

MAKTAB O'QUVCHILARINI SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISHNING ASOSIY TOMONLARI

Abduvositov Sardorbek Baxtiyor o'g'li

Namangan davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

Annotatsiya: *O'quvchilar uchun umumta'lim maktablarida tashkil etiladigan sog'lomlashtirish tadbirlari va ularning tarkibiy qismlari. Ushbu ilmiy maqolada maktab boshlang'ich sinf o'quvchilarining salomatligi va jismoniy tayyorgarligiga sog'lomlashtirish tadbirlarining ta'siri haqida nazariy malumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy tayyorgarlik, Jismoniy rivojlanish, Sog'lomlashtirish tadbirlari, Harakatli o'yinlar, Jismoniy tarbiya daqiqalari, Darsgacha gimnastik mashqlar*

ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ

Абдувоситов Сардорбек Бахтиёр угли

*Преподаватель факультета физической культуры Наманганского
государственного университета*

Аннотация: *Оздоровительные мероприятия для учащихся общеобразовательных школ и их компонентов. В этом исследовательском документе представлена теоретическая информация и практические рекомендации о влиянии медицинских вмешательств на здоровье и физическую подготовку учащихся начальной школы.*

Ключевые слова: *физическая культура, физическое развитие, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, минуты физической подготовки, предклассная гимнастика.*

MAIN DIRECTIONS OF ORGANIZING PUPILS HEALTH MEASURES

Abduvositov Sardorbek

Teacher of the Faculty of Physical Culture of Namangan State University

Annotation: *Improving health actions that organize at schools for pupils and their components. This article is written theoretical and practical information about health of beginning school pupils and effects of improving health actions on their physical preparation.*

Key words: *Physical preparation, Physical progress, actions of the improving pupils' health, motion games, Physical moments, gymnastic exercises until lessons.*

Ishning dolzarbligi: Hozirda jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoda ayniqsa ma'naviy-marifiy qadriyatlar, milliy urf-odatlar va an'analar tiklandi, ayniqsa jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq ko'pgina tadbirlar amalga oshirildi. O'quvchilarning sog'lomlashtirish tadbirlarini tashlik etish asosiy tomonlari mavzusidagi tezis amaliy ahamiyat kasb etadi. Sog'lomlashtirish yer kurrasida dolzarb muammo bo'lib, uning vositalaridan hamma o'z hayoti davomida imkoniyat darajasida foydalanadi, lekin har bir inson o'zini sog'lomlashtirish borasida amaliy chora-tadbirlarni qo'llay bilishi lozim, buning uchun nazariy bilimga, amaliy ko'nikmaga ega bo'lmog'i kerak. Sog'lomlashtirishda badantarbiya, gigiyena va massaj alohida o'ringa ega. Sog'lom turmush tarzi — hayot faoliyatining sihat-salomatlikni saqlash va uni yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasidir. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari ko'pincha Maktab Jismoniy Tarbiya Jamoasining faoliyatidan ko'p hollarda chetda qolib, stixiyali, hech qanday rejasiz hamda nazoratsiz, ahyon-ahyonda, nishonlanishi zarur hisoblangan bayram yoki sanaga bag'ishlanib nomigagina tizimsiz o'tkaziladi. Asosiy e'tibor faqat sinfdan tashqari ish sifatida sport seksiyalari faoliyatiga qaratiladi.

Bu ishlar bilan asosan maktabning ommaviy jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari komissiyasi azolari shug'ullanadi va ular quyidagi tadbirlarni tayyorlaydilar va o'tkazadilar: sakrovchilar kuni, yuguruvchilar kuni, uloqtiruvchilar kuni va boshqa sport turlari kunlarining, ananaviy maktab spartakiadalari, davlat dasturiga kirmaydigan sportning turli xillari sport bo'yicha sinflar o'rtasida bellashuvlar, ananaviy mahalla bolalarining pulli sporti va musobaqalari, bolalar sport klublari musobaqalari-«Charm to'p», «To'qima to'p», «Umid nihollari», «Do'stlik» ko'pkurashi musobaqalari, «Vatanparvar» jamiyati rejasi bo'yicha texnik sport turlari va harbiylashtirilgan o'yinlar, kichik sport o'yinlari (kichik futbol, kichik voleybol, kichik qo'l to'pi, kichik basketbol) turlari musobaqalari, sport bayramlari, sport kechalari, quvnoqlar va zukkolar, sayr va sayohatlardek jismoniy sifatlarni kuchli zo'riqish bilan rivojlantirmaydigan mashg'ulotlar tashkillanadi va o'tkaziladi.¹¹² Sog'lomlashtirish tadbirlarida harakat sifatlarini rivojlantirish maqsad qilib qo'yilmaydi. O'quv kuni tarkibida esa sog'lomlashtirish tadbirlari-darsgacha gimnastika, tanaffuslardagi o'yinlar, jismoniy tarbiya daqiqalari shaklida o'tkaziladi. Bu mashg'ulotlar bo'yicha faollarini tayyorlash ishi bilan ushbu komissiya raisi va muovini shug'ullanadi. Maktabdagi ommaviy jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini umummaktab ishi sifatida qabul qilinishi, o'tkazish va tayyorlashda maktabning pedagogika jamoasi faol ishtirokchilarga aylanishining ahamiyati etiborga loyiq.

