoniy va amaliy tayyorgarligini aniqlash, organizmning jismoniy rivojlanishining antropometrik ko'rsatkichlarini aniqlash, natijalarni matematik va statistik tahlil qilish, biotibbiyot va psixologik. nazorat qilish usullaridan keng foydalanildi. Jismoniy tarbiya va sportni rehabilitatsiya qilish jarayonida yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish talabalar, izlanishlar, o'quv jarayoniga yondashuv, o'quvchilarning shaxsiy qiziqishlari va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish, ularning jismoniy tarbiya va sport bilan mustaqil shug'ullanishi uchun shart-sharoit yaratish, uslubiy yo'l-yo'riq va tavsiyalar berish zarur. To'g'ri tashkil etilganda, bu jarayonlar talabalarni rivojlantirish, ularning professional sifatida rivojlanishi va salomatligi uchun asos bo'ladi.

Ushbu maqsadlar va shartlarga muvofiq, yosh, jalb etilganlarning salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi, mashg'uloti, jismoniy tarbiya bo'yicha aniq vazifalar hal etiladi. Inson jismoniy madaniyatining maqsadi va vazifasi uning boshqa madaniy jarayonlar bilan aloqasiga muvofiq tushuniladi, shuning uchun bu muvofiqlik ob'ektiv xarakterga ega bo'lib, jismoniy madaniyat jarayoniga qonuniy yo'nalish beradi. Madaniyatning boshqa sohalarida bo'lgani kabi jismoniy madaniyat jarayonida ham maqsadli faoliyat har doim ham rejalashtirilgan natijaga erishish imkonini bermasdi. Jismoniy madaniyatda ishlash madaniyati yosh sportchi yoki fizioterapevtidan mashg'ulot sohasida rejalashtirilgan mashqlar uning tanasiga qanday ta'sir qilishini ko'rib chiqishni talab qiladi.

Qisqa muddatli sport mashg'ulotlari natijalariga e'tibor qaratadigan bo'lsak, ma'lum vaqt ichida yuqori natijalarga erishilishi, avvalgilari esa unutilib qolsa, mashg'ulotlar o'zini oqlamasligiga guvoh bo'lamiz. Bu har tomonlama barkamol rivojlanishga to'sqinlik qiladi va sport yutuqlariga putur etkazadi.

Sharq mutafakkirlari hamisha ma'naviy yetuk inson muammosiga alohida e'tibor berib kelganlar. Komillarning eng ulug'i badanning komilligidir, deyishadi. Inson sabri, din, taqvo, qanoat, ilm, sabr, intizom, vijdon, rostgo'ylik, nazariy misol, iffat, hayo, idrok, aql, iqtisod, itoat, rostgo'ylik, xayrixohlik, jamoat, fidoyilik, adolat, muhabbat. YUksak fidoyilik, kechirimlilik, Vatanga muhabbat kabi ijobiy fazilatlariga faqat sog'lom tana, o'zlikni anglash orqali erishiladi, deb hisoblanadi.

Quldorlik davrida jismoniy madaniyat tizimi quldorlik maqsadlariga xizmat qilgan.

Qul o'z farzandini kuchli, chidamli, chaqqon va qo'lidagi quroldan foydalanib, qullarni himoya qilish va ularni qo'riqlash qobiliyatiga ega bo'lishga harakat qildi. Jismoniy madaniyat tizimi ekspluatatorlar manfaatlariga xizmat qilgan va o'rta asrlarga kelib harbiy maqsad kasb

etgan. Yirik yer egasi feodal savdogarga o'z mulkini himoya qilish uchun, jismonan rivojlangan, yaxshi tayyorlangan jamiyat a'zolari kerak, dedi.

Ular atrof-muhitdan ajratilgan, masalan, bo'ylik yaratish va jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik) rivojlantirish va tarbiyalash bilan cheklanadi. Jamiyatda alohida tabaqa, kasb (soqchi, jangchi) shakllangan. Og'ir va og'ir ritrlarning qurollanishi katta jismoniy tayyorgarlikni va otni boshqarishni talab qildi. Shunday qilib, mashg'ulotlarda ot o'rniga biz hozirda "ot" dan foydalandik. Gimnastikada foydalanish. Feodallarning jismoniy madaniyat tizimi shunga qaratilgan edi. Madaniyatga siyosiy ma'no berildi. Bundan tashqari, ko'p soatlar davomida konveyerdan foydalanilgan va mashinalarda ishlash uchun mashqlar tizimi ishlatilgan. 18-asr oxiri 19-asr boshlari jismoniy madaniyat tizimining shakllanish davri bo'ldi.

Bir qator mamlakatlarda notekis rivojlangan kapitalizm ham milliy taraqqiyotni jonlantirib, bir qator mamlakatlarda jismoniy madaniyat tizimi, vositalari va usullarini yaratish muammolarini hal qilish zarurati to'g'risidagi masalani ko'tardi.

XULOSA: Ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya darslari, sport seksiyalari, sport musobaqalari va sport bayramlari, shuningdek, ommaviy turizm tadbirlari dam olish ishlariga kiritilishi mumkin. Jismoniy tarbiya tadbirlarida ta'lim muassasasidan tashqari bolalar va o'smirlar sport seksiyalarida sport mashg'ulotlari, aholi punktlari, mikrorayon va oilalarda jismoniy tarbiya tadbirlari o'tkazilishi maqsadga muvofiq.

Sport seksiyalaridagi mashg'ulotlar turli sport turlari bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash masalasini hal qiladi.

Jamoda va oilada jismoniy tarbiya ishlari o'quvchilarni ma'naviy-axloqiy jihatdan komil insonlar sifatida jismoniy kamolotga tayyorlash hamda ularni mehnatga tayyorlashga qaratilgan bo'ladi.

ADABIYOTLAR:

1. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83.
2. Мухитдинова Н.М. Механизм интеллектуального развития у детей дошкольного возраста с помощью спортивных игр// АКАДЕМИЯ научно-методический журнал 2019 с 92-93.
3. N.M.Muxitdinova Sportda va yosh avlod jismoniy tarbiyasida innovatsion texnologiyalar Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni o'yinlar yordamida jismoniy jihatdan tarbiyalashning muhim vazifalari 2021 29.09 с 73-75.
4. N Muxitdinova Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni o'yinlar yordamida jismoniy jihatdan tarbiyalashning muhim vazifalari. Центр научных публикаций (buxdu.uz), 2021 - journal.buxdu.uz.
5. NM Muxitdinova. Bolalar jismoniy tarbiyasi- Buxoro "Sharq durdona" O'quv qo'llanma, 2021.
6. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Психологические механизмы девиантного поведения. Психология XXI века. Ярославль., 2020. -С. 125-127.

7. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Стрессли вазиятларда психологик ҳимоя механизмлари ва копинг хулқ-атвор намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари: стрессли вазиятларда психологик ҳимоя механизмлари.

8. Psixologiya ilmiy jurnali. 2020 yil, 4 son 109-115 b.