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkillash va ularni o'tkazish nazariy va amaliy tayyorgarlikdan o'tgan, «Sog'lomlashtirish ishlari bo'yicha jamoatchi yo'riqchi» guvohnomasiga ega bo'lgan havasmand yo'riqchilar (boshqa kasb egalari) va maxsus

¹¹² A. Abdullayev. R. Rasulov "Umumiy o'rta ta'lim va kasb-hunar tizimlarida jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlar" O'quv qo'llanma, Farg'ona 2009-yil 27-fevral 7-sonli bayonnomasi.

seminar dasturlarini o'qigan o'quvchilardan sog'lomlashtirish va sport yo'riqchisi sifatida foydalaniladi.

Odatda darsgacha gimnastika, uyushtirilgan tanaffuslar, o'quv kunining ikkinchi yarmida o'tkaziladigan umumiy talim fanlari darslardagi jismoniy tarbiya daqiqalari uchun alohida jamoatchi yo'riqchilar tayyorlash zarur bo'ladi. Bunday yo'riqchilar o'zi o'tkazadigan mashg'ulotlarning mazmuni, tuzilishini, uni o'tkazish metodikasini, qo'llaniladigan vositalarni, mashqlarni shug'ullanuvchi organizimiga tasiri haqida chuqurroq maxsus bilimlarga ega bo'ladilar.

MJT jamoasi kengashidan shu komissiyaga saylanganlar qayd qilingan mashg'ulotlarni o'tkazishga ishtiyoqmandlarni topishi, ularni tayyorlash seminarlarini o'tkaza olishi yoki shu ishni uddalaydigan o'quvchilarni topishi, ulardan iqtidorlilarini tanlab olishi va tayyorlashi, ularni qaysi joyda kim bilan mashg'ulotlar o'tkazishini belgilash bilan shug'ullanadilar.

Tajribali maktablarda darsgacha gimnastika yo'riqchilarining soni maktabdagi sinflarning umumiy sonidan 3-5 nafar ko'p yo'riqchi tayyorlaydilar. Masalan, maktabda 40 ta sinf bo'lsa qayd qilingan yo'riqchilar ob-havo noqulay bo'lgan kunlari sinflarga tarqatiladi va sog'lomlashtirish mashg'ulotining shakllaridan biri darsgacha gimnastikani o'zi biriktirilgan sinfda o'tkazadilar.¹¹³

Jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazishga har bir sinfda 2 nafar qiz va 2 nafar bola shu daqiqalarni o'tkazuvchi faollar tarzida tayyorlangan bo'lib ular jismoniy tarbiya daqiqalari kompleksini tuzishda jismoniy tarbiya o'qituvchilarini ko'rsatmalarini hisobga oladilar. Bu mashqlarni bajartirish metodikasini maxsus seminarlarda o'rganadilar. Har bir sinfda kamida 4 nafar o'quvchi bu tadbirni o'tkazish uchun MJTJsi bergan sertifikatga ega bo'lishi lozim.

«Jismoniy tayyorgarlik ko'rigi», «Salomatlik kunlari» singari tadbirlarga o'quvchilarni ommaviy tarzda jalb qilinadi. Bunday tadbirlar ommaviy tadbirlar tarzida ananaga aylanishi lozim.

Haftaning shanba, yakshanba kunlari turistik yurishlar, kichik sayohatlar (piyoda, velosipedda, avtomobilda, suvda va boshqalar) ni joriy qilish, uni taraqqiy ettirish, bunday tadbirlarga boshqa fan o'qituvchilari, sinf rahbarlarini, ota-onalarni jalb qilish yaxshi samara beradi.

Bunday tadbirlarni ssenariysi tarkibida ularni tantanali ochilishi, turli ko'rinishdagi, namoyish qilish maqsadidagi ommaviy chiqishlar va turli nomerlar tayyorlashni ahamiyati katta. Biz mazkur mavzuni yoritishda asosiy misol qilib *Katta tanaffusdagi o'yinlar* ni etiboringizga havola qildik

Katta tanaffusdagi o'yinlar ochiq havoda kamida 6-8 joyda uyushtirilishini katta samara berishini biz Farg'ona viloyati Dang'ara tumani XTB ga qarashli 5-sonli Umumiy o'rta ta'lim maktabida o'tkazilayotgan sog'lomlashtirish tadbirlarida (har bir maktab yoshi uchun alohida) guvohi bo'ldik. Maktabda 20 dan ortiq 6-7-8 sinf o'quvchilaridan

¹¹³ A .Abdullayev.Sh.Xonkeldiyev "Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi" darslik, Farg'ona 2018-yil.

tayyorlangan jismoniy tarbiya faollari (yo'riqchilar) katta tanaffuslarda o'yinlar o'tkazish uchun tayyorlangan. Ular navbat bilan maxsus jadval asosida qayd qilingan sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazadilar.

Mazkur tadqiqotda biz maktab boshlang'ich sinf o'quvchilari va shu yoshga teng bolalar maktab sog'lomlashtiruvchi tadbirlariga muntazam qatnashib kelayotgan o'quvchilarda pedagogik tajribaning yo'nalishi va mazmuni quyidagi usuliy holatni aniqlashga qaratildi: a) materiallarni rejalashtirishda o'quvchilarning dastlabki jismoniy tayyorgarligi hisobga olindi va ularga individual yondashish asosida tashkil qilindi;

b) o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalariga ko'ra shu narsa ma'lum bo'ldiki,

tajriba guruhida qo'llanilgan **milliy harakatli o'yinlar** majmuasi shu guruhlarda shug'ullangan o'quvchilarning barcha sifat ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Quyidagi ma'lumotlarga ko'ra shu yoshdagi qiz o'quvchilar 23,2 marta sakragan, bu ko'rsatkichlar 20 foizga yaxshilanganligini ko'rsatdi. 2 o'quvchi o'g'il o'quvchilar 22,5 marta sakrashga erishgan. Yil boshidagidan 5 marta ko'p sakragan, bu esa 22 foizni tashkil etdi. Shu yoshdagi qiz o'quvchilar esa 27,4 marta ko'p sakraganligi ko'rindi. Kuch-tezligi (turgan joydan uzunlikka sakrash) testida 1-2 o'quvchi o'g'illarda 3,2 sm.ni, qiz o'quvchilarda esa 3,6 sm.ni, farq esa 3 foizni tashkil etgan

Yuqoridagi malumotlardan ko'rinib turibdiki, 150 grammlı tennis koptogini uloqtirishda qiz o'quvchilardan ko'ra o'g'il o'quvchilarning natijalari ancha farq qiladi, chunki o'g'ilbolalar qizbolalarga nisbatan kuch rivojlanishi jihatidan yuqori turadi. Bu ko'rsatkichlar o'quvchilarning diqqatni hamda jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi **o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlaridan** Katta tanafuslarda muntazam foydalanish darajasi yetarli ekanligini ko'rsatdi.

XULOSA

Mazkur Ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini faqat o'tkazishni asosiy maqsad qilib qo'ymay, u orqali erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, baholash, g'oliblarni taqdirlash tizimini shunday o'ylash lozimki, o'quvchilar bu tadbirdan nimani o'rganishlarini oldindan bilishsin va ular keyinchalik nimaga intilishlari lozimliklari haqida tasavvurga ega bo'lishsin va o'zlarining zaruriy rejalarini, kim yaxshi sportchi, kim malakali hakam, kim zo'r sharhlovchi, kim yaxshi fotomuxbir, kim yaxshi jurnalist bo'lishi mumkin ekanligi haqida o'z fikrlariga ega bo'lishlari uchun imkon yaratilsin hamda jismoniy tayyorgarligini yaxshilash va asosiy sog'lomlashtirish funksiyasini bajaradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. A.Abdullayev, R.Rasulov, A.Xasanov UMUMIY O'RTA VA KASB-HUNAR TA'LIMI TIZIMLARIDA JISMONIY TARBIYADAN SINFDAN TASHQARI ISHLAR Toshkent 2009. -200. b.
2. Bondarevsky E .YA. Xankeldiyev SH. X. O'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi. Meditsina –T.: 1986.-204. b.
3. A.Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2018. -410.b.